

در محضر ولایت

رهبر انقلاب اسلامی در دیدار سلطان عمان:

یا گسترش ارتباطات دولت‌ها، امت اسلامی شوکت و عظمت خود را بازمی‌یابد



«حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار آقای «هیثم بن طارق آل سعید» سلطان عمان و هیئت همراه، روابط ایران و عمان را روابطی دیرینه و ریشه‌دار و خوب خواندند و گفتند: ما معتقدیم گسترش روابط دو کشور در همه زمینه‌ها، به نفع هر دو طرف است. ایشان با اشاره به مذاکرات طرف‌های ایرانی و عمانی، خاطرنشان کردند: نکته مهم آن است که این مذاکرات تا رسیدن به نتایج محسوس، به صورت جدی پیگیری شود و در نهایت ارتباطات گسترش یابد.

رهبر انقلاب اسلامی به موضوع خطر حضور رژیم صهیونیستی در منطقه نیز اشاره کردند و افزودند: سیاست رژیم صهیونیستی و پشتیبانان آن، ایجاد اختلاف و نبود آرامش در منطقه است. بنابراین همه کشورهای منطقه باید به این موضوع توجه داشته باشند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای خاطرنشان کردند: افزایش همکاری عمان و ایران حائز اهمیت است زیرا دو کشور در آبره بسیار مهم تنگه هرمز دارای اشتراک هستند.

رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به اظهارات سلطان عمان مبنی بر تمایل مصر برای از سرگیری روابط با جمهوری اسلامی ایران، تأکید کردند: ما از این موضع استقبال می‌کنیم و مشکلی در این زمینه نداریم.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در خصوص اظهار خرسندی سلطان عمان از آغاز روابط مجدد ایران و عربستان گفتند: این موضوعات نتیجه سیاست خوب دولت جناب آقای رئیسی برای گسترش و تقویت روابط با همسایگان و کشورهای منطقه است.

ایشان در پایان اظهار امیدواری کردند با گسترش ارتباطات دولت‌ها، امت اسلامی شوکت و عظمت خود را بازمی‌یابد و کنار هم قرار گرفتن ظرفیت‌ها و امکانات کشورهای اسلامی، به نفع همه ملت‌ها، کشورهای و دولت‌های اسلامی باشد.

در این دیدار که حجت‌الاسلام والمسلمین رئیسی رئیس‌جمهور نیز حضور داشت، آقای «هیثم بن طارق آل سعید» سلطان عمان با ابراز خرسندی فراوان از دیدار با رهبر انقلاب اسلامی، سیاست عمان را گسترش روابط با همسایگان به ویژه جمهوری اسلامی ایران خواند و گفت: در مذاکرات تهران، در مورد عرصه‌های مختلف همکاری، گفت‌وگو و تبادل نظر شد و امیدواریم با استمرار این گفت‌وگوها، روابط دو کشور بیش از پیش گسترش یابد و نتایج عملی آن برای هر دو طرف مشهود شود.

پیام مدیر عامل فولاد هرزگان به مناسبت دومین رکوردشکنی در سال ۱۴۰۲



عطاالله معروفخانی مدیرعامل شرکت فولاد هرزگان

«در پی کسب دومین رکورد تولید تختال فولاد هرزگان در سال جدید، مدیرعامل فولاد هرزگان با صدور پیامی این موفقیت را به کارکنان و ذی‌نفعان شرکت تبریک گفت.

در این پیام آمده است: بار دیگر شما کارکنان زحمتکش فولاد هرزگان به فرمایشات مقام معظم رهبری مبنی بر رشد تولید لیبکی رسا گفتید و حماسه‌ای دیگر آفریدید و با ثبت دومین رکورد بیابانی تولید ماهانه به میزان ۱۵۶ هزار و ۵۶۵ تن تختال در اردیبهشت ماه، نشان دادید سالی که نکوست از بهارش بیداست.

اهمیت این حماسه آفرینی در تولید وقتی مضاعف می‌گردد که با تولید ۳۱۲ هزار و ۸۰۲ تن تختال در دو ماه سال جاری، ۶ درصد رشد تولید نسبت به مدت مشابه سال قبل رقم خورده است و این نشان از شایستگی شما و لیبک به فرامین مقام معظم رهبری دارد.

کسب این موفقیت مهم را به شما عزیزان و همه ذی‌نفعان محترم شرکت فولاد هرزگان تبریک عرض می‌نمایم.

عطاالله معروفخانی مدیرعامل شرکت فولاد هرزگان

با رکوردشکنی‌های فروردین و اردیبهشت ماه محقق شد: **رشد ۶ درصدی تولید تختال در فولاد هرزگان**



صورت رفع کامل محدودیت‌های موجود در تأمین مواد اولیه و انرژی، روند روبه‌رشد کمی و کیفی این شرکت همچنان می‌تواند ادامه داشته باشد.

وی با اشاره به برگزیدن شعار «مهار تورم، رشد تولید» از سوی مقام معظم رهبری برای سال جاری تصریح کرد: فولاد هرزگان با هدف تحقق این راهبرد و رسیدن به تمامی برنامه‌های سالانه، تلاش خواهد کرد که بتواند سهم خود را در رشد تولید و اقتصاد کشور ادا کند.

معروفخانی با تأکید بر اهمیت و نقش تولید در مهار تورم اظهار امیدواری کرد محدودیت‌های انرژی در سال جاری در حد اقل برسد و فولادسازان با تمام ظرفیت خود به کار تولید که از مهم‌ترین مؤلفه‌های اثرگذار در توسعه اقتصادی و کاهش تورم است، همت گمارند.

ثبت رکورد در فولاد هرزگان، خاطرنشان کرد: همان‌طور که گفته شد، در این شرکت تفکر حرکت روبه‌جلو و شعار «ما می‌توانیم» حاکم است، همچنان که در دو سال اخیر، موفق به ثبت رکوردهای متعددی شده‌ایم.

به گفته مدیرعامل فولاد هرزگان، عواملی نظیر بهبود مداوم فرآیندهای تولید در همه نواحی، از جمله تأمین مواد اولیه با کیفیت، تولید آهن اسفنجی با متالیزاسیون بالای ۹۲ درصد، اتخاذ تدابیر مختلف در واحد فولادسازی و ریخته‌گری مداوم همچون کاهش توقفات سرپاره، کاهش توقفات برنامه‌ای و اضطراری، کاهش مصرف قراضه، کاهش زمان تخلیه تا تخلیه کوره، کاهش زمان آماده‌سازی کوره، اجرای پروژه استراتژیک و افزایش راندمان واحد ریخته‌گری مداوم در راستای افزایش تولید از مهم‌ترین عوامل اثرگذار در کسب این موفقیت‌ها بوده‌اند که در

کارکنان را برای دستیابی به اهداف استوارتری می‌سازد. وی عنوان کرد: در فروردین ماه توانستیم ۱۵۶ هزار و ۲۳۷ تن تختال تولید و از رکورد آذرماه سال ۱۴۰۱ عبور کنیم؛ اما این رکورد در اردیبهشت ماه نیز ادامه یافته است و توانستیم با تولید ۱۵۶ هزار و ۵۶۵ تن تختال در این ماه شاهد رکوردشکنی دیگری در فولاد هرزگان باشیم.

مدیرعامل شرکت فولاد هرزگان تأکید کرد: با ثبت دو رکورد تولید ماهانه از ابتدای سال جاری، در مجموع توانستیم ۳۱۲ هزار و ۸۰۲ تن تختال تولید کنیم که این میزان نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد ۶ درصدی داشته است؛ ضمن اینکه ثبت دو رکورد متوالی و این میزان تولید در نوع یک رکورد جدید در تاریخ فولاد هرزگان محسوب می‌شود.

معروفخانی با اشاره به تدابیر اندیشیده‌شده برای افزایش تولید و

«مدیرعامل شرکت فولاد هرزگان گفت: مدیران و کارکنان این شرکت در راستای نام‌گذاری سال جاری از سوی مقام معظم رهبری مبنی بر «مهار تورم، رشد تولید»، با ثبت رکورد ماهانه‌ای دیگر در اردیبهشت ماه، میزان تولید شرکت را طی دو ماه ابتدای امسال به ۳۱۲ هزار و ۸۰۲ تن تختال افزایش دادند و رشد ۶ درصدی را ثبت کردند.

عطاالله معروفخانی، در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی، در تشریح این رکورد‌ها گفت: شرکت فولاد هرزگان به‌عنوان یکی از فولادسازان پیشرو در عرصه تولید، همواره روبه‌جلو حرکت کرده و به‌ویژه طی دو سال گذشته، حتی با وجود محدودیت‌های شدید در حوزه انرژی، با رکوردشکنی‌های روزانه، ماهانه و سالانه، ثابت کرده است که موانع، مشکلات و محدودیت‌ها عزم مدیران و

مدیرعامل فولاد هرزگان در بازدید از واحد فولادسازی مطرح کرد:

همدلی، رمز موفقیت فولاد هرزگان در رکوردشکنی و افزایش تولید



تک‌تک کارکنان فولاد هرزگان ایمان داریم که می‌توانند با روحیه جهادی در هر شرایطی بر مشکلات فائق آیند و باز هم شاهد ثبت رکورد‌های دیگری باشیم.

و استراتژی‌های تدوین‌شده برای واحد فولادسازی و ریخته‌گری مداوم، مهم‌ترین هدف شرکت را در سال جاری ثبت یک رکورد تولید سالانه دیگر دانست و تأکید کرد: به

«مدیرعامل شرکت فولاد هرزگان گفت: خوشبختانه طی دو سال اخیر هماهنگی و همدلی بسیار خوبی میان واحدهای ستادی و تولیدی فولاد هرزگان برقرار شده و به همین دلیل شاهد رکوردشکنی‌ها و افزایش تولید بودیم. به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرزگان، عطاالله معروفخانی طی بازدید شبانه از خطوط تولید فولادسازی و ریخته‌گری، با اشاره به رکوردشکنی‌های دو ماه نخست امسال فولاد هرزگان، بیان کرد: در سال «مهار تورم، رشد تولید»، ثبت رکورد‌های بی‌دری در فولاد هرزگان نشان از یک برنامه‌ریزی دقیق و انجام پروژه‌های بهبود جهت افزایش تولید دارد و خوشبختانه با تدوین و بخشیدن به استراتژی‌های صحیح، به رکورد‌های بسیار خوبی دست یافتیم.

وی با اشاره به رشد ۶ درصدی تولید تختال در دو ماه نخست امسال، افزود: مهم‌ترین رمز موفقیت فولاد هرزگان، همدلی و هماهنگی کامل میان همه واحدهای تولید و همچنین واحدهای تولیدی و ستادی بوده و این امر نشان می‌دهد که فولاد هرزگان در بخش‌های مختلف خود یکدست و یکدل شده است. مدیرعامل شرکت فولاد هرزگان با حمایت از برنامه‌ها

مدیرعامل فولاد هرزگان در بازدید از ایریسا:

از شرکت‌های دانش بنیان حمایت می‌کنیم



به‌عنوان یک شرکت دانش بنیان فعال در حوزه فناوری اطلاعات و اتوماسیون صنعتی یک الزام است.

وی لزوم این سرمایه‌گذاری را ایجاد زیرساخت‌های لازم برای توسعه تکنولوژی در صنعت فولاد عنوان کرد و افزود: ایریسا ظرفیت لازم برای کمک به توسعه تکنولوژی در صنعت فولاد را دارد.

مدیرعامل فولاد هرزگان در این بازدید ضمن قدردانی از عملکرد شرکت ایریسا در پروژه‌های فولاد هرزگان عنوان کرد: فولاد هرزگان آمادگی دارد از طرح‌های توسعه‌ای ایریسا در این شرکت حمایت کند و مسیر توسعه ایریسا را در فولاد هرزگان هموار گرداند.

«مدیرعامل فولاد هرزگان در بازدید از شرکت ایریسا، سرمایه‌گذاری در شرکت‌های دانش بنیان را یک الزام عنوان کرد.

ببه گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرزگان، عطاالله معروفخانی به همراه تابش، عضو هیئت مدیره و جمعی از معاونان فولاد هرزگان از شرکت بین‌المللی مهندسی سیستم‌ها و اتوماسیون ایریسا بازدید کرد و ضمن دیدار با گل بو مدیرعامل این شرکت، شرکت ایریسا را بازوی تکنولوژی شرکت فولاد هرزگان خواند و گفت: سرمایه‌گذاری در شرکت‌های دانش بنیان ازجمله ایریسا

مدیرعامل فولاد هرمزگان در بازدید از طرح توسعه شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز مطرح کرد: تقویت برند فولاد هرمزگان در سطح جهانی با اجرای طرح‌های توسعه



«مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان گفت: طرح‌های توسعه متعددی در فولاد هرمزگان آغاز شده‌اند و این پروژه‌ها به‌عنوان پیشرفت قابل ملاحظه‌ای دارند. به همین دلیل پس از راه‌اندازی طرح‌های دو تا سه ساله، آینده بسیار درخشانی خواهیم داشت.»

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، عطاالله معروفخانی، در حاشیه‌ی بازدید، با اشاره به موقعیت استراتژیک فولاد هرمزگان گفت: امروزه اغلب صنایع فولادی در دنیا در کنار آب‌های آزاد قرار گرفته‌اند تا بتوانند از مزیت دسترسی به بازارهای تأمین و مصرف و همچنین آب دریا استفاده کنند و تولید و صادرات انجام دهند. به همین دلیل، منطقه ویژه خلیج فارس در استان هرمزگان شکل گرفت و صنایع فولادی در این منطقه مستقر شدند تا از مزیت‌های یادشده بهره‌برند. ضمن اینکه در برنامه‌های بالادستی کشور مقرر شده در این استان ۱۰ میلیون تن فولاد تولید شود که این هدف با اجرای طرح‌های توسعه‌ای در دسترس خواهد بود.

«پیشرفت ۵ درصدی پروژه ستاره سیمین هرمز و وی به وضعیت پیشرفت پروژه ستاره سیمین هرمز اشاره و خاطر نشان کرد: پیش‌بینی شده بود که پروژه در حال حاضر پیشرفت ۳٫۷ درصدی داشته باشد که خوشبختانه پیشرفت پروژه بیش از ۵ درصد است. این مهم با همکاری و هماهنگی

اعضای هیئت مدیره شرکت فولاد هرمزگان حاصل شده و توانستیم بخشی از مسائل ارزی ناشی از خریدهای خارجی را حل کنیم. همچنین شرکت‌های فولاد تکنیک و MMI به‌عنوان همکاران این پروژه به پیشرفت این پروژه کمک کرده‌اند. می‌توان گفت که در پروژه احیا مستقیم ستاره سیمین که با ظرفیت یک میلیون و ۷۲۰ هزار تن تولید آهن اسفنجی در حال انجام است، نخستین بومی‌سازی اجرای پروژه احیا مستقیم در کشور تجربه می‌شود. امیدواریم با توجه به سرعت اجرای پروژه، بتوانیم رکورد جدیدی را برای مدت زمان اجرای این پروژه ثبت کنیم و پروژه زودتر از برنامه به بهره‌برداری برسد.

«در پروژه یک میلیون و ۷۲۰ هزار تنی احیا مستقیم فولاد هرمزگان از برنامه جلوه‌سیمین»

مدیرعامل فولاد هرمزگان با تأکید بر لزوم پیگیری پروژه‌های توسعه فولاد هرمزگان تصریح کرد: طرح‌های توسعه‌ای متعددی در فولاد هرمزگان آغاز شده‌اند که بعضاً پیشرفت قابل ملاحظه‌ای دارند. از جمله این طرح‌ها می‌توان به پروژه یک میلیون و ۷۲۰ هزار تنی احیا مستقیم فولاد هرمزگان اشاره کرد که در این پروژه نیز از برنامه جلوه‌سیمین، با همکاری هیئت مدیره و تلاش معاونان و مدیران فولاد هرمزگان، اجرای پروژه با سرعتی بیش از پیش‌بینی‌ها پیش می‌رود و در کنار آن، پروژه‌های دیگری همچون احداث کارخانه‌های صنعتی و سیلوهای ذخیره‌سازی آهن اسفنجی را نیز در دستور کار داریم

که این پروژه‌ها هم پیشرفت چشمگیری دارند. «افزایش ظرفیت فولادسازی فولاد هرمزگان از ۱٫۵ به ۳٫۲ میلیون تن تولید تختال»

یکی از پروژه‌های مهمی که در دستور کار داریم، طرح احداث نورد گرم است و به‌زودی فعالیت‌های مطالعاتی مرتبط با آن آغاز خواهد شد. پروژه مهم دیگر، افزایش ظرفیت فولادسازی از ۱٫۵ میلیون تن تولید تختال به ۳٫۲ میلیون تن است. امیدواریم با همدلی و هماهنگی که در فولاد هرمزگان وجود دارد، در این حوزه نیز سرعت پروژه افزایش یابد و شاهد افزایش ظرفیت فولادسازی در کمترین زمان باشیم. البته یقین داریم با توجه به شرایط فولاد هرمزگان، می‌توانیم در همه طرح‌های توسعه‌ای از برنامه جلوتور باشیم و افتتاح سریع‌تر انجام شود.

معروفخانی در خصوص چالش‌ها و مشکلات اجرای طرح‌های توسعه‌ای فولاد هرمزگان گفت: بیشترین چالش اجرای طرح‌های توسعه‌ای مرتبط با تحریم هاست. کشور ما سال‌هاست تحت تحریم‌های ظالمانه آمریکا قرار دارد و چالش‌هایی برای تهیه برخی از تجهیزات و قطعات و پرداخت ارزی برخی اقلام دیگر به وجود آمده است. با وجود این، با تدابیر اندیشیده شده و برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته از سوی فولاد هرمزگان و همچنین از سوی هلدینگ مبارکه، امیدواریم چالش ما در این حوزه کمتر شود و بتوانیم اقلام خارجی مورد نیاز خود را تأمین کنیم و طرح‌های توسعه‌ای سرعت بیشتری یابند.

«قرار گرفتن فولاد هرمزگان در کنار آب‌های آزاد و اجرای توسعه‌های فولاد کشور آینده و افق روشنی را برای شرکت و کشور نوید می‌دهد»

مدیرعامل فولاد هرمزگان چشم‌انداز فولاد هرمزگان را بسیار روشن توصیف کرد و ادامه داد: با نگاهی به صنعت فولاد، به‌ویژه چین، به‌عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده فولاد در دنیا، به‌سادگی درخواهیم یافت که اغلب صنایع فولادی به‌کنار آب‌های آزاد منتقل شده‌اند؛ بنابراین توسعه صنعت فولاد در کناره‌های آزاد رقم خورده است. کشورمان نیز برای طرح‌های توسعه‌ای فولاد باید همین رویکرد را در پیش گیرد. با توجه به قرار گرفتن فولاد هرمزگان در کنار آب‌های آزاد و استفاده از مزیت‌های آن، این شرکت خواهد توانست آینده و افق روشنی برای خود و کشور ترسیم کند؛ ضمن اینکه طرح‌های توسعه‌ای هلدینگ مبارکه نیز در فولاد هرمزگان اجرا خواهد شد. به همین دلیل راه‌اندازی طرح‌های دولتی تا سه سال، آینده بسیار درخشانی را نوید می‌دهد.

«استان هرمزگان می‌تواند به قطب نخست تولید فولاد در کشور تبدیل شود»
استان هرمزگان می‌تواند به قطب نخست تولید فولاد در کشور تبدیل شود. هم‌اکنون فولاد هرمزگان توانسته با همین ظرفیت ۱٫۵ میلیون تن کنونی، محصولات خود را با بهترین کیفیت به سراسر جهان عرضه و صادر کند و به یکی از برندهای معتبر بین‌المللی صنعت فولاد تبدیل شود.

خبر کوتاه

رشد تولید فولاد ایران در دوران کرونا



«طبق آخرین داده‌های انجمن جهانی فولاد، ایران دهمین تولیدکننده بزرگ فولاد در جهان است که با تولید ۳۰٫۶ میلیون تن توانست جزو سه کشور باشد که در دوره همه‌گیری کرونا تولید سالانه خود را افزایش دادند.»

به گزارش «بازار»، فولاد یکی از اجزای بسیار مهم و حیاتی اقتصاد و صنعت مدرن است. فولاد برای ساخت‌وساز، خودروها و بسیاری از لوازم و زیرساخت‌های دیگر که در زندگی روزمره ما استفاده می‌شود، ضروری است.

