

تسلط بر مغزها برای دشمن خیلی
بازرزش تر از تسلط بر سرزمین ها
است



مدیرعامل فولاد هرمزگان اعلام کرد:

فولاد هرمزگان، پیشران «رشد تولید» در صنعت فولاد کشور



عضو هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی:

بار کمبود انرژی نباید بر دوش
صنعت فولاد باشد

معاون بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان تصریح کرد:

رشد تولید در فولاد هرمزگان
با وجود کمبود انرژی

معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان خبر داد:

برقراری امنیت شغلی پایدار
در فولاد هرمزگان

فولاد هرمزگان نشان عالی مسئولیت
اجتماعی «پیشرفته» را دریافت کرد

رشد ۲۳ درصدی تولید آهن اسفنجی
تا پایان مردادماه

یادداشت مدیرمسئول

فولاد هرمزگان؛ پیشتان در حمایت از ورزش در منطقه

کم‌برخوردار در دوره‌های گذشته با کمبودهای زیادی در حوزه‌های اجتماعی و فرهنگی مواجه بوده و همین مسئله بخشی از فرآیند توسعه اجتماعی و فرهنگی منطقه را تا تأخیر مواجه ساخته و متأسفانه استعداد های بخشی از نوجوانان و جوانان منطقه به علت فقدان زیرساخت ها و نبود حمایت های لازم، به شکوفایی لازم نرسیده است و دور از ذهن نیست که برخی از بزه های موجود در جامعه از جمله اعتیاد و نابسامانی های اجتماعی، متأثر از همین شرایط باشد.

از همین رو فولاد هرمزگان در سال های اخیر سرمایه گذاری ویژه ای در زمینه ورزش با هدف عمل به مسئولیت های اجتماعی خود و با نیت کشف استعداد ها و ارتقای جایگاه ورزشی هرمزگان در کشور و در مسابقات ملی و بین المللی داشته و در دو حیطه ورزش کارگری و همگانی و همچنین ورزش حرفه ای و قهرمانی اتفاقات خوبی را رقم زده است.

حمایتگری و پشتیبانی از ورزش کارکنان و خانواده محترم همکاران شرکت فولاد هرمزگان و تیم داری و باشگاه داری در رشته های مختلف از جمله فوتبال چمن، فوتبال ساحلی و فوتسال، والیبال ساحلی و سالن، بسکتبال، ایستاده و ویلچر، کوهنوردی، دوومیدانی، شنا، تیراندازی، شطرنج، آمادگی جسمانی و... از جمله اقدامات

فولاد هرمزگان در کنار موفقیت مثال زدنی خود در عرصه تولید، اشتغال زایی و کارآفرینی و فروش و صادرات محصولات، وظیفه و تکلیف خود را توسعه پایدار منطقه و خدمت رسانی به انجای مختلف به مردم و عمل به مسئولیت های اجتماعی می داند و گام های خیرخواهانه، مفید، مؤثر و سازنده ای در این راستا برداشته و به عنوان بنگاه اقتصادی پیشران در حوزه مسئولیت های اجتماعی شناخته شده است.

خدمت به خلق، بزرگترین ویژگی شرکت های موفق است که بخشی از آن در حوزه اقتصادی و بخشی دیگر در حوزه اجتماعی ظهور و بروز می یابد. اشتغال زایی، توسعه کسب و کارها و رونق منطقه و افزایش سرانه های عمومی و ایجاد امید و نشاط در جوانان و شکوفایی اقتصادی در کنار حمایت از فعالیت های اجتماعی، از جمله توفیقاتی است که شرکت های صنعتی و اقتصادی برای جامعه و منطقه پیرامون خود به همراه داشته اند.

ورزش و فعالیت های ورزشی یکی از موضوعات مورد توجه شرکت فولاد هرمزگان است که سهمی مهم و ارزنده در ایجاد شور و نشاط در محیط کار و شکوفایی استعداد های ورزشی و ارتقای انگیزه و تقویت روحیه امید در جوانان دارد.

استان هرمزگان به عنوان یکی از استان های

3rd

International Conference on
Steelmaking & Continuous
Casting (ICSC2024)

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

محور های کنفرانس

- فرآیندهای کوره قوس الکتریکی
- فرآیندهای متالورژی ثانویه
- ریخته‌گری و انجماد محصولات ریخته‌گری مداوم
- بازایافت حرارت
- افزایش بهره‌وری و بهینه‌سازی فرآیندهای فولادسازی ریخته‌گری مداوم
- شبیه‌سازی و کنترل فرآیندها
- انقلاب صنعتی چهارم
- تکنولوژی های نوظهور در فولاد سازی ریخته‌گری مداوم
- محیط زیست و پایداری

وبسایت: www.hosco.ir
ایمیل: icsc@hosco.ir
شماره دبیرخانه: ۰۷۶-۳۱۰۱۶۰۰۲
آدرس دبیرخانه: بندرعباس، پارک
علم و فناوری هرمزگان، طبقه ۶
کسب اطلاعات بیشتر
۰۹۳۷۷۳۱۷۳۹۷



۲۸ صفر رحلت پیغام دار آخرین، خاتم نبوت
عینیت قرآن کریم، حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله
را به مسلمانان جهان تسلیم عرض می نمایم.



در محضر ولایت

جهاد تبیین در بیانات مقام معظم رهبری

تسلط بر مغزها برای دشمن
خیلی باارزش تر از تسلط بر
سرزمین‌ها است



«دشمن در رأس نقشه‌هایش تبلیغات است؛ به قول خودشان پروپاگاندا است. علاج پروپاگاندا «تبیین» است، تبیین حقیقت از زبان‌های مختلف، از حنجره‌های مختلف، با تعبیرات مختلف، با اینکارات مختلف، تبیین، وسوسه‌ای را که روی آن جوان یا نوجوان اثر می‌گذارد، چه می‌تواند برطرف کند؟ بانوم که نمی‌تواند برطرف کند؛ آن وسوسه را تبیین می‌تواند برطرف کند. این مطلب اول، جهاد تبیین را جدی باید گرفت. همه، در حوزه، در دانشگاه، در صداوسیما یا بخصوص، در مطبوعات، در هرجایی که شما ایستاده‌اید و یک شعاع پیرامونی‌ای دارید و می‌توانید روی آن اثر بگذارید، باید تبیین انجام بگیرد؛ تبیین درست، تبیین صحیح.

بیانات در دیدار مردم قم
۱۴۰۱/۱۰/۱۹

گفتم شیوه‌های دشمن را بشناسید. امروز مهم‌ترین شیوه دشمن، جعل و دروغ‌پردازی است. الان مهم‌ترین کاری که دشمن دارد می‌کند [انتشار] دروغ است؛ یعنی همین تلویزیون‌هایی که می‌داند و می‌بیند مال دشمن است یا همین فضای مجازی، خبر دروغ می‌دهند، تحلیل دروغ می‌دهند، کشته دروغ معرفی می‌کنند، آدم‌ها را به دروغ، یکی را بد می‌کنند، یکی را خوب می‌کنند؛ دروغ، یک عده هم باوری می‌کنند. بدانید دشمن امروز بر پایه دروغ و دروغ‌پردازی دارد کار می‌کند. خوب وقتی که دانستید، طبعاً وظیفه می‌آید روی دوشتان، تبیین کنید. «جهاد تبیین» که گفتم، یکی از جاهایش اینجاست؛ جهاد تبیین. گفتیم [نقاط] آسیب‌پذیری دشمن را بشناسید، یکی از آسیب‌پذیری‌های دشمن، روشن بینی شما است. شما که روشن بین باشید، او آسیب می‌بیند. سعی کنید روشن بینی خودتان را افزایش بدهید. دشمن دنبال این است که بر مغزها تسلط پیدا کند. تسلط بر مغزها برای دشمن خیلی باارزش‌تر از تسلط بر سرزمین‌ها است. اگر مغز یک ملتی را نتوانستند تصرف کنند، آن ملت سرزمین خودش را دوستی به دشمن تقدیم می‌کند. مغزها را باید حفظ کرد؛ تسلط بر مغزها، یک عده‌ای خوبشان دروغ نگفتند، اما متأسفانه دروغ دشمن را تأیید کردند. مراقب باشید این خطرهای شما برای مردمتان پیش نیاید؛ به مردمتان کمک کنید.

بیانات در دیدار بسیجیان
۱۴۰۱/۹/۵

دستور وزیر اقتصاد برای اخذ
مالیات علی‌الحساب ۲ درصدی بر
صادرات فولاد و مواد معدنی

«به گزارش تسنیم، وزیر اقتصاد در مکاتباتی با رئیس‌کل گمرک خواستار وصول مالیات علی‌الحساب ۲ درصدی از صادرات غیرنفتی (مواد پتروشیمی، فولادی، مواد معدنی، نفتی و گازی) موضوع بند ۲ تبصره ۶ قانون بودجه ۱۴۰۲ شد.

این مالیات هم‌زمان با عوارض صادراتی موضوع بند یادشده به میزان ۲ درصد ارزش کالای صادراتی وصول خواهد شد.

در بند ۲ تبصره ۶ قانون بودجه ۱۴۰۲ آمده است به منظور اجرای قانون جهش تولید دانش‌بنیان مصوب ۱۴۰۱/۱/۲۴ و توسعه زنجیره ارزش تولید و عبور از خام‌فروشی، صادرات کلیه مواد و محصولات معدنی، صنایع معدنی فلزی و غیرفلزی، محصولات نفتی، گازی و پتروشیمی مندرج در فهرست تصویب‌نامه هیئت وزیران راجع به بند «ص» تبصره ۶ قانون بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور منطبق بر قانون جهش تولید دانش‌بنیان در تمام نقاط کشور مشمول مالیات بر درآمد شده و از ابتدای سال ۱۴۰۲، ۵ درصد به مآخذ ارزش صادراتی این کالاها به عنوان عوارض صادراتی افزوده خواهد شد.

میزان قطعی این عوارض در دستورالعملی که توسط وزارت صنعت، معدن و تجارت با همکاری وزارت نفت و معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست جمهوری طرف دو ماه پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون تهیه می‌شود و به تصویب هیئت‌وزیران می‌رسد، تعیین خواهد شد.

وزارت امور اقتصادی و دارایی موظف است نسبت به وصول منابع حاصل از این بند، همچنین مالیات بر درآمد موضوع بند «ص» تبصره ۶ قانون بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور و نیز حقوق ورودی (مطابق بند «د» ماده ۱ قانون امور گمرکی مصوب ۱۳۹۰/۸/۲۳) کلیه ماشین‌آلات و تجهیزات، قطعات، مواد اولیه و واسطه‌ای تولیدی، صنعتی، معدنی و کشاورزی اقدام کند. حقوق گمرکی این موارد پس از ابلاغ این قانون به مآخذ یک درصد (۱٪) تعیین می‌شود.

مدیرعامل فولاد هرمزگان اعلام کرد:

فولاد هرمزگان، پیشران «رشد تولید» در صنعت فولاد کشور



مدیرعامل فولاد هرمزگان تصریح کرد: از ابتدای سال جاری، علی‌رغم همه محدودیت‌ها در تأمین برق که بسیار شدیدتر از سال گذشته اعمال شد، همکاران تلاشگر ناحیه فولادسازی و ریخته‌گری فولاد هرمزگان توانستند ۵۵۰ هزار تن تختال تولید کنند که این میزان تولید در مقایسه با ۵۱۱ هزار تن مدت مشابه سال قبل، رشد ۷٫۵ درصدی را نشان می‌دهد.

رشد ۲۳ درصدی در تولید آهن اسفنجی

به گفته معروفخانی به موازات رشد تولید تختال در فولاد هرمزگان، همکاران بلندهمت واحداً احیا مستقیم نیز در پنج ماه نخست امسال حدود ۷۳۹ هزار تن آهن اسفنجی تولید کردند که این میزان نیز نسبت به مدت مشابه سال ۱۴۰۱ بیش از ۲۳ درصد رشد داشته است.

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان در خصوص تأثیر محدودیت‌های تأمین برق بر تولید در صنعت فولاد کشور، خاطرنشان کرد: محدودیت‌های تأمین برق برای تمامی صنایع کشور از جمله فولاد هرمزگان از نیمه نخست خردادماه اعمال شد و متأسفانه همچنان نیز ادامه یافته است که این امر موجب عدم انفع تولید، از دست رفتن ظرفیت‌های صادراتی و کاهش سودآوری شرکت خواهد شد.

وی اظهار امیدواری کرد با رفع محدودیت‌های انرژی و عبور از ظرفیت اسمی شرکت بتوانیم همچنان سهم قابل توجهی در رشد تولید و توسعه اقتصادی کشور داشته باشیم و گام‌های بلندتری برای رونق اقتصادی کشور برداریم.

«مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان گفت: فولاد هرمزگان از ابتدای امسال همراه با شعار سال، رشد تولید را سرلوحه کار خود قرار داده و با ثبت رشد ۷٫۵ درصدی در تولید تختال و ۲۳ درصدی در تولید آهن اسفنجی، پیشران رشد تولید در صنعت فولاد کشور بوده است.

عطالله معروفخانی، در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی، از تولید به‌عنوان حلال همه مشکلات اقتصادی کشور یاد و اضافه کرد: با عنایت به اینکه رشد تولید، رونق اقتصادی و ایجاد اشتغال پایدار در کشور را به همراه دارد، شرکت فولاد هرمزگان طی دو سال اخیر همواره عمل به منویات مقام معظم رهبری مبنی بر رشد تولید را سرلوحه کار خود قرار داده و برای تحقق این امر در همه زمینه‌ها برنامه‌ریزی کرده است. به‌ویژه آنکه صنعت فولاد یک صنعت پایه و مادر شمرده می‌شود و رونق بسیاری از صنایع به آن وابسته است؛ بنابراین زمانی که در صنعت فولاد شاهد رشد تولید باشیم، سایر صنایع پایین‌دستی نیز از این رشد تولید منتفع خواهند شد.

رشد تولید به همراه افزایش سرعت اجرای طرح‌های توسعه‌ای

وی با اشاره به رشد تولید در فولاد هرمزگان طی ۵ ماه نخست امسال، افزود: یکی از مهم‌ترین اهداف فولاد هرمزگان در سال جاری، رشد تولید به همراه افزایش سرعت اجرای طرح‌های توسعه‌ای است که خوشبختانه تا پایان مردادماه، در حوزه تولید شاهد تحقق این امر بوده‌ایم.

رشد ۷٫۵ درصدی تولید فولاد خام در فولاد هرمزگان



عطالله معروفخانی
مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان

عضو هیئت‌رئیس مجلس شورای اسلامی در بازدید از شرکت فولاد هرمزگان:

بارکمبود انرژی نباید بر دوش صنعت فولاد باشد

سنگینی به تولید ناخالص داخلی، صنایع بالادستی و پایین‌دستی فولاد وارد خواهد شد و در ادامه، اقتصاد کشور دچار صدمات سنگینی می‌شود. وی اظهار امیدواری کرد مجموعه وزارت نیرو به سرعت در مسیر حل مشکل تأمین انرژی صنعت فولاد گام‌های مؤثری بردارد و از این پس، شاهد فعالیت تمام ظرفیت فولادسازان کشور از جمله فولاد هرمزگان باشیم.

نیات قوانین و مقررات به سرمایه‌گذاران دلگرمی می‌دهد

نماینده مردم تبریز، آذرشهر و اسکو در مجلس شورای اسلامی، یکی از چالش‌های صنعت فولاد را نبود نیات در قوانین و مقررات دانست و تأکید کرد: نیات در قوانین و مقررات یکی از زیرساخت‌های نرم افزاری مهم در پیشرفت کشور و موجب امنیت سرمایه‌گذاری است و سرمایه‌گذاران تنها با مشاهده نیات در قوانین و مقررات، دلگرم می‌شوند و برای سرمایه‌گذاری و تولید در کشور اقدام می‌کنند. البته ناگفته نماند دولت ابزارهایی مانند مالیات، وضع عوارض و... برای تنظیم سیاست‌های اقتصادی در اختیار قرار دارد و می‌تواند اقتصاد را مدیریت کند. به عنوان مثال، وضع عوارض صادراتی با این هدف انجام می‌شود که دولت از خروج بی‌رویه کالا جلوگیری کند تا در داخل با کمبود مواجه نشویم. بدون تردید اگر وضع قوانین و مقررات به بی‌ثباتی اقتصادی ختم شود، به اقتصاد کشور صدمه می‌زند. متفکر آزاد بیان کرد: در مجلس تلاش کرده‌ایم تا حد امکان از تغییرات بی‌دری در قوانین اجتناب شود و به سمت نیات حرکت کنیم. امیدواریم همین رویه در کشور حاکم شود، زیرا تغییر مداوم قوانین و مقررات سرمایه‌گذار را دل‌سرد می‌کند. بی‌ثباتی قوانین و مقررات در کمیسیون صنایع مجلس مطرح خواهد شد تا پیگیری‌های لازم انجام شود.

آمایش سرزمینی و تأمین زیرساخت، لازمه توسعه صنعت فولاد

وی در پایان با اشاره به ضرورت توسعه صنعت فولاد به‌ویژه برای استان هرمزگان و شرکت فولاد هرمزگان، عنوان کرد: یکی از ضرورت‌های توسعه صنعت فولاد، فراهم آوردن زیرساخت‌های موردنیاز است. مکان‌یابی مناسب و آمایش سرزمینی برای طرح‌های توسعه‌ای صنعت فولاد از دیگر مواردی است که باید در کنار آن فراهم شدن زیرساخت‌هایی مانند آب، برق، گاز، حمل‌ونقل و... مورد توجه قرار گیرد. فراهم شدن بخش عمده این ملزومات بر عهده دولت و قوانین مجلس است که ریل‌گذاری مناسب برای توسعه انجام شود؛ بنابراین می‌توان تعاملی جدی میان کمیسیون صنایع و وزارت صنعت، معدن و تجارت و فولادسازان برقرار کرد تا ضمن رفع چالش‌های این صنعت با مشارکت ذی‌نفعان، شاهد رونق این عرصه باشیم.

«نماینده مردم تبریز، آذرشهر و اسکو و عضو هیئت‌رئیس مجلس شورای اسلامی، ضمن بازدید از شرکت فولاد هرمزگان و آشنایی با ظرفیت‌ها، توانمندی‌ها، دستاوردها و طرح‌های توسعه در دست اجرای فولاد هرمزگان بر حل چالش‌های این شرکت به‌ویژه در حوزه تأمین انرژی تأکید کرد.

روح‌الله متفکر آزاد، در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی گفت: شرکت فولاد هرمزگان به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان فولاد کشور می‌تواند با اجرای طرح‌های توسعه‌ای به پیشران توسعه صنعت فولاد در جنوب کشور تبدیل شود.

وی با اشاره به نقش و اهمیت صنعت فولاد در توسعه اقتصاد، اشتغال‌زایی، محرومیت‌زدایی و ثروت‌آفرینی، بیان کرد: صنعت فولاد بخش عمده‌ای از زیرساخت‌های توسعه‌ای را تأمین می‌کند. همچنین توسعه صنعت فولاد می‌تواند زنجیره‌ای از صنایع را به‌ویژه در حوزه پایین‌دستی شکوفا و دارای ارزش افزوده کند.

عضو هیئت‌رئیس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه امروزه توسعه صنعت فولاد در دنیا کنار سواحل رقم می‌خورد، تأکید کرد: استان هرمزگان بهترین مکان برای توسعه صنعت فولاد محسوب می‌شود و شرکت فولاد هرمزگان که یک مجموعه بزرگ با حجم تولید بالا و محصولات خاص صنعت فولاد است، می‌تواند پاسخگوی نیاز کشور برای تأمین نیازهای صنایع پایین‌دستی باشد. درعین حال این شرکت قادر خواهد بود به پیشران توسعه صنعت فولاد در جنوب کشور تبدیل شود و به توسعه استان هرمزگان نیز کمک کند.

بنابر اظهارات روح‌الله متفکر آزاد، نزدیکی به دریا و آب‌های آزاد و امکان صادرات محصول برای فولاد هرمزگان، می‌تواند افق روشنی را در زمینه توسعه بیش از پیش این صنعت و استان ترسیم کند. البته توسعه این شرکت در آینده، نیازمند دیده شدن زیرساخت‌های لازم است؛ اما در چند سال اخیر، صنعت فولاد کشور با مشکل تأمین انرژی مواجه شده است؛ به طوری که در تابستان محدودیت برق و در زمستان محدودیت گاز وجود دارد.

بارکمبود انرژی نباید بر دوش صنعت فولاد باشد

متفکر آزاد ادامه داد: در چند سال اخیر با افزایش مصرف انرژی در کشور مواجه شده‌ایم، اما بار سنگین این افزایش مصرف، به‌ویژه در زمینه محدودیت‌ها، نباید تنها بر دوش صنعت فولاد قرار گیرد. در صورتی که صنایع فولادی با محدودیت‌های انرژی دچار کاهش یا توقف تولید شوند، ضربه

معاون بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان تصریح کرد:

رشد تولید در فولاد هرمزگان با وجود کمبود انرژی



کارکنان بلند همت شرکت فولاد هرمزگان در ۵ ماه نخست سال جاری، علی‌رغم مواجهه با محدودیت‌های شدید انرژی، توانستند رشد ۷/۵ درصدی تولید تختال فولادی نسبت به مدت مشابه سال قبل را برای شرکت و سایر ذی‌نفعان فولاد هرمزگان به ارمغان آورند.

در پی کسب این موفقیت، خبرنگار روابط عمومی فولاد هرمزگان در مصاحبه با سید اصغر مدنی، معاون بهره‌برداری، دلیل کسب این موفقیت را جویا شده است. ماحصل این مصاحبه را در ادامه می‌خوانید.

به‌عنوان سؤال نخست، درباره حال و هوای فولاد هرمزگان توضیح دهید.
به شکرانه خداوند و با حمایت مدیریت ارشد سازمان و همت تمامی مدیران و کارکنان، در سال گذشته موفق به ثبت ۲۶ رکورد در حوزه بهره‌برداری در تولیدات کمی و کیفی شدیم و در مجموع سال خوبی را پشت سر گذاشتیم. یکی از مهم‌ترین رکوردهایی که در سال گذشته به ثبت رسید، رکورد تولید سالانه به میزان یک میلیون و ۵۴۵ هزار تن بود. این در حالی است که ظرفیت اسمی کارخانه تولید یک میلیون و ۵۰۰ هزار تن تختال فولادی است.

درباره نقش انرژی و به‌طور مشخص برق و گاز در چرخه تولید فولاد هرمزگان توضیح دهید.

