

شرکت فنی و مهندسی
فولادپایا

پروژه در حال احداث کوره احیاء فولاد پاسارگاد





فهرست مطالب

شناسنامه

صاحب امتیاز: شرکت فولاد پایا
مدیر مسئول: شرکت فولاد پایا
سر دبیران: سرکار خانم نسرین صالحی پور و جناب آقای
علی احمدی مقدم
نشانی: اهواز جاده اختصاصی صنایع فولاد، ابتدای جاده
آبادان، شهرک صنعتی شماره ۳ خیابان ابتکار ۶

دیدگاه مقام معظم رهبری	۴
پیام سردبیر	۴
گفتگو با مهندس قربانی	۵
دریافت گواهینامه	۸
چطور کارمندان خوشبختی باشیم	۹
واحد نمونه صنعتی سال ۹۵	۱۲
دانشتنی ها	۱۳
متولدین تیر ماه	۱۴
متولدین مرداد ماه	۱۵
متولدین شهریور ماه	۱۶
۵ عادت روبرو شدن و پاسخ منفی	۱۸
ایمن کارو کیفی کاران برتر	۲۰
نشانه های اعتماد به نفس پایین	۲۱
دوربین تلاش	۲۳
درگذشت نابهنگام همکار گرامی	۲۵
گوشه ای از تلاش همکاران	۲۶
علائم فشار خون پایین	۲۸
نکات ایمنی کار با جرثقیل سقفی	۳۰

سخن اول

بیانات مقام معظم رهبری



دیدگاه مقام معظم رهبری

پیام سر دبیر

خوشبختانه اخیراً خانواده بزرگ فولاد پایا به موفقیت های جدید دیگری دست یافته است.

تائید انطباق برنامه ها و عملکرد سازمان با موارد مورد تاکید در سه استاندارد بین المللی در قالب ممیزی های اخیر و همچنین دریافت گواهینامه و دریافت تندیس به عنوان واحد نمونه صنعتی در استان خوزستان و دریافت گواهی صلاحیت پیمانکاران ، بیانگر تلاش و همت افزون تمام پرسنل و مسئولین شرکت می باشد. ارزش این موفقیت ها با توجه به تولید ، ارزشی به مراتب بالاتر پیدا می کند . به همین مناسبت بهترین تبریک های خویش را به تمامی همکاران گرانقدرم تقدیم میکنم .

در پایان یادآور می شوم که کسب این موفقیتها، حاصل تلاش و جدیت همه شما عزیزان در رعایت استانداردها و نکات ایمنی است و امیدواریم همچنان استمرار داشته باشید.

سر دبیر

نسرین صالحی پور

شهریور ۱۳۹۶

- اهمیت کارگر را بارها و بارها، همه به زبانهای مختلف گفته اند. اگر یک کشور مایل است که اقتصاد پیشرفته ای داشته باشد، اقتصاد مستقلاً داشته باشد، رونق اقتصادی به معنای واقعی داشته باشد، باید به قشر کارگر اهمیت بدهد؛ چون کارگر، ستون فقرات اقتصاد تولیدی و کاری در کشور است؛ بلاشک این جور است. اینکه ما پرچم تولید ملی را در این برهه ای اخیر به دست گرفته ایم و مدام تأکید میکنیم بر تولید ملی، یک بخش عمده اش مربوط است به کارگران. ما اگر میخواهیم جامعه ای کارگری ما از امتیازات و حقوقی که شایسته ای او است برخوردار باشد، باید روی مسئله ی تولید ملی تکیه بکنیم. اگر کارگر در جامعه دلگرم به کار شد و آن لوازم و الزاماتی که وجود دارد - که بنده قبلاً هم اشاره کرده ام، حالا هم یک مختصری عرض خواهم کرد- رعایت بشود، وضع اقتصاد کشور به سامان خواهد رسید. مشکل اقتصادی ما، مشکل لاینحلی نیست؛ مشکلی نیست که راه حل نداشته باشد؛ گره ای نیست که بازنشدن باشد. باید راه را درست پیدا کنیم، بعد هم همت کنیم، تلاش کنیم؛ مسئولان تلاش کنند



تلاش خود در زمینه تولید را انجام میدهند سهمیم باشیم.

• در خصوص واحد و مجموعه خود توضیحاتی ارائه فرمایید:

در حال حاضر بعنوان مدیر پروژه شرکت فنی و مهندسی فولاد پایا مشغول بکار هستم و یکی از بزرگترین پروژه های شرکت (فولاد سفید دشت) را با همکاری دیگر سرپرستان تولید در بخش ساخت مدیریت مینمایم. و با توجه به اعلام مدیران شرکت و بخش فروش بخشی از تولیدات و سفارشات اعلام شده از شرکت های کارفرما به بنده سپرده شده و سعی بر آن داریم که با نهایت دقت و داشتن سرعت و کیفیت مناسب در زمان مقرر تحویل شود.