اینفوگرافیک وب سایت ویزوال کاپیتالیزست نشان می‌دهد که تولید فولاد در جهان در سال ۲۰۲۲ به ۱۸۷۸ میلیون تن رسید که تنها کمی بیشتر از تولید بیش از همه‌گیری کرونا به میزان ۱۸۷۵ میلیون تن در سال ۲۰۱۹ بود.

تولید فولاد در مقایسه با سال بعد از همه‌گیری کاهش قابل توجهی داشت. در آن زمان تولید فولاد به ۱۹۶۰ میلیون تن در سال رسیده بود تا کاهش ۴٫۲ درصدی نسبت به سال گذشته، بزرگ‌ترین کاهش از سال ۲۰۰۹ و قبل از آن تا ۱۹۹۱ رقم خورده باشد.

در دوره کرونا بسیاری از تولیدکنندگان برتر فولاد جهان تولید را کاهش دادند. تنها سه کشور از ۱۵ کشور برتر یعنی هند، ایران و اندونزی تولید سالانه خود را افزایش دادند. بسیاری از دیگر کشورهای تولیدکننده برتر فولاد شاهد کاهش تولید سالانه بیش از ۵ درصد بوده‌اند و تولید ترکیه، ایتالیا، تایوان و ویتنام همگی کاهش دو رقمی داشته است.

مدیرعامل بورس انرژی اعلام کرد:

«فولادی‌ها» نخستین خریداران برق سبز در بورس



«به گزارش فولادبان، علی نقوی در نشست انجمن تولیدکنندگان فولاد ایران اظهار داشت: یکی از راهکارهای کاهش ناترازی برق ایجاد نیروگاه‌های تجدیدپذیر است که می‌تواند به سرعت وارد مدار شوند و مشکل کمبود سوخت ندرند.»

وی گفت: ابتدای خرداد ماه امسال تالار برق سبز بورس انرژی راه‌اندازی شد و نخستین خریدهای این برق را شرکت‌های فولادی انجام دادند. مدیرعامل بورس انرژی افزود: هم‌اکنون ۱۳۰ نیروگاه تجدیدپذیر در ایران وجود دارند و ۱٫۱ درصد برق کشور را تأمین می‌کنند. تا پیش از این سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر و بهره‌وری انرژی برق (ساتبا) به‌صورت قراردادهای خرید تضمینی برق این نیروگاه‌ها را خریداری می‌کرد و به شبکه برق تحویل می‌داد، ولی با راه‌اندازی تالار برق سبز در بورس انرژی ایران، مسیر جدید و شفاف‌تری فراهم شده است و شرکت‌های فولادی می‌توانند از این طریق بخشی از برق مورد نیاز خود را تأمین کنند.

علی نقوی اعلام کرد: خرید برق تجدیدپذیر از تالار برق سبز بورس انرژی این مزیت را برای خریداران دارد که در زمان بیکار مصرف شامل خاموشی نخواهند شد. مدیرعامل بورس انرژی ایران، راهکار دیگر تأمین برق از طریق بورس انرژی را خرید واحدهای صندوق‌های پروژه توسط فولادی‌ها اعلام کرد و گفت: این شرکت‌ها باید در تأسیس نیروگاه‌ها سهیم شوند. تأمین برق از این طریق شامل خاموشی نخواهد شد.

وی اظهار داشت: برای آنکه مصرف‌کنندگان بزرگ برق بهتر بتوانند برای برق مصرفی خود در زمان بیکار مصرف برق برنامه‌ریزی کنند، راهکارهای دیگری در بورس انرژی ایران اندیشیده شده است که در هفته‌های آینده اطلاع‌رسانی خواهد شد.

در همایش سراسری یک‌صد برند ملی؛

فولاد هرمزگان لوح سپاس همایش برند ملی با رویکرد مسئولیت اجتماعی را دریافت کرد



یکی از برندهای مطرح صنعت فولاد کشور، به‌ویژه در حوزه انجام مسئولیت‌های اجتماعی، لوح سپاس دریافت کرد.

«در انجام مسئولیت‌های اجتماعی پیشرو هستیم»
عطاالله معروفخانی، مدیرعامل فولاد هرمزگان، در حاشیه این همایش، در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی در خصوص مسئولیت‌های اجتماعی شرکت‌های بزرگ گفت: تعهد به مسئولیت‌های اجتماعی در کنار برنامه‌ریزی برای افزایش تولید و اجرای طرح‌های توسعه‌ای که بقای بنگاه‌های اقتصادی و تولیدی در گرو اجرای آن‌هاست، جزو اولویت‌های اصلی هر بنگاه اقتصادی به‌شمار می‌رود.

وی با اشاره به شعار سال جاری مبنی بر «مهارت‌ورم و افزایش تولید»، عنوان کرد: در سال جاری برنامه اصلی فولاد هرمزگان افزایش تولید نسبت به سال قبل است و طرح‌های توسعه‌ای شرکت نیز در جهت افزایش تولید و بقای شرکت در بازارهای داخلی و بین‌المللی برنامه‌ریزی شده‌اند.

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان تعهد به مسئولیت اجتماعی و انجام فعالیت‌های مربوط به آن را در کنار افزایش تولید و اجرای طرح‌های توسعه‌ای از وظایف اصلی هر بنگاه اقتصادی دانست و گفت: کشور ما به انجام مسئولیت‌های اجتماعی توسط بنگاه‌های بزرگ نیاز دارد و ضرورتی است که با برنامه‌ریزی، گام‌های مثبتی در این راستا برداشته شود.

معروفخانی با اشاره به اینکه فولاد هرمزگان طی دو سال گذشته در حوزه مسئولیت‌های اجتماعی بسیار خوب عمل کرده و جزو بنگاه‌های پیشرو بوده است، تأکید کرد: فولاد هرمزگان در این عرصه، در سطح استان هرمزگان، یک مجموعه صنعتی پیش‌گام محسوب می‌شود و نام فولاد هرمزگان در حوزه مسئولیت اجتماعی استان به‌خوبی می‌درخشد.

وی در پایان از استمرار عمل به مسئولیت‌های اجتماعی فولاد هرمزگان خبر داد و گفت: در سال ۱۴۰۲ در کنار افزایش تولید و سرعت بخشیدن به طرح‌های توسعه‌ای، در حوزه مسئولیت‌های اجتماعی نیز همانند سال‌های قبل پیشرو خواهیم بود.



عطاالله معروفخانی
مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان

«در همایش سراسری یک‌صد برند ملی با رویکرد مسئولیت اجتماعی، از شرکت فولاد هرمزگان به‌عنوان یکی از برندهای مطرح صنعت فولاد کشور به‌ویژه در حوزه انجام مسئولیت‌های اجتماعی، با اهدای لوح تقدیر و تندیس تجلیل شد.»

به‌گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، نخستین همایش سراسری یک‌صد برند ملی با رویکرد مسئولیت اجتماعی با حضور معاون وزیر اقتصاد و دارایی، معاون امور حقوقی و مجلس وزارت اقتصاد، نایب‌رئیس اول کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی و جمعی از مدیران دولتی و شرکت‌های مطرح کشور در مرکز همایش‌های صداوسیما و با هدف اثربخشی مسئولیت اجتماعی بر وفاداری مشتریان، اثربخشی مسئولیت اجتماعی بر ارزش برند، آغاز روند جدید برند ملی و نقش برند ملی در بحران‌های اقتصادی برگزار شد و شرکت فولاد هرمزگان به‌عنوان

معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان تصریح کرد:

تعهد فولاد هرمزگان به حفظ محیط زیست



معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان با بیان اینکه تدوین دستورالعمل جمع‌آوری و انتقال پسماندهای روغنی از دیگر اقدامات بوده است، خاطر نشان کرد: جهت مدیریت بهینه پسماندهای روغنی و آغشته به روغن و به منظور کنترل و کاهش اثرات و آلاینده‌های زیست محیطی، اصول و مقررات عمومی جمع‌آوری، حمل، نگهداری و امحای پسماندهای روغنی در قالب دستورالعمل تدوین شد. این دستورالعمل با هدف برنامه‌ریزی، فراهم کردن شرایط و امکانات لازم جهت مدیریت مناسب پسماندهای روغنی حاصل از فرایندهای صنعتی و جانبی از منابع مختلف تدوین گردیده و به کلیه واحدهای شرکت فولاد هرمزگان و شرکتهای پیمانکاری زیرمجموعه که پسماندهای روغنی تولید می‌کنند ابلاغ شده است. همچنین تدوین دستورالعمل زیست محیطی پیمانکاران و ایجاد جایگاه نگهداری روغن در محوطه پیمانکاران نیز در زمینه حفظ محیط زیست صورت گرفته است. در این خصوص، با توجه به لزوم رعایت الزامات زیست محیطی در زمینه نگهداری روغن‌های ضایعاتی جهت کنترل و جلوگیری از آلودگی خاک، پروژه ساخت جایگاه فولادسازی طراحی و اجرا شد.

ندایی پروژه محاسبه میزان انتشار کربن در شرکت فولاد هرمزگان را یکی از اقدامات برجسته شرکت عنوان کرد و گفت: با توجه به اهمیت انتشار کربن در مسائل زیست محیطی و مسئله گرمایش جهانی و همچنین نبود اطلاعات کافی در زمینه میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای و دی‌اکسید کربن، پروژه بررسی و محاسبه میزان انتشار کربن در فولاد هرمزگان براساس استاندارد سایت جهانی ورد استیل (World Steel) معرفی و اجرا شد. روش محاسبه فوق بر اساس ضریب انتشار دی‌اکسید کربن به ازای میزان تولید محصول شامل فولاد و آهن اسفنجی و مصرف مواد اولیه است که مواد اولیه شامل گندله، آهنک، قراضه و مصارف انرژی و گاز و مواد دیگری می‌شود و این محاسبات با استفاده از جدول استاندارد سایت ورد استیل به ازای محصول تولیدی صورت می‌گیرد. وی ادامه داد: به منظور مدیریت و ساماندهی پسماندهای صنعتی ویژه و پیشگیری و کنترل آلودگی‌های زیست محیطی نیز امحا و دفع اصولی پسماندهای ویژه مطابق ضوابط و الزامات قانونی قرارداد امحا و دفع اصولی پسماندهای صنعتی

معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان گفت: فولاد هرمزگان به عنوان یک بنگاه تولیدی، حفظ و صیانت از محیط زیست راه‌مواره جزو وظایف ذاتی خود می‌داند و در جهت بهبود شرایط محیط زیست اقدامات متعددی انجام داده است. کیکاوس ندایی در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی به مناسبت فرارسیدن پنجم ژوئن، روز جهانی محیط زیست، در خصوص اهمیت حفظ محیط زیست و اقدامات شرکت فولاد هرمزگان در این زمینه بیان کرد: فولاد هرمزگان به عنوان یک بنگاه تولیدی و اقتصادی مترقی به حفظ محیط زیست همواره پایبند بوده و خود را به حفظ آن متعهد دانسته است؛ از این رو اقدامات متعددی در این زمینه انجام داده است. از مهم‌ترین اقدامات انجام شده در بخش محیط زیست و بهداشت محیط می‌توان به نصب سیستم پایش آنلاین آلاینده‌های گاز در واحد احیا مستقیم جهت اطلاع و کنترل وضعیت آلاینده‌های گازهای خروجی از دودکش مدول ۸ و B واحد احیا مستقیم اشاره کرد. براساس بند ب ماده ۱۹۲ قانون برنامه پنجم توسعه کشور و تبصره ۳ ماده ۱۱ ضوابط عدم آلاینده‌های واحدهای تولیدی و صنعتی و قانون هوای پاک، «به منظور کاهش عوامل آلاینده و مخرب محیط زیست، کلیه واحدهای بزرگ تولیدی، صنعتی، عمرانی، خدماتی و زیربنایی بزرگ که قابلیت و ضرورت نصب و راه‌اندازی سامانه پایش آنلاین را دارند باید نسبت به نصب و راه‌اندازی سامانه پایش آنلاین اقدام کنند.» از این رو مطابق شیوه‌نامه نصب و راه‌اندازی سیستم‌های پایش لحظه‌ای و پیوسته سازمان حفاظت محیط زیست، سامانه پایش لحظه‌ای جهت سنجش گازهای (CO, NOX, SOY, OY) خروجی از دودکش‌های احیا نصب و راه‌اندازی شد. وی افزود: دیگر اقدام انجام شده تدوین دستورالعمل زیست محیطی تعمیرات بوده است. این دستورالعمل با هدف تشریح الزامات زیست محیطی حین انجام تعمیرات در شرکت جهت اطمینان از تحت کنترل قرار گرفتن آثار سوء زیست محیطی آلاینده‌های ناشی از فعالیت‌های تعمیراتی همچون پساب‌ها، پسماندها و انتشار آلاینده‌های اتمسفری به جو تدوین شده؛ به نحوی که بتوان با رعایت مسائل زیست محیطی، با کمترین آلودگی، بیشترین بهره‌وری و کارایی راه و وجود آورد.

معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان گفت: فولاد هرمزگان به عنوان یک بنگاه تولیدی، حفظ و صیانت از محیط زیست راه‌مواره جزو وظایف ذاتی خود می‌داند و در جهت بهبود شرایط محیط زیست اقدامات متعددی انجام داده است. کیکاوس ندایی در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی به مناسبت فرارسیدن پنجم ژوئن، روز جهانی محیط زیست، در خصوص اهمیت حفظ محیط زیست و اقدامات شرکت فولاد هرمزگان در این زمینه بیان کرد: فولاد هرمزگان به عنوان یک بنگاه تولیدی و اقتصادی مترقی به حفظ محیط زیست همواره پایبند بوده و خود را به حفظ آن متعهد دانسته است؛ از این رو اقدامات متعددی در این زمینه انجام داده است. از مهم‌ترین اقدامات انجام شده در بخش محیط زیست و بهداشت محیط می‌توان به نصب سیستم پایش آنلاین آلاینده‌های گاز در واحد احیا مستقیم جهت اطلاع و کنترل وضعیت آلاینده‌های گازهای خروجی از دودکش مدول ۸ و B واحد احیا مستقیم اشاره کرد. براساس بند ب ماده ۱۹۲ قانون برنامه پنجم توسعه کشور و تبصره ۳ ماده ۱۱ ضوابط عدم آلاینده‌های واحدهای تولیدی و صنعتی و قانون هوای پاک، «به منظور کاهش عوامل آلاینده و مخرب محیط زیست، کلیه واحدهای بزرگ تولیدی، صنعتی، عمرانی، خدماتی و زیربنایی بزرگ که قابلیت و ضرورت نصب و راه‌اندازی سامانه پایش آنلاین را دارند باید نسبت به نصب و راه‌اندازی سامانه پایش آنلاین اقدام کنند.» از این رو مطابق شیوه‌نامه نصب و راه‌اندازی سیستم‌های پایش لحظه‌ای و پیوسته سازمان حفاظت محیط زیست، سامانه پایش لحظه‌ای جهت سنجش گازهای (CO, NOX, SOY, OY) خروجی از دودکش‌های احیا نصب و راه‌اندازی شد. وی افزود: دیگر اقدام انجام شده تدوین دستورالعمل زیست محیطی تعمیرات بوده است. این دستورالعمل با هدف تشریح الزامات زیست محیطی حین انجام تعمیرات در شرکت جهت اطمینان از تحت کنترل قرار گرفتن آثار سوء زیست محیطی آلاینده‌های ناشی از فعالیت‌های تعمیراتی همچون پساب‌ها، پسماندها و انتشار آلاینده‌های اتمسفری به جو تدوین شده؛ به نحوی که بتوان با رعایت مسائل زیست محیطی، با کمترین آلودگی، بیشترین بهره‌وری و کارایی راه و وجود آورد.



کیکاوس ندایی
معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان

باتوجه به اهمیت انتشار کربن در مسائل زیست محیطی و مسئله گرمایش جهانی و همچنین نبود اطلاعات کافی در زمینه میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای و دی‌اکسید کربن، پروژه بررسی و محاسبه میزان انتشار کربن در فولاد هرمزگان براساس استاندارد سایت جهانی ورد استیل (World Steel) معرفی و اجرا شد.

بین‌الملل

افزایش واردات محصولات فولادی تخت توسط اوکراین

با توجه به داده‌های منتشر شده، میزان واردات محصولات فولادی تخت توسط اوکراین در سال ۲۰۲۳ نسبت به سال قبل افزایش یافته است. به گزارش آرتان پرس، اوکراین در چهار ماه نخست سال ۲۰۲۳، واردات محصولات فولادی تخت را به ۲۲۲.۴ هزار تن رساند که حدود ۲.۴ برابر نسبت به سال قبل افزایش یافته است. درآمد واردکنندگان محصولات فولادی تخت به اوکراین در چهار ماه نخست سال ۲۰۲۳ حدود ۲۷۵.۸ میلیون دلار گزارش شد که حدود ۶۸.۸ درصد نسبت به سال قبل افزایش یافته است. حجم واردات محصولات فولادی تخت به اوکراین در سال ۲۰۲۲ به ۴۷۲ هزار تن رسید که با کاهش ۳۲.۸ درصدی نسبت به سال قبل همراه بوده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد هزینه واردات محصولات فولادی تخت به اوکراین در سال ۲۰۲۲ به ۶۹۸.۸ میلیون دلار رسید که با ۲۳.۹ درصد کاهش نسبت به سال قبل همراه بوده است. میزان واردات محصولات فولادی طویل در اوکراین در سال ۲۰۲۲ به ۹۶ هزار تن رسید که با ۷.۵ درصد کاهش نسبت به سال قبل همراه بوده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد ارزش واردات محصولات فولادی طویل در اوکراین در سال ۲۰۲۲ به ۱۱۳.۷ میلیون دلار رسید که با کاهش ۶.۶ درصدی نسبت به سال قبل همراه بوده است.

نیاز به واردات محصولات فولادی تخت ارتباط مستقیمی با تخریب دو کارخانه ماریوپل دارد که در قلمرو کنترل نشده قرار داشتند. در عین حال بررسی‌ها نشان می‌دهد تقاضا برای محصولات فولادی طویل در اوکراین به اندازه محصولات فولادی تخت نیست، زیرا محصولات فولادی طویل عمدتاً در ساخت و ساز استفاده می‌شود و بعید است که این منطقه قبل از پایان جنگ پویایی مثبتی از خود نشان دهد. همچنین بیشترین واردات محصولات فولادی طویل از کشورهای اروپایی بوده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد در کل حجم واردات محصولات فولادی تخت از تأمین کنندگان اروپایی به اوکراین در سال ۲۰۲۲ و در ژانویه تا آوریل ۲۰۲۳ به ترتیب ۴۶.۶ درصد و ۲۷ درصد بوده و برای محصولات فولادی طویل به ترتیب ۴۴.۴ درصد و ۴۶.۶ درصد بوده است.

به نقل از برخی تاجران، پس از پایان جنگ بین روسیه و اوکراین، اوکراین تمام شانس‌های تبدیل شدن به یک واردکننده خالص فولاد را دارد. زیرا تولید داخلی قادر نخواهد بود نیازهای بازسازی پس از جنگ را پوشش دهد. در این میان، تولیدکنندگان اروپایی قبل از هر چیزی می‌توانند عرضه محصولات خود را به اوکراین افزایش دهند.

کاهش نرخ محصولات فولادی نورد شده در ایالات متحده

با توجه به داده‌های منتشر شده، قیمت محصولات فولادی نورد شده در ایالات متحده پس از افزایش در سه ماهه اول سال ۲۰۲۳، کاهش داشته است.

به گزارش آرتان پرس، قیمت ورق فولادی در ایالات متحده پس از جهش در اوایل سال جاری در حال کاهش است. بررسی‌ها نشان می‌دهد روندی که در سطح کارخانه‌ها برای قیمت ورق فولادی در ایالات متحده مشاهده شد در حال حاضر به مراکز خدماتی نیز کشیده شده است. باید توجه داشت که مراکز خدماتی در حال حاضر به دنبال کاهش موجودی هستند.

تحلیلگران گزارش دادند بر اساس نظرسنجی انجام شده از فعالان بازار، مراکز خدماتی روز به روز در حال کاهش قیمت‌ها هستند و تعداد افرادی که این اقدام را انجام می‌دهند نسبت به پایان آوریل ۲۰۲۳ افزایش چشمگیری داشته است. بررسی‌ها نشان می‌دهد حمله روسیه به اوکراین در سال ۲۰۲۲ با افزایش قیمت در مراکز خدماتی همراه شد.