رکورد های تولید در این شرکت علی‌رغم مشکلات تأمین انرژی، همچون کمبود برق در تابستان و کمبود گاز در زمستان رقم خورد؛ به طوری که سال قبل فولاد هرمزگان سه ماه را با محدودیت شدید تأمین برق و گاز پشت سر گذاشت و حدود ۲۰۰ هزار تن از تولید خود را از دست داد. در واحد احیا مستقیم به عنوان تولیدکننده آهن اسفنجی، از گاز طبیعی به عنوان خوراک استفاده می‌کنیم که در زمستان با کمبود آن مواجه می‌شویم. در فولادسازی نیز برق یکی از مؤلفه‌های اصلی تولید است که در تابستان برای تأمین آن با محدودیت مواجهیم. ۷۵ درصد برق مصرفی به واحد فولادسازی و ۸۰ درصد گاز مصرفی به واحد احیا مستقیم اختصاص می‌یابد؛ بنابراین باید گاز و برق به میزان کافی تأمین شود تا بتوانیم با ظرفیت کامل محصول تولید کنیم. مشکلات زیرساخت‌های انرژی باعث کندی پیشرفت و پایداری در صنعت می‌شود. قطعی برق تنها صنعت فولاد را دچار مشکل نمی‌کند، بلکه تأمین کنندگان مواد اولیه و مصرفی نیز مصرف‌کنندگان نهایی را با مشکل روبه‌رو

خواهد کرد. ضمن اینکه بنا بر اظهار نظر کارشناسان، هر فرصت شغلی مستقیم در صنعت فولاد می‌تواند حدود ۱۵ فرصت شغل غیرمستقیم ایجاد کند که با کمبود انرژی ممکن است برخی از این مشاغل در زمان‌های قطعی برق و گاز با مشکل مواجه شوند. از این رو حفظ مشاغل باید در اولویت نخست قرار گیرد.

شرایط شرکت در سال جاری چگونه است؟

با گذشت پنج ماه از سال ۱۴۰۲، شدیدتر از سال‌های گذشته با محدودیت‌های برق مواجه بوده و هستیم؛ با این حال توانستیم رشد ۷/۵ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته به ثبت برسانیم. البته مشکلات فولادسازان هنوز در زمینه تأمین انرژی حل نشده و در شهریورماه نیز همچنان با محدودیت برق مواجهیم.

با وجود کمبود انرژی، شاهد رشد تولید در فولاد هرمزگان هستیم. درباره علل این موفقیت توضیح دهید.

یکی از مهم‌ترین دلایل کسب این موفقیت این بود که امروز فولاد هرمزگان به بلوغ سازمانی رسیده و تجارب سال‌های قبل در این زمینه بسیار کارگشا بود. در سال جاری، علی‌رغم گرمای شدید هوا، تعمیرات سالانه را به صورت فرصت طلبانه با کمک نیروهای درون سازمان در تابستان انجام دادیم و خط تولید را به‌گونه‌ای آماده و چابک سازی کردیم تا همچنان بر مدار رشد تولید حرکت کند. اقدام دیگر شرکت، انجام پروژه‌های متعدد بوده است که یکی از آن‌ها تعویض ترانس کوره برای نخستین بار بود که این پروژه نیز با مشارکت و کار گروهی بسیاری از واحدهای سازمان و با اتکا به ظرفیت شرکت‌های داخلی انجام شد. به حداقل رساندن زمان تخلیه تا تخلیه کوره و حذف یا کاهش حداکثری توقفات ناخواسته، اجرای پروژه‌های بهبود، هم‌راستی پیمانکاران با اهداف سازمان و مهم‌تر از همه این عوامل، افزایش تعلق خاطر سازمانی و تعهد کارکنان به اهداف سازمان نقش بی‌بدیلی در کسب این موفقیت داشته است.

سخن پایانی؟

در صورتی که زیرساخت‌های لازم به خوبی مهیا باشد و محدودیت‌های انرژی برطرف شود می‌توان به کسب موفقیت‌های بیشتری در صنعت فولاد کشور و به‌ویژه در فولاد هرمزگان امیدوار بود. ضمن اینکه در سایه الطاف الهی و عزم جزم مدیریت و همت کارکنان امیدواریم تا پایان امسال شاهد رکورد شکنی غرور آفرین دیگری از مجموعه فولاد هرمزگان باشیم.

خبر کوتاه

افزایش ۲۵ درصدی صادرات فولاد ایران

بررسی آمار گمرک جمهوری اسلامی ایران نشان می‌دهد که مجموع صادرات فولاد کشور (فولاد میانی و محصولات فولادی) در پنج‌ماهه نخست امسال، ۴ میلیون و ۴۷۹ هزار تن بوده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته، افزایش قابل توجه ۲۵ درصدی را نشان می‌دهد. همچنین در پنج‌ماهه نخست امسال، صادرات گندله با رشد ۱۹۷ درصدی به حدود ۳٫۷ میلیون تن و صادرات کنسانتره با رشد ۷۱۱ درصدی به بیش از ۲٫۸ میلیون تن رسیده است.

به گزارش پترومتالز، در پنج‌ماهه نخست امسال، صادرات فولاد میانی کشور، ۳ میلیون و ۹۳ هزار تن بوده که افزایش ۲۹ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته نشان می‌دهد.

وضعیت صادرات محصولات فولادی

کل صادرات محصولات فولادی کشور در پنج‌ماهه نخست ۱۰۱۴۰۲، ۱ میلیون و ۳۸۶ هزار تن بوده که نسبت به مدت مشابه سال قبل، افزایش ۱۶ درصدی را نشان می‌دهد.

از میان محصولات فولادی، سهم صادرات مقاطع طولی فولادی، ۱ میلیون و ۱۹۰ هزار تن بوده و صادرات این مقاطع ۱۴ درصد افزایش یافته است.

صادرات میلگرد شاخه که بیشترین سهم را از میان صادرات کل محصولات فولادی دارد، در پنج‌ماهه نخست امسال ۱۲ درصد افزایش یافته و به ۸۵۴ هزار تن رسیده است. صادرات میلگرد کلاف نیز ۱۳ درصد کاهش یافته و به ۱۳۳ هزار تن رسیده است.

صادرات مقاطع تخت فولادی نیز با افزایش ۳۱ درصدی به ۱۹۶ هزار تن رسیده است.

گفتنی است در پنج‌ماهه نخست سال ۱۴۰۲ صادرات آهن اسفنجی ۷۰۹ هزار تن بوده است که رشد ۲۲۵ درصدی را نشان می‌دهد.

صادرات کنسانتره سنگ آهن در پنج‌ماهه نخست امسال ۲ میلیون و ۸۴۵ هزار تن بوده است که رشد خیره‌کننده ۷۱۱ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته نشان می‌دهد.

صادرات گندله نیز در پنج‌ماهه نخست سال ۱۴۰۲ با رشد ۱۹۷ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته به ۲ میلیون و ۶۶۲ هزار تن رسیده است.

افزایش تولید انواع محصولات زنجیره فولاد در ۵ ماه گذشته

بنا بر آمار انجمن تولیدکنندگان فولاد ایران تولید انواع محصولات میانی، تخت و طولی فولادی و همچنین تولید آهن اسفنجی کشور در پنج‌ماهه امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته رشد داشت.

به گزارش جیلان، انجمن تولیدکنندگان فولاد ایران آمار تولید فولاد کشور را در پنج‌ماهه سال ۱۴۰۲ منتشر کرد. براساس این آمار تولید محصولات میانی زنجیره در پنج‌ماهه امسال به ۱۳ میلیون و ۷۵ هزار تن رسید، این حجم از تولید نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۳ درصد رشد داشت.

مجموع تولید محصولات تخت و طولی هم در پنج‌ماهه امسال نسبت به پنج‌ماهه سال گذشته چهار درصد افزایش پیدا کرد و به ۹ میلیون و ۴۲۰ هزار تن رسید. در میان محصولات طولی تولید تیر آهن در این مدت ۲۸٫۹ درصد و تولید میلگرد ۱٫۴ درصد رشد سالانه را تجربه کردند. حجم تولید انواع ورق نیز در این بازه زمانی از سال ۱۴۰۲ به ۴ میلیون و ۲۱ هزار تن رسید و ۳٫۸ درصد نسبت به سال گذشته رشد کرد.

تولیدکنندگان آهن اسفنجی نیز در پنج‌ماهه امسال ۱۵ میلیون و ۶۹۴ هزار تن تولید داشتند. این حجم از تولید نسبت به پنج‌ماهه سال گذشته بیش از ۷ درصد افزایش پیدا کرد.

انجمن جهانی فولاد گزارش داد:

ایران در جایگاه دهمین فولادساز برتر جهان تثبیت شد

انجمن جهانی فولاد در تازه‌ترین گزارش خود اعلام کرد که تولید فولاد خام ایران در جولای امسال با رشد ۴٫۵ درصدی نسبت به همین ماه در سال پیش، به ۳ میلیون و ۲۰۰ هزار تن رسید و کشورمان همچنان در میان ۱۰ فولادساز برتر جهان است.

به گزارش فولادبان، انجمن جهانی فولاد در گزارش «میزان تولید جهانی فولاد خام» در ماه جولای ۲۰۲۳ میلادی (۱۰ تیر تا ۹ مرداد ۱۴۰۲) اعلام کرد: تولید جهانی فولاد خام در این ماه به ۱۵۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تن رسید که ۶٫۶ درصد نسبت به تولید جولای سال ۲۰۲۲ افزایش داشته است.

در همین حال، با وجود کاهش تولید ۶ کشور از ۱۰ کشور اول تولیدکننده فولاد جهان، در بازه اول ژانویه تا آخر جولای سال ۲۰۲۳، نسبت به همین دوره زمانی در سال ۲۰۲۲، میزان تولید فولاد در چهار کشور هند، ایران، روسیه و چین افزایش داشته است.

این گزارش حکایت از رشد ۴۰ درصدی تولید فولاد ایران در بازه زمانی اول ژانویه تا آخر جولای سال ۲۰۲۳ دارد و تنها هندوستان با رشد ۹ درصدی در این بازه، توانسته رشد بیشتری نسبت به کشورمان داشته باشد.

روسیه با ۲۰٫۸ درصد و چین با ۲۰٫۵ درصد رشد تولید، بعد از هند و ایران، دو کشوری هستند که رشد مثبتی در تولید فولاد در هفت‌ماهه ابتدایی سال میلادی جاری نسبت به همین مدت در سال گذشته را به ثبت رسانند.



سید اصغر مدنی
معاون بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان

یکی از مهم‌ترین دلایل کسب این موفقیت این بود که امروز فولاد هرمزگان به بلوغ سازمانی رسیده و تجارب سال‌های قبل در این زمینه بسیار کارگشا بود. در سال جاری، علی‌رغم گرمای شدید هوا، تعمیرات سالانه را به صورت فرصت طلبانه با کمک نیروهای درون سازمان در تابستان انجام دادیم و خط تولید را به‌گونه‌ای آماده و چابک سازی کردیم تا همچنان بر مدار رشد تولید حرکت کند. اقدام دیگر شرکت، انجام پروژه‌های متعدد بوده است که یکی از آن‌ها تعویض ترانس کوره برای نخستین بار بود که این پروژه نیز با مشارکت و کار گروهی بسیاری از واحدهای سازمان و با اتکا به ظرفیت شرکت‌های داخلی انجام شد. به حداقل رساندن زمان تخلیه تا تخلیه کوره و حذف یا کاهش حداکثری توقفات ناخواسته، اجرای پروژه‌های بهبود، هم‌راستی پیمانکاران با اهداف سازمان و مهم‌تر از همه این عوامل، افزایش تعلق خاطر سازمانی و تعهد کارکنان به اهداف سازمان نقش بی‌بدیلی در کسب این موفقیت داشته است.

سخن پایانی؟

در صورتی که زیرساخت‌های لازم به خوبی مهیا باشد و محدودیت‌های انرژی برطرف شود می‌توان به کسب موفقیت‌های بیشتری در صنعت فولاد کشور و به‌ویژه در فولاد هرمزگان امیدوار بود. ضمن اینکه در سایه الطاف الهی و عزم جزم مدیریت و همت کارکنان امیدواریم تا پایان امسال شاهد رکورد شکنی غرور آفرین دیگری از مجموعه فولاد هرمزگان باشیم.

معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان خبر داد:

برقراری امنیت شغلی پایدار در فولاد هرمزگان

بهره‌برداری از نتایج آنلاین، کاهش احتمال خطاهای انسانی یا آزمایشگاهی در نتایج و کاهش هزینه‌های عملیاتی و آزمایشگاهی در خصوص انجام آنالیز خواهیم بود؛ به نحوی که با ثبت و ذخیره داده‌های پایش آنلاین، شرکت قادر خواهد بود با استناد به گزارش‌های پایشی، در زمان‌های مختلف عملکرد مطلوب خود را اثبات کند.

ندای خاطر نشان کرد: از جمله اقدامات دیگر شرکت برای رفاه حال کارکنان، شیفت بندی و متناسب سازی زمان کاری است؛ به‌طور مثال، در مشاغل حساس و طاقت فرسا به‌ویژه سایت‌های تولید، برای شیفت‌های هشت ساعته، برای هر پست دو نفر در نظر گرفته شده است تا علاوه بر تقسیم کار به چهار ساعت و کاهش فشار کاری، هر فرد پشتیبان دیگری باشد. علاوه بر این، برای رفاه حال کارکنان، تغذیه و میان وعده‌های مناسب در نظر گرفته شده است.

فولاد هرمزگان به منظور عمل به مسئولیت اجتماعی خود هیچ‌گاه تعدیل نیرو نداشته است

وی در خصوص تعداد نیروهای مشغول به کار در فولاد هرمزگان، گفت: در حال حاضر به‌طور مستقیم یک هزار و ۵۰۰ نفر در شرکت اصلی و ۲ هزار و ۲۰۰ نفر در ۳۵ شرکت پیمانکاری وابسته فعالیت می‌کنند. برای همه این کارکنان امنیت شغلی برقرار است. در همین حال فولاد هرمزگان از طریق واحد امور پیمانکاران به‌طور مرتب و بدون تأخیر بر حقوق، مزایا، پاداش و تنظیم قراردادهای کارکنان پیمانکاری نظارت می‌کند. گفتنی است فولاد هرمزگان به منظور عمل به مسئولیت اجتماعی خود، از ابتدای راه‌اندازی شرکت، هیچ‌گاه اقدام به تعدیل نیرو نکرده است.

معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان در پایان تصریح کرد: شرکت فولاد هرمزگان به‌عنوان زیرمجموعه گروه فولاد مبارکه، علاوه بر اجرای دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی وزارت کار در پرداخت حقوق و پاداش‌های مبنی بر تولید و توجه به معیشت کارکنان و خانواده‌ها نیز در کشور پیشرو است.



کیاکاوس ندایی
معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان

«با تمهیداتی که از سوی واحدهای سازمانی فولاد هرمزگان اندیشیده شده است، امنیت شغلی پایدار در فولاد هرمزگان برقرار شده و فضای مناسبی در این شرکت برای کارکنان به وجود آمده است.

کیاکاوس ندایی، معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان، در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی، ضمن اعلام این خبر و تأکید بر اینکه فعالیت در صنعت فولاد ویژگی‌های خاص خود را دارد، تصریح کرد: همه معاونت‌ها و واحدهای زیرمجموعه فولاد هرمزگان در تلاش‌اند تمهیداتی ببندند تا کارکنان در تمامی بخش‌های ستادی و عملیاتی در فضای مناسب و با اطمینان خاطر هرچه بیشتر به فعالیت خود ادامه دهند.

فولاد هرمزگان، سرآمد توجه به محیط زیست

وی با اشاره به اینکه یکی از مسائل مهم در زمینه بهبود شرایط کارکنان، توجه به مسائل زیست محیطی است، خاطر نشان کرد: رعایت نکردن استانداردهای زیست محیطی می‌تواند آسیب‌های جدی را به همراه داشته باشد؛ به همین دلیل فولاد هرمزگان در خصوص بهبود فرایندهای زیست محیطی تمهیدات خوبی تدارک دیده است و یکی از شرکت‌های پیشرو در امر توجه به محیط زیست محسوب می‌شود. این شرکت توانسته با اجرای پروژه‌های متعدد، گام‌های مؤثری در مسیر بهبود فرایندهای زیست محیطی بردارد؛ ضمن اینکه خوشبختانه واحد ایمنی، بهداشت و محیط زیست فولاد هرمزگان برای اجرای پروژه‌ها مصمم است و پروژه‌ها نیز پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته‌اند.

اجرای پروژه نصب سیستم پایش آنلاین به منظور اطمینان از کنترل انتشار آلودگی هوا

معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان از پروژه نصب سیستم پایش آنلاین به منظور اطمینان از کنترل انتشار آلودگی هوا به‌عنوان یکی از طرح‌های در دست اقدام این شرکت نام برد و گفت: با اجرای این پروژه، شاهد وضعیت مطلوب در مواردی همچون بررسی مداوم و پیوسته کیفیت پساب خروجی آب شیرین‌کن، امکان کنترل سریع و رفع خرابی‌ها با



فولاد هرمزگان نشان عالی مسئولیت اجتماعی «پیشرفته» را دریافت کرد



گزانمایه ارجمند، جناب آقای دکتر عطاالله معروفخانی، مدیرعامل محترم شرکت فولاد هرمزگان

بی تردید «مسئولیت اجتماعی» مسئولانه عمل کردن در قبال جامعه، توجه ویژه و مضاعف به ذی نفعان، توجه به امور اجتماعی و فعالیت‌های خیرخواهانه، ترغیب و نقش آفرینی سازمان متبوع در توجه به امور اجتماعی و حساسیت در برابر اخلاقیات در حوزه کار و جامعه و ترویج آن‌ها در عملکرد ارتباطی با جامعه است. هیئت داوران «سومین دوره جشنواره روابط عمومی و مسئولیت اجتماعی» با درک بایسته از اهمیت مسئولیت اجتماعی و لزوم تقویت این رویکرد در سازمان‌ها، به این ضرورت توجه دارد و بر این اساس، به پاس توجه، تأکید، برنامه‌ریزی، استقرار و اقدام در زمینه مسئولیت اجتماعی توسط آن مدیریت محترم، نشان عالی مسئولیت اجتماعی پیشرفته را به آن شرکت تقدیم می‌کند. امید است شاهد دوام و توفیقات آن مدیریت محترم در توسعه و تعمیق حوزه مسئولیت اجتماعی باشیم.

«در سومین دوره جشنواره روابط عمومی و مسئولیت اجتماعی، نشان عالی مسئولیت اجتماعی «پیشرفته» و لوح سپاس این جشنواره به شرکت فولاد هرمزگان اعطا شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، سومین دوره جشنواره روابط عمومی و مسئولیت اجتماعی (برند خوب) عصر روز شنبه ۷ شهریور ۱۴۲۲، با حضور مدیران روابط عمومی سازمان‌ها و شرکت‌های پیشرو در زمینه مسئولیت اجتماعی در مرکز همایش‌های بین‌المللی صداوسیما با حضور علی دارابی، قائم مقام وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و سکیته سادات یاد، دستیار رئیس جمهوری در حوزه حقوق و آزادی‌های اجتماعی برگزار شد.

در این جشنواره که با هدف «کمک به توسعه فرهنگ سرآمدی سازمانی و مدل تعالی و سرمایه‌های از طریق روابط عمومی» برگزار شد، همزمانی، ارزیابی و تقدیر از سازمان‌های فعال در زمینه مسئولیت اجتماعی در سه سطح «در حال رشد»، «رشد یافته» و «پیشرفته» نیز انجام گرفت.

در متن این لوح تقدیر که به امضای رئیس جشنواره رسیده چنین آمده است:

رشد ۲۳ درصدی تولید آهن اسفنجی تا پایان مردادماه

محصول

در راستای ارتقای مداوم کمیت و کیفیت محصول در واحد احیا مستقیم، پروژه‌هایی در دست اقدام است که اجرای آن‌ها می‌تواند مزیت‌های متعددی به همراه داشته باشد. از جمله آن‌ها می‌توان به پروژه سولفورزدا اشاره کرد که پس از اجرا، علاوه بر مزیت‌های شاخص در بخش کیفیت محصول، همچون کاهش آلایندگی‌های زیست محیطی، توانایی استفاده از گندله‌های با سولفور بالا در واحد احیا مستقیم امکان پذیر می‌شود. در حال حاضر سولفور موجود در گندله به کاهش کیفیت محصول و نیاز واحد مصرف‌کننده یعنی فولاد سازی بوده است؛ به گونه‌ای که متوسط متالیزاسیون تولیدی در پنج ماهه ابتدایی اسفنجی ۹۲٫۸ درصد رسید. در حالی که این میزان در مدت مشابه سال قبل ۹۲٫۶۵ بوده است که علاوه بر افزایش تولید نسبت به سال‌های گذشته ارتقای کیفیت محصول نیز در جهت رسیدن به اهداف سازمانی در دستور کار کارکنان مرتبط با این حوزه در بخش احیا مستقیم فولاد هرمزگان قرار دارد.

رسیدن به رکورد‌های ارزشمند تلاش شبانه‌روزی تیم‌های مختلف تولید، حمل مواد و ارسال محصول و تعمیرات واحد احیا مستقیم است که با اجرای منظم برنامه‌های تولیدی و تعمیراتی و اجرای پروژه‌های کئی و کیفی توانستند به این مهم دست یابند.

«سیدهادی حسینی، رئیس تولید احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان»

اجرای پروژه‌های متعدد در راستای افزایش کیفیت و کمیت

«با توجه به خیز بلند فولاد هرمزگان برای رکورد شکنی مجدد در سال جاری، تأمین آهن اسفنجی به عنوان ماده اولیه از اهمیت دوچندانی برخوردار است و خوشبختانه کارکنان جهادگر فولاد هرمزگان در ۵ ماه نخست اسفنجی، توانستند با تولید حدود ۷۳۹ هزار تن آهن اسفنجی، رشد ۲۳ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته ثبت کنند.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، از آنجاکه این شرکت یکی از پرچم‌داران اصلی رشد تولید فولاد در کشور به شمار می‌آید و آهن اسفنجی نیز به عنوان یک ماده اولیه مهم در ثبت رشد تولید تأثیرگذار است، مدیر احیا مستقیم و رئیس بخش تولید واحد احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی به تشریح اقدامات و دستاوردهای این حوزه پرداختند. ماحصل این گفت‌وگوها را در ادامه می‌خوانید.

«علیرضا نجار قویدل، مدیر احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان»

«ثبت رکوردها و بهبودهای ارزشمند در واحد احیا مستقیم کمیت و کیفیت آهن اسفنجی به عنوان ماده اولیه تولید فولاد خام در کارخانه‌های فولاد سازی، از جمله شرکت فولاد هرمزگان، به ویژه در سال‌های اخیر، اهمیت بیشتری یافته است. اساساً یکی از عوامل افزایش حجم و سرعت تولید و تخنل، کمیت و کیفیت آهن اسفنجی ورودی به فولاد سازی است. در راستای دستیابی به این مهم در شرکت فولاد هرمزگان، اقدامات و مطالعات زیادی طی سال‌های گذشته



علیرضا نجار قویدل

مدیر احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان



سید هادی حسینی

رئیس تولید احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان

رئیس واحد آهک و حمل مواد شرکت فولاد هرمزگان خبر داد:

انجام موفقیت آمیز تعمیرات واحد آهک

نظافت صنعتی، ایمنی، حمل و نقل صنعتی، دفتر فنی تولید و تعمیرات، واحد امور مهندسی، شرکت‌های بیمه‌انکارتی بهسازان صنایع خاورمیانه، ویسداهور، میکروتیم تولید و تعمیرات واحد آهک در این فعالیت شبانه‌روزی و یکپارچه حضور داشتند. سلامی در پایان ضمن تقدیر و تشکر از معاون بهره‌بردار، مدیریت فولاد سازی و ریخته‌گری، مدیریت خدمات فنی و پشتیبانی و همه کارشناسان و کارکنان دخیل در اجرای این شات دان، گفت: انجام این حجم و تنوع فعالیت انسانی در این اقلیم گرم و خشک، جز در سایه غیرت، همدلی و کار تیمی میسر نمی‌شد که این تلاش در سایه الطاف الهی و همت انسان‌هایی شریف محقق شد.