شرکت فولاد پایا با داشتن ایزو و استاندارد های مختلف و داشتن واحد های مهندسی و طراحی و برنامه ریزی و ساخت که خود نیز شامل واحدهای آماده سازی و ماشین کاری و واحد مونتاژ و جوشکاری و واحد سندبلاست و رنگ آمیزی میباشد و تحت نظارت واحد کنترل کیفی در بخشهای مختلف ساخت و تحویل کالا ، سفارشات شرکت ها را در زمان مقرر تحویل داده و تلاش دارد که در زمان مقرر پس از تامین مواد اولیه لازم ساخت پروژه را مطابق با استاندارد و نقشه و خط مشی کیفیت انجام دهد.

• سفارشات پروژه اغلب به چه صورتی تامین میشود:

این جمله میتواند به دو سوال تجزیه شود سفارشات ساخت که عمدتاً از شرکتهای فولاد سازی و نفت و پتروشیمی و حفاری و برخی کارهای برون سپاری واحدهای صنعتی به فولاد پایا سپرده میشود و سفارشات متریال ساخت پروژه که باختصار توضیح داده میشود.

سفارشات پروژه به دو نوع تقسیم میشود که سفارشات خارجی و سفارشات داخلی ، در بخش سفارشات داخلی که بخش عمده ایی را در گرو خود دارد شامل خرید ورق و پروفیل و میلگرد و شمش و دیگر قطعات پیش ساخته مکانیکی و نوعا الکتریکی و عایق و الکتروود و اتصالات مختلف بوده و سفارشات خارجی شامل مواردی است که تامین آن از داخل میسر نبوده و ناچار به خرید خارج میشویم.

• رعایت نکات و دستورالعمل های ایمنی چه نقشی در روند کارها دارند:

با توجه به این شعار معروف " اول ایمنی ، بعد کار " بایستی ایمنی را به دو بخش عمده تقسیم نمود ایمنی پرسنل و ایمنی تولید.

در ایمنی پرسنل ، بایستی گفت که پرسنل دارای تجربه در صورت رعایت نکات ایمنی برای سلامتی خود و شرکت و ساخت سهیم بوده و از نظر روانشناسی کار به روند تولید موثر شرکت کمک مینمایند . و این هم بخودی خود میسر نمیشود . فرد نا ایمن میتواند بخود و دیگران آسیب برساند.

در بخش ایمنی تولید نیز میتوان گفت که رعایت نکات ایمنی در تولید ، مانند استفاده از جرثقیل مناسب جهت جابجایی قطعات و چیدمان صحیح متریال اولیه و لوازم تهویه مطبوع و ایمنی متریال مانند جداسازی بخش تولید قطعات استنلس استیل از متریال فولاد کربنی و ... میتواند از صدمات مختلف و صرف هزینه و وقت پرسنل جلوگیری نماید. بطور کل ایمنی نقش بسزایی در تولید موثر داشته و دارد.

• نقش نیروی انسانی در موفقیت های شرکت را چگونه ارزیابی مینمایید :

با توجه به وضعیت جاری شرکت فولاد پایا و و تجهیزات درون کارگاهی نقش نیروی انسانی در حجم موثر تولید تا حدود هشتاد درصد نقش داشته و بیست درصد باقیمانده را ماشین آلات تولیدی بعهدہ دارد . این عمل میتواند در بخش تولید در تامین ماشین آلات با کارآیی بالاتر مانند سوراخکاری CNC و دستگا ههای رول اتوماتیک و برخی ابزارها به روند موثر تولید کمک و نیروی انسانی را در بخشهای دیگر مشغول بکار نمود. بطور کل میتوان گفت تلاش مشترک برای رهایی از انجام کارهای تکراری و دستیابی به تکنولوژی و دانش فنی نوین با برنامه ریزی موثر و ثابت

روزانه برای پرسنل و دوری از پراکنده کاری میتوان حجم تولید کارگاهی را افزایش داد در صورت ارائه یک برنامه خوب میتوان تولید موثر شرکت را افزایش داد. تحقق اصل موجز رقابت در عین رفاقت و طی روند تکامل بخش درون گروهی اعضای تولیدی شرکت باعث تولید موثر میگردد.

• چه پیامی برای همکارانتان در بخش تولیدی دارید :

شرکت فولاد پایا را جزو منافع خود دانسته و در تلاش مستمر و پویا با توجه به علم و دانش و کسب تجارب جدید در بهره وری هر چه بیشتر شرکت خود ، سهمیم باشیم.