در سه ماهه اول سال ۲۰۲۳، قیمت ورق فولادی در ایالات متحده در میان انتظار رکود اقتصادی و اشیاع بازار از این محصول افزایش یافت. با این حال بررسی‌ها نشان می‌دهد اقتصاد در آغاز سال ۲۰۲۳ ثابت مانده است. علاوه بر این، کمبود عرضه با سطوح پایین واردات نیز در ایالات متحده وجود دارد. باید توجه داشت که بازار ایالات متحده همچنین تحت تأثیر افزایش آهسته ظرفیت جدید و تعطیلی تولید در شرکت AHMSA قرار دارد که بزرگ‌ترین کارخانه فولاد یکپارچه در مکزیک است. در این میان فعالان گزارش دادند ترس از رکود اقتصادی در نیمه دوم سال ۲۰۲۳ ادامه دارد، اما برخی از تولیدکنندگان همچنان به آرامی به افزایش ظرفیت خود ادامه می‌دهند. در عین حال باید توجه داشت که قیمت‌های وارداتی برای عرضه تابستانی به ایالات متحده به طور قابل توجهی کمتر از قیمت‌های داخلی فعلی است. به ویژه، در ماه می ۲۰۲۳، قیمت ورق گرم آمریکا تقریباً ۱.۱ هزار دلار در هر تن است، در حالی که قیمت واردات از آسیا با احتساب تعرفه گمرکی، تقریباً ۷۵۰ دلار در هر تن گزارش شده است.

فولاد هرمزگان مجموعه ساحلی غدیر را بازسازی می‌کند

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، کیکاوس ندایی، معاون منابع انسانی شرکت فولاد هرمزگان در این خصوص گفت: شرکت فولاد هرمزگان در راستای مسئولیت‌های اجتماعی و فعالیت‌های ورزشی خود و همچنین همکاری مناسب با شهرداری و شورای شهر بندرعباس به تفاهم‌نامه‌ای مشترک با

با حضور اعضای شورای اسلامی شهر بندرعباس، مدیرعامل سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس و مدیر امور ورزش شرکت فولاد هرمزگان تفاهم‌نامه همکاری مشترک فولاد هرمزگان و شهرداری بندرعباس به منظور بازسازی مجموعه ساحلی ورزشی غدیر بندرعباس، امضا شد.



امضای تفاهم‌نامه همکاری مشترک فولاد هرمزگان و شهرداری بندرعباس به منظور بازسازی مجموعه ساحلی ورزشی غدیر بندرعباس.

مدیرعامل شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز:

عزم خود را بر سرعت بخشیدن به اجرای پروژه جزم کرده ایم



«مدیرعامل شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز در مجمع عمومی این شرکت گفت: برای تسریع در انجام فعالیت های پروژه ۱،۷۲۰ میلیون تنی ستاره سیمین هرمز، جلسات فنی و هماهنگی متعددی با اعضای کنسرسیوم برگزار شده و فعالیت های اجرایی پروژه با پیشرفتی قابل ملاحظه و فراتر از برنامه در دست انجام است.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، مجمع عمومی عادی شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز با حضور سهام داران به منظور استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس شرکت در خصوص عملکرد سال منتهی به ۲۹ اسفندماه سال ۱۴۰۱، بررسی و تصویب صورت های مالی و عملکرد سال منتهی به سال مالی ۱۴۰۱، انتخاب بازرس قانونی و حسابرس شرکت برای سال منتهی به ۲۹ اسفندماه سال ۱۴۰۲، اتخاذ تصمیم درباره تقسیم سود، تعیین روزنامه کنترال انتشار جهت درج آگهی های شرکت و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی باشد، برگزار شد.

در این مجمع احمد آقاآزاده، مدیرعامل شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز با اشاره به اقدامات انجام شده برای مگامدول شماره یک احیامستقیم در سال ۱۴۰۱، بیان کرد: در ابتدای سال ۱۴۰۱، با برگزاری مناقصه انتخاب پیمانکار مجری واحد مگامدول احیامستقیم، این مهم صورت گرفته و کنسرسیوم مربوطه مشخص شد. به موازات این اقدام، فعالیت تسلیح زمین پروژه به منظور تسریع پروژه انجام شد. در تاریخ ۲۱ شهریورماه قرارداد کنسرسیوم تنفیذ و عمل فعالیت های اجرایی با تجهیز کارگاه آغاز شد. در قرارداد کنسرسیوم ماشین آلات بریکت گرم به صورت option پیش بینی شده بود که با نظر مثبت و مساعد سهام دار عمده و هیئت مدیره نسبت به ایلان آن به کنسرسیوم اقدام شده است.

وی در خصوص چشم انداز و اهداف سازمان در زمینه تأمین

زیرساخت ها و مواد اولیه پایدار خاطرنشان کرد: در اهداف تصویب شده مطالعات طرح جامع برای مجتمع ستاره سیمین هرمز، تولید زنجیره فولاد از گندله سازی تا محصول نهایی بالغ بر سه میلیون تن محصول در نظر گرفته شده و به منظور دست یابی به این هدف، لازم است با نگاه ویژه و آینده نگر و در نظر داشتن محدودیت های تأمین زیرساخت های مورد نیاز صنایع بزرگ در کشور و تأمین سنگ آهن در داخل و خارج از کشور و همچنین فعالیت های گسترده سایر رقبای در این حوزه جهت پیگیری اهداف اقداماتی صورت گیرد.

آقاآزاده ادامه داد: برای گاز، اهدافی در کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت در نظر گرفته شده است؛ در کوتاه مدت تأمین حدود ۷۰ هزار نرمال مترمکعب در ساعت گاز طبیعی برای تولید بالغ بر ۱،۷۲۰ میلیون تن آهن اسفنجی در سال طی ۳۰ ماه آینده، میان مدت تأمین ۱۰۰ هزار نرمال مترمکعب در ساعت گاز طبیعی برای تولید بالغ بر ۱،۵ میلیون تن انواع محصولات نورد شده فولادی طی چهار سال آینده و در بلندمدت تأمین حدود ۲۱۰ هزار نرمال مترمکعب در ساعت گاز طبیعی برای تولید بالغ بر سه میلیون تن انواع محصولات نورد شده فولادی طی ۶ سال آینده در نظر گرفته شده است.

مدیرعامل شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز در زمینه تأمین آب اضافه کرد: در کوتاه مدت تأمین ۱۵۰ لیتر در ثانیه آب برای تولید بالغ بر ۱،۷۲۰ میلیون تن آهن اسفنجی در سال طی ۳۰ ماه آینده، در میان مدت تأمین ۳۰۰ لیتر آب در ثانیه برای تولید بالغ بر ۱،۵ میلیون تن انواع محصولات نورد شده فولادی طی چهار سال آینده و در بلندمدت تأمین حدود ۷۵۰ لیتر در ثانیه آب برای تولید بالغ بر سه میلیون تن محصولات نورد شده فولادی طی ۶ سال آینده در نظر گرفته شده است.

وی در خصوص تأمین برق گفت: هدف کوتاه مدت مابرای برق

تأمین ۲۵ مگاوات برای تولید ۱،۷۲۰ میلیون تن آهن اسفنجی در سال است. برای میان مدت نیز حدود ۲۰ مگاوات برای تولید ۱،۵ میلیون تن انواع محصولات نورد شده فولادی طی چهار سال آتی در نظر گرفته شده است. برای بلندمدت نیز حدود ۷۲۰ مگاوات برق برای تولید بالغ بر سه میلیون تن انواع محصولات فولادی نورد شده طی ۶ سال آینده مدنظر قرار گرفته است.

آقاآزاده با اشاره به برنامه هایی که برای ایستگاه راه آهن و شانتینگ یارد در نظر گرفته شده تصریح کرد: هدف میان مدت احداث فاز اول تأسیسات مورد نیاز حمل و نقل ریلی شامل زیرسازي کامل طرح و روسازي بخشی از ایستگاه تخلیه مواد اولیه مانند گندله برای پشتیبانی تخلیه حدود سه میلیون تن در سال و بلندمدت احداث ایستگاه تخلیه مواد اولیه مانند (کنسانتره، گندله و...) به میزان حدود ۶ میلیون تن در سال و بازگيري محصولات فولادی به میزان حدود سه میلیون تن در سال برای ۶ ساله تأمین شود.

مدیرعامل شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز در خصوص پروژه ها و برنامه های شرکت در سال ۱۴۲۰ عنوان کرد: پیگیری تکمیل مطالعات تأمین مواد اولیه و بازار محصول توسط مشاور جهت تعیین تکلیف پروژه های بعدی، پیگیری تکمیل و تحویل مطالعات طرح جامع، پیگیری و ریزی برای تصویب پروژه های بعدی توسط سهام داران شرکت، پیگیری و اخذ جواز تأسیس برای مجتمع، تهیه اسناد و برگزاری مناقصه، انتخاب پیمانکار و اجرای پروژه با اولویت اجرای دوم مجتمع، تکمیل عملیات نقشه برداری و تحلیل داده ها برای استفاده در کل طرح های مجتمع و تکمیل عملیات ژئوتکنیک و تحلیل

داده ها و گزارش نهایی برای کل مجتمع از جمله مهم ترین برنامه های موجود در دستور کار است.

آقاآزاده ادامه داد: از دیگر پروژه ها و برنامه های سال ۱۴۲۰ می توان به تهیه شرح خدمات و انتخاب پیمانکار عملیات خاکی پروژه دوم، اجرای عملیات خاکی مقدماتی پروژه دوم، جامنایی و خرید باسکول، برگزاری مناقصه و انتخاب پیمانکار اجرای برق موت ۵۰۰ کیلووات، عقد قرارداد تأمین برق احیامستقیم در محل احداث، تهیه اسناد مناقصه، انتخاب پیمانکار و اجرای عملیات تسلیح، ترانزیندی، جاده ها و کانال هدایت آب های سطحی، برگزاری مناقصه، انتخاب پیمانکار و اجرای ورودی سایت و جاده های دسترسی، انتخاب پیمانکار و اجرای درختکاری، انتخاب پیمانکار و اجرای انتقال آب بهداشتی، آتش نشانی و فضای سبز صنعتی، انتخاب پیمانکار تصفیه آب خام، اجرای تصفیه آب خام RO، انتخاب پیمانکار و اجرای روشنایی محدوده سایت، مخاربات و IT و در نهایت، انتخاب ناظر بر ساخت تجهیزات خارج از کشور و بازرسی قبل از حمل اشاره کرد.

مدیرعامل شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز در خصوص برنامه اجرای پروژه مگامدول شماره ۱ احیامستقیم، گفت: برنامه سال ۱۴۲۰ کنترل و پایش تمام فعالیت های پروژه بر اساس برنامه زمان بندی است و مقرر شده تا پایان سال با توجه به برنامه، پروژه حدود ۴۳ درصد پیشرفت داشته باشد.

در این مجمع پس از سخنان مدیرعامل شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز، بازرس قانونی و حسابرس بندهای خود را از گزارش هیئت مدیره بیان کردند. سپس سهام داران سؤالات خود را در خصوص فعالیت های شرکت مطرح نمودند که توسط مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره به آن ها پاسخ داده شد. در پایان، صورت های مالی شرکت صنایع معدنی و فولادی ستاره سیمین هرمز مورد تصویب سهام داران قرار گرفت.

خبر

ایران و حرکت به سمت تولید فولاد سبز

«صنعت فولاد بعد از صنایع نفت و گاز، مهم ترین صنعت دنیا بوده و حجم زیادی از تجارت را به خود اختصاص داده است. صنایع فولاد سهم بسزایی در اقتصاد کشور ایفا می کنند، اما به طور کلی زنجیره تأمین صنایع فولاد باعث آلودگی های زیست محیطی می شود؛ بنابراین بررسی دقیق و جامع برای درک عوامل اجرایی شدن شوه های مدیریت زنجیره تأمین سبز در این صنعت ضرورت دارد تا بتوان این موانع را هرچه سریع تر برطرف کرد. پدram پیروی نسب، فعال حوزه فولاد در گفت و گویا «دنیای اقتصاد» به سؤالاتی درباره فولاد سبز پاسخ داد.

به نظر شما اهمیت فولاد سبز در کجاست و اصلاً به چه فولادی فولاد سبز می گوئیم؟

مباحث مربوط به فولاد سبز همگی درباره محیط زیست است. فرایند ساخت فولاد از معدن آغاز می شود؛ مواد استخراج شده از کارخانه کنسانتره سازی به سوی واحد گندله سازی و سپس واحد آهن اسفنجی می رود. آهن اسفنجی در نهایت تبدیل به شمش فولاد می شود. زنجیره تولید فولاد نیازمندی هایی دارد که مهم ترین آن ها آب است. کارخانه شمش فولاد، کنسانتره سازی و گندله سازی بسیار به آب نیاز دارند. به همین دلیل جانمایی این کارخانه ها در مناطقی که بتوانند منابع آبی را تأمین کنند و از سوی دیگر معضلی هم در منطقه ایجاد نکنند، مهم است و باید به این مسئله توجه شود. همه کارخانه ها به انرژی مولد نیازمندند. گاز، برق و همچنین آب، لازمه تولید فولاد است که اکنون در خطوط تولید، تبدیل به یک چالش شده است. فولاد ماده بسیار ارزشمندی است اما ما باید این ماده را به گونه ای فرآوری کنیم که آسیبی به محیط زیست نزند. برای مثال در مجاورت دریا کمترین چالش تأمین آب را خواهیم داشت. از طرفی با جامنایی مناسب در این مناطق، می توانیم از منابع گازی به سهولت استفاده کنیم. این گونه، شبکه حمل و نقل ریلی نیز کمتر درگیر خواهد شد.

تولید فولاد بدون توجه به مسائل محیط زیستی چه تبعاتی می تواند داشته باشد؟

اگر تمهیدات ویژه و جامع نگری داشته باشیم، فولادی می سازیم که کمترین آسیب را به شهری که در آن واقع شده می رساند. شبکه های حمل و نقل، هزینه تمام شده در تولید شمش فولادی را افزایش می دهد. اگر این نکته را در نظر بگیریم، هزینه تمام شده که در بخش ملی نیز کاهش می یابد و خسارت کمتری به منابع طبیعی وارد خواهد شد، اما همه این مسائل باید پیش از ساخت کارخانه فولاد بررسی شود. همان طور که اگر فولاد سازی خانه ای بسازیم، ابتدا باید نقشه آن را با دقت بررسی کنیم تا خانه بر روی گسل ساخته نشود، دسترسی محلی خوبی داشته باشد و مواردی از این قبیل، ساخت کارخانه فولاد نیز به همین شکل است. فولاد سازی های بزرگ در استان های کویری و بدون آب مانند اصفهان واقع شده اند. با وجود اینکه کارخانه های فولاد سازی این مناطق بسیار پرسود هستند، اما چالش های کمبود آب آن ها را تهدید می کند. جانمایی ساخت کارخانه فولاد در مناطق کویری کشور از ابتدا روند صحیحی نبود و اکنون تنها راه انجام برخی اقدامات مانند صرفه جویی نداریم، زیرا امکان تغییر محل این واحدها وجود ندارد و باید با تغییر مکانیسم کوره خطوط انرژی یا برخی دیگر از اقدامات در راستای تحقق اهداف فولاد سازی با مصرف بهینه آب، فولاد سازی را زیست محیطی تر کنیم. بسیاری از پروژه های انتقال آب دریاها جنوب به مرکز نیز به همین دلیل است. برخی پروژه ها، خطوط آب را به مرکز کشور می آورند تا واحدهای فولاد سازی به جای استفاده از منابع آب زیرزمینی که برای مصارف شهری است، از آب منتقل شده استفاده کنند.

با توجه به مشخص تر شدن اهمیت مسائل محیط زیستی در تولید فولاد وضعیت را چطور ارزیابی می کنید؟

صنعت برای بقا در درآمدت ناچار است به شرایط محیط زیستی توجه کند. اگر در کشور آب نداشته باشیم چگونه می خواهیم فولاد تولید کنیم یا کارخانه های تولیدی بدون گاز چگونه کار کنند؟ درست است که هزینه های تولید فولاد با روش های موقا با محیط زیست گران تر از تولید فولاد بدون توجه به این نکات است، اما هزینه های مضاعف جانبی محیط زیستی که در درآمدت به کشور تحمیل خواهد شد، بسیار بیشتر است. حل مشکل آب برای تداوم حیات کارخانه های فولاد بسیار هزینه زاست و از طرفی ممکن است اصلاً قابل جبران نباشد، به همین دلیل ما در هر صورت ناچار هستیم به مقوله تولید فولاد به شکل سبز فکر کنیم و در مسیر تحقق برخی تصمیم های سخت قرار بگیریم. این گونه علاوه بر بقای خودمان در درآمدت می توانیم به کشور نیز کمک کنیم.

منبع: دنیای اقتصاد

مدیرعامل فولاد هرمزگان در جلسه ارزیابی هلدینگ فولاد مبارکه مطرح کرد:

فولاد هرمزگان، درخشان تر از سال های گذشته

«جلسه ارزیابی شرکت فولاد هرمزگان با حضور ارزیابان شرکت فولاد مبارکه با هدف بررسی میزان تطابق اجرای سیاست های ابلاغی شرکت مادر در فولاد هرمزگان برگزار شد. در جریان برگزاری این جلسه مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان گفت: عملکرد فولاد هرمزگان در ثبت بیش از ۲۶ کورد تولیدی طی سال گذشته باعث شد این شرکت درخشان ترین سال خود را پشت سر بگذارد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، عطاالله معروفخانی گفت: سال گذشته فولاد هرمزگان میان شرکت های زیرمجموعه گروه فولاد مبارکه مقام نخست را کسب کرد. امیدواریم در سال جاری بتوانیم نقاط قابل بهبود جزئی را رفع کنیم و فولاد هرمزگان، مقام برتر در گروه را داشته باشد. به از آن گروه فولاد مبارکه، فولاد هرمزگان تقریباً در همه عرصه ها به ویژه افزایش تولید، سرآمد گروه بوده است.

وی افزود: دستاوردهای شاخص در فولاد هرمزگان با همدلی، همکاری و هماهنگی میان تک تک معاونان، مدیران و کارکنان در شرایط دشوار آب و هوایی استان هرمزگان کسب شده است؛ به طوری که در سال گذشته ۲۶ رکورد در حوزه تولید به دست آمد. طبق برنامه ریزی های صورت گرفته، از فرصت محدودیت های ایجاد شده به نحو احسن استفاده کردیم و در پایان سال توانستیم با تولید یک میلیون و ۵۳۸ هزار تن تختال، ضمن عبور از ظرفیت اسمی، رکورد سالانه جدیدی به ثبت برسانیم. این دستاوردها در شرایطی رقم خورد که با قطعی برق در تابستان و قطعی گاز در زمستان مواجه بودیم؛ بنابراین قابل ستایش و قدردانی است.

معروفخانی در پایان به مزیت حضور فولاد هرمزگان در کنار آب های آزاد اشاره کرد و گفت: امروزه در دنیا اغلب صنایع مطرح و بزرگ فولادی در کنار آب های آزاد حضور دارند. بنابراین فولاد هرمزگان می تواند با بهره مندی از این موقعیت استراتژیک و با حمایت هلدینگ مبارکه توسعه یابد. خوشبختانه پس از یک

دهه، پروژه های بزرگ توسعه ای در فولاد هرمزگان آغاز شده اند و از پیشرفت خوبی برخوردارند. انتظار داریم برخی مشکلات اجرای طرح های توسعه ای از سوی هلدینگ مبارکه برطرف شود و شاهد سرعت گرفتن اجرای پروژه ها باشیم.

نخستین هدف ارزیابی شناسایی حوزه های قابل بهبود در شرکت های زیرمجموعه گروه فولاد مبارکه است

در ادامه، رسول همایی، سرارزیاب گروه فولاد مبارکه و رئیس راهبری شرکت های گروه بیان کرد: ارزیابی عملکرد شرکت های گروه فولاد مبارکه در خرداد ماه انجام می گیرد که در این برنامه، میزان تحقق برنامه ها، اهداف و استراتژی های گروه در شرکت های زیرمجموعه به دقت بررسی می شود.