«رئیس واحد آهک و حمل مواد شرکت فولاد هرمزگان گفت: در راستای استفاده فرصت طلایانه از زمان محدودیت‌های برق در فصل گرم و برنامه ریزی سازمان در این راستا، واحد آهک شرکت نیز مانند بخش‌های دیگر سالانه خود را با موفقیت انجام داد. سید حمیدرضا سلامی، در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی، در این باره گفت: انجام فعالیت‌های تعمیراتی سالانه در فصول گرم سال، برای هیچ‌یک از واحدهای تعمیراتی به دلیل شرایط سخت آب‌وهوایی استان هرمزگان مطلوب نیست؛ با وجود این، جهت استفاده بهینه از فرصت‌ها و چابک‌سازی سازمان، همکاران تیم‌های تولید و تعمیرات،



سید حمیدرضا سلامی

رئیس واحد آهک و حمل مواد شرکت فولاد هرمزگان

خبر کوتاه

عوامل تأثیرگذار بر بازار فولاد ایران در ماه‌های پیش‌رو

«شرکت‌های صادرات محور فولادی در آینده کوتاه‌مدت با تغییرات جدیدی روبه‌رو خواهند شد که می‌تواند نقاط قوت و ضعف جدیدی برای آن‌ها به همراه آورد. بهبود تأمین انرژی شاید مهم‌ترین ویژگی پیش‌روی این صنعت باشد تا پیش از آغاز روزهای سرد سال بتوانند از مزیت‌های نسبی این صنعت بهره‌برداری کنند؛ اما در این بین مواردی همچون رکود ساخت و ساز در چین، بازارهای صادراتی روسیه و چین و دامپینگ این کشورها در بازارهای منطقه، چرخه‌های رشد یهای نفت و... دیگر مؤلفه‌های اثرگذار بر صادرات خواهد بود که بهتر است شرکت‌های فولادی با دقت بیشتر به آن‌ها بنگرند. شایان ذکر است گشایش‌های سیاسی را باید یک احتمال در نظر گرفت و اگر رابطه ایران و عربستان، عضویت بریکس و... بتواند به تغییر در روابط سیاسی و به خصوص تحریم‌ها منتهی شود، شاهد چهره متفاوتی از این بازار خواهیم بود. در ادامه به مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر بازار فولاد ایران در ماه‌های پیش‌رو خواهیم پرداخت.

۱. اگرچه شاهد رکود در بازارهای کالایی در جهان هستیم، اما وعده دولت چین برای حمایت از ساخت و ساز به تحریک محدود بهای فلزات منتهی شد و این در حالی است که در شرایط کنونی نمی‌توان با اطمینان از استمرار روند این افزایش صحبت کرد. ۲. روسیه و اوکراین و حتی سایر کشورهای حوزه سی‌آی‌اس در ارزان‌فروشی فولاد رقابت می‌کنند تا جایی که بهای شمش فولاد دریای سیاه بعضاً از قیمت صادراتی ایران کمتر شده است. همچنین قیمت فروش شمش در بازار داخلی با احتساب دلار مبادله‌ای یا به قیمت صادرات رسیده یا اندکی از آن بیشتر شده است که نشان می‌دهد اوضاع کلی صنعت فولاد ایران به رغم محدودیت‌های انرژی با محوریت برق خوب به نظر می‌رسد.

به نظر می‌رسد بدبینی‌ها نسبت به تأمین برق در سال جاری عمیق‌تر از واقعیت بود، اگرچه نمی‌توان منکر قطعی برق بسیاری از واحدها و محدودیت‌های آن‌ها در زمینه تولید شد، در حالی که انتظار بازار بر کاهش بیشتر تولید بود، ولی در نهایت چهار ماه ابتدایی سال جاری شاهد افزایش صادرات فولاد بودیم. بر اساس آمارهای رسمی اعلام شده، صادرات فولاد ایران در چهار ماه ابتدایی اسفنجی نسبت به مدت مشابه سال گذشته با رشدی ۳۷ درصدی همراه بود.

۳. از سوی دیگر باید به این موضوع توجه داشت که چرخه‌های رشد بهای نفت و نوسان قیمت برنت نزدیک به ۸۵ دلار محرک مهمی برای بالانگه داشتن قیمت تمام‌شده فولاد باشد. اگرچه بهای سنگ آهن و حامل‌های انرژی باز هم به ابهام در قیمت‌های نهایی آهن آلات در جهان منتهی شده است.

۴. این موضوع را نیز نباید نادیده گرفت که در شرق آسیا زمان اوج تقاضای فصلی محصولات فولادی، روزهای سرد سال است و همین واقعیت می‌تواند تکانه‌های کوچک و بزرگی از رشد تقاضا را در آینده موجب شود. از همین رو ممکن است که شاهد گشایش جدیدی برای محموله‌های ایرانی به شرق آسیا در ماه‌های آتی سال باشیم.

۵. گشایش سیاسی ایران با سایر کشورهای منطقه را نیز نباید نادیده گرفت که به خودی خود می‌تواند زمینه‌ساز تعاملات بیشتر ایران با کشورهای منطقه باشد.

با توجه به گشایش ایران و عربستان آیا می‌توان این موضوع را مطرح کرد که محموله‌های ایران از جمله فولاد تا چه اندازه به کشورهای منطقه و شرق آسیا فرصت ورود پیدا خواهند کرد؟ رئیس کنفدراسیون صادرات ایران چندی پیش اعلام کرده بود که سال گذشته تجارت ایران با عربستان حدود ۴۱ هزار دلار بود که این عدد پس از بهبود روابط سیاسی به ۱۵ میلیون دلار رسیده است.

با ازرگیری روابط می‌توان پیش‌بینی کرد که در سال‌های آینده میزان مبادلات دو کشور به خصوص در حوزه صادرات فولاد و بخش معدن رشد چشمگیری به همراه داشته باشد. برای نمونه، سال گذشته بیش از ۳۰ هزار تن شمش فولاد به ارزش بیش از ۱۴ میلیون و ۲۰۷ هزار دلار به عربستان سعودی صادر شده بود که سهم بسیار زیادی در آغاز صادرات ایران به این کشور داشت.

البته گفتنی است که این آمار در سال جدید می‌تواند رقم بیشتری را به خود اختصاص دهد. بنابراین به نظر می‌رسد که تولیدکنندگان، بازارپایان و تأمین‌کنندگان فولاد در کشور، با عرضه ثابت فولاد با کیفیت به این بازار بتوانند جای پای خود را محکم کنند. به اعتقاد کارشناسان، ایران این فرصت را دارد که با توجه به تقاضای عربستان برای پروژه‌های زیرساختی خود، حدود ۲ میلیون تن فولاد به این کشور صادر کند.

۶. عضویت ایران در بریکس یکی از عوامل مهم دیگری به شمار می‌رود که می‌تواند بر بازارهای ایران نیز تأثیرگذار باشد. ایران در دولت سیزدهم به صورت جدی خواهان پیوستن به این گروه شده بود. تا اینکه در دوم شهریور ۱۴۲۲ به صورت رسمی خبر اعلام عضویت ایران در گروه بریکس در رسانه‌ها منتشر شد. بدون شک اهداف بریکس می‌تواند راهگشای بازارهای ایران به جهان باشد که در این زمینه قطعاً بازار فولاد ایران نیز می‌تواند راهی پایدار برای خود بگشاید.

منبع: روزنامه دنیای اقتصاد

برگزاری جلسات گپ مدیریتی در فولاد هرمزگان



یکی از رویکردهای افزایش اثربخشی نظام پیشنهادها برگزاری جلسات گپ بهبود طلبی مدیریتی است. این جلسات در مدت کوتاه در دفتر مدیران و با حضور مدیر و اعضای کمیته‌های بررسی پیشنهاد برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، هدف از برگزاری این جلسات، بازآموزی نحوه بررسی پیشنهادها و همچنین آموزش شیوه‌های عملی افزایش

مشارکت کارکنان برای مدیران و رؤساست. در مردادماه جلسات مذکور در واحدهای ایمنی، حسابداری عمومی، روابط عمومی و پشتیبانی خرید برگزار شد. در ابتدای این جلسات گزارشی عملکرد واحد در نظام پیشنهادها و همچنین عملکرد کمیته پیشنهادها و واحد بررسی و اجرای پیشنهادها توسط... خرم

دبیر نظام پیشنهادها ارائه شد. در ادامه این جلسه سعید فتح‌اللهی‌راد، مشاور نظام پیشنهادها شرکت، توصیه‌های لازم را در مورد بررسی صحیح پیشنهادها و همچنین شیوه‌های افزایش پیشنهادها از جمله معرفی تکنیک بذری پیشنهادها، بارش ایده‌ها و تیم‌های هم‌اندیشی تشریح ارائه داد.



خبر کوتاه

ضرورت بهره‌گیری از نظام پیشنهادها در سازمان‌ها



«اجماع نظر دانشمندان حوزه مدیریت و توسعه اقتصادی حاکی از آن است که عامل اصلی توسعه نیافتگی ملی و سازمانی کشور، ضعف در بعد نرم افزار تکنولوژی به ویژه کمبود در زمینه دانش، توانایی‌ها و مهارت نوین مدیریتی و تکیه بر روش‌های مدیریتی سنتی و نا کارآمد است. این در حالی است که سازمان‌های برتر دنیا با بهره‌گیری از نظام‌های نوین مدیریتی و بهره‌وری که عمدتاً بر مشارکت کارکنان و بهره‌گیری نظام مند از توانایی‌ها استوارند، پیشنهاتر از صحنه‌های رقابت جهانی به شمار می‌روند.»

تعالی و بهروزی سازمان به اندیشه‌های همه سطوح بستگی دارد

بررسی‌های به عمل آمده در زمینه شناخت عوامل مؤثر بر پایین بودن بهره‌وری در کشور حاکی از آن است که ضعف مدیریتی در سازمان‌ها باعث بهره‌گیری پایین از ظرفیت‌های عوامل تولید به ویژه نیروی انسانی شده است. در این خصوص، سیستم‌های مدیریتی که زمینه‌ساز بهره‌گیری بیشتر از نهاده‌ها و امکانات شود، مهم‌ترین ضرورت در ارتقای بهره‌وری سازمان‌ها محسوب می‌شود. در این میان استفاده از نظام پیشنهادها که زمینه‌ساز بهره‌مندی از قوه تفکر و خلاقیت کارکنان در سازمان می‌شود برای سازمان‌های کشور مفید و ضروری است و علی‌رغم وجود این ضرورت و تلاش دولت برای گسترش آن در سازمان‌ها، از میان هزاران سازمان، شرکت و مؤسسه صنعتی، تولیدی و خصوصی، هنوز شمار سازمان‌هایی که این نظام را پیاده کرده‌اند، از ۱۰۰۰ سازمان تجاوز نمی‌کند.

پیاده‌سازی نظام پیشنهادها بیان این واقعیت توسط مدیران ارشد و میانی سازمان است که تعالی و بهروزی سازمان به اندیشه‌های همه سطوح بستگی دارد.

ارتقای بهره‌وری سازمان، امکان دیده و شنیده شدن و مورد تقدیر قرار گرفتن کارکنان با اجرای نظام پیشنهادها

بنا به ضرورت‌های مذکور، شرکت فولاد هرمزگان از اوایل دهه ۹۰ اقدام به طراحی و استقرار نظام پیشنهادها کرده و موفق شده است هزاران پیشنهاد بهبود از کارکنان دریافت، بررسی و اجرا کند. به این ترتیب، علاوه بر اینکه بهره‌وری سازمان با اجرای نظام پیشنهادها بهبود یافته، از طریق فراهم بودن امکان دیده شدن، شنیده شدن و مورد تقدیر قرار گرفتن کارکنان، رضایتمندی آن‌ها را نیز ارتقا یافته است.

منبع: مهندسی صنایع شرکت فولاد هرمزگان

بین‌الملل

بازار جهانی فولاد ماه آشفته‌ای را پشت سر گذاشت

«قیمت محصولات فولادی در ماه آگوست در بازارهای جهانی روند مشخصی نداشت. در حالی که بازارهای ورق اغلب در ثبات ماندند، بازار مقاطع با افت قیمت روبه‌رو شد. در بازار ورق گرم قیمت‌های چین ۴ دلار رشد داشت و به ۵۶۶ دلار رسید. محصول هند ۲ دلار رشد ماهانه داشت و ۵۷۲ دلار شد، ولی محصول روسیه تا ۹ دلار ارزان‌تر شد و به رقم ۵۶۶ دلار رسید. ورق گرم ژاپن نیز رشد چشمگیری ۱۷ دلاری داشت و ۵۹۲ دلار در هر تن قوب شد.»

قیمت پیشنهادی میلگرد ترکیه در آگوست ۳ درصد افت داشت و از ۵۸۹ دلار جولای به ۵۷۲ دلار در هر تن قوب رسید و بیلت دریای سیاه با ۴،۲۵ درصد افت از ۴۷۱ دلار به ۴۵۰ دلار هر تن قوب رسید.

در بازار مواد اولیه فولاد سازی به غیر از کک، قیمت اغلب مواد اولیه ماه آگوست از بازار فولاد حمایت کردند. سنگ آهن وارداتی به چین، در واقع با ۳ دلار کاهش به ۱۰۹ دلار در تن رسید که همچنین باعث کاهش قیمت نهایی در برخی از محصولات فولادی شد. قیمت زغال سنگ کک‌شور در ماه آگوست تقریباً ۹ درصد افزایش یافت و به ۲۶۷ دلار در هر تن سی‌اف‌آر هند رسید. قیمت قراضه در حدود ۳۶۳ دلار در هر تن سی‌اف‌آر ترکیه ثابت بود. قیمت‌ها در اوایل ماه کاهش یافت، اما با بازگشت ترکیه به بازار خرید بهبود یافت.

قیمت سنگ آهن با توجه به این تصور که تقاضای فولاد از ماه سپتامبر به بعد افزایش خواهد یافت، به ویژه در چین و هند در حال افزایش است. با این حال، با توجه به شاخص‌های کلان‌ترخ تورم، نرخ ارز و کمبود تقاضا، انتظار نمی‌رود تقاضای مقاطع در سطح جهانی به این زودی افزایش یابد.

منبع: ایفنا

برگزاری کلاس آموزش نظام آراستگی در فولاد هرمزگان



سید حمزه سید محسنی
رئیس تضمین کیفیت و استراتژی‌های شرکت فولاد هرمزگان

رئیس تضمین کیفیت و استراتژی‌های شرکت فولاد هرمزگان ادامه داد: در این جلسات محیط‌های خط‌کشی محیط کار و چگونگی تفکیک محل کار و محل عبور و رنگ‌های مربوطه تشریح شد و روش‌های کنترل موجودی در انبارهای واحدها و نحوه محاسبه حداقل و حداکثر موجودی ارائه گردید. در همین حال، چگونگی تهیه نقشه کارگاه بر اساس اصول ۵S و موارد موجود در آن و نیز نحوه تهیه دستورالعمل تمیزکاری محیط و تجهیز و نواحی تشریح شد.

سید محسنی اضافه کرد: در بخشی از این کلاس، خلاصه‌ای از روش‌های خودارزیابی و ارزیابی و نحوه بام دهی بر اساس چک‌لیست‌های شرکت فولاد هرمزگان و مختصری از روش‌های تهیه بازخورد ارزیابی‌ها و روش‌های انجام اقدامات اصلاحی مطرح شدند. در همین حال روش‌های مختلف فرهنگ‌سازی شامل تهیه بنر، فیلم، عکس‌های قبل و بعد، کلاس آموزشی با در نظر گرفتن زمان در جلسات نواحی و همچنین مدیریت‌ها در لایه‌های مختلف مطرح شدند.

رئیس تضمین کیفیت و استراتژی‌ها در پایان خاطرنشان کرد: در همین راستا مقرر شده است که آموزش نظام آراستگی برای نفرات مورد نیاز در همین چارچوب در آینده‌ای نزدیک صورت پذیرد.

رئیس تضمین کیفیت و استراتژی‌های شرکت فولاد هرمزگان گفت: در راستای آموزش، فرهنگ‌سازی و جاری‌سازی نظام آراستگی در شرکت فولاد هرمزگان، کلاس آموزش نظام آراستگی با همکاری واحد آموزش و توسعه منابع انسانی، نهم شهریورماه بر روی ۲۳ دبیر نظام آراستگی واحد‌های بهره‌برداري به مدت یک روز برگزار شد.

سید حمزه سید محسنی در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی بیان کرد: در این کلاس، مواردی برای دبیران این نظام تشریح شد که از جمله آن‌ها می‌توان به اهمیت آموزش و وظایف فراگیران در کلاس، معرفی سیستم‌های مشارکتی نظیر نظام آراستگی، نظام پیشنهادها، پروژه‌های بهبود و نقش و اهمیت آن‌ها در نحوه مدیریت فعالیت‌های سازمان، تاریخچه پیدایش نظام آراستگی و نحوه تکامل آن، معرفی سطح بلوغ ۵S در سازمان‌ها، آشنایی با انواع سوداها (اتلاف) و ارتباط آن با نظام آراستگی ۵S، تشریح نحوه تفکیک‌ها و خروج اقلام غیرضروری از محیط (S1) و روش‌های مختلف شامل فرمز و لیبل کنترل موجودی و چگونگی روش‌های جانمایی اقلام مختلف (روی زمین روی دیوار، داخل قفسه‌ها) اشاره کرد.

معرفی نفر برتر نظام پیشنهادها در مردادماه



هوشنگ جمالی
کارشناس بازرسی جوش خوردگی

وی افزود: در مردادماه سال جاری ۴۵۶ نفر در نظام پیشنهادها مشارکت کردند که ۱۹۵۰ پیشنهاد ثبت و ۱۴۲۱ پیشنهاد بررسی شد. همچنین ۱۲۸۹ پیشنهاد مورد تصویب قرار گرفت که ۱۲۱۳ پیشنهاد به مرحله اجرا رسید.

خرم تأکید کرد: کارکنان در قالب نظام پیشنهادها طعم خوش دیده و شنیده شدن و مورد توجه و تقدیر قرار گرفتن را تجربه خواهند کرد. در عین حال سازمان نیز با به‌کارگیری این پیشنهادها، پرشتاب‌تر در مسیر تعالی به حرکت خود ادامه می‌دهد.

«با بررسی و محاسبه پیشنهادها ارائه، تصویب و اجرا شده کارکنان فولاد هرمزگان، هوشنگ جمالی بازرسی فنی حوزه معاونت بهره‌برداري، واحد خدمات فنی و پشتیبانی به عنوان نفر برتر نظام پیشنهادها در مردادماه سال جاری معرفی شد.»

عبدالعظیم خرم کارشناس تضمین کیفیت و استراتژی‌های شرکت فولاد هرمزگان ضمن اعلام این خبر در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی گفت: هوشنگ جمالی در مردادماه ۸۰ پیشنهاد ارائه کرد که ۵۳ مورد از آن به تصویب رسید.

رئیس تضمین کیفیت و استراتژی های شرکت فولاد هرمزگان خبر داد:

اعلام زمان برگزاری ممیزی شخص ثالث استانداردهای مدیریتی



رئیس تضمین کیفیت و استراتژی های شرکت فولاد هرمزگان گفت: ممیزی هفت استاندارد مدیریتی در هفته چهارم مهرماه با حضور شرکت SGS و همکاری واحدهای سازمانی انجام خواهد شد. سید حمزه سید محسنی در گفت و گو با خبرنگار روابط عمومی، با اعلام اینکه هفته چهارم مهرماه زمان برگزاری ممیزی شخص ثالث استانداردهای مدیریتی خواهد بود، بیان کرد: با هماهنگی هایی که با شرکت SGS صورت گرفته است، ممیزی هفت استاندارد مدیریتی در هفته چهارم مهرماه به شرح زیر انجام می شود:

ردیف	نام استاندارد	زمان ممیزی
۱	ISO 10015-2018, ISO 10004-2018, ISO 10002-2018, ISO 45001-2015, ISO 14001-2015, ISO 50001-2018, ISO 9001-2015, ISO 10015-1999	۲۲-۲۶ مهرماه
۲	ISO 50001-2018	۲۳-۲۴ مهرماه

وی در ادامه ضمن تأکید بر اهمیت و لزوم همکاری تمامی واحدهای سازمانی با مدیریت مهندسی صنایع و واحد تضمین کیفیت افزود: واحدها باید اقدامات لازم را که همه ساله با دقت نظر تمام انجام می شده است در سال جاری نیز انجام دهند. همچنین واحد تضمین کیفیت جهت اطمینان لازم از کفایت اقدامات و مستندات، نامه نگاری، آموزش و همکاری های لازم را با واحدهای مختلف صورت خواهد داد. رئیس تضمین کیفیت و استراتژی های شرکت فولاد هرمزگان در پایان اظهار امیدواری کرد که با همکاری و همدلی تمامی واحدهای سازمانی و برگزاری موفقیت آمیز جلسات ممیزی، تمدید گواهینامه های مذکور با موفقیت انجام شود.

ابراهیم البرزی، کارشناس ایمنی شرکت فولاد هرمزگان:

ارتقای فرهنگ ایمنی مبتنی بر رفتار؛ یکی از اقدامات استراتژیک واحد HSE شرکت فولاد هرمزگان در سال ۱۴۰۲



ابراهیم البرزی
کارشناس ایمنی شرکت فولاد هرمزگان

«امروزه فرهنگ ایمنی ساختاری پیچیده در سازمان است که شامل نگرش ها، ارزش ها و رفتار ایمن اعضای یک سازمان است که بیشتر آن ها به طور بالقوه قابل تغییرند و با رفتار واقعی حادثه ساز مرتبط هستند. اساساً در کارخانه های تولیدی و بنگاه های اقتصادی، در صورتی که فرهنگ ایمنی در بین تمامی اعضای آن نهادینه شود، می توان انتظار داشت که ضریب ایمنی کارکنان و تجهیزات آن مطابق با استانداردهای جهانی در مسیر تعالی باشد و به رشد خود ادامه دهد.»

در فولاد هرمزگان به عنوان یکی از کارخانه های پیشرفته تولیدکننده فولاد کشور، موضوع ایمنی از ابتدای بهره برداری تاکنون همواره از اولویت های اصلی شرکت بوده و مدیریت شرکت بر این باور است که فقط در صورت نهادینه شدن ایمنی در شرکت می توان محیطی سالم و ایمن برای انجام فعالیت ها داشت و سرمایه های انسانی شرکت محافظت کرد.

در همین زمینه، خبرنگار روابط عمومی، ضمن دیدار با ابراهیم البرزی، کارشناس ایمنی شرکت، سوالاتی در خصوص اقدامات فولاد هرمزگان برای نهادینه کردن هرچه بیشتر فرهنگ ایمنی مطرح کرده است، ماحصل این گفت و گو را در ادامه می خوانید.

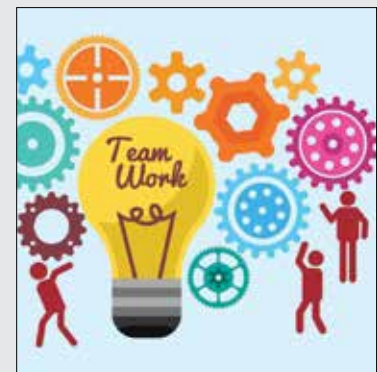
«به عنوان سؤال نخست، قدری درباره فرهنگ ایمنی توضیح دهید.»