• نکته پایانی و ناگفته های آقای مهندس قربانی :

ورود بیشتر به بازار نفت و گاز و پتروشیمی و حفاری در حین داشتن بازار صنعت فولاد و توسعه تولید و بمراتب در صورت افزایش حجم سفارشات و متناسب آن استخدام پرسنل و کم کردن بخشی از بیکاری جامعه تلاشگر ایرانی.

در خاتمه سلامتی کامل را برای همکاران و خانواده های ایشان از خداوند متعال خواستارم .

سپاس از وقتی که به بنده اختصاص دادید.



دریافت گواهینامه صلاحیت پیمانکاران

شایسته است که این موفقیت ارزنده هم را به تک تک کارکنان شرکت فنی و مهندسی فولاد پایا و مدیریت ارشد سازمان تبریک و تهنیت گفته و امید به آینده بهتر برای سازمان انتظار داشت.

با سپاس از تلاش بی وقفه شما همکاران گرامی



بسمه تعالی

تاریخ: ۱۳۹۶/۰۶/۱۴

شماره: ۹۶/۱۴۰

جمهوری اسلامی ایران

وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی

اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان خوزستان

« گواهینامه تعیین صلاحیت »

در اجرای مصوبه شماره ۳۸۳۲۶/ت ۲۷۵۰۶ مورخ ۸۱/۹/۵ هیأت محترم وزیران و جلسه کمیته تعیین صلاحیت اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان خوزستان به شرکت فنی مهندسی فولاد پایا شماره و تاریخ ثبت ۵۵۶۶ / ۱۳۷۳/۱۱/۰۲ با مدیریت آقای/خانم رضا طاهری فرزند اسفندیار شناسنامه شماره ۱۱۲۸ صادره از باغملک کد ملی- ۴۸۱-۹۵۱۳۵۹-۱ - اجازه داده می شود از تاریخ صدور این گواهینامه به مدت ۳ سال جهت ارائه امور خدماتی شرح ذیل با رعایت و اجرای قوانین کار و تأمین اجتماعی فعالیت نماید. /

شرکت ارائه دهنده خدمات پشتیبانی مستقر در استان خوزستان صلاحیت آن در اجرای مصوبه شماره ۳۸۳۲۶/ت ۲۷۵۰۶ مورخ ۸۱/۹/۵ تأیید و ملزم به رعایت مفاد دستور العمل تعیین صلاحیت شرکتهای خدماتی می باشد.					
نام شرکت	نام مدیر عامل	شهرستان	نشانی	تلفن ثابت	کد فعالیت شرکت طبق اساسنامه
فنی مهندسی فولاد پایا	رضا طاهری	اهواز	کیلومتر ۱۰ اهواز بعد از امام خمینی جاده اختصاصی صنایع فولاد ابتدای جاده آبادان شهرک صنعتی شماره سه اهواز خیابان ابتکار ۶	۲۴۴۲۷۸۶۵	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

راهنمای کدهای فعالیت:

- ۱- حمل و نقل
- ۲- تعمیر و نگهداری ساختمان و ماشین آلات
- ۳- امور آتشخانه و رستوران
- ۴- خدمات عمومی (نگهداری نامه رسانی، تلفنچی، نظافت، امور آبدارخانه، پیشخدمتی)
- ۵- نگهداری و خدمات فضای سبز
- ۶- چاپ و تکثیر
- ۷- امور بهره برداری از تأسیسات و نظایر آنها به موجب اساسنامه ثبت شده

این گواهی بدون مهر برجسته فاقد اعتبار می باشد.

توجه: این گواهی در سایت این اداره کل به نشانی khouzestan.mcls.gov.ir ثبت گردیده است.

سید نور محمد پور

مدیر کل اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی خوزستان

از طرف شجریاتی

چطور کارمندان خوشبختی باشیم؟

اگر در پیشه‌هایی مشغول به کار هستید که شغلان شما را مضطرب می‌کند باید این را در نظر بگیرید که تنها نیستید. بر اساس گزارش‌های مختلفی که صورت گرفته است چیزی حدود ۵۰ درصد از کارمندان حین کار به مقوله‌ای به نام «مدیریت استرس شغلی» احساس نیاز می‌کنند؛ نیازی که باید به طور مشخص آن را جدی گرفت؛ چون استرس و اضطراب در کار با سلامتی شما رابطه مستقیم دارد و بی توجهی به آن می‌تواند زمینه ساز بیماری‌های مختلف و افسردگی باشد.