وی با اشاره به اهداف ارزیابی خاطرنشان کرد: نخستین هدف،

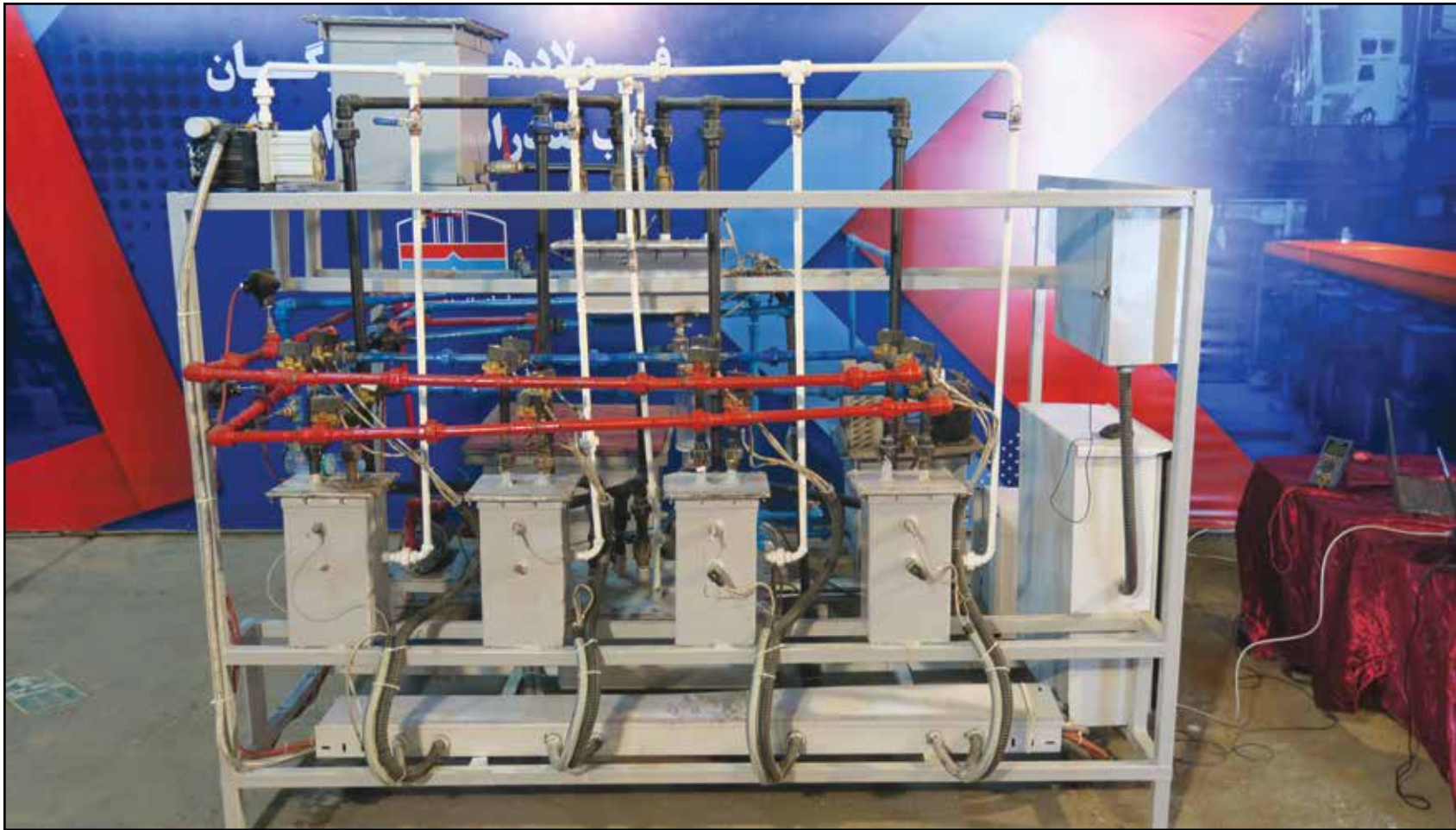


پیشرفته ترین کارخانه فولاد در کشور

THE MOST ADVANCED STEEL FACTORY IN IRAN

نماینده اجرایی فولاد هرمزگان در طرح آب شیرین کن جذبی تصریح کرد:

حمایت کامل فولاد هرمزگان از پروژه آب شیرین کن جذبی



امیرحسین امیرفرخانی
نماینده اجرایی فولاد هرمزگان در طرح آب شیرین کن جذبی

دارد که آن هم با یک سوم ظرفیت اسمی فعالیت می‌کند و به دلیل تخلیه آب بسیار شور شده به دریا در مکانی که مابین بندرعباس و قشم که سرعت گردش و یکسان شدن غلظت با اقیانوس هادر آن تقریباً ۱۲ سال برآورد شده است، اثرات زیست محیطی بسیار زیادی در آن منطقه در پی خواهد داشت. در میان تکنولوژی های رایج RO بسیار مورد توجه است و تولیدکنندگان ممبران به عنوان یک تجهیز حیاتی، در دنیا محدود هستند و همین کشورها توسعه صنایع آب شیرین کن جهان را نیز هدایت می‌کنند. از این رو، با توجه به شرایط تحریم، تأمین ممبران با دشواری های زیادی همراه است و باید به سمت تکنولوژی های نوین شیرین سازی آب برویم.

امیرفرخانی در خصوص نوآوری این طرح در سطح جهانی، عنوان داشت: با توجه به حجم داده های تولید شده در این فرایند، سه سطح دسترسی و کنترل اطلاعات در این پروژه انجام می‌شود. در سطح اول داده های جمع آوری شده در سیستم کنترلی در یک سیکل زمانی طی فرایند دارند. در سطح دوم داده های جمع آوری شده از حسگرهای پروسس سیستم کنترلی را هدایت می‌کنند و در سطح سوم که تاکنون در آب شیرین کن های جذبی ساخته شده در جهان هم انجام نشده، داده های جمع آوری شده از سیستم در Objective Function های مشخص بهینه سازی می‌شوند و داده های خروجی به زبان ماشین ترجمه و کنترل سیستم را در دست می‌گیرند. نرم افزار استفاده شده در این شبیه سازی Python است که شبیه سازی و هماهنگی با سیستم کنترلی تجهیز را بر عهده دارد. شایان ذکر است حضور دکتر مجید عمیدپور به عنوان استاد تمام دانشگاه صنعتی خواجه نصیر طوسی و ریاست پژوهشگاه نیرو جهت توسعه نرم افزاری این پروژه و اضافه شدن سخت افزارهای خورشیدی الکترونیک و گرمایی اهمیت این پروژه را جهت مطرح شدن در عرصه دانش جهانی و بومی و صنعتی شدن این تجهیز تضمین کرده است.

جلوگویی از واردات با طرح آب شیرین کن جذبی
نماینده اجرایی فولاد هرمزگان در طرح آب شیرین کن جذبی در خصوص تکنولوژی آب شیرین کن جذبی در فولاد هرمزگان، خاطرنشان کرد: با توجه به شناخت موجود از صنعت آب شیرین کن و مشکلات و محدودیت هایی که به ویژه آب شیرین کن های RO با آن مواجه بودند، در فولاد هرمزگان تصمیم گرفتیم با هم فکری، به دنبال یک ایده جدید در این زمینه جهت جلوگیری از واردات ممبران های آب شیرین کن و

همچنین کاهش تعمیرات و نگهداری تجهیزات تحت فشار زیاد برویم. طرح آب شیرین کن جذبی در فولاد هرمزگان با این پیش زمینه ها آماده شد. وی افزود: در فولاد هرمزگان مرحله طراحی ساخت برای به ثمر رسیدن این ایده از سه سال قبل در واحد تحقیق توسعه و فولاد سازی آغاز شد. برای اینکه بتوانیم به پربارتر شدن و بهره گرفتن طرح، از ایده های علمی و به روز استفاده کنیم و بتوانیم از دانشجویان در دانشگاه نیز حمایت کنیم با دانشگاه هرمزگان هم مسیر شدیم. در این دانشگاه چند پایان نامه دانشجویی در رده دکترا و کارشناسی ارشد برای آب شیرین کن جذبی تعریف شد. در حال حاضر نیز چند تز دکتری و ارشد در دانشگاه های صنعتی خواجه نصیر طوسی و صنعتی شریف تعریف شده است که قطعاً در مسیر صنعتی شدن این طرح می‌توانند تأثیر بسزایی داشته باشند.

امیرفرخانی عنوان کرد: در حال حاضر این طرح به مرحله پیش راه اندازی رسیده و مسائل مربوط به ثبت پتنت و ثبت مقالات آن انجام شده است. در ادامه برنامه داریم که طی دو ماه آینده با تکمیل طرح، به مرحله راه اندازی برسیم. پس از آن، برای اینکه به تجهیز، پیل های الکتریکی خورشیدی و گرمایی را اضافه کنیم، نصب این تجهیزات از طریق پژوهشگاه نیرو برنامه ریزی شده است. فولاد هرمزگان تاکنون حمایت تمام قد خود را از این پروژه در سایه عنایت ویژه آقای دکتر معروفخانی مدیرعامل محترم انجام داده و همکاری مشترک با پژوهشگاه نیرو و وزارت نیرو جهت توسعه و صنعتی شدن این طرح، خدمت بسیار بزرگی جهت پیش بینی و اقدام در راستای رفع مشکل منابع آب شیرین در ایران خواهد بود.

مزایای طرح آب شیرین کن جذبی
وی با اشاره به ویژگی های مهم طرح تکنولوژی آب شیرین کن جذبی، تصریح کرد: قیمت تمام شده آب شیرین در این تکنولوژی نسبت به موارد مشابه موجود بسیار مقرون به صرفه است. همچنین کیفیت آب تولیدی در این روش بسیار بالاست. ضمن اینکه سازگاری بسیار بیشتری با محیط زیست دارد و تقریباً جزو صنایع سبز به شمار می‌رود. در صورتی که بتوانیم پیل های خورشیدی الکترونیک و گرمایی را به این تکنولوژی اضافه کنیم، قطعاً به یک تکنولوژی سبز تبدیل می‌شود. علاوه بر این، برای شوره های برگشتی نیز برنامه ریزی های لازم صورت گرفته است و طراحی های آن در مرحله شبیه سازی کامپیوتری است تا بتوانیم داده های

مورد نیاز جهت ساخت را به دست آوریم. در همین حال انتشارات گازهای گلخانه ای در این تکنولوژی نزدیک به صفر است. زیرا تجهیزات و پروسس در تکنولوژی آب شیرین کن جذبی در فشار و دمای پایین کار می‌کنند؛ بنابراین گاز گلخانه ای تولید شده بسیار کم است و می‌توان از گرمای هدررفته در صنعت جهت استفاده به عنوان منبع گرمایی در آن استفاده کرد. دیگر نقطه قوت این تکنولوژی، بومی بودن و در دسترس بودن آن و بی نیازی از تجهیزات مصرفی مانند ممبران است. تمامی مواد اولیه و تجهیزاتی که برای آن به کار می‌رود، در کشور وجود دارد و قابل تهیه است. وی تأکید کرد: تکنولوژی آب شیرین کن جذبی در ابتدای راه خود قرار دارد و در جهان به عنوان یک تکنولوژی پیشرو مطرح است که عملیات صنعتی شدن آن در شرکت های مختلف بسیاری می‌شود؛ بنابراین تکنولوژی مورد اشاره هنوز به طور کامل عملیاتی و صنعتی نشده و در مقیاس نیمه صنعتی با ظرفیت هزار مترمکعب در روز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

حمایت کامل فولاد هرمزگان از طرح
امیرفرخانی به حمایت های فولاد هرمزگان از طرح های پژوهشی و کاربردی صنعت فولاد اشاره کرد و گفت: دانشگاه در حوزه اجراء و تهیه نقشه های مهندسی توسعه نیافته است. از این رو، جهت همکاری با دانشگاه بهره گیری از توان علمی و به روز مطالعات در این زمینه و استفاده از مزایای دانشگاهی با دانشگاه ها همکاری کرده ایم. تمامی نقشه های مهندسی، طرح های اجرایی و پیاده سازی ایده ها توسط فولاد هرمزگان انجام شد. در این راه مدیرعامل شرکت، معاونان بهره برداری و تکنولوژی و توسعه و مدیر فولاد سازی و ریخته گری مداوم با توجه به شناخت خوبی که از این تکنولوژی داشتند، تصمیم گرفتند از این ایده از ابتدا تا انتهای ساخت به عنوان کارفرما حمایت کنند. با توجه به تلاش های همکاران در فولاد سازی در راستای پیاده سازی این ایده، قدر دان همکاری مهندس جمشیدی نیا و تیم تعیین شده توسط ایشان در این خصوص هستیم که با دانش موجود در واحد فولاد سازی، امکان اجرایی شدن طرح های پیشرفته میسر و ممکن شده است. در این مسیر توانستیم این ایده را تا مرحله پیش راه اندازی برسانیم و امیدواریم در سایه حمایت های مدیرعامل شرکت و علاقه مند به انجام طرح های دانش بنیان و کاربردی در فولاد هرمزگان است و همچنین در راستای مسئولیت های اجتماعی، اهتمام ویژه به مسئله آب در کشور دارند. ایده آب شیرین کن جذبی زودتر به نتیجه و به مقیاس صنعتی برسد.

خبر کوتاه

رئیس پژوهشگاه نیرو در مراسم پیش راه اندازی طرح پایلوت آب شیرین کن جذبی فولاد هرمزگان:

حمایت فولاد هرمزگان

از طرح های دانش بنیان

قابل تقدیر است

«معاون وزیر و رئیس پژوهشگاه نیرو گفت: در مجموعه فولاد هرمزگان از تحقیقات دانش بنیان به خوبی حمایت می‌شود و این شرکت یک فضای دانش بنیان در صنعت ایجاد کرده که قابل تقدیر است.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، مراسم پیش راه اندازی طرح پایلوت آب شیرین کن جذبی شرکت فولاد هرمزگان با حضور مجید عمیدپور معاون وزیر و رئیس پژوهشگاه نیرو، عطاالله معروفخانی مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان، محمد صادقی رئیس دانشگاه هرمزگان، علیرضا نصیری رئیس پارک علم و فناوری استان هرمزگان، وحید عامری رئیس بنیاد نخبگان استان هرمزگان و جمعی از معاونان و مدیران شرکت فولاد هرمزگان برگزار شد.

در این مراسم، رئیس دانشگاه هرمزگان و رئیس پارک علم و فناوری استان هرمزگان از رویکرد مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان مبنی بر حمایت از شرکت ها و طرح های دانش بنیان، دانشجویان نخبه و به کارگیری آن هادر صنعت به صورت ویژه تقدیر کرد و با اعلام اینکه آماده ادامه همکاری نزدیک با فولاد هرمزگان در زمینه های صنعتی است، نقش دانش رادر شرکت فولاد هرمزگان به ویژه از سوی نخبگان و دانشگاهیان ستود.

همچنین در حاشیه این مراسم، عمیدپور ضمن ابراز خرسندی از حضور در این شرکت، به خبرنگار فولاد هرمزگان گفت: خوشبختانه فولاد هرمزگان از متخصصان و کارشناسان خبره و جوان در صنعت فولاد بهره می‌برد. امید در میان این جوانان موج می‌زند، زیرا در گرمای طاقت فرسای استان هرمزگان مشغول تلاش هستند و همین تلاش در دو ماه گذشته به زکورد شکستی منجر شده است.

وی افزود: صنعت فولاد یک نهاده توسعه ای در کشورها محسوب می‌شود و میزان تولید آن یکی از عوامل و ضرایب توسعه یافتگی کشورها به شمار می‌آید؛ بنابراین، آمارهای منتشر شده از فولاد هرمزگان و رکورد شکنی های به ثبت رسیده در این شرکت که فراتر از ظرفیت اسمی آن است و با همت این جوانان به دست آمده، باعث دلگرمی خواهد بود.

فولاد هرمزگان از تحقیقات دانش بنیان حمایت می‌کند
معاون وزیر و رئیس پژوهشگاه نیرو با اشاره به فعالیت های دانش بنیان شرکت فولاد هرمزگان، خاطرنشان کرد: در این مجموعه از تحقیقات دانش بنیان به خوبی حمایت می‌شود و طرح آب شیرین کن جذبی نیز از این دست فعالیت هاست. این طرح با همکاری دانشگاه هرمزگان انجام شده و در این حوزه، فناوری نسبتاً جدیدی در دنیا به شمار می‌رود. نقطه قوت این طرح نسبت به سایر روش های رایج، کاهش مصرف انرژی است و در صورتی که به مرحله طراحی نهایی و صنعتی شدن برسد، می‌تواند یکی از بهترین راهکارها برای تأمین آب صنایع سواحل جنوبی کشور باشد.

عمیدپور تأکید کرد: همه حاضران در این مراسم بر این نکته اتفاق نظر دارند که شرکت فولاد هرمزگان یک فضای دانش بنیان در صنعت ایجاد کرده و این امر مایه خرسندی دانش امیدواریم طرح پایلوت آب شیرین کن جذبی در فولاد هرمزگان به ثمر برسد و شاهد بروز یکی از تکنولوژی های نوین در کشور در زمینه تولید آب شیرین از دریا باشیم. مهم این است که در فولاد هرمزگان با همکاری دانشگاه هرمزگان فضایی دانش بنیان برای صنعت ایجاد شده و این همکاری ها می‌تواند برای سایر صنایع صنعتی مداوم داشته باشد. وی ادامه داد: یکی از این موارد تکنولوژی تولید فولاد سبز است و مفهوم آن در وزارت نیرو این است که فولاد سازان برای تولید محصول به سمت استفاده از انرژی های نو تجدید پذیر حرکت کنند و رویکرد کاهش مصرف انرژی و آب در تولید فولاد داشته باشند. انتظار داریم فولاد هرمزگان در پروژه های توسعه ای خود، مصرف انرژی و آب را به ازای تولید هر تن فولاد کاهش دهد. همچنین امیدواریم سایر صنایع فولادی نیز در مسیر توسعه دانش بنیان و ارتقای بهره‌وری گام بردارند. در حال حاضر، برای تأمین پایدار آب و به ویژه انرژی صنعت فولاد با مشکلاتی در کشور مواجهیم؛ بنابراین انجام چنین فعالیت های دانش بنیانی در حوزه آب و برق بسیار مهم است. از مسئولان شرکت فولاد هرمزگان و همه حاضران در این پروژه تقاضای کم همین رویکرد را ندوام بخشند.

وظیفه وزارت نیرو تأمین پایدار برق صنایع است
رئیس پژوهشگاه نیرو با اشاره به مشکلات زیرساختی کشور و چالش تأمین انرژی صنعت فولاد در فصول گرم، عنوان کرد: وظیفه وزارت نیرو تأمین پایدار برق و آب برای بخش های مختلف مصرف کننده همچون خانگی صنعت است. به این موضوع واقفیم که تأمین انرژی و آب صنایع باعث ارتقای تولید ناخالص داخلی و رونق اقتصادی کشور خواهد شد.

عمیدپور با بیان اینکه طرح هایی در وزارت نیرو در حوزه خانگی در دستور کار است، گفت: یکی از این طرح ها، طرح پاداش خانگی برای کاهش مصرف برق و تشویق خانوارها برای صرفه جویی در مصرف انرژی است. به دنبال آن هستیم تا با مشوق کاهش مصرف برق در بخش خانگی، بتوانیم انرژی مورد نیاز صنایع را تأمین کنیم. تمام تلاش ما این است که برق داشته باشد. قطعاً با مسئولان حوزه برق استان هرمزگان جلساتی در این خصوص برگزار خواهیم کرد.

وی اذعان کرد: صنعت برق نیز مانند همه صنایع کشور با چالش ها و محدودیت های متعددی دست و پنجه نرم می‌کند. از دیگر راهکارهای تأمین برق صنایع می‌توان به مشارکت آن هادر تأمین انرژی مانند ساخت نیروگاه های جدید واحداث نیروگاه های تجدید پذیر اشاره کرد. همچنین تابلوی برق سبز در بورس انرژی کشور راه افتاده است.

معاون وزیر و رئیس پژوهشگاه نیرو در پایان خاطرنشان کرد: از هرگونه طرحی در فولاد هرمزگان که به بهره‌وری صنعت فولاد کشور در مصرف آب و انرژی کمک کند، تقدیر و حمایت می‌کنیم. امیدواریم با کمک هم، تمام بخش ها هم اسال با کمترین آسیب و قطعی برق مواجه شوند.