تجربه نشان داده است که ایجاد فرهنگ ایمنی قوی برای کلیه سطوح کاری در یک سازمان مانند کارکنان، سرپرستان و مدیران کاملاً مفید و ضروری است. اعمال روش های پیشگیری در زمینه ایمنی تأثیر بسزایی در جلوگیری از بروز حوادث دارد و اثبات شده است که یکی از روش های قطعی کاهش حوادث، ارتقای فرهنگ ایمنی خواهد بود.

«ایمنی مبتنی بر رفتار» فرایندی است که رفتار کلیه کارکنان، جزئی از سیستم مدیریت ایمنی تلقی می شود. اساس کار ایمن، کارگران هستند و نقش سرپرستان نیز در زمینه مشاهده رفتار کارگران، هدایت و آموزش آن ها و همچنین ارائه سرمشق

آموزش

مدیریت فرهنگ سازمانی؛ همکاری و کار گروهی



«کد رفتاری مرتبط با همکاری و کار گروهی: در هنگام کار تیمی و گروهی از هرگونه بزرگ یا کوچک نمایی توانایی های خود و دیگر افراد خود داری می کنیم، برای هر تلاشی ارزش قائلیم و در وظایف دیگران دخالت نمی کنیم.»

علی رغم مزایای فراوان کار تیمی، هنگام جاری سازی فرهنگ کار گروهی لازم است تا همه اعضای گروه آموزش های لازم برای حضور در یک تیم و انجام کار تیمی را دیده باشند؛ زیرا در غیر این صورت، ممکن است انجام کار تیمی آفت هایی به دنبال داشته باشد. از جمله مهم ترین نکات کار گروهی عبارتند از:

۱- بی اعتمادی: آن دسته از اعضای تیم که توانایی ایجاد ارتباط مؤثر با سایر اعضا را نداشته باشند و نتوانند نقاط قوت خود را بیان نمایند و یا همواره ضعف ها و خطاهای خود را پنهان نمایند؛ زمینه بروز اعتماد را نابود می سازند.

۲- ترس از برخورد: در تیم هایی که بی اعتمادی حاکم باشد، امکان برخورد صادقانه آرا و عقاید از بین می رود و جای آن را بحث های لاف دار و اظهار نظرهای جانب دارانه می گیرد.

۳- عدم تعهد: نبود برخورد های سالم، زمینه ساز مشکل دیگری می شود که عدم تعهد نام دارد. اگر افراد نتوانند در جریان بحث های باز و پر شور نظرات خود را بگویند، هیچ گاه و یا به ندرت خود را به تصمیم هایی که گرفته می شود پایبند می دانند. هر چند در نشست ها و در حضور دیگران تظاهر کنند که آن را پذیرفته اند.

۴- پرهیز از مسئولیت پذیری: عدم تعهد و مشارکت واقعی اعضای تیم باعث می شود اعضا از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنند.

۵- بی توجهی به هدف و نتیجه کار: نپذیرفتن مسئولیت باعث بی توجه شدن اعضا به نتیجه کار می شود؛ زیرا اعضای تیم نیازهای فردی خود را بر هدف های تیمی ترجیح می دهند.

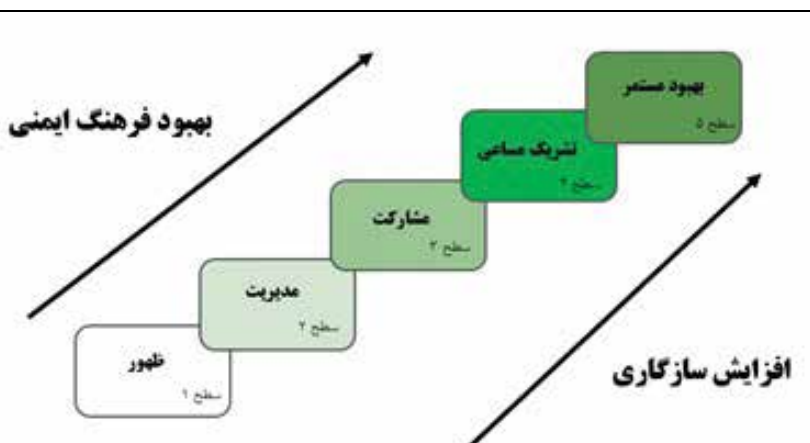
حال اگر چنین آفت هایی که منشأ اصلی آن بی اعتمادی است در یک گروه ایجاد گردد، مشخص است که هرکس صرفاً کار خود را با ارزش می بیند و کار دیگر اعضا را بی ارزش تلقی می کند. طبیعی است در چنین شرایطی بانوجه به ویژگی های شخصیتی افراد، برخی از اعضای گروه نیز زبان به گلایه بگشایند و در نتیجه، این شرایط تعارضات، اظهارات و دخالت های بی جا و مخرب اعضای گروه در کار یکدیگر را تقویت می کند.

با توجه به واقعیات و آفت های کار گروهی، برای اثربخشی بیش از پیش گروه های کاری در فولاد هرمزگان به عنوان یک شرکت پویا و دست یابی به نتایجی در راستای سرآمدی و تعالی مستمر سازمانی، لازم است اعضای هر یک از واحدها و تیم های کاری موجود در شرکت فولاد هرمزگان همانند گذشته، آگاهی خود از شرایط کار گروهی و الزامات آن را افزایش دهند و ضمن کسب آموزش های مورد نیاز، مبتنی بر اعتماد و همبستگی همه کارکنان با یکدیگر، برای کوچک ترین اقدامات و تلاش ها در یک گروه کاری، ارزش بیشتری قائل شوند تا ضمن خشنی نمودن آفات کار گروهی، از مزایای آن در جهت افزایش بهره وری شرکت فولاد هرمزگان، تحقق اهداف و چشم انداز فولاد هرمزگان و توسعه فردی تک تک کارکنان، نهایت استفاده شود.

تیمه و تنظیم: واحد آموزش و توسعه منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان



پیشرفته ترین کارخانه فولاد کشور
THE MOST ADVANCED STEEL FACTORY IN IRAN

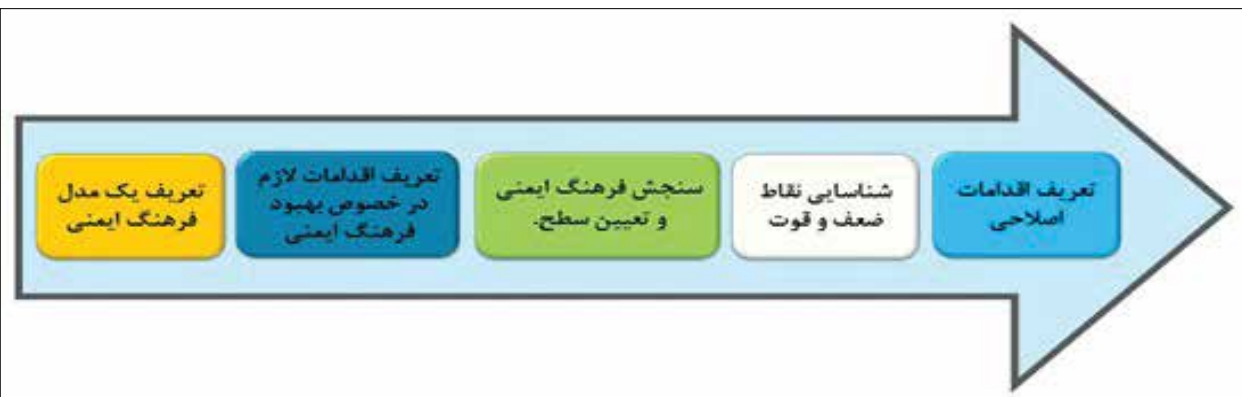


مدل بلوغ فرهنگ ایمنی

- ۱- رهبری و تعهد به فرهنگ ایمنی: در این زمینه، واحد ایمنی، بهداشت و محیط زیست شرکت فولاد هرمزگان در نظر دارد از طریق اجرای مدل بلوغ فرهنگ ایمنی مبتنی بر رفتار، رفتارهای مورد انتظار از کلیه اعضای سازمانی را به طور دقیق تعریف کند. همچنین میزان و اندازه موجود رفتارها را بسنجد و به طور منظم رفتارهای مطلوب را تقویت کند.
- ۲- مشارکت کارکنان، ذی نفعان، نماینده کارگران: برگزاری مسابقات و همایش های مختلف بین کارکنان و خانواده های آن ها در راستای افزایش آگاهی و ارتقای فرهنگ ایمنی.
- ۳- مشارکت کارکنان، ذی نفعان، نماینده کارگران: نظام مشارکتی کارت سبز؛ مشارکت در ارزیابی ریسک ها؛ شرکت در بازدیدهای ایمنی و ممیزی ها؛ شرکت در جلسات تحلیل سوانح و اقدامات اصلاحی.
- ۴- فرهنگ یادگیری (فرهنگ درس آموزی): برگزاری کلاس های آموزشی و کارگاه های تبادل نظر و جلب ایده های بهبود؛ درس آموزی (عبرت) از حوادث.
- ۵- فرهنگ گزارش دهی: گزارش رویدادها، گزارش خطرات و مغایرت ها، فرهنگ منصفانه؛ سیستم تشویق و تنبیه؛ معرفی نفرت برتر ایمنی؛ فرهنگ انعطاف پذیر؛ مدیریت تغییرات و اطلاع رسانی های لازم.

سخن پایانی شما؟

امید است با مشارکت تمامی کارکنان شرکت فولاد هرمزگان، در تمام سطوح سازمانی بتوانیم در مسیر پیاده سازی این اقدام استراتژیک گامی مؤثر برداریم و شاهد محیط کاری ایمن و سالم باشیم تا از طریق افزایش رضایت شغلی و کاهش حوادث به حداقل ممکن، به هدف آرمانی خود که صفر شدن تعداد حوادث شغلی است، دست یابیم.



سرپرست دفتر فنی فناوری اطلاعات شرکت فولاد هرمزگان تشریح کرد:

آشنایی با قابلیت‌های ChatGPT



« با عنایت به لزوم آشنایی افراد به ویژه کارکنان سازمان‌های پیشرو در عرصه صنعت کشور با فناوری‌های روز دنیا و نقشی که این تکنولوژی‌ها می‌توانند در مسیر توسعه داشته باشند، در این شماره از خبرنامه، جابر صادقی، سرپرست دفتر فنی فناوری اطلاعات شرکت فولاد هرمزگان به معرفی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های ChatGPT پرداخته است.

وی به سؤالات خبرنگار روابط عمومی چنین پاسخ داد:

فولاد هرمزگان در این راستا چه برنامه‌ها و اهدافی را دنبال می‌کند؟

مدیریت فناوری اطلاعات فولاد هرمزگان در حال امکان‌سنجی استفاده از قابلیت‌های ChatGPT از طریق شبکه داخلی و بدون نیاز به ابزارهای تغییر آی‌پی یا ساخت حساب کاربری است. این موضوع به صورت یک پروژه تعریف شده و قرار است در حوزه‌های مختلف امکان استفاده از آن مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

برای آشنایی بیشتر خوانندگان خبرنامه با ChatGPT در این شماره چه برنامه‌ای تدارک دیده‌اید؟

برای درک بهتر این موضوع من به نمایندگی از واحد فناوری اطلاعات شرکت فولاد هرمزگان با ChatGPT مصاحبه‌ای انجام داده‌ام که حاصل آن در ادامه آمده است. قبل از شروع مصاحبه، باید در نظر داشته باشیم که گفت‌وگو با ChatGPT دریافت اطلاعات بهتر از او نیاز به دانستن نحوه صحیح طرح پرسش است. جواب‌های ChatGPT بسیار به شکل سؤال وابسته است.

من: سلام ChatGPT! من تمایل دارم مصاحبه‌ای با تو برای چاپ در نشریه داخلی فولاد هرمزگان انجام بدهم. نظر تو در این مورد چیست؟
ChatGPT: سلام! بسیار خوشحالم که شما قصد دارید برای چاپ در نشریه داخلی فولاد هرمزگان با من مصاحبه کنید. من آماده برای مصاحبه هستم و به شما کمک می‌کنم تا بهترین اطلاعات را برای خوانندگان نشریه فراهم کنید.

من: تو در مورد فولاد هرمزگان چه می‌دانی؟

ChatGPT: فولاد هرمزگان یکی از شرکت‌های بزرگ صنعتی در زمینه صنعت فولاد در ایران است. این شرکت در استان هرمزگان واقع شده و در زمینه تولید و عرضه محصولات فولادی فعالیت می‌کند و یکی از شرکت‌های معتبر و مهم در صنعت فولاد ایران شناخته می‌شود. فولاد هرمزگان علاوه بر تولید محصولات فولادی، نقش مهمی در توسعه صنعت فولاد در ایران داشته و به عنوان یکی از مشاغل اصلی در منطقه اقتصادی هرمزگان، موجب اشتغال‌زایی و رشد اقتصادی شده است.

من: از افتخارات و رکورد‌های فولاد هرمزگان چه می‌دانی؟

ChatGPT: من می‌توانم درباره برخی از افتخارات و رکورد‌های فولاد هرمزگان به شما اطلاعاتی بدهم:

۱. تولید تختال: فولاد هرمزگان تختال فولادی را به عنوان محصول اصلی خود تولید می‌کند. این شرکت یکی از تولیدکنندگان برتر تختال فولادی در ایران شناخته می‌شود.

۲. استفاده از فناوری‌های پیشرفته: فولاد هرمزگان در تولید خود از فناوری‌های پیشرفته و تجهیزات مدرن بهره می‌برد. این امر به شرکت کمک کرده تا محصولات با کیفیت بالا و مطابق با استانداردهای جهانی تولید کند.

۳. رعایت استانداردهای کیفیت: فولاد هرمزگان در تولید خود رعایت استانداردهای کیفیت بین‌المللی را به عنوان یک اولویت مهم در نظر می‌گیرد. این امر باعث شده محصولات این شرکت در بازار داخلی و خارجی شناخته شده و قابل اعتماد باشند.

۴. صادرات: فولاد هرمزگان به عنوان یک شرکت صنعتی قوی در زمینه صنعت فولاد، به صورت مداوم به صادرات محصولات خود می‌پردازد. این شرکت توانسته است با تولید محصولات با کیفیت، بازارهای جدید را در خارج از کشور به دست آورد و حضوری قوی در عرصه بین‌المللی داشته باشد.

۵. حفظ محیط زیست: فولاد هرمزگان به حفاظت از محیط زیست و تولید پایدار توجه ویژه‌ای دارد. این شرکت در فرآیندهای تولید خود از فناوری‌های سبز استفاده می‌کند و سعی می‌کند آثار منفی بر محیط زیست را به حداقل برساند.

من: آمار عددی از میزان تولید سالانه یا میزان سود و فروش سالانه فولاد هرمزگان داری؟

ChatGPT: ضمن عذرخواهی باید بگویم که به عنوان یک مدل زبانی، آمارهای جدید و به روز را ندارم. زیرا برای من امکان دسترسی به اطلاعات آماری خاص شرکت‌ها وجود ندارد. برای کسب آمارهای دقیق و به روز درباره میزان تولید سالانه و میزان سود و فروش سالانه فولاد هرمزگان، توصیه می‌کنم به منابع رسمی مرتبط با شرکت مراجعه کنید.

من: وضعیت انتشار محتوای متنی در مورد فولاد هرمزگان چگونه است؟
ChatGPT: وضعیت انتشار محتوای متنی در مورد فولاد هرمزگان به طوری بستگی به استراتژی ارتباطات و سیاست‌های شرکت دارد. شرکت‌های بزرگ معمولاً سعی می‌کنند اطلاعات متنی مرتبط با فعالیت‌ها، اخبار، مقالات تخصصی و سایر موارد مرتبط را در دسترس عموم قرار دهند. فولاد هرمزگان نیز به عنوان یک شرکت بزرگ در صنعت فولاد، احتمالاً سعی دارد اطلاعات مربوط به فعالیت‌ها، تولیدات، اخبار،

مقالات تخصصی و دیگر محتوای مرتبط را برای عموم منتشر کند. من: میزان انتشار اطلاعات با موضوع فولاد هرمزگان در اینترنت نسبت به سایر شرکت‌های هم‌رده فولادی چگونه است؟
ChatGPT: من به عنوان یک مدل زبانی، آمارهای جامع در مورد میزان انتشار اطلاعات با موضوع فولاد هرمزگان در اینترنت ندارم. این آمار وابسته به متغیرهای مختلفی است از جمله حجم و اهمیت شرکت در صنعت فولاد، استراتژی‌های ارتباطات و بازاریابی شرکت، فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، حضور در وب‌سایت‌ها و پلتفرم‌های دیگر و رویکرد‌های شرکت در جذب و مشارکت با مخاطبان.

من: تو چه کمکی می‌توانی به کارکنان فولاد هرمزگان بکنی؟ لطفاً به صورت مختصر پنج نمونه را بگو.

ChatGPT: با تشکر از سؤالتان، در زیر پنج نمونه از کمک‌هایی را که می‌توانم به کارکنان فولاد هرمزگان ارائه دهم برایتان آورده‌ام:

- ارائه اطلاعات و دانش فنی: من می‌توانم به کارکنان فولاد هرمزگان در زمینه‌های مختلف مرتبط با فولاد، مهندسی، تکنولوژی و سایر موضوعات مشابه کمک کنم. با ارائه راهنماها، پاسخ به سؤالات فنی و ارائه ایده‌ها و راهکارهای نوآورانه، کارکنان می‌توانند از دانش من بهره‌بردار کنند.
- پشتیبانی در مسائل مدیریتی: من می‌توانم در مسائل مدیریتی مختلفی مانند برنامه‌ریزی، سازماندهی، رهبری و مدیریت زمان به کارکنان کمک کنم. با ارائه راهنمایی‌ها و توصیه‌های منطقی، کارکنان می‌توانند مدیریت کار و زندگی خود را بهبود بخشند.
- ارائه راهنمایی در حل مسائل: با توانایی‌ام در تحلیل مسائل پیچیده و ارائه راهکارهای خلاقانه، می‌توانم کارکنان را در حل مسائل روزمره و مواجهه با چالش‌های کاری کمک کنم. این شامل همکاری در ارائه راهنمایی‌های عملی، ایده‌پردازی و استفاده از روش‌های نوین می‌شود.

۴. ارائه نکات بهبود عملکرد: من می‌توانم به کارکنان در بهبود عملکرد شخصی و توانایی‌های کاری‌شان کمک کنم. با ارائه بازخوردهای مثبت و منفی سازنده و ارائه راهکارهای بهبودی، می‌توانم به کارکنان کمک کنم در کار خود بهتر عمل کنند و به توسعه حرفه‌ای خود بپردازند.

۵. ارائه ایده‌های نوآورانه: من به عنوان یک مدل زبانی هوشمند، قادرم ایده‌های نوآورانه و خلاقانه را به کارکنان فولاد هرمزگان ارائه دهم. این ایده‌ها می‌توانند در بهبود فرآیندها، کاهش هزینه‌ها، افزایش بهره‌وری و رشد شرکت مؤثر باشد.

لطفاً توجه داشته باشید که در نهایت، تمامی تصمیم‌ها و عملکردهای مربوط به کارکنان فولاد هرمزگان به عهده مدیران و مسئولان شرکت است. اما من می‌توانم با ارائه اطلاعات، راهنمایی‌ها و ایده‌ها به کارکنان، به بهبود عملکرد و توسعه حرفه‌ای آن‌ها کمک کنم.

من: لطفاً یک مثال کاربردی درباره مورد پنجم از پاسخ قبل به کارکنان واحد فناوری اطلاعات فولاد هرمزگان ارائه کن.

ChatGPT: یکی از ایده‌هایی می‌تواند بهبود فرآیند نگهداری و پشتیبانی سیستم‌های فناوری اطلاعات با استفاده از روش‌های جدید و نوآورانه باشد. من می‌توانم راهکارهایی ارائه دهم که برای مدیریت و پیگیری مستمر از سیستم‌های IT استفاده می‌شود. مثلاً، استفاده از نرم‌افزارهای جدید برای مانیتورینگ و نظارت بر عملکرد سیستم‌ها، استفاده از روش‌های خودکارسازی برای پشتیبان‌گیری و بازیابی سریع داده‌ها و ایجاد راهکارهای امنیتی برای حفاظت از اطلاعات حساس می‌تواند در بهبود عملکرد و افزایش کارایی واحد فناوری اطلاعات مؤثر باشد. همچنین می‌توانم به کارکنان واحد فناوری اطلاعات ایده‌هایی برای بهبود ارتباطات داخلی ارائه دهم. مثلاً، ایجاد یک سامانه داخلی برای خودکارسازی برای پشتیبان‌گیری و درخواست‌ها، استفاده از پلتفرم‌های همکاری آنلاین برای بهبود تعاملات و همکاری در پروژه‌ها و استفاده از ابزارهای ارتباطی مجازی برای برقراری ارتباط سریع و کارآمد با سایر اعضای تیم که می‌تواند بهبود قابل توجهی در ارتباطات و کارکرد واحد فناوری اطلاعات به ارمغان بیاورد.

این مثال‌ها نشان می‌دهند که با ارائه ایده‌های نوآورانه و کمک به بهبود فرآیندها و عملکردهای واحد فناوری اطلاعات، می‌توان بهبود قابل توجهی در کارکنان واحد ایجاد کرد و کارایی و عملکرد آن‌ها را افزایش داد.

من: می‌توانی به من در ثبت همین پاسخ به صورت یک پیشنهاد منطبق با نظام پیشنهادی فولاد هرمزگان کمک کنی؟ فرمت را به تو خواهم داد.
ChatGPT: بله، با ارائه فرمت پیشنهادی فولاد هرمزگان، من می‌توانم به شما در ثبت این پاسخ به عنوان یک پیشنهاد کمک کنم. لطفاً فرمت را برایم ارسال کنید تا بتوانم مطابق آن پاسخ را برایتان ثبت کنم.

من: لطفاً یک پیشنهاد برای نظارت بر عملکرد سیستم‌ها به صورت زیر به من ارائه کن.

عنوان مشکل و شرح وضعیت موجود: یک پاراگراف در خصوص مشکل فعلی نظارت بر عملکرد سیستم‌ها
شرح پیشنهاد و مزایای آن: یک پاراگراف در خصوص راهکار پیشنهادی و سه

مزیت آن

نحوه اجرای پیشنهاد: پنج‌گام اساسی برای اجرای پیشنهاد

ChatGPT: عنوان مشکل و شرح وضعیت موجود: مشکل فعلی در نظارت بر عملکرد سیستم‌ها در فولاد هرمزگان این است که یک روش مؤثر و یکپارچه برای نظارت و پیگیری عملکرد سیستم‌های مختلف در سراسر سازمان وجود ندارد. هر بخش و واحد به صورت جداگانه به نظارت و پیگیری می‌پردازد و این باعث ایجاد اختلالات و کاستی در تشخیص و رفع مشکلات سیستمی می‌شود. علاوه بر این، یک داشبورد مرکزی و قابل دسترسی برای مدیران و مسئولان سازمان نداریم که بتوانند به‌طور لحظه‌ای عملکرد سیستم‌ها را مشاهده و تحلیل کنند.