از جمله راه‌هایی که شما می‌توانید از طریق آن استرسی را که دارید کاهش دهید ورزش فردی است. آن هم به شکل روزانه؛ چون تحقیقات ثابت کرده است که ورزش کردن می‌تواند هورمون استرس کورتیزول را



کاهش دهد و از طرف دیگر شادابی و نشاط شما را به لحاظ روانی فراهم کند.

بهترین حالت نشستن این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه ی بین ران‌ها و تنه حدود ۱۲۰ درجه شود. این گونه نشستن می‌تواند باعث کاهش کمر درد شود. از دیگر عواملی که می‌تواند به شادابی و حال خوش شما در ساعات

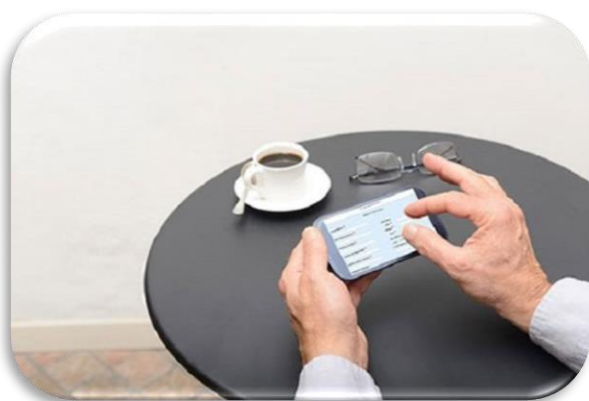
در عالم کارمندی ترفندهایی وجود دارد که هرکدامشان می‌توانند عادت‌های روزانه‌ای باشند تا در ساعات کاری هم کیفیت کار و هم سلامتی افراد را حین انجام وظیفه تامین کنند.

بین همه مشاغلی که افراد در آن مشغول به کار هستند می‌توان شغل و پیشه‌های افراد را در دسته‌های گوناگونی قرارداد؛ اما اگر بخواهیم همه حرفه‌های مختلف را به دو دسته تقسیم کنیم. باید بگوییم که مشاغل به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ اولی شغل‌های یدی هستند و دومی مشاغل پشت میز نشینی؛ که سختی کار دسته دوم در ظاهر به خاطر کمبود تحرک و یک جا نشینی آن چندان به چشم نمی‌آید؛ اما خوب است بدانید که شاغلان پشت میز نشین که بیشتر آن‌ها کارمند اداره‌ها محسوب می‌شوند.

به خاطر همین بی حرکتی و یک جا نشینی بیشتر از دسته اول در معرض بیماری هستند، به همین دلیل برای حفظ سلامتی این گروه راهکارهایی وجود دارد که به آن‌ها کمک می‌کند تا با اعمال بعضی از عادت‌های روزانه هم مراقب سلامتی‌شان باشند و هم خروجی کارشان را افزایش دهند.

اضطرابان را کاهش دهید





می‌دهید، توانایی بیشتری برای مقابله با استرس در محیط کار داشته باشید.

زنگ تفریح داشته باشید

وقتی که برای مدتی طولانی سرچایتان می‌نشینید. عزم را جزم می‌کنید که یک جا نشین باشید تا به صورت مداوم به کار مشغول باشید و هرچه سریع‌تر آن را به پایان برسانید باید بدانید که این روش نه تنها باعث زود تمام شدن کارتان نمی‌شود بلکه طی انجام وظیفه منجر به کاهش کیفیت عملکرد شما خواهد شد. تحقیق‌ها نشان می‌دهد که دادن زنگ تفریح‌های کوتاه در یک روز کاری باعث می‌شود تا شما طی یک پروسه زمانی مشخص هم آدم سالم‌تری باشید هم یک کارمند کارآمدتر!

وظایفان را تغییر دهید

اگر حین وقفه‌هایی که برای استراحت در نظر می‌گیرید، سری به محیط بیرون بزنید حال و هوایی عوض کنید؛ اما اگر شرایط این کار را ندارید حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید این است کمی دور و اطراف محل کارتان چرخی بزنید و با سایر دوستان و همکارانتان در آن فضا معاشرت داشته باشید. از دیگر عواملی که به شما کمک می‌کند تا شرایط بهتری برای کار کردن داشته باشید تغییر وظایفان در حوزه کاری مشخصی است که برای خود دارید. بهتر است که به شکل مدام و پیوسته فقط رو یک کار تمرکز نکنید بهتر است

کاری کمک کند، رنگ و رو دادن به میزکاری است که شما پشت آن مشغول به کار می‌شوید. یک گلدان کوچک آپارتمانی، یک پیکسل با یک بیت شعر یا جمله تاثیرگذار یا حتی یک عکس هنری در حین کار می‌تواند حسایی برای شما روح افزا باشد و شما را کمتر به ورطه کسل شدن و خستگی بکشاند.