درخشش فولاد هرمزگان در دهمین دوره جشنواره ستارگان روابط عمومی ایران



بنابراین جشنواره ستارگان روابط عمومی در دوره دهم با موضوع «روابط عمومی تیبینی» و در راستای بررسی نحوه همکاری و نقش آفرینی روابط عمومی ها در جهاد تبیین برگزار شد.

در برگزاری این جشنواره که با همیاری انجمن بین المللی روابط عمومی و جشنواره ستارگان روابط عمومی ایران صورت گرفت، با بررسی عملکرد روابط عمومی سازمان ها و شرکت های مختلف، به برگزیدگان لوح تقدیر اهدا شد. در این جشنواره، شرکت فولاد هرمزگان بر اساس رأی هیئت داوران و عملکرد روابط عمومی این شرکت در عرصه های مختلف جهاد تبیین، طی سال گذشته، شایستگی لازم برای دریافت لوح سیاست ستاره روابط عمومی ایران را کسب کرد. همچنین هیئت داوران، مدیریت روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان را شایسته دریافت لوح افتخار ستاره مدیریت روابط عمومی ایران دانست.

«در دهمین دوره جشنواره ستارگان روابط عمومی ایران، شرکت فولاد هرمزگان با دریافت «لوح سیاست ستاره ملی روابط عمومی» و «لوح افتخار ستاره مدیریت روابط عمومی» خوش درخشید.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، دهمین دوره جشنواره ستارگان روابط عمومی ایران با حضور فرهاد مهدی پور، معاون امور مطبوعاتی و اطلاع رسانی وزارت ارشاد و جمعی از فعالان عرصه روابط عمومی در سالن همایش های وزارت ارتباطات برگزار شد.

در اهداف این جشنواره آمده است: روابط عمومی های دستگاه های اجرایی که اصلی ترین نقش رادر اطلاع رسانی درست و شفاف برعهده دارند، باید برای مقابله با توطئه ها و دسیسه های دشمنان به میدان «جهاد تبیین» بیایند و برای روشنگری و رفع اتهامات و شبهات تلاش کنند؛

سرمری تیم فوتبال ساحلی فولاد هرمزگان:

شکست نایب قهرمان فصل گذشته کار سختی بود



خبر کوتاه

ساحلی بازان فولاد هرمزگان در جمع برترین های هفته دوم لیگ برتر

«سرمری و دو بازیکن تیم فوتبال ساحلی فولاد هرمزگان از نگاه کارشناسان پایگاه تخصصی فوتبال ساحلی ایران در بین برترین های هفته دوم لیگ برتر کشور قرار گرفتند. به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، تیم فوتبال فولاد هرمزگان به دنبال پیروزی برابر نایب قهرمان فصل گذشته در ریزد عنوان تیم هفته راه خود اختصاص داد. همچنین مجتبی ذاکری با دبل در پیروزی های لیگ برتری عنوان برترین سرمری هفته، امیرحسین حمزه پور به دلیل هتریک در بازی برابر صدرشیمی عنوان بازیکن برتر و امیرحسین عاشوری به دلیل سهوی های دیدنی برابر صدرشیمی یزد عنوان دروازه بان هفته راه خود اختصاص دادند. تیم فولاد هرمزگان در هفته سوم این رقابت ها هفدهم خرداد ماه در بندرعباس میزبان شاهین خزر رود سر خواهد بود.

اعضای کمیته فنی تیم های رده پایه فوتبال فولاد هرمزگان مشخص شدند

«به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در پی تلاش فولاد هرمزگان برای ساختار سازی و حرکت اصولی در جهت پیشرفت و برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده، اعضای کمیته فنی تیم های رده پایه فوتبال فولاد هرمزگان مشخص شدند.

براین اساس رضا نوری زاده، داد خدا میری، محمد کریمی، عارف دریس و سبحان کوهی اعضای کمیته فنی تیم های رده پایه فوتبال فولاد هرمزگان را تشکیل می دهند.

گفتنی است انتخاب سرمریان تیم های رده سنی، بررسی عملکرد فنی تیم ها و ارائه خط مشی و اهداف کلان فولاد هرمزگان در تیم های رده سنی فوتبال از مهم ترین مأموریت های اعضای کمیته فنی خواهد بود.

مرکز تندرستی و مشاور ورزشی فولاد هرمزگان آغاز به کار کرد

«متخصصین امروزه روش ها و آزمون هایی را طراحی و توصیه کرده اند که فرد به راحتی می تواند به وضعیت سلامتی خود پی ببرد و در جهت حفظ و بهبود آن تلاش کند.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی فولاد هرمزگان با استفاده از توانمندی های علمی و دانشگاهی، تحت نظارت و مشاوره اساتید دانشگاه و متخصصان علوم ورزشی طراحی و راه اندازی شد تا ضمن رصد وضعیت تندرستی و سلامتی کارکنان فولاد هرمزگان، مشاوره های صحیح جهت حفظ و ارتقای آن ارائه کند.

در این مرکز در دو حوزه «مشاوره ورزشی حوزه تندرستی» شامل ارزیابی شاخص های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، افزایش و کاهش وزن، چگونگی انجام فعالیت ورزشی زیر نظر دکتر اکبر چمنی، متخصص فیزیولوژی ورزش با گرایش بیوشیمی و متابولیسم ورزش و بخش «ساختار فنی و ناهنجاری های اسکلتی عضلانی و طراحی تمرینات اصلاحی» برای فرزندان کارکنان زیر نظر دکتر محمد بیات ترک، عضو هیئت علمی دانشگاه هرمزگان و متخصص حرکات اصلاحی و آسیب شناسی فعالیت صورت می گیرد.

این مرکز در مجموعه ورزشی ایثار دایر و کارکنان و خانواده کارکنان فولاد هرمزگان می توانند برای هماهنگی و دریافت نوبت با شماره های ۹۲۹۵۲۳۶۱۵۴ - خانم کاظمی و ۹۱۷۹۵۲۳۶۱۵۳ - خانم رئیس نیز تماس بگیرند.

برگزاری دوره توجیهی ثبت الکترونیکی عملکرد ورزشی

«مدیر امور ورزش شرکت فولاد هرمزگان گفت: به منظور حرکت به سمت حرفه ای سازی فعالیت ها، دوره توجیهی ثبت الکترونیکی عملکرد تیم های ورزشی فولاد هرمزگان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، محمد کارکنان تصریح کرد: در راستای حرکت به سمت حرفه ای سازی و ساختار سازی اصولی تیم های ورزشی فولاد هرمزگان، به ویژه رشته فوتبال، در فاز نخست، با راه اندازی سیستم الکترونیکی ثبت وقایع، رویدادها، برنامه های تمرینی، مسابقات، قراردادها و تمامی امور تیم های فوتبال فولاد هرمزگان گام نخست در این مسیر برداشته شد.

مدیر امور ورزش شرکت فولاد هرمزگان اظهار کرد: در این فصل برای تیم های رده سنی، برنامه از پیش تعیین شده تدارک دیده می شود و در کمیته فنی نیز آن را مرور و براساس آن حرکت خواهیم کرد.

وی اضافه کرد: سیاست فولاد هرمزگان حرکت اصولی و گام به گام در مسیر رشد و به سمت حرفه ای سازی است که این مسیر به ویژه توسعه زیرساخت های ورزشی در حال پیشرفت است و در آینده ای نزدیک با حمایت های شرکت فولاد هرمزگان این امر محقق خواهد شد.

«سرمری تیم فوتبال ساحلی فولاد هرمزگان پس از برد مقابل تیم صدرشیمی یزد در ورزشگاه ساحلی محمود آباد یزد گفت: شکست تیم صدرشیمی که نایب قهرمان فصل گذشته ساحلی ایران است، کار سختی بود.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، مجتبی ذاکری، پس از برد مقابل صدرشیمی با بیان اینکه تعامل بسیار خوبی در راه رسیدن به لیگ برتر با باشگاه

گلسایوش داشتیم، گفت: شکست دادن نایب قهرمان فصل گذشته لیگ برتر ساحلی ایران کار سختی است، اما خواستیم که این کار را انجام دهیم و فعل خواستن را در زمین بازی صرف کردیم.

وی در ادامه ضمن تبریک به جامعه ورزش هرمزگان و خسته نباشید به تیم صدرشیمی، افزود: امیدوارم روند پیروزی ها را در ادامه لیگ نیز حفظ کنیم و همچنان در بالای

جدول باشیم. ذاکری در خصوص اعتراضات به داوری نیز عنوان کرد: صحنه هایی در این بازی اتفاق افتاد که به آن معترض بودم، باید محترمانه حقمان را می گرفتیم، اما قصد بی احترامی به هیچ داوری را نداشتیم. دوست دارم شخصیتی در تیمم به وجود آید تا اعضای تیم بتوانند فوتبالی بازی کنند که داوری بهانه ای برای برد و باخت نباشد.

در روز نخست لیگ برتر والیبال ساحلی کشور:

فولاد هرمزگان صدرنشین را به زانو درآورد

«نخستین روز هفته یازدهم لیگ برتر والیبال ساحلی با هشت دیدار و دو گلدن ست به پایان رسید و تیم فولاد هرمزگان موفق شد از سد صدرنشین مسابقات عبور کند.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، هفته یازدهم مسابقات از سوم تا پنجم خرداد به میزبانی دانش و توپ در مشهد پیگیری شد. در پایان هفته دوم در مقدماتی، تیم های پارس جنوبی، ساوانا شاهرود،

پیکان بندر دیر و فولاد هرمزگان در رتبه های اول تا چهارم جدول قرار گرفتند و صعودشان به مرحله پلی آف این رقابت ها قطعی شد.

پارس جنوبی: فولاد هرمزگان (برنده) دیدار نخست: پارس جنوبی صفر - فولاد هرمزگان ۲ (۱۹ بر ۱۹، ۲۱ بر ۲۱) دیدار دوم: پارس جنوبی ۲ - فولاد هرمزگان صفر (۲۱ بر ۲۱، ۱۹ بر ۱۶) گلدن ست: فولاد هرمزگان ۱۵ - پارس جنوبی ۱۰



کاپ نایب قهرمانی فولاد هرمزگان اهدا شد

«آیین پایانی لیگ های قایقرانی با اهدای کاپ رشته های آب های آرام، اسلاوم، دراگون بوت، روئینگ و کانوپولو در بخش بانوان و آقایان در دریاچه آزادی برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در این مراسم کاپ عنوان دومی فولاد هرمزگان در لیگ برتر آب های آرام بانوان کشور و عنوان دومی فولاد هرمزگان در لیگ برتر اسلاوم آقایان کشور اهدا شد.

سهرابیان، رئیس فدراسیون قایقرانی در این خصوص افزود: امروز شاهد هستیم که خانواده قایقرانی در همه رشته ها دور هم جمع هستند و این امر به واسطه برگزاری لیگ ها صورت گرفته است. باید تلاش کنیم و با برگزاری

لیگ ها با استفاده از همه ظرفیت قایقرانی، روزهای بهتری برای این رشته بسازیم.

وی بیان کرد: با تلاش همه عزیزان که به نوعی در قایقرانی سهیم هستند، قایقرانی جزو رشته های پرامید بازی های آسیایی است و موفقیت در رشته های مختلف قایقرانی ممکن نخواهد شد، مگر با همدلی و کوشش همه کسانی که در این رشته زحمت می کنند.

سهرابیان خاطر نشان کرد: ما هم به نوبه خود در فدراسیون به دنبال جذب حمایت بیشتر مسئولان و ارگان ها هستیم تا همه از بالا رفتن پرچم کشور در میادین توسط قایقرانان افتخار کنیم.

برترین های مسابقات انتخابی تکواندو نونهالان فولاد هرمزگان مشخص شدند

پیشدار، مسیح غلامی، وزن هفتم؛ امیر حسین نوروزی؛ وزن دهم؛ احد نیرومند، کیان نوروزی. نتایج تکواندو انتخابی دختران نیز به شرح زیر است:

وزن دوم؛ هستی سیاح، الینا پیشداد، منا فرهمندپور، مهدیس صادقی؛ وزن سوم؛ مدیا نوحادی، هانا شفیعی، فاطمه معصومه برزگر، مهنا عظمایی؛ وزن چهارم؛ مهلا گودرزی، مهدیه عسگری، یسنا کناری نسب، ایلاز حیدری؛ وزن پنجم؛ سارینا سلطانی، دنیا کمالی، فاطمه مومنی، هستی دولتی؛ وزن ششم؛ سونیا چراغی، سیده الناقوی، مهنا گودرزی، الینا منصور؛ وزن هفتم؛ سارینا حیدری، ثنا مردانی، زهرا داوودی، فاطمه سالاری.

«به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، مسابقات انتخابی تکواندو نونهالان فولاد هرمزگان در اوزان مختلف در سالن اروند بندرعباس برگزار شد.

نتایج تکواندو انتخابی در بخش آقایان نتایج زیر است:

وزن اول؛ آرتین دالمن، کسری حسین آبادی، امیرعباس جهانگیری، رضا جراه؛ وزن دوم؛ ارشیا مسعودی؛ وزن سوم؛ ماهان بهروز، امیر محمد جهانگیری؛ وزن چهارم؛ علی مرادی، پارسا حیدری؛ وزن پنجم؛ یاسین جهانگیری، طاها



ارتباط سن با بدنسازی



افراد در تمامی سنین و ورزش‌های بدنسازی را برای افزایش قدرت، سلامت و تناسب فیزیکی ظاهریشان انجام می‌دهند. این تمرینات سنگین مداوم، فشار زیادی را بر روی بدن وارد می‌کند که در سنین مختلف به شکل‌های گوناگونی ظاهر می‌شوند. به دلیل عدم رشد کامل ماهیچه‌ها و اسکلت کودکان و نوجوانان تا سن ۲۰ سالگی، ورزش بدنسازی ممکن است تا شروع دهه دوم به تعویق بیفتد.

بسیاری از افراد در نوجوانی و حتی دوران پیش از بلوغ با هدف افزایش حجم عضلات و بهبود عملکرد ورزشی اقدام به بلند کردن وزنه‌های سبک می‌کنند. دستورالعمل‌های آموزشی که برای بدنسازان بزرگسال اعمال می‌شود، باید برای این گروه تغییر داده شوند؛ چرا که هنوز به رشد کامل عضلاتی نرسیده‌اند. آکادمی پزشکی اطفال آمریکا قبل از شروع برنامه تمرینات قدرتی برای کودکان و نوجوانان، انجام یک دوره ارزشیابی پزشکی را توصیه کرده است. همچنین پیشنهاد می‌کند که برای رشد و فرم مناسب بدنی در این سن، بدنسازی با وزنه‌های سبک و ورزش‌های روتین کاردو شروع شود، و از وزن وزنه‌های سنگین تا رسیدن به رشد کامل اجتناب گردد. معمول ترین جراحات مرتبط با بدنسازان، کشیدگی ماهیچه‌هاست که بیشتر در نواحی پایین کمر رخ می‌دهد، موضوعی که در سنین رشد بسیار مهم است و می‌تواند آسیب‌هایی را به دنبال داشته باشد که آثارشان تا مدت‌ها در بدن فرد باقی بماند. در واقع بدنسازی در نوجوانی به معنای تمرین با دستگاه‌های سنگین یا دستگاهی و تلاش برای رسیدن به حجم عضلانی نیست؛ بلکه منظور یک سری تمرینات قدرتی پایه برای

ساختن بدن قوی و سالم است. در هر سنی که ورزشکار نوجوان تمرینات قدرتی را شروع می‌کند، تأکید بر اصول اولیه است. قرار نیست رکوردی جابجا شود یا حجم‌گیری رخ دهد؛ بلکه باید حرکات را به درستی انجام دهند و به تدریج قدرت خود را افزایش دهند.

بهترین سن برای بدنسازی و عضله‌سازی

به طور معمول، توده عضلانی و قدرت عضلانی از بدو تولد به طور پیوسته در حال بیشتر شدن است و در حدود ۲۰ سالگی به اوج خود می‌رسد. این افزایش تا ۲۵ تا ۳۰ سالگی ادامه دارد. پس از آن، قدرت و عملکرد عضلانی در ابتدایه آرامی و به صورت خطی کاهش می‌یابد و سپس بعد از ۶۵ سالگی برای زنان و ۷۰ سالگی برای مردان سریع‌تر پایین می‌آید. اغلب افراد بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی به رشد و بلوغ کامل می‌رسند و می‌توانند ورزش با وزنه‌های سنگین‌تر را آغاز کنند. این سنین بازه‌ای از زندگی است که به افراد اجازه می‌دهد تا با وزن بیش‌ترین وزنه، کوتاه‌ترین زمان استراحت و ریکاوری را داشته باشند. ورزشکاران بهتر است از مزیت این سال‌ها برای افزایش حجم عضلات بیشتر استفاده کنند چرا که در این سنین تحلیل عضلات که به طور طبیعی با بالا رفتن سن به وجود می‌آید، کم‌تر آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دوره ریکاوری عضلات بعد از تمرینات ورزشی با حداکثر تکرار بدنی برای افراد ۲۰ ساله، حدود دو روز است و در سن ۳۰ سالگی، این میزان به چهار روز می‌رسد؛ با این حال، دوره‌های ریکاوری برای هر شخص متفاوت خواهد بود. ریکاوری پس از بلند کردن وزنه‌های سبک‌تر حدود دو روز طول می‌کشد، در حالی که ممکن است برای وزنه‌های سنگین بدون توجه به گروه سنی

شخص، این عدد به هفت روز برسد. مقصر بزرگ کاهش توانایی‌های بدنی افراد، از دست دادن توده عضلانی و قدرت ناشی از افزایش سن است که به آن «سارکوپنی» می‌گویند؛ اما اصلاً جای نگرانی نیست. حقیقت این است که سن مانعی برای عضله‌سازی نیست. تا زمانی که تغذیه کامل و درست باشد، تمرینات چالش برانگیز و اصولی انجام شود، استراحت کافی وجود داشته باشد و یک سری اصول ورزشی رعایت شود، افراد می‌توانند به خوبی عضله بسازند.

چیزی به نام سن مناسب بدنسازی وجود ندارد. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در هر سن و سطح تناسب اندامی می‌توانند به باشگاه بروند و از مزایای بدنسازی بهره‌مند شوند. با این حال، وزنه زدن یک چیز است و شروع بدنسازی یک چیز دیگر. اواخر نوجوانی و اوایل دهه بیست، سن مناسبی برای شروع بدنسازی است؛ زمانی که صفحات رشد استخوانی کامل بسته شده‌اند و استخوان‌ها رشد خود را کرده‌اند. بلوغ و بدنسازی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند، زیرا این سنین، سریع‌ترین زمان برای رشد عضلات است. بین ۱۷ تا ۲۵ سالگی، انفجار رشد ناشی از تستوسترون در عضلات است. با این حال، افراد باید در مقدار تمرینات و شدت آن محتاط باشند و به تدریج تمریناتشان را سنگین‌تر کنند.