شرح پیشنهاد و مزایای آن: با توجه به وضعیت فعلی، پیشنهاد می‌دهم یک سیستم نظارت متمرکز و یکپارچه برای عملکرد سیستم‌ها در فولاد هرمزگان پیاده‌سازی شود. این سیستم شامل داشبورد مرکزی و ابزارهای تحلیلی خواهد بود که به مدیران و مسئولان امکان می‌دهد به‌طور لحظه‌ای و به صورت گسترده‌تر بر عملکرد سیستم‌ها نظارت کنند. برخی از مزایای این پیشنهاد عبارت‌اند از:

- بهبود تشخیص و رفع مشکلات: با دسترسی به اطلاعات و آمارهای دقیق درباره عملکرد سیستم‌ها، مدیران می‌توانند به سرعت مشکلات را تشخیص دهند و به‌طور مؤثر برای رفع آن‌ها اقدام کنند.

۲. افزایش بهره‌وری: با دسترسی آسان و سریع به اطلاعات مربوط به عملکرد سیستم‌ها، تصمیمات ارتقا و بهینه‌سازی را می‌توان به صورت بهتر و هوشمندانه‌تر اتخاذ کرد که بهبود قابل توجهی در بهره‌وری سیستم‌ها به همراه دارد.

۳. ارتقای نظام تصمیم‌گیری: با تحلیل داده‌های عملکرد سیستم‌ها، مدیران می‌توانند الگوها و روندهای عملکرد را شناسایی و بر اساس آن‌ها تصمیم‌گیری کنند. این امر باعث ارتقاء نظام تصمیم‌گیری و افزایش قدرت پیش‌بینی و برنامه‌ریزی می‌شود.

نحوه اجرای پیشنهاد: برای اجرای پیشنهاد، می‌توان این‌گام‌های اساسی را دنبال کرد:

- تحلیل نیازها: انجام تحلیل دقیق برای شناخت نیازهای سازمان در زمینه نظارت و پیگیری عملکرد سیستم‌ها. شناسایی ابزارها و متدولوژی‌های مورد نیاز؛
- طراحی و پیاده‌سازی سیستم: بر اساس نیازهای شناسایی شده، طراحی یک سیستم نظارت متمرکز و پیاده‌سازی آن با استفاده از ابزارهای مناسب؛
- ارتقای آموزش و آگاهی: برای موفقیت پیاده‌سازی سیستم، ارائه آموزش‌های مناسب به کارکنان درباره استفاده از این سیستم و آگاهی بخشی درباره اهمیت نظارت و پیگیری عملکرد سیستم‌ها؛
- نظارت و ارزیابی: بعد از پیاده‌سازی، نظارت مداوم و ارزیابی عملکرد سیستم نظارت به منظور اطمینان از کارایی آن؛
- بهبود مستمر: بر اساس بازخوردها و تجارب کسب شده، بهبودهای مستمر در سیستم نظارت و ارتقای آن را تا همواره با نیازها و تغییرات سازمان همراه باشد. من: لطفاً یک مثال کاربردی درباره مورد پنجم از پاسخ قبل به کارکنان واحد فناوری اطلاعات فولاد هرمزگان ارائه کن.

ChatGPT: به عنوان یک مثال کاربردی، می‌توانم به کارکنان واحد فناوری اطلاعات فولاد هرمزگان ایده‌های نوآورانه ارائه دهم که به بهبود عملکرد واحد و افزایش کارایی آن‌ها کمک کند:

از این فناوری‌ها چه استفاده‌هایی می‌توانم بکنم؟

یکی از ایده‌هایی می‌تواند بهبود فرآیند نگهداری و پشتیبانی سیستم‌های فناوری اطلاعات با استفاده از روش‌های جدید و نوآورانه باشد. من می‌توانم راهکارهایی ارائه دهم که برای مدیریت و پیگیری مستمر از سیستم‌های IT استفاده می‌شود. مثلاً، استفاده از نرم‌افزارهای جدید برای مانیتورینگ و نظارت بر عملکرد سیستم‌ها، استفاده از روش‌های خودکارسازی برای پشتیبان‌گیری و بازیابی سریع داده‌ها و ایجاد راهکارهای امنیتی برای حفاظت از اطلاعات حساس می‌تواند در بهبود عملکرد و افزایش کارایی واحد فناوری اطلاعات مؤثر باشد. همچنین می‌توانم به کارکنان واحد فناوری اطلاعات ایده‌هایی برای بهبود ارتباطات داخلی ارائه دهم. مثلاً، ایجاد یک سامانه داخلی برای خودکارسازی برای پشتیبان‌گیری و درخواست‌ها، استفاده از پلتفرم‌های همکاری آنلاین برای بهبود تعاملات و همکاری در پروژه‌ها و استفاده از ابزارهای ارتباطی مجازی برای برقراری ارتباط سریع و کارآمد با سایر اعضای تیم می‌تواند بهبود قابل توجهی در ارتباطات و کارکرد واحد فناوری اطلاعات به ارمغان بیاورد.

این مثال‌ها نشان می‌دهند که با ارائه ایده‌های نوآورانه و کمک به بهبود فرآیندها و عملکردهای واحد فناوری اطلاعات، می‌توان بهبود قابل توجهی در کارکنان واحد ایجاد کرد و کارایی و عملکرد آن‌ها را افزایش داد.

سخن پایانی؟

این نوید را هم به شما خوانندگان محترم نشریه می‌دهیم که در شماره‌های بعدی نشریه خبرهای خوبی در این خصوص به شما بدهیم. ضمناً مصاحبه کامل با ChatGPT بر روی پرتال شرکت قرار خواهد گرفت. در شماره‌های بعدی نشریه در این خصوص مطالب کاربردی بیشتری برای شما شرح خواهیم داد.

بین‌الملل

افزایش واردات محصولات فولادی تخت نورد شده توسط اوکراین

« با توجه به داده‌های منتشر شده، میزان واردات محصولات فولادی نورد شده تخت به اوکراین در ۷ ماه نخست ۲۰۲۳ حدود ۲،۴ برابر نسبت به سال قبل افزایش یافته است.

به گزارش آرتان پرس، داده‌های خدمات گمرکی دولتی نشان می‌دهد در جولای ۲۰۲۳، اوکراین میزان واردات محصولات فولادی تخت نورد شده را به ۷۳،۵ هزار تن رساند. این در حالی است که میزان واردات محصولات فولادی تخت نورد شده به اوکراین در ماه جولای ۲۰۲۳ حدود ۲،۴ برابر نسبت به مدت مشابه در سال ۲۰۲۲ افزایش یافته است. بررسی‌ها نشان می‌دهد هزینه واردات محصولات فولادی تخت نورد شده به اوکراین در ماه جولای ۲۰۲۳ ۹،۵ میلیون دلار رسیده است که حدود ۶۷ درصد نسبت به سال قبل افزایش یافته است. اوکراین در جولای ۲۰۲۳ در مقایسه با ژوئن سال جاری، هزینه واردات محصولات فولادی تخت نورد شده را ۱،۷ درصد افزایش داد. بررسی‌ها نشان می‌دهد حجم واردات محصولات فولادی تخت نورد شده به اوکراین در جولای ۲۰۲۳ حدود ۳،۴ درصد نسبت به ژوئن ۲۰۲۳ رشد داشته است.

بر اساس نتایج ژانویه تا جولای ۲۰۲۳، اوکراین ۴۶۴ هزار تن محصولات فولادی تخت نورد شده وارداتی به ارزش ۵۵۴،۲ میلیون دلار مصرف کرده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد هزینه واردات محصولات فولادی تخت نورد شده از کشورهای خارجی به اوکراین در ۷ ماه نخست ۲۰۲۳ نسبت به مدت مشابه سال قبل ۸۴،۲ درصد و حجم تحویل ۲،۷ برابر افزایش یافته است.

در ژانویه تا جولای ۲۰۲۳، محصولات فولادی نورد شده تخت پوشش دار با عرض ۶۰۰ میلی‌متر بیشترین مقدار واردات به اوکراین را بین بقیه محصولات داشتند. بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان محصولات فولادی تخت نورد شده پوشش دار وارد شده به اوکراین در ۷ ماه اول ۲۰۲۳ حدود ۳۰۲،۸ هزار تن به ارزش ۲۸۲،۵ میلیون دلار بوده است.

در ماه جولای ۲۰۲۳ واردات محصولات فولادی نورد شده تخت پوشش دار با عرض ۶۰۰ میلی‌متر به اوکراین به ۴۰،۲ هزار تن رسید که نسبت به ماه قبل ۳ درصد افزایش یافته است. باید توجه داشت که هزینه خرید این محصولات توسط اوکراین در ماه جولای ۲۰۲۳ ۴۹ میلیون دلار رسید که نسبت به ژوئن ۲۰۲۳ با افزایش ۲،۴ درصدی همراه بوده است.

طبق داده‌های منتشر شده، در ژانویه تا جولای ۲۰۲۳ اوکراین حدود ۱۵۳،۴ هزار تن محصولات فولادی تخت نورد گرم بدون پوشش با عرض ۶۰۰ میلی‌متر وارد کرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد ارزش محموله‌های وارد شده به اوکراین در ۷ ماه نخست ۲۰۲۳ حدود ۱۴۰،۳ میلیون دلار بوده است.

همچنین در جولای ۲۰۲۳ حدود ۱۸،۹ هزار تن محصولات فولادی تخت نورد گرم بدون پوشش با عرض ۶۰۰ میلی‌متر به اوکراین وارد شد که نسبت به ماه قبل با کاهش ۱۷،۵ درصدی همراه بوده است. ارزش محموله‌های وارد شده به اوکراین در جولای ۲۰۲۳ حدود ۱۸،۳ میلیون دلار بوده که نسبت به ماه قبل با کاهش ۹،۳ درصدی همراه بوده است.

بزرگ‌ترین تأمین‌کنندگان محصولات فولادی نورد شده تخت پوشش دار با عرض ۶۰۰ میلی‌متر در اوکراین در ژانویه تا جولای ۲۰۲۳ شامل چین، ترکیه و لهستان بودند. در ژانویه تا جولای ۲۰۲۳ چین، ترکیه و لهستان از نظر پولی به ترتیب ۲۶،۱ درصد، ۲۰،۵ درصد و ۱۷،۷ درصد محصولات فولادی نورد شده تخت پوشش دار با عرض ۶۰۰ میلی‌متر به اوکراین صادر کردند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد در ژانویه تا جولای ۲۰۲۳ ترکیه، اسلواکی و رومانی در مجموع بیش از ۷۰ درصد از محصولات فولادی تخت نورد گرم بدون پوشش با عرض ۶۰۰ میلی‌متر مورد نیاز اوکراین را به این کشور صادر کردند. باید توجه داشت که در ژانویه تا جولای ۲۰۲۳ ترکیه حدود ۴۴،۷ درصد، اسلواکی حدود ۱۷،۲ درصد و رومانی حدود ۱۴،۶ درصد از محصولات فولادی تخت نورد گرم بدون پوشش با عرض ۶۰۰ میلی‌متر مورد نیاز اوکراین را تأمین کردند.

تأمین‌کننده اصلی محصولات فولادی تخت نورد سرد بدون پوشش مورد نیاز اوکراین در ژانویه تا جولای ۲۰۲۳ ترکیه بوده است که حدود ۶۳ درصد از محصولات مورد نیاز اوکراین را در ژانویه تا جولای ۲۰۲۳ تأمین کرده است.

افزایش واردات محصولات فولادی نورد شده تخت به اوکراین با نابودی کارخانه‌های فولادی ماریوپل مرتبط است که در تولید محصولات نورد تخت تخصص داشتند. انتظار می‌رود واردات محصولات فولادی تخت در بلندمدت، به ویژه در دوران بهبودی پس از جنگ، افزایش یابد و منابع وارداتی منبع تأمین تقاضای داخلی خواهد بود. باید توجه داشت که در کوتاه‌مدت، با توجه به محدودیت‌های لجستیکی موجود در شرایط جنگ، واردات در سطح معینی تثبیت خواهد شد.

اوکراین در سال ۲۰۲۲، واردات محصولات فولادی تخت را ۲۲،۸ درصد نسبت به سال ۲۰۲۱ کاهش داد و به ۴۷۲،۸ هزار تن رساند. این در حالی است که هزینه‌های واردات محصولات فولادی تخت مورد نیاز اوکراین در سال ۲۰۲۲ ۶۹۸،۸۳ میلیون دلار گزارش شد که نسبت به سال قبل با کاهش ۲۴،۱ درصدی همراه بوده است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد بزرگ‌ترین تأمین‌کنندگان محصولات فولادی تخت مورد نیاز اوکراین در سال ۲۰۲۲ شامل ترکیه، لهستان، اسلواکی و چین بودند.

نایب قهرمانی فولاد هرمزگان در مسابقات تکواندو لیگ نونهالان کشور



محمد مهدی قزوینی، مهدی محمدی، طاهامحمودی، ارسیا مسعودی، امیرحسین نوروزی، علی نوروزی، احد نیرومند و علی کارمند مبارزین تیم فولاد هرمزگان را تشکیل می دادند.

در این مسابقات سعید امیری به عنوان سرمربی، علی امامدادی و محمد زابلی بور به عنوان مربی و میلاد فرزانه نیز سرپرستی تیم فولاد هرمزگان را بر عهده داشتند.

« در هفدهمین دوره مسابقات تکواندو لیگ نونهالان کشور جام شکوفه ها منطقه شش که به میزبانی باشگاه فولاد هرمزگان در سالن ورزشی شهدای کارگر بندرعباس برگزار شد، نمایندگان شایسته فولاد هرمزگان در مسابقات دوم ایستادند.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در این رقابت ها تیم های کیش، عمران بتن کرمان، سیستان و بلوچستان و فولاد هرمزگان حضور داشتند که در پایان تیم عمران

خبر کوتاه

برگزاری قرعه کشی لیگ برتر فوتبال ساحلی جوانان کشور



« با برگزاری مراسم قرعه کشی مسابقات لیگ جوانان فوتبال ساحلی کشور، تیم های اردکان، رود سر و یزد به عنوان میزبان انتخاب شدند.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در این مسابقات تیم ها بر اساس قرعه در سه گروه با یکدیگر به رقابت خواهند پرداخت و از هر گروه، دو تیم برتر مستقیماً به مرحله بعد صعود خواهند کرد و دو تیم برتر سوم نیز به جمع تیم های صعودکننده خواهند پیوست.

در این مرحله از مسابقات تیم فولاد هرمزگان در گروه نخست به میزبانی شهر اردکان به مصاف تیم های چادرمیلو اردکان، نماینده کرمان، دهیاری صادق آباد و فولاد هرمزگان خواهد رفت.

با حضور فولاد هرمزگان لیگ دسته یک والیبال زنان کشور قرعه کشی شد



« به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، مسابقات قهرمانی جهان آب های آرام و پاراکانو ۱ تا ۵ شهریورماه در دو سیورگ آلمان برگزار و در این مسابقات، سهمیه المپیک پاریس نیز توزیع می شود.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در این رقابت ها ۱۶ تیم در قالب چهار گروه و به صورت رفت و برگشت با هم به رقابت می پردازند و در پایان مرحله برگشت رتبه های اول و دوم هر گروه به مرحله MW صعود خواهند کرد تا با ادامه رقابت ها، تکلیف برگزیدگان لیگ دسته یک زنان کشور مشخص شود.

طبق برنامه ریزی انجام شده از سوی فدراسیون، این مسابقات از نیمه دوم آبان ماه آغاز می شود و نیمه دی ماه با معرفی برگزیدگان به کار خود پایان خواهند داد.

برگزاری دوره آموزشی مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی در فولاد هرمزگان



« دوره آموزشی دوره مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی با هدف یادگیری و ارتقای دانش شرکت کننده ها در زمینه حفظ و نگهداری از اماکن ورزشی در باشگاه فولاد هرمزگان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، ایمان ناظریان عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان و مدرس این دوره گفت: مدیران ورزشی ضمن داشتن اطلاعات باید با مهارت های تخصصی در امر ورزش نیز آشنا باشند.

وی ادامه داد: یکی از موضوعات تخصصی که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است، مدیریت، تعمیر و نگهداری اماکن ورزشی است که با مشورت سایر بخش های ذی ربط در این مجموعه ها انجام می شود.

ناظریان تصریح کرد: ارائه آموزش های لازم در خصوص فراگیری تکنیک های مربوط به نظارت بر اماکن، آشنایی با مبانی مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی و طراحی برنامه و توسعه مدیریت اماکن ورزشی و مدیریت منابع مالی، تجهیزات و نیروی انسانی از مهم ترین سرفصل ها و اهداف این دوره آموزشی بود.



فولاد هرمزگان در جایگاه پنجم لیگ برتر والیبال ساحلی کشور



« تیم های پارس جنوبی، سنگ آهن بافق، ساوانا شاهرود و پیکان بندر دیر با پیروزی مقابل حرفه ایان در مرحله یک چهارم نهایی لیگ برتر ساحلی به عنوان چهار تیم برتر مرحله نیمه نهایی معرفی شدند و فولاد هرمزگان رتبه پنجم را کسب کرد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، با حضور فولاد هرمزگان، مرحله نهایی لیگ برتر والیبال ساحلی کشور آغاز شد. تیم های پارس جنوبی، پیکان بندر دیر، ساوانا شاهرود، سنگ آهن بافق، فولاد هرمزگان، شهیداب یزد، شهید ادیس آزادگان و دانش و توپ مشهد با قرار گرفتن در رتبه های اول تا هشتم جدول به مرحله نهایی این رقابت ها صعود کردند.

در این مرحله ساوانا شاهرود- فولاد هرمزگان، پارس جنوبی- دانش و توپ مشهد، پیکان بندر دیر- شهید ادیس آزادگان و سنگ آهن بافق- شهیداب یزد به مصاف هم رفتند.

همچنین مرحله نهایی سومین دوره لیگ برتر والیبال ساحلی جام خلیج فارس برگزار شد. در مرحله یک چهارم نهایی مسابقات، تیم فولاد هرمزگان به مصاف ساوانا رفت و نتایج زیر به دست آمد:

ساوانا شاهرود صفر- فولاد هرمزگان ۲ (۱۸ و ۲۱ بر ۱۸ و ۲۱)

فولاد هرمزگان صفر- ساوانا شاهرود ۲ (۱۶ و ۲۱ بر ۱۱ و ۲۱)

گلدن ست، فولاد هرمزگان ۱۲- ساوانا شاهرود ۱۵

سرمربی تیم فوتبال فولاد هرمزگان:

مدعی صعود به لیگ یک فوتبال هستیم



« سرمربی تیم فوتبال فولاد هرمزگان گفت: با جذب بهترین نفرات و عملکردی قابل قبول، تلاش خواهیم کرد تا شرایط صعود به لیگ یک را مهیا کنیم.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، مهدی کریمی، سرمربی تیم فوتبال فولاد هرمزگان، ضمن تشریح وضعیت این تیم به سؤالات خبرنگار روابط عمومی چنین پاسخ داد:

ارزیابی شما از عملکرد تیم در سال گذشته چگونه است؟

سال گذشته، علی رغم همه سختی ها و اختلاف امتیاز با صدر جدول، توانستیم به هدفمان که بازی به بازی بهتر شدن و حرکت به جلو بود، دست یابیم. ما در بازی های بیرون از استان بهتر نتیجه گرفتیم که از دلایل اصلی آن می توان به ضعف زیرساخت ها به خصوص زمین چمن مناسب در استان اشاره کرد. برای ادامه و برای قهرمانی نیاز به یک چمن خوب داریم، دو بازیکن ما تنها به دلیل کیفیت بد چمن در یک روز مصدوم شدند.

برنامه شما برای سال جاری چیست؟

سال جاری را با برنامه ریزی بهتری شروع کردیم و زمان را از دست ندادیم؛ قرارداد دوساله بسته شد تا چشم انداز بهتری برای سال آینده داشته باشیم. بر این باوریم که فولاد هرمزگان در ورزش و تیم داری حرفه ای چشم انداز خوبی برای استان هرمزگان رقم خواهد زد. با توجه به منابع انسانی و موقعیت استراتژیکی که در منطقه هرمزگان وجود دارد، لیاقت مردم شریف این استان بیش از این است.

امسال تمام هدف ما این است که بتوانیم تیمی قوی و مصمم را ارائه مسابقات کنیم. تاکنون بیش از ۸۰ درصد آن را بسته ایم. برگزاری اردوهای یک هفته ای در بروجن و شیراز و انجام یک مسابقه تدارکاتی با مس کرمان از برنامه هایی بوده که تاکنون پشت سر گذاشته ایم. در ادامه نیز بعد از استراحت یک هفته ای برای بازی های دوستانه راهی تهران می شویم و ۱۰ روز قبل از مسابقات بازی کردیم.

ارزیابی کلی شما از شرایط حال حاضر تیم چگونه است؟

تلاش کردیم بهترین نفرات را جذب کنیم و عملکردی داشته باشیم تا در هر گروهی که قرار بگیریم، موفق باشیم. لیگ دو به گونه ای است که همه تیم ها برای صعود وارد آن می شوند. برخی تیم ها بازیکن لیگ برتری جذب کردند و هرچه تیم های قوی وارد مسابقات شوند، ما خوشحال تر خواهیم بود. هرچه لیگ قوی تر باشد، به نفع تیم های مدعی است.

به نظر شما برای بهتر شدن شرایط چه اقداماتی باید انجام شود؟

همه اهالی ورزش و رسانه باید دست در دست هم دهیم تا با همکاری یکدیگر کارها را جلو ببریم. در این راه از نقد خوب استقبال می کنم و می دانم به موفقیت مجموعه کمک خواهد کرد. امیدوارم اصحاب رسانه مطالبات مردم را پیگیری کنند؛ زیرا مردم بندرعباس و استان هرمزگان لیاقت بیشتر از این دارند و استادیومی

که اکنون در این شهر وجود دارد، در شأن مردم آن نیست.

باید زیرساخت های ورزش حرفه ای استان را تقویت کنیم. خوشبختانه فولاد هرمزگان تمام و کمال پای کار ایستاده است و رسانه هم باید از مسئولین بخواهند هر آنچه به صلاح مردم است انجام شود. امیدوارم بتوانیم در انتهای فصل دل مردم هرمزگان را شاد کنیم. ما تمام انرژی خود را می گذاریم تا این کار انجام شود. امیدواریم روزی در استان خود یک تکنیکال هوم داشته باشیم تا همین جا تمرین کنیم، مانند شرایطی که فولاد خوزستان دارد و مجبور نشایم بیرون از استان تمرین کنیم. لیگ دو از سخت ترین لیگ های کشور است؛ چراکه ما حتی حرفه ای خود را نمی شناسیم و باید منتظر قرعه کشی باشیم، اما در لیگ های دیگر این گونه نیست.

قرار بود در راستای بهبود زیرساخت های استان و استادیوم خلیج فارس تمهیداتی اندیشیده شود؛ اما با مشکلات اداری مواجهیم. با این حال قول هایی برای رفع این مشکل از سوی مسئولین ورزشی استان دریافت کرده ایم.

نظر شما درباره استفاده از ظرفیت های بومی و تیم های پایه چگونه است؟

فولاد مبارکه سیاهان در بسیاری از رشته ها دارای آکادمی های خوبی است. در فولاد هرمزگان هم این امر نیاز به برنامه ریزی چندین ساله دارد و ما نیز در حال رصد کردن بازیکنان تیم های پایه هستیم. از مریدان تیم زیر ۱۸ سال خود

خواسته ایم تا با همکاری هم، به مرور به همسان سازی تاکتیکی و شرایط بهتری بین تیم ها دست یابیم.