خوب بخوابید

بی‌خوابی از جمله عواملی است که کمبود آن می‌تواند استرس‌زا باشد. برای همین شما می‌توانید با چیزی بین هفت تا هشت ساعت خواب در شبانه‌روز اوضاع را کنترل کنید چون کمبود خواب در ۲۴ ساعت نه تنها باعث استرس شما می‌شود بلکه روی رفتار شما با



سایر همکارانتان تأثیر می‌گذارد و بدخلقی به بار می‌آورد.

روابط شخصی شما، هم در محل کار و هم در خانه، سلامت روانی شما را بهبود می‌بخشد. بر اساس یک مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۰۵، کارگران مشاغل پر تنش که روابط عمومی خوبی داشتند و به اصطلاح آدم‌های اجتماعی‌تری بودند، با سطوح پایین‌تری از فشار و مشکلات کاری رو به رو بودند. هنگامی که شما برای خانواده وقت می‌گذارید یا با کسی دوستی گرمی برقرار می‌کنید به شما کمک می‌کند تا وقتی کارهایتان را انجام

حساب کاربری گوشی هوشمند و ایمیل شما ممکن است به شما کمک کند که کارهای زیادی انجام دهید، اما اگر در زمانی که از آنها استفاده می‌کنید، مرزها را تنظیم نکنید و حواستان نباشد، شما هم غرق در فضای مجازی می‌شوید. چیزی که می‌تواند سلامت و آرامش ذهنی شما را تحت تأثیر قرار دهد. از طرف دیگر چک کردن بی رویه تلگرام و اینستاگرام باعث می‌شود تا شما بخش زیادی از ساعت کاری خودتان را هزینه کنید. با این کار انرژی زیادی صرف می‌کنید ولی خروجی پایینی خواهید داشت. پس طی روز سعی کنید تمام وقت خودتان را روی کاری که باید بگذارید.

کار در خانه ممنوع!

وقتی زمان اداری و کاری شما به پایان رسید پرونده کار را در همان محل کار ببندید. برای رفع خستگی و آرامش روحی و جسمی خود، وقتی که دفتر را ترک می‌کنید، راه‌هایی برای جدا شدن از کار پیدا کنید. با سرپرست و همکاران خود در مورد چک کردن کارهای فردا در کمترین زمان صحبت کنید، اصلاً اجازه دهید که تماس‌های کاری شما روی پست صوتی قرار بگیرد و صبح روز بعد به آن گوش کنید؛ چون این کار هم به سلامت روحتان و هم به کیفیت کارتان در روز بعد کمک می‌کند.

مدام نوع و روند فعالیتتان حین کار را تغییر دهید این موضوع باعث می‌شود هم کسل نباشید و هم برای خودتان تنوع ایجاد کنید.

سر میزتان غذا نخورید



سال ۲۰۱۲ تحقیق‌هایی انجام شد که نشان می‌داد ۵۵ درصد از زنان و ۴۰ درصد از مردان پشت میز نشین هر روز سر میز کارشان به خوردن غذا مشغول می‌شوند؛ اگر شما هم یکی از همین افراد هستید باید بدانید که شما در محلی غذا می‌خورید که تعداد میکروب‌های آن ۴۰۰ برابر تعداد میکروب‌هایی است که در یک سرویس بهداشتی وجود دارد. چون میز کار به خاطر رفت و آمدهایی که در آن وجود دارد از جرم و آلودگی پر است. یکی از دلایلی که باعث می‌شود تا این فضا فراتر از حد تصور شما آلوده به نظر برسد، این است که شما وقتی روی میز غذا می‌خورید خرده‌های غذای شما روی صفحه کلید و دیگر لوازم شما می‌ریزد و شما وقتی نمی‌توانید آن را تمیز کنید همین باعث می‌شود که فضایی را برای رشد میلیون‌ها باکتری فراهم کنید. پس سعی کنید برای خوردن غذا به فضای بهداشتی‌تر و مناسب‌تر بروید.

واحد نمونه صنعتی در سال ۱۳۹۵



مزیت های «لباس رسمی پوشیدن» در محل کار

آیا تا به حال به این فکر کرده اید که اگر مجبور نباشید هر روز تصمیم بگیرید که چه لباسی باید بپوشید چه احساس بهتری خواهید داشت؟ تصور کنید که این کار چقدر زمان، خلاقیت و سازندگی شما را در کار بالاتر می برد و از همه مهم تر این که همیشه پاسخی برای این سوال دارید: امروز چه لباسی بپوشم؟

اگر از نگرانی درباره این که امروز چه لباسی بپوشید خسته شده اید و وقت زیادی برای انتخاب و پوشیدن لباس ها صرف می کنید تنها یک راه حل وجود دارد که زندگی را برایتان آسان تر می سازد. در محیط کار یک نوع لباس بپوشید.