حتی اگر افرادی قبلاً هرگز بدنساز نبوده‌اند، می‌توانند از هر سنی (حتی بالای ۵۰ سالگی) بدنسازی را شروع کنند. هیچ‌سن و عدد خاصی به عنوان سن مناسب بدنسازی وجود ندارد. زنان و مردان بسیاری بعد از سنین بازنشستگی و زمانی که یک مادر بزرگ یا پدر بزرگ هستند، برای اولین بار تمرین قدرتی و

درمان افسردگی با ورزش

آن رنج می‌برد، سوارکاری یکی از مؤثرترین ورزش‌ها برای درمان افسردگی است. اسب حیوانی باهوش است که می‌تواند تپش قلب و احساس حیوانات و انسان‌ها را حس کند و دارای احساسات و درک است. بنابراین افراد می‌توانند با این ورزش و برقراری ارتباط با اسب مهارت ارتباط برقرار کردن خود را افزایش دهند و افسردگی خود را درمان کنند. **کار با وزنه:** زمانی که قدرت بدنی فردی زیاد می‌شود؛ اعتماد به نفس او هم افزایش می‌آید و احساس خوبی در او ایجاد می‌گردد. با توجه به مطالعه‌ای که بین چندین نفر از بازماندگان سکنه مغزی که به افسردگی هم مبتلا بودند، منتشر شد، با برنامه آموزشی ده هفته‌ای در باشگاه‌های بدنسازی تا حد زیادی علائم افسردگی کاهش یافت و در نهایت علاوه بر مزایای جسمی، مزایای روحی هم برای فرد در پی خواهد داشت. قدرت نوعی کنترل و تسلط است و همین عامل می‌تواند به تمرکز و توجه فرد کمک کند، اما توصیه می‌شود که این ورزش‌ها به آرامی و زیر نظر مربی انجام شود. **موج‌سواری:** یکی دیگر از مؤثرترین ورزش‌ها برای درمان افسردگی موج‌سواری است. تحقیقات نشان داده است که ۲۰ دقیقه قرار گرفتن در امواج دریا به کاهش رفتارهای تخریبی، تفکرات منفی و افسردگی کمک می‌کند. **تای چی:** حرکات ملایم و آهسته‌تای چی مانند یوگا یک سنت دیرینه شرقی می‌باشد که قادر است افسردگی را درمان کند. با توجه به مطالعه‌ای که بین چندین نفر که به



تغذیه

خوراکی‌هایی برای پیشگیری

از آلزایمر

بیماری آلزایمر یک اختلال مغزی است که پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ در سراسر جهان سه برابر افزایش می‌یابد. بیماری آلزایمر به آرامی حافظه و مهارت‌های تفکر و در نهایت توانایی انجام ساده‌ترین کارها را از بین می‌برد. براساس تحقیقات مختلف، عوامل ژنتیکی و وراثت و سبک زندگی در بروز این بیماری نقش دارند. تغذیه به‌عنوان یک فاکتور بسیار مهم سبک زندگی مورد توجه بسیاری از محققان قرار گرفته است. بسیاری از دانشمندان معتقدند که تغذیه متعادل و سالم، ورزش و فعالیت بدنی منظم، تمرینات شناختی و فعالیت‌های اجتماعی در کنار حفظ سلامت قلبی و عروقی به پیشگیری از بروز بیماری، کند کردن روند بیماری یا بهبود وضعیت بیماران مبتلا کمک می‌کند. در ادامه به برخی از خوراکی‌هایی که باعث قدرت بهتر و بیشتر مغز می‌شوند اشاره می‌شود:

خوراکی‌هایی برای قدرت مغز

همان‌طور که هیچ قرص جادویی برای جلوگیری از زوال شناختی وجود ندارد، هیچ غذایی، نمی‌تواند با افزایش سن، تیزی و قدرت مغز را تضمین کند. متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که مهم‌ترین استراتژی، پیروی از یک الگوی غذایی سالم است که شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل باشد. منابع پروتئین آن بیشتر از ماهی و گیاهان دریافت شود و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون یا کانولا به جای چربی‌های اشباع مصرف شود. تحقیقات نشان می‌دهد که بهترین غذاهای مغز، همان غذاهایی هستند که از قلب و عروق خونی نیز محافظت می‌کنند. که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سبزیجات برگ سبز

سبزیجات برگ‌دار مانند کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی و کلم قمری سرشار از مواد مغذی مفید برای مغز مانند ویتامین K، بوتین، فولات و بتا کاروتن هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که این غذاهای گیاهی ممکن است به کاهش زوال شناختی کمک کنند.

ماهی چرب

ماهی‌های چرب منبع سرشاری از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. براساس یک فرضیه، در بیماری آلزایمر یک پروتئین به نام بتا‌آمیلولیوید در مغز افراد توده‌های مخربی تشکیل می‌دهد. گفته می‌شود چربی‌های غیراشباع سالم مانند امگا ۳ باعث کاهش سطح خونی این پروتئین می‌شوند. هرچند بهتر است از ماهی‌هایی با مقدار کم چربی مانند ماهی آزاد، کدو، کسروتون یا یولاک و حداقل دو بار در هفته بیشتر مصرف شود. در صورتی که افراد به خوردن ماهی علاقه ندارند می‌توانند از پریشک خود درباره مکمل امگا ۳ سؤال کنند یا از منابع امگا ۳ گیاهی مانند تخم‌کنار، آووکادو یا گردو بهره‌مند شوند.

توت‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد که فلاونوئیدها، رنگدانه‌های گیاهی طبیعی که به توت‌ها رنگ درخشان می‌دهند، به بهبود حافظه نیز کمک می‌کنند. مطالعه‌ای که توسط محققان بیمارستان زنان و بزرگه‌هاواراد انجام شد، نشان داد زنانی که هر هفته دو وعده یا بیشتر توت‌فرنگی و زغال‌اخته مصرف می‌کنند، کاهش حافظه را تا دو سال و نیم به تأخیر می‌انداختند.

چای قهوه

کافئین موجود در فنجان قهوه یا چای صبحگاهی ممکن است فوایدی بیش از افزایش تمرکز کوتاه‌مدت داشته باشد، همچنین کافئین ممکن است به تقویت خاطرات جدید کمک کند. در یک مطالعه در دانشگاه جان هاپکینز، محققان از شرکت‌کنندگان خواستند که مجموعه‌ای از تصاویر را مطالعه کنند و سپس یک دارونما یا یک قرص کافئین ۲۰۰ میلی‌گرمی مصرف کنند. تعداد بیشتری از اعضای گروه کافئین، توانستند تصاویر را در روز بعد به درستی شناسایی کنند. همچنین تأثیر کافئین در جای ممکن است از تشکیل پلاک‌های آمیلوئید بتا جلوگیری کرده و عملکردهای شناختی را تقویت کند و بنابراین ممکن است در درمان بیماران مبتلا به آلزایمر یا زوال عقل مفید باشد. علاوه بر این، سایر مواد شیمیایی گیاهی موجود در چای خواص آنتی‌اکسیدانی مهمی دارند که در انتقال پیام‌های عصبی و عملکرد سلول‌ها می‌توانند مفید باشند.

گردو

انواع آجیل منابع عالی پروتئین و چربی‌های سالم هستند و به طور خاص یک نوع آجیل ممکن است حافظه را بهبود بخشد. مصرف بیشتر گردو را با بهبود نمرات آزمون شناختی مرتبط دانست. گردو سرشار از نوعی اسید چرب امگا ۳ به نام اسید آلفا لیلینولیک (ALA) است. رژیم‌های غذایی غنی از ALA و سایر اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش فشارخون و تمیز شدن عروق مرتبط هستند که به بهبود عملکرد مغز و قلب کمک می‌کنند.

واقفیت این است که هنوز درمان مشخصی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد و بیشتر درمان‌های موجود، تنها برای کنترل علائم بیماری استفاده می‌شود. به این ترتیب استفاده از راهکارهای دیگر مانند رژیم غذایی به‌عنوان یک عامل مهم در سبک زندگی هر فرد، بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. هرچند هنوز غذا یا خوراکی مشخصی شناخته نشده که به تنهایی به پیشگیری، کنترل یا درمان بیماری کمک کند، اما دانشمندان معتقدند رعایت برنامه غذایی متعادل و سالم داشتن ترکیبات مؤثر در رژیم غذایی در کنار یکدیگر، یک راهکار پیشنهادی کنونی برای مدیریت این بیماری می‌باشد.



آموزش

مناسب سازی فضاهای شهری جهت سالمندان

«شهرسازی جدید به سمت کاهش دغدغه‌های رفاهی و سلامتی شهروندان حرکت می‌کند. کشورهای پیشرو در شهرسازی مدرن، المان‌های فضاهای شهری را متناسب با نیاز و سن و وسال شهروندان طراحی می‌کنند. به دلیل سن خاص و سیستم ایمنی متفاوت سالمندان، طراحی مبلمان شهری متفاوت و متناسب با نیاز آن‌ها ضروری است.

تفريح بخش مهمی از زندگی سالمندان را تشکیل می‌دهد و عادت‌های تفریحی سالم، زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری را به ارمغان می‌آورد. پس از بازنشستگی، سالمندان برای انجام فعالیت‌های ورزشی و تفریحی از جمله استفاده از محیط پارک‌ها و بوستان‌ها که به عنوان مهم‌ترین قسمت فضاهای سبز شهری محسوب می‌شوند، زمان بیشتری دارند.

شهر سالم شهری است که کلیه شهروندان بتوانند از خدمات آن جامعه بهره‌مند شوند. یکی از اقدامات اساسی در جهت کمک به سالمندان بالابردن خدمات و تسهیلات محیط شهری برای آنان می‌باشد. این تسهیلات شامل مناسب‌سازی شبکه پیاده‌روها و شبکه ارتباطی پیاده‌روها و طراحی مناسب تجهیزات و مبلمان شهری و نیز مناسب‌سازی ورودی‌ها و نحوه دسترسی به مکان‌های عمومی است. سالمندان باید بتوانند در فضای شهری حضور پیدا کنند و مشارکت داشته باشند، زیرا در غیر این صورت خانه نشین و منزوی خواهند شد. از اهداف و برنامه‌های پیشنهادی به منظور تحقق شهردستار سالمندی می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- «**محیط پاکیزه و مناسب**» زیبایی محوطه طبیعی شهری ویژگی است که بسیاری از افراد ناخودآگاه به عنوان ویژگی دوستدار سالمندان آن نام می‌برند. سکوت و آرامش در محیط، نظافت شهر، امکان تردد راحت از مهم‌ترین نکات مناسب‌سازی شهری برای سالمندان است.
- «**اهمیت فضای سبز**» ایجاد فضای سبز یکی از مهم‌ترین مواردی است که سالمندان به آن نیاز دارند. اما در بسیاری از شهرها محدودیت‌های موجود، مانع استفاده سالمندان از فضای سبز می‌شود و گاهی به آن‌ها رسیدگی نمی‌شود. در بعضی شهرها پارک‌ها به مکانی ناامن تبدیل شده‌اند. نبودن صندلی و دستشویی به اندازه کافی و نبودن سرپناه در فضاهای سبز نیز از مشکلات موجود است.

- «**محل استراحت**» یکی دیگر از ویژگی‌های ضروری، در دسترس بودن مکانی برای نشستن سالمندان است، زیرا پیاده‌روی بدون استراحت‌گاه، برای سالمندان بسیار دشوار است.
- «**پیاده‌روهای مناسب**» وضعیت پیاده‌روها بر میزان توانایی سالمندان برای پیاده‌روی در محله اثر به‌سزایی دارد. پیاده‌روهای باریک، ناهموار، شلوغ و با جدول‌های بلند، موانعی برای پیاده‌روی سالمندان تلقی می‌گردد. شرایط جوی نامطلوب ممکن است مشکلات سالمندان را در استفاده از پیاده‌روها بیشتر کند، برای مثال، بعد از بارش برف، خطر سر خوردن و سقوط مطرح است. ضمناً پیاده‌روها باید همسطح باشند تا افراد دارای ویلچر به راحتی بتوانند به ایستگاه‌ها و مسیرها دسترسی داشته باشند.
- «**ایمنی گذرگاه عابر پیاده**» عبور ایمن از عرض خیابان مشکلی است که بسیاری از سالمندان با آن مواجه هستند. برخی از اصلاحات وضعیت خیابان‌ها برای عبور سالمندان شامل نصب چراغ‌های راهنمایی در گذرگاه عابر پیاده، نصب نوارهایی روی گذرگاه که مانع سر خوردن می‌شود، ساخت تونل و پل هوایی، نصب چراغ راهنمایی با شمارش معکوس و قابل رؤیت و پیام‌های شنیداری می‌باشند. همچنین در اکثر شهرها اتومبیل‌ها و ترافیک جاده‌ای، موانعی را هم برای عابران پیاده سالمند و هم رانندگان ایجاد می‌کنند. مشکل رایج دیگر، عدم رعایت پیام‌های ترافیکی و نیز حق تقدم عابران پیاده زانندگان است.

- «**قابلیت دسترسی**» تصور مردم در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه این است که شهر آن‌ها برای سالمندان طراحی نشده است. نردبان‌های سیمانی و فقدان سطح شیب‌دار از مشکلات تردد سالمندان است و مهندسان و طراحان شهرسازی باید برای این موارد آموزش ببینند.
- «**محیط‌های ایمن**» احساس امنیت در محیط زندگی، اشتیاق افراد را برای فعالیت در محله برمی‌انگیزد و این موضوع به نوبه خود حس استقلال، سلامت فیزیکی و روانی را ایجاد می‌کند و باعث سازگاری اجتماعی می‌شود. در برخی از شهرها و محله‌ها سالمندان از مشکلات و آسیب‌های دیگران در امان نیستند. بعضی از مشکلات شامل وضعیت روشنایی خیابان‌ها، خشونت، جرم، اعتیاد، استعمال مواد مخدر در اماکن عمومی و بی‌خانمانی است که بیرون رفتن از منزل هنگام شب را خصوصاً برای بسیاری از سالمندان دشوار می‌سازد.

منبع: www.behzisti.ir

فراموش کاری کودکان

«بسیاری از والدین از فراموش کاری و حواس پرتی کودکان خود شکایت دارند و به دنبال راهی برای افزایش توجه کودکان می‌گردند. شاید در سنین بزرگسالی با سالمندی به علت مشغله زیاد یا کهنولت سن، فراموش کاری طبیعی به نظر برسد، اما فراموش‌کار بودن کودکان، زندگی و آینده آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مزایای بازی درمانی

اولین دلیلی که در مواجهه با فراموش‌کاری در کودکان به ذهن می‌رسد کمبود هوش یا مشکل حافظه کودک است، در حالی که این‌ها فقط دو دلیل از علل مختلف فراموشی بین کودکان هستند. به‌طور معمول در کودکانی که فراموش‌کار مداوم و طولانی مدت دارند، مشکلات زمینه‌ای همزمان نیز وجود دارد که برخی از آن‌ها شامل موارد زیر هستند:

- «**کمبود خواب**» مغز برای عملکرد صحیح از جمله به خاطر سپردن و به یاد آوردن، نیاز به خواب و استراحت کافی و باکیفیت دارد. بنابراین در کودکانی که به هر دلیل ساعت خواب نامنظم یا ناکافی دارند، کابوس می‌بینند، خواب عمیق ندارند یا در خواب تنفس نامناسبی دارند یا به سایر اختلالات خواب دچار هستند، احتمال بروز فراموشی بالاتر است.
- «**ابتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی**» نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) یکی از اختلالات طبیعی است که یکی از نشانه‌های تشخیص آن حواس پرتی و فراموش‌کاری است. این کودکان به دلیل نداشتن توجه و تمرکز کافی مطالب را یاد نمی‌گیرند، اما مشکلی در ضریب هوشی آن‌ها وجود ندارد.
- «**ابتلا به اختلالات یادگیری**» اختلالات یادگیری خصوصاً دیسلکسیا یا نارساخوانی، از شایع‌ترین علل فراموش‌کاری کودکان به دلیل نقص در حافظه کوتاه مدت است. سایر اختلالات یادگیری مانند نارساخوانی نیز می‌توانند به دلیل وجود مشکلات زمینه‌ای رخ دهند و در نهایت باعث کاهش حافظه و توانایی کودک در یاد آوردن مطالب شوند.
- «**مشکلات جسمی**» برخی از بیماری‌های جسمی یا ضربه به سر و آسیب به نقاطی که به حافظه مربوط هستند، می‌توانند منجر به کاهش عملکرد مغز شوند. از دست دادن حافظه یا فراموشی یکی از عوارض شایع پس از سوانح است که ممکن است در مشکلات حافظه کوتاه مدت کودکان تا هفته‌ها یا ماه‌ها نقش داشته باشد، تومور مغزی از دیگر مشکلات جسمی است

- «**روش‌های کمک والدین به فرزندانشان فراموش‌کار**» درمان فراموش‌کاری در کودکان وقتی که مربوط به مشکلات جسمی و روحی خاصی مانند آسیب مغزی، کمبود ویتامین یا اختلالات یادگیری باشد، با درمان اختلالات یادگیری و رفع کردن سایر عوامل زمینه‌ای امکان پذیر است. به جز این موارد می‌توان از راهکارهای دیگری برای جلوگیری از فراموش‌کاری در کودکان کمک گرفت.
- «**درس دادن کودک به والدین**» یکی از مهم‌ترین عواملی که کودکان فراموش‌کار را دچار ناامیدی می‌کند، عدم علاقه به دائم خواندن مطالبی است که چند ساعت بعد یا در همان لحظه

فراموش می‌شوند. اما کودکان دوست دارند نقش معلم را بازی کرده یا جای خود را با خانواده عوض کنند. والدین باید به آن‌ها فرصت بدهند تا از اطلاعات خودشان به آن‌ها درس بدهند. حین این کار می‌توانند اطلاعات را به آن‌ها یادآوری کنند، خودشان نیز مجبور می‌شوند مطالب را به یاد بیاورند.

- «**تمرین مهارت‌های تجسمی**» کودکان ارتباط خوبی با تصاویر و رنگ‌ها برقرار می‌کنند و داده‌های تجسمی می‌تواند به حفظ شدن اطلاعات کمک کند. والدین باید از کودک بخواهند برای موضوعات مختلف در ذهن خود تصویرسازی کند یا حتی آن‌ها را نقاشی کند. وقتی ذهن بین این موارد ارتباط برقرار می‌کند، به خاطر سپردن مطالب آسان‌تر می‌شود.

- «**بازی‌های تقویت حافظه**» از آن‌جایی که بسیاری از مشکلات مرتبط با حافظه به عدم دسته‌بندی مطالب در ذهن کودک یا عدم یادگیری کامل برمی‌گردد، افراد می‌توانند با انجام برخی از بازی‌ها و فعالیت‌هایی که بین اطلاعات مختلف ارتباط معنی‌دار تصویری ایجاد می‌کنند، به حفظ کردن اطلاعات کمک کنند.

- «**خواندن فعالانه**» یکی از روش‌های کمک کردن به کودک فراموش‌کار استفاده از مازیک‌های هایلایت، مداد رنگی، برجسب‌های رنگی و خط‌کشی کردن مطالب مهم است که به حفظ کردن اطلاعات و تثبیت آن‌ها در ذهن آن‌ها کمک می‌کند. والدین از همین ابزارها می‌توانند برای به خاطر سپردن و برنامه‌ریزی کردن برای کارهای روزانه کودک استفاده کنند.

- «**برنامه‌ریزی منظم**» ایجاد یک برنامه منظم روزانه به افزایش توجه و تمرکز در کودکان کمک می‌کند. افراد باید از روش‌های مختلف و خلاقانه مانند چسباندن یادداشت روی آئینه اتاق و یخچال، استفاده از علامت‌ها، تقویم و دفتر یادداشت برای یادآوری کارهای روزانه استفاده کنند و اهداف و برنامه‌های روزانه باید کوچک، قابل انجام و متناسب با ظرفیت کودک در نظر گرفته شوند.

ذهن کودک متفاوت از بزرگسالان کار می‌کند و از طرفی علائق و تمرکز آن‌ها بر موضوعات جانی می‌تواند باعث اشتباه گرفتن یا حواس پرتی شود. مشکلات حافظه در بلندمدت ممکن است پایدار شوند و عادت‌های زندگی کودک را تحت تأثیر قرار دهند و کاهش اعتماد به نفس، افت عملکرد تحصیلی و مشکل در روابط آینده کودک را به دنبال داشته باشند. بنابراین ضرورت دارد که با مراجعه به متخصصین و درمانگران متبحر به ریشه‌یابی هرچه سریع‌تر فراموش‌کاری کودکان پرداخته شود. منبع: www.zehnanclinic.com

یکی از روش‌های کمک کردن به کودک فراموش‌کار استفاده از مازیک‌های هایلایت، مداد رنگی، برجسب‌های رنگی و خط‌کشی کردن مطالب مهم است که به حفظ کردن اطلاعات و تثبیت آن‌ها در ذهن آن‌ها کمک می‌کند.

آموزش رنگ‌درمانی

«رنگ‌درمانی که با نام‌های کروموپاتی، کروموتراپی یا درمان رنگ نیز شناخته می‌شود، یک روش درمانی جایگزین است که از رنگ‌ها و فرکانس آن‌ها برای التیام مشکلات جسمی و عاطفی در بدن انسان استفاده می‌کند. کروموتراپی از دوران مصر باستان وجود داشته است و مصریان به قدرت نور و رنگ اعتقاد داشتند. آن‌ها از رنگ‌های مختلف نور برای ترویج شفا در بدن انسان استفاده می‌کردند. رنگ‌درمانی و ارتباط آن با بدن انسان در برخی فرهنگ‌ها همچنان اهمیت دارد؛ حتی در جوامع غربی که تمایل دارند طب مدرن و نهادینه‌شده را ترجیح دهند، درمانگران طبیعی به استفاده از رنگ‌ها برای کمک به مردم جهت بهبود سلامت جسمی و عاطفی ادامه داده‌اند.