امیدوارم بازیکنان تیم های پایه فولاد هرمزگان از لحاظ فرهنگی رشد کنند تا وقتی به تیم بزرگسالان می رسند، بتوانند خود را با تیم وفق دهند.

در شرایط مساوی بازیکنان بومی برای ما ارجحیت دارند، اما فوتبال جایی است که نمی توان براساس این مؤلفه ها عمل کرد. در فهرستی که انتهای فصل گذشته برای انعقاد قرارداد با بازیکنان در فصل جدید ارائه دادیم، بازیکنان مستعد بومی نیز بودند؛ اما علی رغم توافقات و ثبت قرارداد، به تیم های دیگر پیوستند که این امر را از طریق مراجع قانونی پیگیری خواهیم کرد. در حال حاضر، حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد بازیکنان ما بومی هستند و در کادر فنی نیز دو نفر بومی وارد شده اند. یک نفر دیگر نیز به زودی به کادر فنی تیم خواهد پیوست.

سخن پایانی؟

در هر تیمی که مسئولیت بر عهده گرفتیم همیشه قهرمانی، نایب قهرمانی یا قهرمانی در جام حذفی را هدف گذاری و محقق کرده ام. به طور کلی شغل و تمرکز من تنها بر فوتبال است و با هدف قهرمان شدن، همه انرژی خود را برای سربلندی فولاد و مردم هرمزگان می گذارم تا بعد از ۹ سال بتوانیم سهمیه لیگ یک را به مردم هرمزگان هدیه کنیم.

فولاد هرمزگان بر سکوی سوم لیگ کبدي دستجات آزاد کشور



تیم فولاد هرمزگان در مسابقات کبدي سالی دستجات آزاد کشور به مقام سوم دست یافت. به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در مرحله رده بندی این مسابقات تیم فولاد هرمزگان با نتیجه ۴۶ بر ۲۹ مقابل تیم پیشگامان سولدوز شکست خورد و به کسب عنوان سومی این دوره از رقابت ها بسنده کرد. در دیدار نهایی این مسابقات، فرمانداری زک با نتیجه ۳۶ بر ۳۵ پیشگامان سولدوز را شکست داد و به عنوان قهرمانی مسابقات

در نشست هم اندیشی مسئولان امور ورزش فولاد هرمزگان و مدارس فوتبال استان مطرح شد؛ فولاد هرمزگان به دنبال توسعه فوتبال پایه استان است



نشست هم اندیشی مسئولان امور ورزش فولاد هرمزگان و مدارس فوتبال استان هرمزگان با هدف بهره گیری از نظرات و همکاری متولیان این حوزه و توسعه فوتبال پایه استان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، محمد کارگران، مدیر امور ورزش فولاد هرمزگان در این باره گفت: در مجموعه فولاد هرمزگان و به طور مشخص با ایجاد ساختارهای جدید در امور ورزش و با برنامه ریزی قبلی در چشم اندازی چهار ساله، توسعه ورزش استان و حرکت در مسیر فعالیت های هدفمند را پایه گذاری کرده ایم. وی با تأکید بر اینکه توسعه فوتبال پایه استان یکی از اهداف فولاد هرمزگان است، گفت: تلاش خواهیم کرد شرایط فراهم کنیم که ورزش استان بر مدار اصول حرفه ای حرکت کند و با توجه به دانش روز در مسیر تعالی و پیشرفت گام بردارد. کارگران با تأکید بر اینکه فولاد هرمزگان در قالب عمل به مسئولیت های اجتماعی خود در حوزه ورزش، به صورت گسترده رشته های مختلفی را تحت پوشش قرار داده است، افزود: خوشبختانه با حمایت های مدیرعامل و مجموعه

تیم کوهنوردی فولاد هرمزگان بام ترکیه را فتح کرد

تیم کوهنوردی فولاد هرمزگان قله ۵۱۳۷ متری آغر داغی از سلسله کوه های آرارات، معروف به بام ترکیه را با موفقیت فتح کرد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، این تیم شش نفره در اواخر مرداد ماه با همکاری باشگاه ساحل نوردان خطه خلیج فارس (چرون) با موفقیت طبق زمان بندی برنامه ریزی شده و با توان بالا به صورت پله ای و دو شب مانعی در کمپ ۱ و ۲ این قله را فتح کرد و خود را برای کسب افتخار در سایر عرصه های بین المللی آماده ساخت. در این صعود قاسم رسانه به عنوان سرپرست در این تیم حضور داشت و جعفر مرادی، میثم صاحب، حسن مظفری تختی، محسن آبیاری خورگو و علی قاسمی نژاد نیز سایر اعضای گروه را تشکیل دادند.

تأثیر ورزش بر بهبود بیماری صرع

باشند، تشنج در قالب بیماری صرع تشخیص داده می شود. نکته جالبی که همراه با فرآیندهای صرع مشاهده می شود این است که حمله های عصبی و تشنج در زمان استراحت کردن افراد در فرصتی که مغز هم در استراحت است، مانند اوایل صبح و گاهی در شب روی می دهد. در اغلب موارد مدت زمان رویداد های این بیماری به مدت چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد.

مراقبت های ورزشی بیماران مبتلا به صرع
نکات مهمی که بیماران مبتلا به صرع باید قبل از انجام فعالیت ورزشی به یاد داشته باشند این است که پیش از شروع ورزش، به طور حتم مربی و هم بازی های خود را از وجود بیماری آگاه سازند. تا در صورت پیش آمدن مشکل برای بیمار، اقدامات و کمک های لازم انجام گیرد. همچنین مقدار فعالیت های مبتلایان هم باید در محدوده ای باشد که افراد دچار خستگی نشوند، زیرا احساس خستگی باعث تجمع اسید لاکتیک در عضله های بدن می شود و این خستگی به مغز انتقال می یابد و سپس این اتفاق فعالیت سلول های مغزی را با مشکل مواجه می کند.

از توصیه های مهم هنگام ورزش، جلوگیری از کم آبی و کاهش قند بدن بیمار است. همچنین با بروز علائم، سرگیجه، تهوع و کاهش فشارخون فرد باید ورزش خود را متوقف سازد و به استراحت بپردازد. نکته ای که در تمامی اوقات ورزشی باید در ذهن بیماران باشد، پیش از شروع ورزش نکردن و پایدار نگه داشتن وضعیت بدنشان است. پیشنهاد می شود این افراد، فعالیت های ورزشی را در خنک ترین ساعت روز انجام دهند و از سطوح نرم



مانند چمن و تشک استفاده کنند. نکته مهم دیگر در مورد بازه زمانی ورزشی بیماران این است که مبتلایان با در نظر گرفتن زمان واکنش و رویداد های بیماری صرع، این بازه را مشخص کنند و آن را در زمانی قرار دهند که امکان رخ دادن حملات عصبی و تشنج از بیمار دور است.

ورزش های مناسب بیماران مبتلا به صرع
از آنجایی که بیماری صرع همراه با حملات عصبی است، قبل از اقدام به انجام حرکت های ورزشی بیماران باید حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند. زیرا داروهای مصرفی این بیماران، محدوددهای مشخصی دارد و گاه حتی ورزش های مناسب هم می توانند به آن ها فشار عصبی وارد کنند. بنابراین بیماران مبتلا به صرع برای یادگذاشتن به حوزه های ورزشی باید همه جوانب را در نظر بگیرند.

ورزش های مجاز برای این بیماران فعالیت هایی است که باعث کنترل و بهبود بیماری آن ها شود و از ورزش هایی که بیماری آن ها را در تحریک می کند حتماً بپرهیزند. برای مثال، فعالیت ورزشی یوگا، افزایش مقاومت بدن و انعطاف پذیری را به همراه دارد و در کنار این موارد، استرس که یکی از عوامل تحریک کننده بیماری صرع و تشنج است را کاهش می دهد و انجام آن باعث کنترل تشنج در بیماران مبتلا به صرع می شود. از جمله مناسب ترین و شناخته شده ترین ورزش های سازگار با مبتلایان به صرع می توان به دوچرخه سواری (در بازه ۲۰ دقیقه ای)، پیاده روی، دو و میدانی، ژیمناستیک (در حد ملایم و سبک)، قایق رانی،

منبع: www.beytoote.com

تغذیه

برای سلامت پوست و مو کدام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز است؟

قسمت دوم
مراقبت از پوست و مو بخش مهمی از برنامه سلامتی است و اولین کاری که متخصصان سلامت برای داشتن پوست و موی سالم به شما توصیه می کنند دریافت کافی ویتامین های لازم در این زمینه است. در این شماره قبلی خبرنامه هرمزگان به معرفی برخی ویتامین های مفید برای سلامت پوست و مو پرداختیم و در این شماره به سایر آن ها اشاره می کنیم.

ویتامین E
افرادی که می خواهند چین و چروک های صورتشان کاهش پیدا کند و موهای مقاوم تری داشته باشند، بهتر است از ویتامین E بیشتر کمک بگیرند. این ویتامین خشکی پوست را از بین می برد و آثار زخم ها و خراش های پوستی را زودتر برطرف می کند. علاوه بر این ویتامین E برای داشتن پوستی نرم و صاف ضروری است. ویتامین E خاصیت ضد التهابی دارد و با جلوگیری از آزاد شدن بعضی از آنزیم ها، از بروز التهاب های پوستی پیشگیری می کند. این ویتامین خون رسانی به پوست را افزایش می دهد و شرایط بهتری را برای تغذیه پوست و مو فراهم می کند. اسفناج، زیتون و آجیل ها جز منابع خوب ویتامین E هستند.

ویتامین D
یکی از دلایل اصلی خشکی پوست کمبود ویتامین D در بدن است. در فصل زمستان با توجه به کم شدن نور خورشید، بدن ویتامین D کمتری می سازد، به همین دلیل احتمال خشکی پوست بیشتر می شود. از این رو به افراد، به ویژه کسانی که پوست خشک دارند توصیه می شود در زمستان با مصرف ویتامین D کافی از خشکی پوست پیشگیری کنند. این ویتامین برای فولیکول های مو هم ضروری است و باعث استحکام موها می شود. ماهی سالمون، جگر، قارچ، حیوانات، کره حیوانی و سبزیجات مانند جعفری منابع خوبی از ویتامین D هستند. علاوه بر این، می توانید برای تأمین ویتامین D از لبنیات و زرده تخم مرغ هم استفاده کنید.

گروه ویتامین های B:

این ویتامین ها در حفظ سلامت پوست و مو نقش مهمی دارند. ویتامین های B1، B2، B3، B5، B6، B7، B9، B12 همگی از جمله ویتامین های محلول در آب هستند که برای زیبایی هر چه بیشتر پوست و موها نیاز ضروری هستند. همه ویتامین های گروه B خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ می کنند و ایجاد خطوط پیری را به تعویق می اندازند. ویتامین B2 (ریبوفلاوین) در گوشت قرمز، جگر، مرغ، شیر و ماست پیدا می شود. برای تأمین ویتامین B2 (نیاسین) از جگر، گوشت، مرغ، پنیر، قهوه ای، ماهی سالمون، نخود سبز و آووکادو کمک بگیرید. ویتامین B5 هم در غذاهایی مانند جگر، گوشت، مغز آفتابگردان، نان گندم، جو و بادام زمینی پیدا می شود. ویتامین B6 هم در سیب زمینی، سبزیجات، مرغ، گوشت، کلم، موهه های خشک شده و تخم مرغ وجود دارد. با مصرف این مواد غذایی از دیگر ویتامین های گروه B نیز بهره مند می شوید. پژوهش های مختلف نشان می دهد مصرف ویتامین های گروه B برای داشتن پوستی سالم ضروری است و آن را در برابر حساسیت و آگزما حفظ می کند.

علاوه بر این ویتامین های گروه B مزایای دیگری هم برای پوست، مو و ناخن ها به همراه دارند:

ویتامین B1:

حرکت خون در رگ ها را بهبود می بخشد. این ویتامین شما را از تأثیرهای کهولت سن دور نگه می دارد. افرادی که سیگار می کشند باید این ویتامین را بیشتر مصرف کنند تا پوستشان زود پیر نشود.

ویتامین B2:

به سلامت پوست و پیشگیری از بروز آکنه کمک می کند.

ویتامین B5:

قادر است چربی های پوست را تنظیم کند و احتمال شکل گیری جوش های بزرگ را کاهش دهد. این ویتامین در بین تولیدکنندگان محصولات مراقبت از پوست بسیار محبوب است چون رطوبت پوست را خوب حفظ می کند. در نتیجه آب رسانی به پوست را خوب انجام می دهد و با عوامل بروز آگزما می جنگد.

ویتامین B12:

بخشی از ساختمان موها را تشکیل می دهد. بنابراین افزایش مصرف این ویتامین به سلامت موها کمک می کند. ثابت شده ویتامین های گروه B با اثرهای مخرب اشعه ماورای بنفش مبارزه می کنند و احتمال بروز سرطان پوست را کاهش می دهند.

ویتامین های گروه B می توانند قرمزی و التهاب پوست را کاهش دهند و با بالا بردن طول عمر سلول های پوست، سلامت بدن را تضمین کنند.

ویتامین های گروه B برای موها نیز مفیدند. اگر از ریزش مو در رنج هستید، حتماً منابع بیشتری از ویتامین های گروه B را به رژیم غذایی اضافه کنید. ویتامین های گروه B موهای شما را ضخیم، براق و مقاوم می کنند.

آنتی اکسیدان های موجود در ویتامین های گروه B در تنظیم چربی فولیکول های مو دخالت دارند و پوست سر را مرطوب نگه می دارند. در نتیجه موها از شوره در امان می مانند.

امگا ۳:

بر اساس پژوهش های انجام شده کمبود اسید چرب امگا ۳ به سلول های موی آسیب می رساند و درخشندگی موها را کم می کند. این اسید خاصیت ضد التهابی دارد و می تواند با قرمزی، التهاب، تورم و آگزماهای پوستی بجنگد. ضمن اینکه این اسید چرب به حفظ رطوبت پوست کمک می کند. ماهی هایی مانند تن، ساردین و سالمون اسید چرب امگا ۳ خوبی دارند. بنابراین در کنار ویتامین و مواد معدنی مختلف مصرف این اسید چرب غافل نشوید.

منبع: www.rouzdarou.com

آموزش

بازی و سرگرمی برای سالمندان

«جدی گرفتن سلامت ذهنی یک قدم اساسی در دست‌یابی و حفظ کیفیت بهتر برای زندگی است. در تحقیقات بیان می‌شود که وجود بازی و سرگرمی برای سالمندان به بهبود سلامت روان آن‌ها کمک قابل توجهی می‌کند.

فواید بازی و سرگرمی برای سالمندان

مطالعات علمی نشان می‌دهد که بازی و سرگرمی برای سالمندان مزایای فراوانی دارد. از جمله:

• عملکرد مغز را بهتر می‌کند. برای حفظ حافظه و توانایی برای یادگیری چیزهای جدید توصیه می‌شود که بازی و سرگرمی برای سالمندان ایجاد کنید. اگر سالمندان به طور منظم مشغول بازی‌های مختلف باشند، خلاقیت و وضوح ذهنی‌شان تقویت خواهد شد.

• به بهبود ایجاد و حفظ روابط یادگیرنده کمک می‌کند. بسیاری از سالمندان تنها هستند. سالمندانی که همسری ندارند به طور متوسط ۱۰ ساعت از روز خود را در تنهایی سپری می‌کنند. در بازی و سرگرمی سالمندان، می‌توانند دوستی‌های جدید بسازند یا روابط فعلی خود را با دیگران تقویت کنند. این فعالیت‌ها باعث ایجاد همدلی، صمیمیت و اعتماد بین افراد می‌شود.

• سلامت روانی و عاطفی را در این افراد افزایش می‌دهد. لذت برای سالمندان یا انجام هرگونه فعالیتی که از آن لذت می‌برند، باعث می‌شود که خوش‌بینی و شادی آن‌ها بیشتر شود و سطح استرس در آن‌ها کاهش یابد. • بازی برای سالمندان منجر به طولانی‌تر شدن عمر می‌شود و نشاط جسمی، احساس جوانی و سطح انرژی را بالا می‌برد. ایجاد لحظات سرگرم‌کننده در زندگی می‌تواند راهی مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری باشد. بازی و سرگرمی برای سالمندان همچنین می‌تواند در کاهش درد جسمی آن‌ها مؤثر باشد.

بازی و سرگرمی‌های مناسب برای سالمندان

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که چهار مورد از پنج فعالیت مورد علاقه سالمندان شامل فعالیت فیزیکی هستند و معمولاً سالمندان به پیاده‌روی، کارهای باغبانی، بازی‌های ورزشی و سایر اقدامات بدنی علاقه دارند.

سرگرمی برای هر شخص تعریف متفاوتی دارد؛ فهرست زیر مجموعه فعالیت‌هایی را نشان می‌دهد که می‌توان برای بازی و سرگرمی برای سالمندان از آن‌ها الهام گرفت.

بازی‌های ورزشی فعال

این بازی‌ها به سالمندان فرصتی می‌دهد تا کمی ورزش کنند و احساس مدیریت قوای بدنی را در آن‌ها بالا می‌برد. این‌گونه فعالیت‌ها بسیار لذت‌بخش خواهند بود به خصوص اگر حین انجام بازی هابازی غلبه بر موانع خود را به چالش بکشند یا قایق‌های دوستانه با افراد دیگر داشته باشند. فعالیت‌هایی مانند: شنا، یوگا، پیاده‌روی، بربانگ تپ و... برای سالمندان مناسب است.

• **بزرگ‌زنی مهمانی با سایر بزرگ‌زنی‌ها:** شاید معاشرت قدرتمندترین راه برای شاد کردن زندگی سالمندان باشد. افراد مسن در معاشرت با یکدیگر می‌توانند از خاطراتشان بگویند، دوران قدیم را یادآوری کنند و در مورد علاقه مشترکشان صحبت کنند. در واقع مکالمه‌ای که در محیطی دوستانه شکل می‌گیرد بیشتر از هر چیز دیگری در این فهرست می‌تواند، روحیه و دیدگاه افراد را بهبود بخشد.

بازی‌های فکری، معما و پازل‌ها

بازی‌های فکری راه مناسبی برای معاشرت با دیگران و استفاده از چالش‌های لذت‌بخش و رقابت‌های دوستانه است و علاوه بر اینکه می‌تواند اوقات فراغت را برکند، تمرینی برای تقویت حافظه و سلسول‌های مغزی است. بازی و سرگرمی برای سالمندان می‌تواند از ابتلا به آلزایمر جلوگیری کند و قابلیت تمرکز، تصمیم‌گیری، سرعت پردازش فکر و قابلیت تحلیل را بالا می‌برد.

باغبانی، تماشا، پرندگان و تفریحات در فضای باز

از زمانی که هوا مناسب باشد، بیرون ماندن می‌تواند روحیه را به طرز شگفت‌انگیزی تغییر دهد. دنیای طبیعی مملو از مناظر، صداها، رایحه‌ها و دیگر موارد لذت‌بخش است؛ بنابراین فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، کوه‌نوردی و رفتن به پیک‌نیک به سالمندان توصیه می‌شود.

هنر و صنایع دستی

این‌گونه از سرگرمی‌های خلاقانه برای افراد در هر سنی مناسب است و اغلب از فعالیت‌های مورد علاقه سالمندان به حساب می‌آید. چنین ایده‌هایی می‌توانند حس سرزندگی و نشاط را در افراد دوباره زنده کنند. این فعالیت‌ها شامل نقاشی، بافتنی، گل‌دوزی، ساخت جواهر، کار با چوب و... می‌شوند.

یادگیری

زمانی که تصمیم می‌گیرید چیزی را تنها به خاطر خودش فرابگیرید، یادگیری لذت‌بخش‌تری می‌شود. به دنبال حس کنجکاوی خود، انگیزه‌ها و علاقتان را پیدا کنید. یادگیری موضوعی جدید در هر سنی مفید است. از یاد گرفتن زبان جدید و کار با کامپیوتر گرفته تا ناواختن ساز موسیقی، یختن غذاهای جدید، شعیده بازی و... در یادگیری محدود دینی وجود ندارد و هر چیزی را می‌توانید فرابگیرید.

مسافرت و گشت‌وگذار

در یک نظرسنجی که از ۱۳۰۰ سالمند به عمل آمده است مشخص شد که شادترین سالمندان آن‌هایی هستند که به سفر می‌روند. مطالعات نشان می‌دهند که حتی برنامه‌ریزی برای مسافرت هم میزان شادی را در فرد بالایی‌برد. به‌طوری‌که داشتن تجربیات پر نشاط نقش حیاتی دارد و همه افراد فارغ از سن خود باید بخشی از زندگی خود را به بازی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده اختصاص دهند.

منبع: www.zimed.ir

مخفی کاری در نوجوانان

«مخفی‌کاری یکی از مهم‌ترین مسائلی است که والدین بک نوجوان را نگران می‌کند. چرا نوجوانم با من حرف نمی‌زد؟ چرا مسائلش را به من نمی‌گوید؟ چه کار کنم که بتوانم مواظبش باشم و خطری تهدیدش نکند؟ این‌ها سوالات پدر و مادرهایی هستند که فرزند نوجوان دارند. ادامه این مطلب به این موضوع می‌پردازیم و به مهم‌ترین سوالات شما پاسخ می‌دهیم.

نوجوانان چه چیزهایی رو مخفی می‌کنند؟

مهم‌ترین چیزهای که نوجوانان از والدین مخفی می‌کنند شامل مواردی از این قبیل است: قلندری، دوستی با جنس مخالف، تجربه‌های مربوط به سیگار، مواد مخدر و الکل، روابط جنسی، نمرات پایین، استفاده زیاد از فست‌فودها، دیر خوابیدن‌های شبانه، رفتارهای ضد اجتماعی که با دوستانشان انجام می‌دهند.

علل مخفی‌کاری در نوجوانان چیست؟

۱. تغییرات ناگهانی در رفتار: شاید فرزند شما به طور طبیعی پر حرف باشد و ناگهان خیلی کم حرف شود. یا جور دیگری صحبت کند و عبارات و کلمات متفاوتی استفاده کند. ممکن است ناگهان علاقه به چیزهایی را که قبلاً دوست داشته‌اند دست بدهد. تغییرات رفتار نشان دهنده این هستند که چیزی دارد اتفاق می‌افتد و باید حواستان را جمع کنید.

۲. بیشتر وقتش را در اتاقش می‌گذراند: اگر فرزند نوجوان شما بیشتر وقتش را به تنهایی در اتاقش می‌گذراند یا خیلی زیاد با موبایل و کامپیوتر کار می‌کند، رنگ خطر برای شما به صدا درآمده است. پنهان‌کاری در خلوت خیلی راحت‌تر از وقتی است که در جمع و در میان دیگران باشد. ایروله کردن خود یکی از مهم‌ترین نشانه‌هایی است که به شما می‌گوید فرزندتان رازی دارد که نمی‌خواهد شما آن را بدانید.