زمان و پول دلایل خوبی برای استفاده یک اونیفورم مخصوص کار است

یکی از دلایل پوشیدن یک نوع لباس در محیط کار این است که دیگر قرار نیست هر روز تصمیم بگیریم که امروز چه بپوشیم و همین فضای بیشتری را برای خلاقیت در مغز ایجاد می کند. مدت کوتاهی بعد متوجه می شوید که هم زمان بیشتری در اختیار دارید و هم پول کمتری بابت لباس ها هزینه کرده اید.

چرا انسان های موفق همیشه یک نوع لباس می پوشند

به عنوان مثال باراک اوباما همیشه لباس آبی یا خاکستری می پوشد و یا مارک زاکربرگ برنامه نویس و موسس شبکه فیسبوک لباس انتخابی اش در محیط کار تیشرت خاکستری با شلوار جین است. و موسس کمپانی اپل استیو جابز را همیشه با لباس مشکی و شلوار جین می بینید. همه آن ها تنها یک دلیل برای این سبک لباس پوشیدنشان دارند: تصمیم گیری. ذهن ما روزانه انرژی زیادی برای صرف کردن دارد پس چرا آن ها را صرف مسائل مهم و ضروری نکنیم؟

روانشناسان به این کار خستگی از تصمیم می گویند

خستگی تصمیم اشاره به بدتر شدن کیفیت تصمیم گیری ها بعد از یک دوره طولانی تصمیم گیری دارد. اوباما می گوید: همانطور که می بینید همیشه لباس های آبی یا خاکستری می پوشم. با این کار تصمیم دارم از تعداد تصمیم گیری ها بکاهم. نمی خواهم درباره این که چه چیزی بپوشم یا چه چیزی بخورم تصمیم گیری کنم چون تصمیم های مهم تری هم در زندگی برای گرفتن دارم.

بنابراین اگر اول صبح ها دغدغه این که چه لباسی بپوشید نداشته باشید در ذهن فضای بیشتری برای خلاقیت های بهتر خواهید داشت. پس انتخاب یک لباس واحد برای محیط کار شما را به زندگی که برایش آفریده شده اید نزدیک تر می کند. چون دیگر می دانید فردا چه لباسی قرار است بپوشید و از شب قبل آماده بیرون از کمد قرار می دهید

رویت هلال سبز میلادتان بر شما ، خانواده تان و بر ما مبارک باد

متولدين تير ماه



علی عابدي



عبدالرسول آلبوغيښ



نيما آرپناهي



روح اله کيانی



روح اله عظيمی



خليل حمادی



عارف آلبوغيښ



محمد علي منجزي



مهدي حسن پور



کاظم فضلي



علي نواصر



علي حميدي



نوید منصوري

رویت هلال سبز میلادتان بر شما ، خانواده تان و بر ما مبارک باد
متولدین مرداد ماه



اسماعیل حاجت پور



علیرضا قربانی



داریوش مولایی



امید محمدی



مهدی غلیم پور



سید علی صالحی



مهرداد سلحشور



عدنان ظهریه



مهران بناء بهبهانی

رویت هلال سبز میلادتان بر شما ، خانواده تان و بر ما مبارک باد

متولدین شهریور ماه



احمد مهر محمدی



اسماعیل قاسم پور



امین جلیلی نرگسی



ایرج باجولی



بهداد یزدانی



حبیب ثانی



حیدر شجیرات



خلف زرگانی



رامین براتی



رضا باجی



سروش احمدی



سینا شریفی



عبدالامیر حمیدی



علی کشکولی



رضا سلطانی



علی ویسی نژاد



علیرضا عزیزی



علیرضا مسلمی نژاد



سید حسین صالحی



کوروش خواجه لندی



کیانوش عالیپور



مالک جوجم



مجتبی محمودی



محمد رضا یسارتی



محمد تقی بیرگانی



محمد حیدری



نورالدین صادقی حسونند



نوید جهان بخش



هادی امیری اصیل



هانی فرخنده پور



ناصر بنی نعمه



یونس سواری



مسلم هالالی سامی



سید جعفر صالحی



محمد مهدی پور



سیف اله امید



یعقوب طاهری



سیروس گلستانی



۵ عادت رو به رو شدن و پذیرش پاسخ منفی

در چاپ سوم دیکشنری Black's Law و در مثالی برای توضیح عبارت «غیرممکن»، از «سفر به ماه» یاد شده بود.

شجاعت ویژگی ای است که به مردم اجازه می دهد از پاسخ های منفی عبور کنند و قوی تر شوند. هیچ کس از درد، رنج و شکست مصون نیست. اما درد می تواند شجاعت ایجاد کند و شجاعت می تواند قدرت و موفقیت به بار بیاورد.