- «**کارکرد رنگ‌ها در رنگ‌درمانی**» اساس رنگ‌درمانی بر این است که رنگ‌های مختلف، واکنش‌های متفاوتی را در افراد برمی‌انگیزد. مردم رنگ‌های خاصی را درمانی یا محرک می‌دانند. کارشناسانی که به این نظریه اعتقاد دارند معتقدند که رنگ می‌تواند به روش‌های مختلف بر مآثر مثبت بگذارد و به شرایط بسیاری کمک کند و تقریباً همه مادر مقطعی پیش‌فرض رنگ‌درمانی را تجربه کرده‌ایم.
- «**سبز**» معمولاً رنگ سبز به عنوان ایمن‌ترین و متعادل‌ترین رنگ شناخته شده است و رنگ‌درمانی با آن شروع می‌شود. وقتی فردی احساس غمگینی، ناامیدی یا افسردگی می‌کند، رنگ سبز می‌تواند خلق و خوی او را بهبود بخشد. با این حال، داشتن رنگ سبز خاص بسیار مهم است، زیرا سبزی‌روشن می‌تواند باعث اضطراب شود.
- «**آبی**» رنگ آبی جزء رنگ‌هایی است که باید با دقت بیشتری از آن استفاده کرد؛ زیرا در صورت احساس ضعف، می‌تواند انرژی فرد را از بین ببرد. آبی کمک می‌کند تا افراد احساسات خود را بیان کنند. آبی رنگ سردی است که با حقیقت درونی مرتبط است و می‌تواند به افراد کمک کند تا آرام‌تر شوند.
- «**زرد**» در رنگ‌درمانی می‌توان از رنگ زرد برای ایجاد انرژی و تشویق به عمل استفاده کرد. این رنگ می‌تواند فرد را شاد و پرانرژی کند. همچنین می‌تواند باعث آشکار کردن هوش و خرد افراد شود.
- «**نارنجی**» رنگ نارنجی به معنای فراوانی، لذت، رفاه و تمایلات انسانی است.



طول موج و فرکانس منحصر به فرد خود را دارد. هر فرکانس تأثیر متفاوتی روی افراد دارد و برای اهداف متفاوتی استفاده می‌شود. به‌طور معمول، رنگ‌های گرم برای جلوه‌های تحریک‌کننده استفاده می‌شوند، اما رنگ‌های سرد برای اثرات آرام‌بخش کاربرد دارند.

- «**کاربرد کروموتراپی**» کروموتراپی کاربردهای فراوانی دارد. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که کروموتراپی می‌تواند به درمان برخی از بیماری‌ها مانند فشارخون، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، اختلالات خواب، عفونت‌های خاص کمک کند.
- «**مزایای کروموتراپی**» در طول دهه‌ها ثابت شده است که کروموتراپی دارای مزایای متعدد جسمی و ذهنی است. برخی از مزایایی که ممکن است از رنگ‌درمانی دریافت شود عبارتند از:
 - «**کاهش استرس**» رنگ‌های خاصی مانند آبی و سبز می‌توانند اثرات تسکین‌دهنده‌ای روی افرادی که استرس دارند یا مضطرب هستند داشته باشند.
 - «**کاهش اختلال عاطفی فصلی**» افراد عمدتاً در هوای سرد به دلیل کمبود نور خورشید و گذراندن دوره‌های طولانی در داخل خانه از اختلال عاطفی فصلی رنج می‌برند. رنگ‌های گرم مانند زرد و نارنجی می‌توانند به کاهش علائم این بیماری کمک کنند.
 - «**افزایش انرژی**» تحقیقات نشان می‌دهد که رنگ‌هایی مانند قرمز و زرد انرژی افراد را افزایش می‌دهند و انگیزه بیشتری در آن‌ها ایجاد می‌کنند.
 - رنگ‌ها نحوه درک و رفتار افراد را تغییر می‌دهند. اما اینکه چگونه بر آن تأثیر می‌گذارد مشخص نیست. فرضیه رنگ‌درمانی بر این است که رنگ‌های خاص، احساسات خاصی را در اکثر مردم برمی‌انگیزد؛ اما باید توجه داشت که انسان‌ها منحصر به فرد هستند و ممکن است تأثیر رنگ‌های خاص از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. بنابراین ممکن است رنگ‌هایی که بیشتر مردم آن‌ها را بخشن یا تسکین‌دهنده بدانند، شاید برای برخی اضطراب‌آور یا افسرده‌کننده باشد.

منبع: www.pezeshket.com

لباس هوشمند



لباس یا پوشاک هوشمند، موارد پوشیدن هستند که با استفاده از تکنولوژی، دارای قابلیت‌هایی شده‌اند که برای لباس‌های عادی هستند. برخی از لباس‌های هوشمند از پارچه‌هایی پیشرفته ساخته شده‌اند که داخل آن‌ها مدارهایی بافته شده است. انواع دیگری از پوشیدن‌های هوشمند از سنسور یا سخت‌افزارهای اضافی بهره می‌برند تا قابلیت‌های هوشمند به دست آورند. بیشتر لباس‌های هوشمند می‌توانند به یک برنامه در دستگاه ثانوی متصل شوند؛ اما این اتصال بی‌سیم برای هوشمند خواندن یک لباس ضروری نیست. بعضی از پارچه‌های هوشمند با توجه به دمای محیط بیرونی، میزان تهویه یا گرمای لازم برای بدن را تأمین می‌کنند. لباس‌های هوشمند از جنس پارچه‌هایی هستند که حسگرهای موجود در آن‌ها می‌توانند شدت ضربان قلب، میزان اکسیژن و دیگر عناصر موجود در خون، میزان کالری مصرفی در بدن و شدت تنفس فرد را نیز نمایش دهند. این پارچه‌ها چروک نمی‌شوند و علاوه بر اینکه ضد لک هستند، حتی پس از گذشت سال‌ها تغییر شکل نمی‌دهند. همچنین این پارچه‌ها مانع از رشد عوامل میکروبی نظیر ویروس، قارچ‌ها و باکتری‌ها در سطح پارچه خواهند شد. زیرا کلمر موجود در این پارچه‌ها هرگونه آلودگی را از سطح پارچه پاک کرده و از بین می‌برد.

لباس هوشمند مخصوص بیوشد، اگر در حین نبرد زخمی شود، اطلاعات مربوط به زخم و وضعیت سرباز سریعاً به یک واحد درمانی نزدیک به او فرستاده می‌شود. این امر به دکتر کمک می‌کند که وضعیت آسیب‌دیدگی سرباز را براساس ضربان قلب و تنفس او حدس بزند و اولویت درمان سرباز را مشخص کند. با پیشرفت تکنولوژی، محصولاتی تولید شده‌اند که می‌توانند بدون افزایش بیش از حد وزن لباس‌ها، آن‌ها را هوشمند کنند. اخیراً در کشور ما هم محققان توانسته‌اند لباس هوشمند نظامی بسازند که قابلیت‌های بسیار خوبی دارد. این لباس در واقع از سه بخش خود لباس، دستکش و پوتین تشکیل می‌شود که هر کدام از آن‌ها دارای ویژگی‌های جالبی هستند. دستکش این لباس به نوعی مخصوص کوهنوردان است و می‌تواند تا دمای منفی 40 درجه سانتی‌گراد دست را گرم نگه دارد. البته در شرایط کوهستانی که آنتن وجود ندارد هم این دستکش می‌تواند علائم حیاتی و مختصات جغرافیایی سرباز را نشان دهد و از گرم شدن او جلوگیری کند. یکی دیگر از بخش‌های نوارونه این لباس نظامی هوشمند ایران، پوتین‌های آن است که به اسکرهایی مجهز شده‌اند که می‌توانند تا شعاع 5 متری در سطح زمین، مین و مواد رادیواکتیو را شناسایی کنند و به سرباز اطلاع دهند. این پوتین‌ها فقط عمق هم می‌توانند از 30 تا 40 سانتی‌متری زیر زمین را اسکن کنند. به خاطر سنسورهای تعبیه‌شده در این لباس، اگر سرباز مورد اصابت قرار بگیرد، می‌تواند براساس علائم حیاتی او مانند نبض یا فشارخون، به قلب سرباز شوک وارد کند تا او بیهوش نشود. این لباس مختصات جغرافیایی سرباز را به نزدیک‌ترین نفر می‌فرستد تا به کمک او بیاید. این لباس هوشمند نظامی ایرانی دارای 12 سنسور است و می‌تواند بدن را گرم یا خنک نگه دارد.

لباس هوشمند پزشکی و تأثیر آن بر سلامت

یکی از نقاط قوت اصلی یک لباس هوشمند آن است که می‌تواند به راحتی در زندگی روزانه افراد قرار گیرد. برای مثال، یک شخص پیر را در نظر بگیرید که فراموش می‌کند دستبند سلامت خود را بپوشد، اما قطعاً احتمال

اینکه لباس یا جلیقه خود را فراموش کند کمتر است. پوشاک هوشمند می‌تواند نبض و فشارخون افراد را اندازه بگیرد که همین امر هم می‌تواند در پیشگیری از برخی بیماری‌ها کمک کند. لباس هوشمند پزشکی اطلاعات سلامتی بسیار مفیدی را در زمان واقعی در اختیار پزشکان قرار می‌دهد. یکی از موارد کاربرد لباس هوشمند پزشکی، زیر نظر گرفتن کودکانی است که از آسم رنج می‌برند. کاری که در اینجا انجام می‌شود، اندازه‌گیری میزان تلاشی است که برای نفس کشیدن انجام می‌دهند. این امر از طریق قرار گرفتن حسگرهای مختلف در اطراف قفسه سینه انجام می‌شود تا میزان تلاش ماهیچه‌ای برای اندازه‌گیری میزان تنفس مشخص شود. چنین کاربردی باعث می‌شود بتواند تغییرات فعالیت ماهیچه‌ای را اندازه گرفته و حمله آسم را تشخیص دهند. استفاده از لباس هوشمند در پزشکی هنوز در مراحل اولیه قرار دارد ولی به مرور زمان تعداد بیمارستان‌ها و مراکز درمانی بیشتری از آن استفاده می‌کنند.

تکنولوژی لباس هوشمند به تاگی در دنیا رواج یافته و تجاری‌سازی شده است؛ بنابراین در حال حاضر پیدا کردن آن در ایران کار سختی است. بسیاری از این لباس‌های هوشمند از طریق سایت برندی که آن‌ها را ساخته است قابل خرید هستند و برخی مغازه‌های شخصی ثالث مانند آمازون هم آن‌ها را به فروش می‌رسانند. امروزه شرکت‌های کوچک و بزرگ بسیاری پا به این حوزه گذاشته‌اند و همین امر باعث دیده شدن پوشیدنی‌های هوشمند در تمام دسته‌بندی‌های صنعت مد شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به گوگل، سامسونگ، آندر آرمور و رالف لورن اشاره کرد. تقریباً در تمام دسته‌بندی‌های پوشیدنی، شاهد نسخه هوشمند آن‌ها هستیم. برخی از این نمونه‌ها شامل جوراب، کنش، زاکت، لباس ورزش، عینک و... می‌شوند. خلاصه اینکه شاید روزی دیگر نیاز به حمل تبلت یا تلفن همراه هوشمند نباشد و همه امکاناتی که افراد به آن نیاز دارند، در لباس‌های هوشمند جاسازی شوند.

منبع: www.plaza.ir

اپلیکیشن

بهترین اپلیکیشن‌های زبان

انگلیسی برای فارسی‌زبانان

«امروزه دانش زبانی به خصوص زبان انگلیسی به خاطر وجهی بین‌المللی، یکی از اساسی‌ترین ابزارهای موفقیت در رقابت‌های کاری و تحصیلی به شمار می‌رود. یکی از دلایل اهمیت یادگیری زبان انگلیسی گسترش ارتباطات برون مرزی در مقیاس جزئی و بین مردم عادی است. بهترین اپلیکیشن‌های آموزش زبان انگلیسی در بلفورم‌های مختلف بستگی به معیارها و نیازهای افراد دارد. در ادامه به بررسی ویژگی‌ها و امکانات بهترین اپلیکیشن‌های آموزش زبان انگلیسی خواهیم پرداخت:

اپلیکیشن چرب‌زبان

اپلیکیشن چرب‌زبان نتیجه هفت سال کار و تلاش گروه آموزشی چرب‌زبان و بهترین اپلیکیشن آموزش زبان با محیط کاملاً فارسی است. با بررسی همه جانبه اکثر اپلیکیشن‌های معروف، عیب و ایرادات آن برطرف شده و با بهترین متد آموزشی موجود که نه تنها زبان انگلیسی را با کمک کاربردی ترین مکالمات و عبارات روزمره به افراد یاد می‌دهد، بلکه همزمان به تقویت حافظه نیز کمک می‌کند. این اپلیکیشن نیاز به هیچ پیش‌نیازی ندارد و در حال حاضر به جز زبان انگلیسی برای هشت زبان دیگر و همچنین زبان کودکان کاربرد دارد.

اپلیکیشن دولینگو

بسیاری از امکانات این اپلیکیشن رایگان است، ضمن اینکه یادگیری زبان در این نرم‌افزار با جنبه سرگرمی و بازی همراه است که برای بسیاری بهترین روش برای یادگیری زبان انگلیسی است. کلمات و موضوعات پایه‌ای در زبان در این نرم‌افزار نسبتاً مناسب توضیح داده شده‌اند. همچنین افرادی می‌توانند روند پیشرفت خود را دنبال کنند. ضمناً در این برنامه، ساختار جملات و کلمات پرتکرار به خوبی توضیح داده شده‌اند، اما این اپلیکیشن محیط فارسی ندارد.

اپلیکیشن DROPS Visual

این اپلیکیشن جدید که به عنوان اپلیکیشن برگزیده سال ۲۰۲۲ گوگل شناخته شده است، جزء اپلیکیشن‌های نوآور در زمینه زبان انگلیسی است که ضروری‌ترین واژگان را در قالب جملات و عبارات کاملاً روزمره آموزش می‌دهد. برنامه کاملاً تصویری و صوتی است و به همین دلیل افراد کلمات را به دلیل اینکه حافظه بصری انسان تازه برابر از حافظه نوشتاری قوی است. راحت‌تر یاد می‌گیرند و فوق العاده هم پرطرفدار است. این اپلیکیشن علاوه بر ۴۸ زبان دیگر از زبان فارسی هم پشتیبانی می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود افرادی که برای یادگیری واژگان این برنامه را نصب کنند.

اپلیکیشن واژه‌آموز

اپلیکیشن واژه‌آموز برنامه ساده و کوچکی است که لغات کلیدی زبان انگلیسی را به صورت درس به درس و به کمک نمودارهای یادگیری و فلش‌کارت آموزش می‌دهد. منابع استفاده شده برای این برنامه، دو کتاب ۵۴ و ۱۱۰۰ هستند. کسانی که در زمینه آموزش انگلیسی قدیمی برداشته‌اند، حتماً این دو کتاب را شنیده‌اند و با بهترین آن‌ها آشنا هستند. کاربران با یادگیری لغات اصلی موجود در کتاب ۵۴ قادر خواهند بود که به راحتی محاورات روزمره را انجام دهند و در موقع لزوم کلمه مناسب را به خاطر آورند و به‌کار ببرند.

اپلیکیشن Hello English

این اپلیکیشن یکی از بالاترین امتیازات را در گوگل استور و اپ استور به دست آورده است و اپلیکیشن فوق العاده‌ای برای تقویت شنیداری و گفتاری زبان انگلیسی می‌باشد. این برنامه نیازی به اینترنت ندارد. این اپلیکیشن قابلیت بازی و چت با دوستان در قالب یازل کلمات، ۱۰ هزار واژه کاربردی، ۴۷۵ جلسه درسی تعاملی در همه زمینه‌های چهارگانه زبان را دارد.

اپلیکیشن آموزش انگلیسی با موسیقی چکامه

با این اپلیکیشن افراد می‌توانند همزمان هم قدرت شنیداری خود را تقویت کنند و هم تلفظ لغات، املا کلمات، ساختار جملات و کلمات ترکیبی را با لذت بخش‌ترین روش و مجموعه‌ای از بهترین موسیقی‌های جهان فریگیرند. متأسفانه نسخه آیفون آن هنوز وارد بازار نشده است. البته این اپلیکیشن به طور کامل رایگان نیست و برای دسترسی به همه امکانات باید بسته‌ای خریداری شود.

اپلیکیشن EFHello

این برنامه توسط یک مؤسسه کوچک آموزش زبان تدوین شده، ولی فوق العاده کامل و آموزنده است. این برنامه باقیه اپلیکیشن‌های آموزش زبان انگلیسی فرق می‌کند و کاربران با کمک هوش مصنوعی، می‌توانند از طریق چت کردن با سیستم، صحبت و مکالمه، زبان را به صورت کاملاً رایگان یاد بگیرند. این اپلیکیشن به عنوان پرامتیازترین برنامه در بین کاربران مکالمه و چت محور شناخته شده است.

اپلیکیشن آموزش گرامر

این اپلیکیشن برای یادگیری زبان با تأکید بر گرامر و برای همه سطوح طراحی شده است. افراد قادر به زمینه‌آموزی، ضعف‌یافته‌ها، این اپلیکیشن بهترین انتخاب است. این برنامه کاربران را به زبان کاملاً ساده و با مثال‌های ملموس با انواع نکات گرامری آشنا می‌کند و بالاترین امتیاز را بین کاربران در زمینه گرامر کسب کرده است.

اپلیکیشن لیگوگیم

این اپلیکیشن بیش از ۱۱۵۰۰ کلمه انگلیسی را در خود جای داده و رایگان است. این برنامه با وجود اینکه ترجمه فارسی ندارد، اما افراد می‌توانند با کمک بازی و حدس زدن به راحتی کلمات را متوجه شوند. کلمات دسته‌بندی شده و به ترتیب میزان سختی هستند و تلفظ آن‌ها توسط افراد بومی زبان بیان شده است.

منبع: www.charbzaban.com



لباس هوشمند پزشکی اطلاعات سلامتی بسیار مفیدی را در زمان واقعی در اختیار پزشکان قرار می‌دهد. یکی از موارد کاربرد لباس هوشمند پزشکی، زیر نظر گرفتن کودکانی است که از آسم رنج می‌برند.

فرایند تولید لوله مانیسمان

فرولادی و روش‌های اتصال ورق استفاده کرد، بلکه باید روشی را برگزید که محصول را به صورت یکپارچه و پیوسته تولید کند. لوله‌های مانیسمان به سه روش تولید می‌شوند: ریخته‌گری پاششی و اکستروژن شمش فولادی تولید می‌شوند.

با اینکه هر سه روش یاد شده برای تولید لوله مانیسمان استفاده می‌شوند، اما هر یک خواص منحصر به فردی را برای لوله به ارمان می‌آورند. کارخانه‌های تولیدکننده لوله‌های مانیسمان براساس تجهیزات و توانمندی‌های خود از هر کدام از این روش‌ها به منظور تولید لوله بدون درز استفاده می‌کنند.

مراحل تولید لوله مانیسمان

مراحل تولید لوله‌های مانیسمان براساس روش‌های تولید آن‌ها متفاوت است. به عنوان مثال، اگر قرار باشد لوله بدون درز از طریق فرآیند اکستروژن تولید شود، باید از شمش‌های فولادی در حالت جامد و گداخته استفاده شود، اما روش‌های مبتنی بر ریخته‌گری نیازمند ذوب کامل شمش فولادی هستند.

تولید لوله مانیسمان به روش اکستروژن

برای تولید لوله بدون درز به روش اکستروژن یا «بیرون‌کشی»، ابتدا شمش فولادی در کوره حرارت دهی شده تا به دمای مناسب برای شکل دهی برسد. این دما کمتر از دمای ذوب است و تنها شمش را به حالت خمیری درمی‌آورد. سپس شمش گداخته شده در قالب دستگاه اکستروژن قرار داده می‌شود. در این مرحله، یک سنبه یا قطر مشخص از میان شمش فولادی عبور کرده و با ایجاد حفره در آن، شکل لوله را در شمش ایجاد می‌کند. قطر سنبه در این مرحله تعیین‌کننده قطر داخلی لوله مانیسمان است و بر همین اساس نیز دمای لوله مانیسمان مشخص می‌شود. سپس سطح خارجی لوله به وسیله غلتک‌های تورد شکل داده می‌شود تا کاملاً دایره‌ای شود.