۳. تغییر در ظاهر: مهم نیست نوجوان چه چیزی را مخفی می‌کند، چه اعتیاد به چیزی باشد، چه اختلال خوردن و چه حتی یک اشتباه ساده. در هر صورت، تغییراتی در ظاهرش به وجود می‌آید؛ چون ظاهر هر فرد نشان‌دهنده وضعیت روحی اوست. مثلاً ممکن است نوجوان لباس‌های گشاد و شلخته بپوشد یا خیلی دیر به دیر حمام کند. شاید تغییرات ظاهری چندان مشاهده نباشند، اما نشان دهنده این هستند که سبک زندگی نوجوان تغییر کرده است.

۴. دروغ‌گویی: وقتی از نوجوان سؤال می‌پرسید، یا جواب سر بالا می‌دهد یا دروغ می‌گوید. شما به راحتی متوجه این مسئله می‌شوید؛ چون فرزندتان را به خوبی می‌شناسید و می‌دانید چه وقت‌هایی حقیقت را پنهان می‌کند.

۵. افزایش خشونت: خشونت نشان دهنده ترس است. وقتی کسی می‌ترسد رازش بر ملا شود به خشونت روی می‌آورد. اگر نوجوانتان بیش از گذشته پر خاشاکی می‌کند یا ناگهان از کوره در می‌رود، به احتمال زیاد از چیزی می‌ترسد. در چنین مواردی حتماً پیگیری کنید که آیا چیزی را از شما مخفی می‌کند یا نه.

۶. رفتارهای غیر قابل پیش‌بینی: شما فرزندتان را به خوبی می‌شناسید. شیوه حرف زدن، واکنش نشان دادن، خندیدن، گریه کردن و رفتارهای روزانه‌اش را می‌دانید. وقتی که نوجوان سعی می‌کند چیزی را از شما پنهان کند، رفتارهایش در تعدادی از این موارد یا همه آن‌ها تغییر می‌کند. جوری که شما به خودتان می‌گویید: «این بچه من نیست! چرا این‌طور رفتار می‌کند؟»

چطور با نوجوان مخفی‌کاری رفتار کنیم؟

داشتن راز تا حدی برای نوجوان‌ها طبیعی است؛ انتظار نداشته باشید که نوجوان همه چیز را به شما بگوید. او هم نیاز به حریم امن دارد که مسائلی را نگفته برای خودش نگه دارد. اما پنهان‌کاری معمولاً در شرایطی اتفاق می‌افتد که والدین سخت‌گیری یا نظارت بیش از حد داشته باشند و به همین دلیل احساس شرم و گناه در نوجوان تقویت می‌شود.

درباره تفاوت بین حریم خصوصی و پنهان‌کاری به نوجوان توضیح بدهید؛ به نوجوان بگویید هر رازی که نگه‌داشته‌اند باعث آزار ما شود باید با والدین در میان گذاشته شود. اینکه فرزندتان قول داده به کسی چیزی نگوید یا فکر می‌کند اگر چیزی را بگوید، دوستانش را لو داده است، تصورات نادرستی هستند که شما به عنوان والد بتواند درست تصمیم بگیرید. مشاهده‌گر خوبی باشید؛ مرز بین حریم خصوصی و پنهان‌کاری در نوجوانی خیلی باریک است. اگر به خوبی رفتارهای فرزندتان را مشاهده و نظارت کنید، در اولین مراحل متوجه می‌شوید و قبل از اینکه اتفاقی بیفتد می‌توانید جلوی آن را بگیرید.

به حریم خصوصی فرزندتان احترام بگذارید؛ لازم نیست همه عکس‌ها، نوشته‌ها، دفتر خاطرات یا گوشی فرزند نوجوانتان را چک



کنند، این‌ها مربوط به کنجکاوی شخصی شماست که ضرورتی ندارد. برعکس، اگر نوجوان متوجه این کار شما شود که معمولاً هم متوجه می‌شود، دیگر به شما اعتماد نمی‌کند. کافی است یک نظارت کلی داشته باشید، مگر اینکه احساس کنید چیزی خارج از کنترل شما در حال اتفاق افتادن است.

درباره رفتارهای پرخطر با نوجوان صحبت کنید؛ البته نصیحت نکنید و فقط خودتان را گوشه‌گیر نکنید. نوجوان دوست ندارد فقط شنونده نصیحت‌های شما باشد. گفت‌وگوهای باز ترتیب دهید؛ یعنی از او بپرسید اگر چنین شرایطی پیش بیاید چه کار می‌کند. از جواب‌هایی که خودش می‌دهد، به طور غیرمستقیم هدایتش کنید که جواب درست را خودش پیدا کند. تأثیر چنین مکالماتی خیلی بیشتر از نصیحت‌های یک‌طرفه است که نوجوان از آن‌ها فراری است.

ارتباط خود را با نوجوان را حفظ کنید؛ طوری رفتار کنید که نوجوان بداند همیشه در کنارش هستید، حتی اگر اشتباه کرد یا رفتارش درست نبود. این کار به نظر ساده می‌رسد، اما در واقع سخت‌ترین کار است.

فضای خانوادگی را بر مبنای صداقت بنا کنید؛ بعضی از والدین به نوجوان اجازه نمی‌دهند احساسات خود را آزادانه مطرح کنند، او را قضاوت و بختگی‌اش برخی تصمیمات را خودش بگیرد. شاید در عمل و عمل این فضای خانوادگی، او را به سمت پنهان‌کاری بیشتر سوق می‌دهد چون نوجوان فکر می‌کند هر کاری انجام دهد در نهایت از طرف پدر و مادرش پذیرفته شده نیست.

به فرزندتان استقلال بدهید؛ بگذارید نوجوان با توجه به سن و بلوغ و بختگی‌اش برخی تصمیمات را خودش بگیرد. شاید در ابتدا تصمیمات درستی نگیرد و زیاد اشتباه کند، اما در نهایت این استقلال باعث می‌شود قوی‌تر و مطمئن‌تر عمل کند. در نتیجه کمتر به سراغ پنهان‌کاری می‌رود؛ چون از اعتماد شما به خودش آگاه است.

چه زمانی باید مداخله کرد؟

سعی کنید آگاهانه قدم بردارید. چون هر قدم اشتباهی می‌تواند به قیمت خراب کردن پل‌های ارتباطی بین شما و نوجوان تمام شود. حتی اگر خشمگین یا ناراحت هستید، احساسات خودتان را کنترل کنید و آگاهانه رفتار کنید. با وجود بهترین تلاش‌های والدین برای شناخت نوجوان خود، برخی اوقات به نظر می‌رسد مشکلات نوجوانان برای آن‌ها غافلگیرکننده است. در مواجهه با مشکلات جدی‌تر رفتاری و هیجانی (مانند رفتارهای پرخطر غیر قابل کنترل و یا افسردگی باید حتماً از روانشناس متخصص نوجوان کمک بگیرید.

منبع: www.yasanclic.com

نشخوار فکری؛ مزاحمی که رهایتان نمی‌کند (قسمت اول)

ادامه‌گاهی به سرزنش خودشان هم مشغول می‌شوند.

نشخوار فکری چه ارتباطی با سایر مشکلات روان‌شناختی دارد؟

نشخوار ذهنی با بخش قابل توجهی از مشکلات روان‌شناختی در ارتباط است و می‌توان گفت بعضی از این مشکلات زمینه‌ساز بروز نشخوار فکری هستند. از جمله این موارد باید به مشکلات زیر اشاره کرد:

اضطراب

یکی از مهم‌ترین مشکلات روان‌شناختی که به عنوان یک تقویت‌کننده برای نشخوار فکری مطرح می‌شود، اضطراب است. افکار و مینی بر نامیدی، خودتخریبی و بویچی دارد. به واسطه مشکل خود، همیشه منتظر خدان یک حادثه ناخوشایند هستند. بنابراین به طور مداوم به اسکن و بررسی ذهن خودشان روی می‌آورند و در طول روز نشخوار فکری را انجام می‌دهند.

افسردگی

یکی دیگر از مهم‌ترین تقویت‌کنندگان نشخوار ذهنی افسردگی است. فردی که به افسردگی مبتلاست، افکاری مینی بر نامیدی، خودتخریبی و بویچی دارد. به همین دلیل نشخوار فکری هم در او بروز پیدا می‌کند و می‌توان از افسردگی به عنوان یکی از نقاط شروع نشخوار فکری یاد کرد.

اختلال وسواس اجباری یا OCD

اختلال وسواس اجباری یا همان OCD نوعی مشکل روان‌شناختی است که فرد با حمله‌های فکری روبه‌رو می‌شود و برای از بین بردن این حالات، به کارهای خاصی روی می‌آورد. این کارها به صورت یک اجبار روانی و به صورت مکرر انجام می‌گیرند تا آرامش روانی را برای فرد ایجاد کنند. در افرادی که با اختلال وسواس اجباری نشخوار فکری درباره درست یا کامل انجام دادن کارها زیاد بروز می‌کند.

انواع فوبیا

فوبیا نوعی ترس شدید است که درباره موارد خاصی در افراد ایجاد می‌شود. این مورد، فرد را به افکار افراطی درباره ترس‌های خود وادار می‌کند و حجمی از فکرها ناخوشایند را به او تحمیل می‌کند. به همین دلیل می‌توان فوبیاها را هم به عنوان عواملی برای تقویت یا بروز نشخوار ذهنی معرفی کرد.

منبع: www.ofoghsalamat.com

آموزش

«بسیاری از ما در طول زندگی به نشخوار فکری دچار می‌شویم و گاهی یک مسئله بسیار و پیش‌افتاده و ساده را آن قدر در ذهنمان دوره می‌کنیم که تبدیل به یک چالش بزرگ و آزاردهنده برایمان می‌شود. در این شماره خبرنگارانه هم‌زمان و شماره آینده درباره نشخوار فکری و علت و نشانه‌های مهم بروز آن صحبت کنیم. اگر احساس می‌کنید که به نشخوار ذهنی مبتلا هستید و زندگی شما تحت تأثیر آن قرار گرفته است، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

تعریف نشخوار فکری

بگذارید برای آنکه تعریف این حالت را بهتر درک کنید، مثالی بزنیم. تصور کنید در حال رفتن به جایی هستید و می‌خواهید از مترو استفاده کنید. هنگام سوار شدن به مترو به شکل ناخودآگاه و به دلیل ازدحام جمعیت، به شخص دیگری برخورد می‌کنید. شبیه به اینکه او را هل داده‌اید. آن فرد شروع به اعتراض می‌کند و شما باید عذرخواهی به موضوع بیان می‌دهید. اما در تمام طول روز و گاهی در تمام طول هفته به آن اتفاق فکر می‌کنید. خودتان را سرزنش می‌کنید که چرا بی‌دلیل عذرخواهی کردم؟ چرا توضیح ندادن این کار از روی عمد نبوده؟... در نشخوار فکری، فکرها پایان ندارند و هر چه بیشتر جلو می‌روید، میزان شدت آن‌ها هم افزایش می‌یابد.

بنحین تعریف از نشخوار فکری این است که «فکر کردن به یک مسئله، تا حدی که برای فرد بسیار آزاردهنده در دناک شود، نشخوار فکری نامیده می‌شود.»

دلایل نشخوار فکری چیست؟

نشخوار فکری به دلایل مختلفی اتفاق می‌افتد و عموماً کسانی که یکی از این دلایل را تجربه کرده‌اند، با این حالت روبه‌رو می‌شوند. مهم‌ترین دلایل نشخوار فکری موارد زیر هستند:

سابقه ترومای روحی یا ضربه جسمی

عموماً کسانی که ضربه و ترومای روحی یا جسمی را تجربه کرده‌اند بیش از دیگران به نشخوار فکری می‌شوند. در واقع می‌توان گفت، مشکلات روحی منجر به این حالت و فکر کردن مداوم به پیشامدها می‌شوند. این مورد را می‌توان در مواردی از این دست جست‌وجو کرد: از دست دادن عزیزان و به‌ویژه والدین؛ جدایی و طلاق؛ تصادف شدید؛ وقوع حوادث طبیعی؛ قرار گرفتن در معرض خشونت یا تجاوز؛ شکست خوردن در یک رابطه عاطفی و...

نگاهی اجمالی به انقلاب صنعتی پنجم



«صنعت نسل پنجم در مفهوم «صنعت نسل چهارم» ریشه دارد که در آلمان در سال ۲۰۱۱ برای اولین بار به عنوان یک پروژه شاخص و بخشی از راهبرد فناوری پیشرفته کشور مطرح شد و مقرر شد که به طور مشترک در حوزه کسب و کار، علم و تصمیم‌گیری‌های کلان اتخاذ شود. این مفهوم اساساً به این مسئله مربوط است که کشورها چگونه و تا چه حدی طی اولین دهه قرن ۲۱ پیشرفت کرده‌اند و چگونه این پیشرفت می‌تواند در دهه‌های آتی مؤثرتر واقع شود تا بتواند عمدتاً تعداد کارکنان در بخش تولید را تثبیت کند. این مفهوم علاوه بر رفع نیازهای اقتصادی، به رفع نیازهای بوم‌شناختی خاص «تولید سبز» برای تحقق صنعت کرین خنثی و کارآمد از نظر انرژی نیز تأکید دارد.

صنعت نسل چهارم طی دوره دهه‌ساله خود کمتر بر اصول انصاف و پایداری اجتماعی تأکید داشته و بیشتر بر دیجیتال‌سازی و فناوری‌های مبتنی بر هوش مصنوعی به منظور افزایش بازده و انعطاف‌پذیری تولید متمرکز بوده است. صنعت نسل پنجم بر موضوع متفاوتی متمرکز است و در واقع، اهمیت تحقیق و نوآوری جهت حمایت از صنعت در خدمات بلندمدت آن به بشریت مورد تأکید قرار دارد. صنعت نسل پنجم باید با توجه به اهداف گسترده‌تر تعریف شود که فراتر از تولید کالاها و خدمات سودآور هستند. این اهداف گسترده‌تر شامل سه عنصر اصلی هستند: محوریت انسان، پایداری و تاب‌آوری.

امروزه و در انقلاب صنعتی بعدی، رویکرد صرفاً سودمحور بیش از پیش توجه ناپذیر خواهد بود. در یک دنیا جهانی شده، صرفاً با تأکید بر سود نمی‌توان هزینه‌ها و مزایای زیست‌محیطی و اجتماعی را به طور مناسبی در نظر گرفت. برای اینکه صنعت به عنوان عامل اصلی در ایجاد رفاه واقعی عمل کند، در تعریف هدف واقعی آن باید موضوعات اجتماعی و زیست‌محیطی نیز لحاظ شوند. این امر شامل نوآوری مسئولانه است که با هدف افزایش بهره‌وری یا به حد اکثر رساندن سود و همچنین افزایش رفاه تمامی آفرینان از جمله سرمایه‌گذاران، کارگران، مصرف‌کنندگان، جامعه و محیط زیست محقق می‌شود. بر اساس رویکرد انسان‌محور، به جای اینکه فناوری‌های

نوظهور به عنوان نقطه مبدأ در نظر گرفته شوند و پتانسیل آن‌ها برای افزایش بهره‌وری مورد بررسی قرار گیرد، نیازها و مزایای اصلی انسان‌ها در فرایند تولید باید مورد تأکید اصلی قرار گیرند. بر اساس رویکرد بعدی، صنعت باید پایدار باشد تا بتواند برای مرزهای سیاره‌ای احترام قائل شود؛ یعنی صنعت باید فرایندهای چرخشی را توسعه دهد که امکان استفاده مجدد، تغییر کاربری و بازیافت منابع طبیعی و همچنین کاهش ضایعات و تأثیرات زیست‌محیطی را فراهم می‌آورد. پایداری به معنی کاهش مصرف انرژی و انتشارات گازهای گلخانه‌ای به منظور اجتناب از مصرف و فرسایش منابع طبیعی و تضمین نیازهای نسل‌های امروزی بدون به خطر انداختن نیازهای نسل‌های آتی است. فناوری‌هایی نظیر هوش مصنوعی و تولید افزایشی می‌توانند با بهینه‌سازی کارایی منابع و به حداقل رساندن ضایعات نقش مهمی در این زمینه ایفا کنند.

رویکرد تاب‌آوری تضمین می‌کند که تولید صنعتی قادر به تأمین و حمایت از زیرساخت‌های کلیدی در دوران بحران است و تغییرات ژئوپلیتیکی و بحران‌های طبیعی مانند بیماری همه‌گیر کووید ۱۹ بر تضعیف رویکرد فعلی نسبت به تولید جهانی شده دلالت دارند. همچنین با ایجاد ظرفیت تولید تطبیق‌پذیر و فرایندهای کسب و کار انعطاف‌پذیر به ویژه در مواردی که زنجیره‌های ارزش نیازهای اساسی نظیر مراقبت‌های بهداشتی یا امنیت را برطرف می‌سازند، می‌توان این مسئله را تعدیل کرد.

در صنعت نسل پنجم، توانایی صنعت جهت تحقق اهداف اجتماعی فراتر از مشاغل و رشد به رسمیت شناخته می‌شود و در واقع، به این واقعیت اذعان می‌شود که صنعت می‌تواند به عنوان عاملی تاب‌آور جهت ایجاد رفاه عمل کند. بدین منظور، تولید در صنعت نسل پنجم باید برای مرزهای سیاره‌ای ارزش قائل شود و رفاه کارگران صنعت در فرایند تولید باید مورد تأکید اصلی قرار گیرد.

«تحقق انقلاب صنعتی پنجم» همان طور که اشاره شد، به طور کلی باید آری، محوریت انسان و تاب‌آوری ویژگی‌های بارز صنعت نسل پنجم به شمار می‌آیند. این ویژگی‌ها صرفاً به عنوان ویژگی‌های

مطلوبی در نظر گرفته نمی‌شوند، بلکه عقیده بر این است که صنعت اروپا باید این ویژگی‌ها را داشته باشد تا بتواند همواره به عنوان صنعتی مهم، رقابت‌پذیر و مناسب در آینده ظاهر شود. بنابراین این سؤال که چگونه می‌توان صنعت نسل پنجم را محقق نمود به مثابه این است که بهریم چگونه سیاست اروپا می‌تواند شرایط توانمندسازی را برای صنعت فراهم سازد تا در آینده آماده و نوآورانه باشد. این آینده ممکن است زودتر از آنچه به نظر می‌رسد فرابرسد و در برخی جنبه‌ها، ممکن است در حال حاضر محقق شده باشد. در واقع، انقلاب دیجیتال هم‌اکنون با تمام ظرفیت در حال اجراست و نشانه‌هایی مبنی بر روند نزولی آن وجود ندارد. تغییرات اقلیمی واقعی است که به طور روزافزون بروز پیدا می‌کنند و شرایطی مانند بیماری همه‌گیر کووید ۱۹ تأثیر چشمگیری بر تولید در بخش‌های صنعتی متعدد داشته است.

تغییرات صورت‌گرفته در شرایط سیاسی نظیر محبوبیت و شهرت فرایند عقاید مبنی بر حمایت از تولیدات داخلی، زنجیره‌های ارزش دیرینه جهانی را زیر سؤال می‌برند. مشکلات موجود در زمینه جذب کارکنان جدیدی که دارای مهارت‌های مناسب هستند و همچنین به روزرسانی مهارت‌های داخلی، مشکلی همیشگی در بسیاری از بخش‌های صنعتی محسوب می‌شوند.

این تغییرات تأثیرگذار و پاسخ‌های متناسب با آن‌ها دقیقاً همان عواملی هستند که امکان پیشبرد مفهوم انقلاب صنعتی پنجم را فراهم می‌آوردند. در حالی که الگوی انقلاب صنعتی چهارم عمدتاً تحت تأثیر قابلیت فناوری‌های نوظهور جهت بهبود کارایی و بهره‌وری قرار دارد، صنعت نسل پنجم به سمت تغییرات اجتماعی و واقعیات نوظهور سوق پیدا می‌کند. صنعت نسل پنجم بر فناوری و نوآوری به عنوان عناصر ضروری برای گذار به الگوی صنعتی جدیدی متمرکز است که به موجب آن، صنعت اروپا به طور فرایند‌های تاب‌آور شده و قادر است خود را با شرایط اجتماعی جدیدی تطبیق دهد که در آن تولید برای مرزهای سیاره‌ای ارزش قائل می‌شود و سلامتی کارگران صنعت در فرایند تولید مورد تأکید اصلی قرار دارد.

منبع: www.shamanzani.ir

اپلیکیشن

معرفی ۸ اپلیکیشن برای

افزایش تمرکز، بهره‌وری و

مدیریت وظایف

«همه می‌دانیم که ضعف در برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، می‌تواند مشکلات فراوانی را برای ما ایجاد کند. مهم‌ترین نکته‌ای که در مجموعه درس‌های مدیریت زمان و نظم شخصی آموزش داده می‌شود مدیریت زمان است که یک عنوان بسیار عمومی است و می‌تواند مجموعه گسترده‌ای از چالش‌ها، مهارت‌ها و مسائل را شامل شود. امروزه تکنولوژی در همه ابعاد زندگی دیده می‌شود و برای کمک به ما آماده است. ابزارهای متعدد و مختلفی وجود دارند که با انتخاب مناسب و استفاده درست از آن‌ها می‌توانیم کارهای روزمره را ساده‌تر و بهینه‌تر انجام دهیم. در ادامه به معرفی ۸ برنامه می‌پردازیم که در زمینه‌های مدیریت پروژه و تیم، تمرکز و مدیریت زمان، بهره‌وری و زمان‌سنجی و فهرست وظایف و انجام کار به بازدهی بیشتر ما کمک می‌کند.

مدیریت پروژه و تیم

Trello

تربو ابزاری بصری برای سازماندهی کار و زندگی شماست. این ابزار از طریق اپلیکیشن و وب‌سایت به شما کمک می‌کند تا پروژه‌های بزرگ و کوچک شخصی و کاری خود را مدیریت کنید. تریلو این امکان را به شما می‌دهد تا فهرستی از کارهایتان بسازید و بر حسب و زمان مورد نیاز را به آن‌ها اضافه کنید. همچنین امکان تعامل با دیگر اعضای گروه و آگاهی از پیشرفت روند کارها به مدیریت هر چه بهتر پروژه کمک می‌کند.

تسکولو (Taskulu)

تسکولو یک ابزار مدیریت پروژه همانند تریلو است. تسکولو نیز امکانات مورد نیاز برای دسته‌بندی کارها و مدیریت آن‌ها مانند ایجاد چک‌لیست، بر حسب و ددلاین کارها را به شما می‌دهد. همچنین امکان واگذاری و مدیریت کارها و تعامل با افراد نیز وجود دارد. این ابزار هم از طریق اپلیکیشن و هم وب‌سایت قابل دسترسی است. از مزایای این سرویس برای ایرانیان، امکان خرید اشتراک از درگاه پرداخت ریالی و دسترسی به امکانات پیشرفته‌تر آن است.

تمرکز و مدیریت زمان

Forest

اگر قصد دارید تا زمان‌هایی را در روز بدون حواس‌پرتی و نگاه کردن به گوشی موبایل خود تمرکز و کار کنید، این اپلیکیشن به شما بسیار کمک خواهد کرد. در این برنامه پس از انتخاب بازه زمانی مشخص و با شروع کار، دانه‌های شمشاد به رشد می‌دهند و با پایان رساندن کار درخت شما کشته می‌شود. وجود بازی در این برنامه، شما را تشویق می‌کند تا بیشتر تمرکز بمانید و جنگل خود را تکمیل کنید.