اما اگر نتوانید مقاومتی را که نسبت به «نه شنیدن» دارید از بین ببرید، هیچ گاه نخواهید نتوانست به اهدافتان دست پیدا کنید. مهم ترین ویژگی ای که به موفقیت منجر می شود، شجاعت است. افراد موفق از فرصت ها به خوبی استفاده می کنند. آنها استراتژی هایی برای مواجه شدن با پاسخ منفی ایجاد می کنند و می پذیرند که شکست ایستگاهی اجتناب ناپذیر و ضروری در مسیر موفقیت است.

من در طول این سال ها روش هایی ابداع کرده ام که به من در رو به رو شدن با ترس ها و بازیابی شجاعت از دست رفته ام کمک کرده اند. من اصلاً نمی دانستم تا این حد شجاعت در من وجود دارد! در ادامه به پنج استراتژی که بیشترین تاثیر را روی من داشته است اشاره می کنم.

۲. کارهای بزرگی انجام دهید.

نلسون ماندلا گفته است: «من بر این باورم که شجاعت به معنای فقدان تر نیست؛ بلکه غلبه بر آن است. فرد شجاع کسی نیست که ترس را احساس نکند، بلکه کسی است که بر آن فائق بیاید.» تماس تلفنی ای که از آن می ترسید، دقیقاً همان تماس تلفنی ای است که باید بگیرید.

سوالاتی که از پرسیدن آن هراس دارید، دقیقاً همان سوالاتی است که باید بپرسید.

مکالمه ای که از آن می ترسید، دقیقاً همان مکالمه ای است که باید انجام دهید.

امتحان کنید. همین الان فهرستی از افرادی بنویسید که می ترسید یا خجالت می کشید با آنها صحبت کنید. آدم های بزرگ، آنهایی که هنوز احساس می

آیا گاهی از شدت ترس احساس می کنید فلج شده اید؟ خوب است. بسیاری از کارآفرینان، مالکان کسب و کار و فروشندگان از فکر اینکه ممکن است پاسخ منفی بشنوند، احساس وحشت می کنند. من دلیلم را می دانم. اگر شما هم مانند دیگران باشید، یکی از اولین خاطراتی که از دوران کودکی به یاد دارید، پاسخ های منفی خانواده به خواسته هایتان بوده است: «نه! نمی تونم به شیرینی دیگه بهت بدم»، «نه! اجازه نداری الان بری بیرون».

اما اگر نتوانید مقاومتی را که نسبت به «نه شنیدن» دارید از بین ببرید، هیچ گاه نخواهید نتوانست به اهدافتان دست پیدا کنید. مهم ترین ویژگی ای که به موفقیت منجر می شود، شجاعت است. افراد موفق از فرصت ها به خوبی استفاده می کنند. آنها استراتژی هایی برای مواجه شدن با پاسخ منفی ایجاد می کنند و می پذیرند که شکست ایستگاهی اجتناب ناپذیر و ضروری در مسیر موفقیت است.

من در طول این سال ها روش هایی ابداع کرده ام که به من در رو به رو شدن با ترس ها و بازیابی شجاعت از دست رفته ام کمک کرده اند. من اصلاً نمی دانستم تا این حد شجاعت در من وجود دارد! در ادامه به پنج استراتژی که بیشترین تاثیر را روی من داشته است اشاره می کنم.

۱. اجازه دهید پاسخ منفی شارژتان کند.

لحظه ای در مورد قهرمانان ما، کارآفرینان موفق و رهبران فکری تأمل کنید. شرط می بندم که همه آنها در شرایط دشواری به این موفقیت رسیده اند. زمانی که این موضوع را درک کنید، شما نیز به موفقیت خواهید رسید.

قبل از اینکه یک انتشارات کوچک در لندن برای اولین بار تصمیم به چاپ کتاب «هری پاتر» بگیرد، ده ها انتشارات دیگر دست رد به سینه جی. کی. رولینگ زدند. تازه مدیر آن انتشارات کوچک هم به دلیل اصرارهای دخترش چاپ این کتاب را بر عهده گرفت!

شرکت موسیقایی دکا به بیتلز گفته بود: «ما از صدای موسیقی شما خوشمان نمی آید؛ ضمناً گیتار هم

۳. با ترس هایتان مقابله کنید.