مرحله بعدی افزایش استحکام لوله مانیسمان از طریق فرآیند آنتیلینگ است. این فرآیند شامل حرارت دادن لوله تا دمای مشخص و سپس سرد کردن با سرعت کنترل شده در آب و یا اتمسفر کنترل شده است. در همین

لوله‌های مانیسمان به دلیل اینکه به صورت بدون درز تولید می‌شوند، دارای خواص برتری نسبت به لوله‌های درزدار هستند و باعث استحکام بالاتر و مقاومت در برابر خوردگی بهتر می‌شوند. این مشخصه‌ها ارتباط تنگاتنگی با روش تولید لوله مانیسمان دارند. درز جوش در لوله‌های درزدار خود به عنوان یکی از عوامل ضعف لوله عمل کرده و مستعد خوردگی است. همچنین محل جوش، حاوی تعداد زیادی عیوب جوشکاری است که بر کیفیت اتصال و استحکام آن تأثیر می‌گذارد. البته قیمت لوله مانیسمان به دلیل تولید به روش بدون درز، بیشتر از لوله‌های درزدار معمولی است.

مزایای لوله‌های فولادی بدون درز

لوله‌های فولادی در مواردی مانند انتقال آب، خطوط نفت و گاز، پالایشگاه‌ها و انتقال فاضلاب شهری و صنعتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. اکثر این زمینه‌های کاربردی یاد شده حاوی مواد خوردنده و یا اسیدی بوده که می‌توانند سلامت لوله را به خطر بیندازند؛ مخصوصاً اگر لوله از نوع درزدار باشد، چرا که درز جوش خود به عنوان یک محل مستعد خوردگی و ترک عمل می‌کند. بنابراین با اینکه قیمت لوله مانیسمان یا بدون درز بیشتر از لوله‌های درزدار معمولی است، اما مزایایی که این لوله‌ها دارند بسیار بیشتر است و خرید آن‌ها را مقرون به صرفه می‌کند. از مهم‌ترین مزایای لوله‌های بدون درز می‌توان به مواردی چون: یکپارچگی ساختاری و تقویت خواص در آن‌ها، مقاومت بیشتر در برابر خوردگی و رطوبت، استحکام و قابلیت جوش پذیری بالا، کاهش میزان رسوبات در لوله‌ها و قابلیت تحمل دما و فشار بالا اشاره کرد.

مهم‌ترین فرایندهای تولید لوله‌های مانیسمان

لوله‌های فولادی در نوع درزدار و بدون درز تولید می‌شوند. در حالت درزدار، لبه‌های ورق فولادی به دو صورت مستقیم یا مارپیچ جوش داده می‌شوند. لوله‌های درز مستقیم همان لوله‌های درزدار معمولی بوده و آن‌هایی که درز جوش مارپیچ دارند، به لوله اسپیرال معروف هستند. حال اگر قرار باشد که لوله‌ها بدون درز تولید شوند، دیگر نمی‌توان از ورق‌های

منبع: www.fooladiranian.com

مناسبت

سالگرد قیام ۱۵ خرداد ۱۳۴۲



«در سحرگاه ۱۵ خرداد سال ۱۳۴۲، دژخیمان رژیم ستم‌شاهی به خانه امام خمینی (ره) یورش بردند. آن‌ها امام را که سه روز پیش آژان، به مناسبت عاشورای حسینی در مدرسه فیضیه، در سخنرانی کوبنده‌ای از جنایات شاه و اربابان آمریکایی و اسرائیلی او پرده برداشته بود، دستگیر و به زندانی در تهران منتقل کردند. هنوز چند ساعتی از این حادثه نگذشته بود که بسیاری از مردم قم به سمت حرم مطهر حضرت معصومه (س) حرکت کردند. پس از مدتی، صحن مطهر و خیابان‌های اطراف لبریز از جمعیت شد که شعار «یا مرگ یا خمینی» را تکرار می‌کردند. در همان زمان، علما نیز با صدور بیانیه‌هایی خواستار آزادی فوری حضرت امام شدند. با ورود نیروهای مسلح برای تقویت نیروهای شهروانی قم، تیراندازی و رگبار مسلسل‌ها شروع شد و تعداد زیادی از مردم زخمی شدند یا به شهادت رسیدند.»

در این روز، سیل خروشان کشاورزان غیور و کف‌پوش ورامین، دهقانان کن و مردم جماران به سوی این شهر سرازیر شد. همچنین انبوه جمعیت بازاری، دانشگاهی و قشאר مختلف مردم تهران، با فریادهای زعدآسای «یا مرگ یا خمینی» شهر را به لرزه در آورد. شاه که در برابر قیام قهرآلود ملت، تاج و تخت خود را در حال زوال می‌دید، با رگبار مسلسل به جنگ ملت مظلوم رفت و در روز پانزدهم خرداد به کشتارگاه مخوف و حمام خون تبدیل کرد. قیام پانزده خرداد، جرقه‌ای آتشبار بر خرمن باروت جامعه حفقان گرفته و شب‌زنده‌ایران افکند. ملت ایران با الهام از آرزو و روند حماسه‌آفرینان پانزدهم خرداد، به عنوان اسوه‌های ایثار و شهادت، درس فدائیکاری و پایداری آموختند و نهضت اسلامی امام بر ضد طاغوت را تداوم بخشیدند. مبارزه بی‌کفایت و مقاومت خستگی‌ناپذیر ملت ایران از سال ۱۳۴۲ تا ۱۳۵۷ که به انقلابی اسلامی منجر شد، ریشه در قیام خونین پانزده خرداد داشت و برگرفته از جنابزای‌های زنان و مردان قهرمان آن روز تاریخی بود.

منبع: www.hawzah.net

روز جهانی محیط زیست



«روز ۵ ژوئن مصادف با ۱۵ خرداد به عنوان «روز جهانی محیط زیست» از سوی سازمان ملل متحد نام‌گذاری شده است. این روز به منظور آگاهی بخشی نسبت به محیط‌زیست و جلوگیری از تخریب گونه‌های زیستی جانوری و بافت‌های گیاهی و به طور کلی حفاظت از محیط‌زیست، انتخاب شده است.»

سازمان ملل متحد در سال ۱۹۷۲ در شهر استکهلم سوئد، کنفرانسی با موضوع انسان و محیط زیست برگزار کرد. همزمان با برپایی این کنفرانس، مجمع عمومی سازمان ملل قطعنامه‌ای را تصویب کرد و براساس آن برنامه محیط‌زیست سازمان ملل متحد (UNEP) را تشکیل شد. طبق این برنامه، از سال ۱۹۷۴ تاکنون هر سال به مناسبت روز جهانی محیط زیست مراسم ویژه‌ای در اشکال و به طرق مختلف برگزار می‌شود و هدف اصلی این بزرگداشت جشنی برای محیط زیست است. هدف UNEP، پیشبین چهره انسانی به محیط‌زیست به خاطر حفظ آن و تشویق مردم و توانمندسازی برای فعالیت توسعه پایدار و رواج شدن مشارکت مردم نسبت به هدف این سازمان برای حفاظت از محیط زیست و برخورداری همه جوامع در دنیا برای محیط‌زیست امن تر و بی‌خطرتر باشد.

انسان‌ها در طول ادوار مختلف در بهره‌برداری از منابع این کره‌خاکی سبب ایجاد دگرگونی‌های جبران‌ناپذیری در محیط‌زیست شده‌اند. بنابراین هر سال یکی از مسائلی که شدیداً محیط‌زیست و زندگی انسان را تهدید می‌کند، از سوی برنامه محیط‌زیست ملل متحد به عنوان موضوع روز انتخاب می‌شود و اهداف آن را بیان می‌کنند. امسال روز جهانی محیط زیست در تاریخ ۵ ژوئن ۲۰۲۳ به میزبانی کشور ساحل عاج و با حمایت کشور هلند با شعار «راه حل برای آلودگی پلاستیک» برگزار خواهد شد. در این هفتم خرداد روز جهانی محیط‌زیست نام‌گذاری شده است، ولی هفته محیط‌زیست، از ۱۶ خرداد تا ۲۲ خرداد است که در این بازه زمانی، بسیاری از طرفداران محیط‌زیست، با برگزاری همایش‌ها، مقاله‌نویسی، درختکاری، فعالیت‌های بازیافت، و پاکسازی محیط، اهداف این روز را مورد توجه قرار می‌دهند.

منبع: www.atr.ac.ir

معرفی کتاب



خرداد که می‌شود

نویسنده:

ناصر صرامی

ناشر:

پیم آزادگان

معرفی فیلم

۲۸۸۸

«فیلم سینمایی «۲۸۸۸» به کارگردانی مشترک کیوان علی محمدی و علی‌اکبر حدیدی در ژانر دفاع مقدس ساخته شده است. این فیلم نام خود را از تعداد روزهای هشت سال دفاع مقدس وام گرفته است؛ یعنی از تاریخ ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ تا ۲۹ مرداد ۱۳۶۷ که معادل ۲۸۸۸ روز می‌شود.»

فیلم ۲۸۸۸ حکایت یکی از محورهای اصلی دفاع هوایی سال‌های جنگ تحمیلی است که بعضاً برخی از مسائل آن هنوز محرمانه باقی‌مانده است؛ حکایت سایت راداری «سویاشی» یا همه‌کارکنان فرماندهان و خلبان‌هایش که سال‌ها از آسمان ایران محافظت کردند و در گمنامی و غربت شهید شدند. سایت سویاشی در یکی از مناطق غربی کشور و در طول دفاع هشت‌ساله، کنترل نیمی از فضای هوایی کشور را بر عهده داشت و ورود و خروج هواپیماهای خودی و دشمن، هدایت جنگنده‌های رهگیر برای مقابله با حملات و حتی موشک‌های شلیک شده به شهرها را رصد می‌کرد. فیلم با بمباران شهرها و شهادت مردم بی‌گناه در تصاویری غم‌انگیز شروع می‌شود و از آنجا مخاطب را به اتاق کنترل سایت سویاشی پرتاب می‌کند که هدایت هواپیماهای خودی برای درگیری با حملات هوایی دشمن انجام می‌پذیرد. مکالمات افسر

«خرداد که می‌شود» عنوان دومین کتاب ناصر صرامی پیرامون زندگی اسیران جنگی در ایران و البته جدیدترین کار در قالب ۲۹ داستان کوتاه و مستند به روایت و نویسندگی او و البته هفتمین اثر این شاعر و نویسنده است. پیش از این، به کوشش مؤسسه پیام آزادگان کتاب «جنگ راما شروع کردیم» از این نویسنده روانه بازار نشر شده بود که این کتاب نیز حاوی خاطراتی است از سال‌های ۱۳۶۱ و ۱۳۶۲ که در اردوگاه اسرای عراقی سمعان رقم می‌خورد و عنوان آن برگرفته از عبارتی بوده که یک اسیر عراقی بر دیوار درمانگاه یکی از کمپ‌ها نوشته بود: «نحن بیدان الحرب» یعنی جنگ راما شروع کردیم.

خرداد که می‌شود، داستان‌های مستند و گویای رابی می‌گیرد که از خردادماه سال ۱۳۶۰ در نوجوانی راوی آغاز می‌گردد، سپس در خرداد سال ۱۳۶۱، روز یازدهم خرمشهر ادامه پیدا می‌کند و در اواخر بهمن ماه سال ۱۳۶۲ یعنی حدود ۲۱ ماه زندگی در کنار اسرای عراقی، گزارش‌های داستانی این سرباز تمام می‌شود.

هلن اولیایی‌نیا، استاد دانشکده زبان‌های خارجی دانشگاه اصفهان که روزگاری را با پای صحبت دانشجویان آزاده ششست و تجارب و مستندات انبوه در این زمینه فراهم آورده است، بر یادداشت‌های ناصر صرامی مطلبی نوشته که در پایان کتاب و با عنوان ضمیمه آمده است. نویسنده کتاب می‌گوید: «مایل نیست خوانندگان، اثرش را به عنوان یک مجموعه

خاطره تلقی کنند، هرچند که حق انتخاب و اختیار همیشه با مخاطب است.» وی معتقد است گزارش‌های داستانی‌اش فقط در قالب تاریخ است که معنای پدیده‌ای می‌کنند و اودر حقیقت یک گواه است که برهه‌ای از جنگ را دیده و نوشته است. از آنجا که نگارنده، شاعر است، مجموعه یادداشت‌هایش از فضاسازی‌های شاعرانه به دور نیست و همین مورد سبب شده تا کوشش در کنش‌های داستان‌ها به وجود بیاید. همچنین او می‌گوید: «همه این رمانی‌داند که پس از هر جنگی، نظامیان عقب می‌نشینند و هنرمندان جلوی می‌روند، پس چه بهتر که نویسندگانی جلومند باشند که خود شاهد رخدادها بوده‌اند، خرداد که می‌شود، یک روز سلاح و یک روز قلم، همین موضوع باعث می‌گردد تا اختلاف تفسیر بین راولی و نویسنده بروز نکند و نوشته‌ها به واقعیت نزدیک باشند.»

راوی کتاب، روزهایی که در کمپ اسرا سپری شده را نوعی آزمایش و خطا در رسیدن به بخشی از تبعات جنگ که یکی از آن‌ها اسارت است عنوان می‌کند. در این مجموعه از بیشتر افراد با نام‌های واقعی و یا شهرتشان یاد شده است و نویسنده گاهی دست به دامن گمان، احتمال و اعتماد شده است و نهایت تلاشش را در شکل و ترتیب دقیق اتفاقات به‌کار گرفته است تا آیین راستی را در واقع نگاری به خوبی رعایت کرده باشد.

منبع: www.psr.ir

کنترل این سایت با خلبانان در حال مأموریت، براساس اسناد باقیمانده از آن دوران، محور اساسی فیلم ۲۸۸۸ را تشکیل می‌دهد. فیلم داستان بیژن افسر کنترل شکاری در اتاق تاریک عملیات را به تصویر می‌کشد که در انتظار بازگشت عباس دوران و محمود اسکندری دو خلبان هواپیماهای اف ۴ است که برای حمله و بمباران به بغداد حمله کرده‌اند. برای لو ترفتن عملیات، بیژن باید سکوت رادیویی را حفظ کند. مدت زیادی از زمان پیش‌بینی شده عملیات گذشته که صدای اسکندری را می‌شنود: «بیژن، ما برگشتیم، مدکن.» بیژن دست می‌گذارد روی گوشی: «هر دو تا تون سالمید؟» اسکندری: «عباس بعدا برمی‌گرده...»

در این فیلم حمیدرضا پگاه، هادی حجازی فر، حامد کمیلی، کامبیز دربیاز، امین حیایی، سام درخشانی، کوروش تهامی، احمد مهرا فر، رضا یزدانی، شیواش مفیدی، ترگس محمدی به ایفای نقش پرداخته‌اند.

منبع: www.virgool.io

گردشگری

غار نمکدان قشم



«غار نمکدان قشم که با نام‌های غار نمکی ۳۸ و غار نمک قشم نیز شناخته می‌شود، مجموعه‌ای شگفت‌انگیز و زیبا از قندیل‌های نمکی، استلاکتیت‌ها و استلاگمیت‌ها دیدنی و دیگر سازه‌های جذاب نمکی را به نمایش می‌گذارد. این غار قشم به عنوان یکی از ژئوسایت‌های ژئوپارک قشم، عضوی از ژئوپارک‌های جهانی به شمار می‌آید و تحت حمایت یونسکو است. گمانه‌زنی‌هایی نیز درخصوص ثبت جهانی غار نمکدان به صورت مستقل به گوش می‌رسد؛ البته شرط این موضوع باقی ماندن غار و کوه مذکور در حالت عادی و بدون هیچ تغییری است. همچنین این پدیده طبیعی در سال ۱۳۹۰، با شماره ثبت ۱۷۳ در فهرست میراث طبیعی ایران به ثبت رسید.»

مغار نمکدان قشم در فاصله ۹۰ کیلومتری از شهر قشم، در بخش جنوب غربی این جزیره و در نزدیکی ساحل جنوبی آن در آغوش گنبد نمکی قشم قرار دارد و دارای ۶/۴ کیلومتر طول است. کوه گنبدی شکل با ارتفاع تقریبی ۳۲۷ متر، بلندترین بخش جزیره قشم را تشکیل می‌دهد. در این گنبد نمکی پدیده‌های انحلالی سطحی و عمقی زیادی وجود دارد. غار نمکدان، طولانی‌ترین غار این مجموعه است که توانسته عنوان طولانی‌ترین غار نمکی جهان را نیز کسب کند. براساس تحقیقات، قدمت نمک‌های این غار به دوره پیش از کامبرین برمی‌گردد و با این اوصاف بیش از ۵۷۰ سال عمر دارند.

کنف غار نمکدان قشم توسط مهندسان زمین‌شناسی از جمهوری چک و با همکاری دانشگاه سبیزاز، در سال ۱۹۹۸ صورت گرفت. کشف این پدیده به عنوان طولانی‌ترین غار نمکی جهان، آن را در معرض دید همگان قرار داد و به سرعت در مجلات و رسانه‌های معتبر به آن پرداخته شد. براساس تقسیم‌بندی تیم زمین‌شناسی، کوه نمکی جزیره قشم در دسته گنبد‌های نمکی غیرفعال قرار می‌گیرد و روی سطح بالایی آن سنگ نمک کمتری وجود دارد. دلیل این اتفاق حل شدن سنگ نمک با آب و کاهش میزان آن در طول زمان بوده است. البته میزان سنگ گچ این گنبد زیاد برآورد می‌شود. درخصوص ساختار این گنبد این نکته را نیز باید اضافه کرد که کوه مذکور از انبساط صخره‌های آذرین با رسوبات تشکیل شده است.

غار نمکدان قشم چندین تالار را در خود جای می‌دهد که ابعاد آن‌ها متفاوت است. اولین تالار این غار ورودی آن حدود ۶۷۰ متر فاصله دارد. پهنای متوسط غار نیز پنج متر است. نمک موجود در غار نمکدان، از بهترین نوع نمک خوراکی است و در ترکیبات آن عناصر دیگری مانند منیزیم نیز وجود دارد. همین موضوع باعث می‌شود نمک موجود در محل را نمک طبی نیز معرفی کنند و این نمک می‌تواند مورد استفاده ورزشکاران حرفه‌ای قرار گیرد. همچنین به دلیل نمک و مواد موجود در این محل، غار نمکدان مکانی مناسب برای بیماران تنفسی و مبتلا به آسم است و حضور در آن می‌تواند در بهبود بیماری آن‌ها مؤثر باشد.

غار نمکدان شامل سه بخش می‌شود؛ دالان اول که مناسب برای همه افراد است، دالان دوم که بازدید از آن به صورت سینه‌خیز صورت می‌گیرد و دالان سوم که به غارنوردان اختصاص دارد. زیبایی غار از نیمه آن تا بخش انتهایی‌اش با وجود کف‌پوشی از نمک کریستاله افزایش می‌یابد. به دلیل اتصالات استلاکتیت‌ها و استلاگمیت‌ها در نزدیکی دیواره‌ها، ستون‌های زیبایی ایجاد شده‌اند که تماشای آن‌ها بسیار لذت‌بخش است.

در بخش داخلی کوه نمکدان جریان آب دائمی وجود دارد که بعد از ترکیب با نمک‌های اطراف به شکل چشمه از غار خارج می‌شود و در دامنه کوه نمکدان حوضچه‌ای طبیعی را به وجود می‌آورد. گاهی آب نمک موجود در غار همانند آینه تصاویر را منعکس می‌کند و این خود جلوه‌ای زیبا به محیط می‌بخشد. بستر اصلی این چشمه رنگی سرخ دارد و می‌توان رسوبات گل‌اخراخاک نسوز را در آن مشاهده کرد. این رسوبات حاوی ترکیبات اکسید آهن و به خصوص هماتیت است. بخش بالایی یا همان سقف غار نیز ساختار زیبایی دارد و قندیل‌های بلورین با اشکال مختلف آن را پوشانده‌اند. هوای مرطوب و نفوذ آب به داخل غار باعث شده است که قطرات آب نمک اشباع شده روی قندیل‌های این غار جریان یابند و همین موضوع عامل تغییر شکل قندیل‌ها و ایجاد قندیل‌های جدید در آن می‌شود.

منبع: www.kojaro.com

بازی و سرگرمی

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