Focus To-do

این ابزار از روش پومودور در مدیریت زمان استفاده می‌کند. همچنین امکان لیست کردن و مدیریت کارها را نیز برای شما فراهم می‌کند. از نقاط قوت این ابزار، نمایش یک گزارش از زمان است. به این صورت که در یک نمودار مشخص می‌کند که چند درصد از زمان شما برای چه نوع کاری صرف شده است؛ بنابراین در برنامه‌ریزی‌های آینده هم به شما کمک خواهد کرد.

بهره‌وری و زمان‌سنجی

Boosted

با این اپلیکیشن می‌توانید با یک کلیک، زمان انجام کارهایتان را اندازه بگیرید و مقدار زمانی که بر هر قسمتی از زندگی خودمانند، درس یا تفریح می‌گذارید را بسنجید. همچنین به کمک نمودارهایی که این برنامه به شما ارائه می‌دهد، می‌توانید روند پیشرفت خود و زمان‌هایی که بهره‌وری بیشتری دارید را پیدا کنید. این برنامه امکان هماهنگ شدن و نمایش کارهای موجود در تقویم شما را نیز دارد.

Toggl

این ابزار هم همانند ابزار پیشین به شما امکان دنبال کردن وقت زمان‌های کاری را می‌دهد. این ابزار علاوه بر اپلیکیشن موبایل، در وب‌سایت نیز قابل دسترسی است. همچنین می‌توانید با استفاده از افزودن یک دکمه مجازی بر روی تاپ و بدون نیاز به باز کردن برنامه، زمان خود را ثبت کنید. از مزایای دیگر این برنامه امکان ثبت دستی کارهاست؛ بنابراین اگر ثبت کاری را فراموش کردید، نگران به هم ریختگی گزارش خود نباشید.

فهرست وظایف و انجام کار

Todoist

این برنامه به شما این امکان را می‌دهد تا در همان لحظه که کاری به ذهنتان می‌رسد آن را بنویسید و برای آن، زمان انجام و یادآور تنظیم کنید. این برنامه امکان همگام‌سازی با ایمیل و تقویم شما را دارد. علاوه بر این، می‌توانید کارها را اولویت‌بندی کنید، به افراد دیگری واگذار کنید و پیشرفت آن‌ها را بسنجید.

Evernote

این ابزار امکان ایجاد فهرستی از کارها و تعیین ددلاین و یادآور را برای شما فراهم می‌کند؛ اما امکانات آن چیزی بسیار فراتر از این است. علاوه بر برنامه‌ریزی روزانه و بلندمدت، شما به کمک آن روتوت می‌توانید اطلاعات مورد نیاز و یا آنچه را در ذهن دارید به شکل‌های مختلفی مانند تصویر، فایل، صوت و... جمع‌آوری کنید. نظرها خود را بر روی عکس‌ها و فایل‌ها بنویسید و آن‌ها را به راحتی با دیگران به اشتراک بگذارید. این ابزار هم بروی موبایل و هم وب‌سایت در دسترس است.

منبع: www.techrasa.com



در صنعت نسل پنجم، توانایی صنعت جهت تحقق اهداف اجتماعی فراتر از مشاغل و رشد به رسمیت شناخته می‌شود و در واقع، به این واقعیت اذعان می‌شود که صنعت می‌تواند به عنوان عاملی تاب‌آور جهت ایجاد رفاه عمل کند.

فولاد مارایجینگ چیست؟

بررسی ریزساختار فولاد مارایجینگ در مقایسه با فولاد ساده کربنی نشان می‌دهد که در این گروه از فولادها، ساختار مارتنزیت میزان سختی کمتری را داراست و بنابراین شکل‌پذیری و استحکام بالا بدون نیاز به عملیات حرارتی نرم‌سازی حاصل می‌شود. پس از سرد کردن، عملیات پیر سختی در محدوده دمایی (۴۸۰ تا ۵۰۰ درجه سانتی‌گراد) انجام می‌شود تا به واسطه آن توزیع مناسب رسوبات سخت در زمینه مارتنزیتی ایجاد شود. از کربالت به عنوان یک عنصر آلیاژی مهم در صنایع استفاده و از آن برای کاهش حد حلالیت مولیبدن و در نتیجه افزایش کسر حجمی رسوبات غنی از مولیبدن استفاده می‌شود. کربالت همچنین به توزیع مناسب رسوبات در زمینه مارتنزیتی کمک می‌کند.

رشد ترک در فولاد مارایجینگ

از مهم‌ترین عیوب ساختاری مشاهده شده ایجاد ترک خستگی و رشد آن بوده که به علت افزایش تراکم نابه‌جایی و شرایط ایجاد شده در مرز دانه این پدیده قابل مشاهده است. همچنین حضور عنصر تیتانیوم در این فولاد تأثیرگذار است و فولاد مارایجینگ حاوی مقادیر کم تیتانیوم مقاومت در برابر رشد ترک پایین است.

مقاومت به خوردگی

فولاد مارایجینگ در محدوده استحکام ۱۲۴۰ تا ۱۷۲۰ مگاپاسکال مقاومت خوبی را در آزمایش‌های انجام شده در آب دریا به نمایش گذاشته است و در بازه زمانی ۲ تا ۳ سال دچار شکستگی نمی‌شوند. اگرچه مقاومت به خوردگی کلی خوبی را دارند. با این حال بررسی ریزساختار نشان می‌دهد که بعد از گذشت ۶ ماه ریزترک‌ها ایجاد و گسترش یافته‌اند و بنابراین حفاظت کاتدی امری مهم تلقی می‌گردد.

ریزساختار فولاد مارایجینگ

بررسی میکروسکوپی نشان می‌دهد اندازه رسوبات در زمینه مارتنزیتی می‌تواند در اندازه نانو متری بوده و همچنین پراکندگی مناسبی در کل زمینه داشته باشند.

انرژی‌روشن

نسل جدید فولاد‌های مارایجینگ توسط صنایع هوانوردی توسعه یافته‌اند و به لطف کنترل رشد کربید و رسوبات موجود و عملیات حرارتی پیرسختی

منبع: <https://ifoolad.com>

مناسبت

شهادت امام رضا (ع)



«حضرت علی بن موسی الرضا (ع) امام هشتم شیعیان در پایان ماه صفر سال ۲۰۳ هجری قمری توسط مأمون به شهادت رسیدند.

در تمام مدتی که امام موسی کاظم علیه السلام در زندان خلفای عباسی بود، امام رضا (علیه السلام) بودند که در غیاب پدر به رسیدگی اموری پرداخت. گرچه هنوز به مقام امامت نرسیده بود، ولی کارهای امام را به نمایندگی از پدر انجام می‌داد و نقش بسیار مهمی در نگهداری از فرهنگ و فقه تشیع و حفظ شاگردان و هدایت شیعیان داشت. در چنین وضعیتی امام رضا (علیه السلام) به امور فرهنگی، اجتماعی و مذهبی شیعیان رسیدگی می‌کرد، به سوالات فکری و اعتقادی آن‌ها پاسخ می‌داد و خلافت پدرا بر می‌کرد و مایه دل گرمی و تسلی خاطر مراجعین بود، و در عین حال اهداف پدر را دنبال نموده، به افشای بر ضد طاغوتیان می‌پرداخت.

در سال ۱۸۳ ق با شهادت امام موسی کاظم (علیه السلام)، امامت امام رضا (علیه السلام) شروع شد. آن حضرت ۲۵ سال بیست سن نداشت که زمام امور امامت را به دست گرفت. امام موسی کاظم (علیه السلام) در فرصت‌های مختلف به معرفی امام رضا (علیه السلام) به عنوان امام و وصی بعد از خود می‌پرداخت و از یاران و شاگردان خود بر این امر مهم گواهی می‌گرفت. مدت امامت آن حضرت بیست سال طول کشید که هفده سال آن در مدینه و سه سال آن در خراسان سپری شد.

دوران حیات و امامت حضرت امام رضا (علیه السلام)، دوران اوج‌گیری گرایش مردم به اهل بیت عصمت و طهارت (علیه السلام) و گسترش پایگاه‌های مردمی خاندان اهل بیت عصمت و طهارت (علیه السلام) است. به همین دلیل، مأمون خلیفه عباسی با دسیسه چینی، ایشان را مسموم و شهید کرد.

مردم و دوستداران آن امام وقتی که خبر شهادت حضرت را شنیدند از حاکم کردند و گفتند که مأمون با زیرک‌گامی (علیه السلام) را کشته است. مأمون شخصی رانند مردم فرستاد و گفت تشیع جنازه به فرصتی دیگر موقوف شده است. مأمون از ترس اینکه آشوبی برپا شود مردم را با این ترند متفرق کرد و دستور داد جنازه آن حضرت را شبانه غسل دادند و به خاک سپردند.

مردم ایران اسلامی در شب و روز سالروز شهادت حضرت امام رضا (ع) با حضور در حسینیه‌ها، مساجد، حرم مطهر ایشان در مشهد (شمال شرق ایران) و حرم مطهر حضرت معصومه (س) در شهر مقدس قم (جنوب تهران)، عزاداری می‌کنند.

منبع: www.mojnews.com

۲۱ شهریور، روز سینما



«در سال ۱۳۷۹ در چهارمین جشن بزرگ سینمای ایران و همزمان با بزرگداشت صدمین سال ورود سینما به ایران بود که ۲۱ شهریور ماه به عنوان «روز ملی سینما» شناخته شد و هر سال جشن خانه سینما در این روز برگزار می‌شود و ۲۱ شهریور ماه به عنوان روزی نمادین وارد تقویم شد.

تاریخچه سینما:

برادران لومیر، در دسامبر ۱۸۹۵ دستگامی را به راه انداختند که سینماتوگراف نام داشت. این دستگاه پیچیده عکس‌های متحرک را نشان می‌داد. لومی‌یر با چرخاندن دستک آن عکس‌های متحرک را روی پرده‌ای سفید به نمایش می‌گذاشتند. آن‌ها پس از استقبال پارسی‌ها از سینماتوگراف، نمایندگان به کشورهای مختلف فرستادند تا مردم آن کشورها را با این دستگاه آشنا کنند. اما ایران دوره‌ی جاری یکی از این کشورها نبود.

مظفردالدین شاه در فروردین سال ۱۲۷۹ از تهران به مقصد اروپا حرکت کرد. در این سفر بود که با سینما آشنا شد. در سفرنامه مبارکه مظفردالدین شاه آمده است که شاه روز یکشنبه هفدهم تیر ۱۲۷۹ به اتفاق میرزا ابراهیم خان عکاس باشی به تماشای دستگاه سینماتوگراف ولانتین مازیک رفت. این حادثه پنج سال پس از زواج اختراع برادران لومیر در پاریس رخ داد.

حدود یک ماه پس از اولین دیدار مظفردالدین شاه با سینما، در سه شنبه ۲۳ مرداد ۱۲۷۹ در شهر اوستاند در ساحل دریا در بلژیک، جشن روز عید گل برگزار شد و میرزا ابراهیم خان عکاس باشی مشغول عکس سینماتوگراف اندازی از شاه شد. به این ترتیب باشی ورود نخستین دوربین فیلم‌برداری و نمایش فیلم، مظفردالدین شاه است و نخستین فیلم‌بردار ایرانی نیز ابراهیم خان عکاس باشی محسوب می‌شود.

منبع: www.beytoote.com

معرفی کتاب



- پیام آور رحمت
- نویسنده: سیدعلی میرشریفی
- ناشر: سمت

«پیام آور رحمت» کتابی است مختصر که درباره سیره رسول گرامی اسلام (ص) نگاشته شده است. مؤلف این کتاب از اساتید برجسته تاریخ حوزه علمیه قم است. او در این کتاب از شیوه معمول مورد قبول مورخان و محققان عرصه تاریخ که کشف حقیقت مبتنی بر نصوص تاریخی در پرتو قرآن و شواهد است پیروی کرده و سعی نموده است ناگفته‌ها و کم‌گفته‌ها و مشکلات و معضلات سیره را بیان نماید. در انتخاب مطالب و گزینش مصادرها صرفاً به منابع سیره و تاریخ اسلام بسنده نکرده، بلکه از صدها کتاب گوناگون از جمله تفسیر، حدیث، رجال، فضایل، ادبیات و... استفاده کرده و علاوه بر آن برای تحقیق میدانی درباره جنگ موته و نگاشتن شرح حال جعفر بن ابیطالب به کشور اردن سفر نموده و از شهرهای موته، قزار، معان، منطقه بلفا و بندر عقبه در نزدیکی عربستان دیدن کرده است.

نویسنده در مقدمه کتاب معرفی‌ای اجمالی از جزیره‌العرب، اوضاع جغرافیایی و اقتصادی و نیز وضعیت سیاسی و اجتماعی و دین و فرهنگ آن سامان ارائه می‌دهد و سپس طی سه فصل به بررسی سیره پیامبر اکرم (ص) می‌پردازد. در فصل اول به وقایع قبل از بعثت پیامبر پرداخته و موضوعاتی چون ولادت پیامبر، دوران شیرخواری، سفر شام، جنگ‌های فجار، ازدواج با خدیجه، و ولادت علی (علیه السلام)، آیین پیامبر قبل از بعثت و... مورد بررسی قرار می‌دهد.

فصل دوم که به وقایع دوران بعثت اختصاص یافته شامل موضوعاتی چون بعثت، نقد و بررسی حدیث عائشه، تاریخ بعثت، پیشگامی علی (ع) در اسلام، دعوت خویشاوندان، دعوت عمومی، واکش قریش، شکنجه و آزار مسلمانان توسط مشرکان، هجرت به حبشه، داستان شعب ابوطالب، وفات ابوطالب و خدیجه، سفر به طائف، اسرا و معراج، دعوت قبایل، بیعت عقبه اول و دوم، عل گرایش یثربیان به اسلام، مقدمات هجرت به مدینه و... است.

در فصل سوم هم که به وقایع دوران پس از هجرت تا رحلت پیامبر اکرم (ص) اختصاص یافته به موضوعاتی چون تشکیلات یهودیان یثرب، بیعت عمومی مدینه، غزوات و سریه‌های پیامبر، صلح حدیبیه، بیعت رضوان، فتح مکه، عظمت امیرالمؤمنین علی علیه السلام، تولد ابراهیم، فرزند پیامبر (ص)، امیرالمؤمنین جانشین پیامبر در مدینه در جریان جنگ تبوک، داستان میاهله، حجه‌الوداع، داستان غدیر خم، سفارش قرآن و اهل بیت، وصیتی که نوشته نشد، رحلت پیامبر، دفن پیامبر و آغاز اختلاف و... پرداخته شده است.

منبع: www.bookroom.ir

زندگی‌نامه فشرده پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم

«خاتم الانبیا حضرت محمد بن عبدالله در چهل سالگی از طرف خداوند تعالی به پیامبری برگزیده شد. ایشان حدود سیزده سال در مکه به صورت پنهان و نیمه پنهان به تبلیغ دین اسلام پرداخت. سپس در نتیجه فشارهای روزافزون کفار و مشرکان به مدینه هجرت کرد. پس از ده سال تبلیغ و تبیین احکام نورانی اسلام و تشکیل نخستین حکومت اسلامی در ۶۳ سالگی در روز دوشنبه ۲۸ صفر سال یازدهم هجری به ندای حق لبیک گفت و چشم از جهان فانی فروبست. مرقد مطهرش در مدینه موهبه در کنار مسجد النبی قرار گرفته است و همه ساله سیل عاشقان نبوت، به ویژه در ایام پیش و پس از مراسم حج، از سراسر عالم به زیارتش می‌شتابند.

در آخرین روزهای زندگی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)، وقتی غم و اضطراب و دلهره سراسر مدینه را فرا گرفته بود و یاران باوفای آن حضرت با دیدگانی اشک‌بار و دل‌های آکنده از اندوه در کنار خانه رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) جمع شده بودند تا از سرانجام کسالت آن حضرت آگاه شوند، دختر گرامی رسول خدا، حضرت فاطمه (علیها السلام)، در کنار بستر پدر با قلبی سوزان و دیده‌های پر از اشک اشعاری که حضرت ابوطالب علیه السلام در وصف آن حضرت سروده بودند مشغول شد، چون به این بیت رسید که می‌گوید: «ای صاحب آن

یکی از آخرین روزهای حیات مبارکش، درحالی‌که علی (علیه السلام) دست راست و فضل بن عباس دست چپ او را گرفته بودند به مسجد آمدند و برای مردم خطبه‌ای را با این عبارت خواندند: «ای مردم طولی نخواهد کشید که من از میان شما به عالم بقا منتقل شوم؛ بنابراین به هرکس وعده‌ای دادم یا به هرکس مدیونم، آن را از من طلب کنند تا به جای آورم. ای بندگان خدا، جز از طریق اطاعت خدا کسی به خیری دست نیافته، خدا و بدی‌ها دور نمی‌شود. کسی ادعا نکند که بدون عمل رستگار شده است. هیچ آرزومندی بدون تبعیت از احکام الهی رضای خدا را به دست نمی‌آورد. سوگند به خدایی که مرا به پیامبری مبعوث کرد، انسان از عذاب الهی جز از طریق رحمت خدا و عمل صالح نجات پیدا نخواهد کرد. من پیامبر هم اگر به گناه و معصیت آلوده شوم هلاک خواهم شد.»

«آخرین نماز جماعت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم منبع: www.hawzah.net

همان‌گونه که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) اولین نماز را به همراه حضرت خدیجه و علی بن ابیطالب (علیه السلام) به جماعت خواندند، در پایان عمر مبارکش نیز آخرین نماز را در مسجد و به جماعت به جای آوردند. نقل کرده‌اند که در آخرین ساعات حیات رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) درحالی‌که در بستر بیماری بودند ناگهان صدای اذان بلال حبشی را شنیدند و متوجه شدند وقت نماز فرارسیده است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به علی بن ابیطالب و فضل بن عباس فرمودند: «کمک کنید تا به مسجد بروم». چون راه به کمک آن دو به مسجد رسیدند، نماز را به جماعت به جا آوردند و این آخرین نماز جماعت آن حضرت بود. بعد از آن که به خانه برگشتند دیری نگذشت که روح مبارکش با ملکوت اعلا و جوار قرب حضرت حق پرواز کرد.

منبع: www.plaza.ir

گردشگری

شهادت امام حسن (علیه السلام)



«امام حسن مجتبی (علیه السلام) در شب نیمه رمضان سال سوم هجری در مدینه چشم به جهان گشود و حدود هفت سال از دوران زندگی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) را درک کرد و پس از آن حضرت حدود سی سال با پدر بزرگوارشان علی بن ابی طالب (علیه السلام) ملازمت داشت. بعد از شهادت امیرالمؤمنان (علیه السلام) به مدت ده سال عهده دار مقام امامت بودند و در ۲۸ صفر سال پنجاه هجری در ۴۷ سالگی به دستور معاویه بن ابی سفیان و به دست جده دختر آشفت بن قیس مسموم شد و بر اثر همان زهر به شهادت رسید و روح برگزین به ملکوت خداوند پیوست.

چگونگی شهادت امام حسن علیه السلام

حکومت اموی پس از تحمیل صلح بر امام حسن علیه السلام گرچه به بسیاری از اهداف خود رسیده بود، ولی هم چنان وجود امام حسن علیه السلام مانع از به اجرا درآوردن برخی از نیت‌ها بود. از جمله اهدافی که معاویه دنبال می‌کرد تعیین جانشین برای خود بود. وی از اجرای این تصمیم که برخلاف مفاد صلح نامه او با امام حسن (علیه السلام) بود وحشت داشت و می‌دانست که اگر در زمان حیات آن حضرت به چنین کاری دست بزند، بدون شک با مخالفت شدید حسن بن علی علیه السلام روبه رو خواهد شد. بر این اساس تصمیم گرفت از هر راه ممکن امام (علیه السلام) را به شهادت برساند. پس از بررسی‌های زیاد جده همسر امام حسن علیه السلام را مناسب‌ترین فرد برای تحقق بخشیدن به این هدف پلید دید. آنگاه به صورت محرمانه و با ارسال صد هزار درهم به جده، به او قول داد که اگر امام حسن علیه السلام را به شهادت برساند او را به همسری یزید در خواهد آورد. بدین وسیله جده آن حضرت را با ریختن زهر در آب آشامیدنی مسموم کرد و طولی نکشید بر اثر آن، امام حسن علیه السلام به شهادت رسید.

چون امام حسن علیه السلام را مسموم کردند و حال او دگرگون شد، برادرش امام حسین (علیه السلام) به بالین آن حضرت حاضر شدند. وقتی جویای احوال او گشتند امام حسن علیه السلام فرمودند: «خود را در اولین روز از روزهای آخرت و آخرین روز از روزهای دنیا می‌بینم». در ادامه، این‌گونه وصیت فرمودند: «گواهی می‌دهم به وحدانیت خدا و اینکه برای او شریکی نیست و تنها او سزادار پرستش است. هرکه اطاعت او را در پیش گیرد رستگاری می‌شود و هرکه نافرمانی‌اش کند گم راه می‌گردد و کسی که از گناهان و تقصیراتش به نزد او توبه کند هدایت می‌شود. ای حسین، جنازه مرا در کنار جدم رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) دفن کن به شرط آن که کسی مانع این کار نباشد. اگر تورا از این کار بازداشتند می‌آبادا بر آن فشاری کنی؛ چون راضی نیستم به خاطر این کار قطره‌ای خون به زمین ریخته شود». پ

وقتی از دفن جنازه امام حسن (علیه السلام) در کنار مرقد جد بزرگوارش پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) جلوگیری کردند، امام حسین علیه السلام (دستور دادند جنازه را به قبیع منتقل کنند و آن را در کنار قبر جده‌اش فاطمه بنت اسد در خاک نهند. طبق روایت ابن شهر آشوب وقتی امام حسین (علیه السلام) از دفن جنازه برادر فارغ شد اشعاری به این مضمون در سوگ برادر بر زبان جاری فرمودند: «حالا که بدن مطهر تو را با دست خود کفن کردم و در قبر گذاشتم، از این بعد چگونه می‌توانم شاد باشم و خود را آراسته سازم یا از زینت‌ها و امکانات دنیا بهره گیرم؟ من از این به بعد همواره در سوگ تو اشک خواهم ریخت و اندوهم در فراق تو طولانی خواهد شد. غارت زده کسی نیست که مالش را به برادرت برده‌اند، بلکه غارت زده کسی است که مصیبت مرگ برادر را دیده باشد.»

منبع: www.karbala.ir

بازی و سرگرمی

6			8	3	5		9
8	7						4
		2	4				1
					6		
7	5			9			3
			5				8
	1			2			8
							7
9							2
	6		7	5	8		9

ستون ۱۴



«فیلم ستون ۱۴ یکی از آثار تازه اکران شده سینمای ایران است که پس از انتشار موفق شد توجه‌ها را به خود معطوف کند. کارگردانی و نویسندگی این اثر را امیرحسین همتی بر عهده داشته و تهیه‌کننده آن علیرضا قاسم خان است. فیلم مناسب رده سنی بالای ۱۵ سال تولید شده و بازیگرانی همچون روزبه حساری و میترا حصار در آن حضور دارند.

داستان این فیلم حول محور دو خواهر و برادر به نام‌های ساناز و یاشا است. آنها گذشته مربوط به خود را دارند و بسیار ثروتمند هستند به طوری که از داشتن زیاد و وقتی تحت فشارهای روانی می‌ترسند، بازی می‌کنند. اما این بازی یک بازی معمولی نیست، آنها با شرط بستن بر سر جان

منبع: www.plaza.ir