همه ما ترس هایی داریم، و من هم از این قاعده مستثنی نیستم. اما وقتی که دقیقا ترس هایم را مشخص کنم و از خودم بپرسم که «بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد، چیست؟»، احساس ترس کمتری خواهم داشت. در واقعیت، بدترین اتفاق ممکن این است که شاید احساس خجالت یا بی ارزشی داشته باشم و این اتفاق آنقدرها هم بد نیست که بخوام قید به دست آوردن خواسته هایم را بزنم. زمانی که از امتحان کردن کاری می ترسید، بهترین راه حل این است که شجاع باشید و ترس هایتان را برای یک دوست یا مشاور بازگویی کنید.

من هرگز به اندازه... خوب و حرفه ای نبودم (جای خالی را با مادر، برادر، همکار یا رقیب پر کنید!). من واقعا نمی دانم دارم چه کار می کنم. هیچ حرف جدیدی برای گفتن ندارم. من یک آدم معمولی ام. مردم به من می خندند.

در زندگی ام تفاوتی ایجاد نخواهد شد. آه! کار سختی بود، اما الان احساس بهتری دارم؛ شما هم اگر این کار را انجام دهید، حال بهتری خواهید داشت. لحظه ای وقت بگذارید و بزرگ ترین ترس هایتان را بنویسید. بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد چیست؟

۴. از پاسخ های منفی درس بگیرید.

در هر مرحله از کسب و کارتان ممکن است با پاسخ های منفی مواجه شوید. اما با استفاده از تکنیک های زیر می توانید از این پاسخ ها درس بگیرید. قبل از این که جوابی بدهید، به دقت گوش کنید. در حالت تدافعی قرار نگیرید، نفس عمیقی بکشید و اجازه دهید طرف مقابل حرفش را به پایان برساند. از خودتان بپرسید که آیا دلیل او منطقی است؟ شاید اگر فقط کمی اطلاعات بیشتر ارائه کنید، بتوانید اعتماد طرف مقابل را جلب کنید و از او پاسخ مثبت بگیرید. سوال را با سوال پاسخ دهید. به دقت گوش دهید و پاسخ منفی مشتریان را با یک سوال پاسخ دهید. روش یکی از کارآمدترین روش های ممکن برای کاهش

۵. شوخ طبع باشید.

باید بدانید که در مذاکرات، استخدام و سخنرانی پاسخ منفی همیشه پاسخ منفی نیست. برای دستیابی به آنچه می خواهید، باید شجاعت و مقاومت داشته باشید. زمانی که پاسخ منفی می شنوید، به هر دری بزنید تا به نتیجه ای مثبت دست پیدا کنید. کارآفرینان معمولی می گویند: «من با او تماس گرفتم اما جواب نداد. ای میل هم فرستادم و پاسخ نداد. احتمالا علاقه ای به این معامله ندارد.» این روزها مردم پرمشغله تر از همیشه هستند. اگر اولین پاسخی که به شما داده اند، پاسخی منفی است، به دلیل این نیست که آنها هیچ علاقه ای به این معامله ندارند، بلکه فقط به آن معناست که شما هنوز به اولویت آنها تبدیل نشده اید. خلاق باشید. کاری که باید انجام دهید این نیست که هر بار با پیامی تکراری به سراغ مشتریانی بروید که قبلا دست رد به سینه شما زده اند. کمی خلاقیت داشته باشید! به عنوان مثال یکی از بزرگ ترین قراردادهایی را که تا به حال بسته ام به لطف خرید چند پیتزا و سرویدن یک شعر به دست آوردم! چطور؟ یکی از مشتریان مورد نظرم هیچ گاه تلفنم را پاسخ نمی داد و هر بار که زنگ می زدم، مسئول دفترش می گفت او در جلسه است. با خودم گفتم اگر واقعا این طور باشد، او حتی فرصت بیرون رفتن از اتاق کار و خوردن ناهار را ندارد. بنابراین تصمیم گرفتم از یکی از پیتزافروشی های خوب شهر چند پیتزا سفارش دهم و با این بیت شعر به دفتر کارش بفرستم:

هوآ آفتابی است یا بارانی؟

هوای کسب و کار همیشه خوب است!

می دانم که سرتان حسابی با کار و بار شلوغ است.

اما آیا وقت آن نرسیده که با هم صحبت کنیم؟

به همکاری مان فکر کنید.

به منافع آینده.

پس لطفا وقتی آخرین تکه پیتزا را نوش جان کردید،

تلفن را بردارید و به من افتخار دهید!

فکر می کنید چه اتفاقی افتاد؟ بعد از ۹۰ دقیقه او با من تماس گرفت و یکی از بزرگ ترین قراردادهای عمرم را بستم.



ایمن کار نمونه

جناب آقای شهرام مهر ممدی

به دلایل زیر به عنوان نفر برتر ایمن کار نمونه معرفی می گردد.

- رعایت نظم، انضباط و پاکیزه سازی کارگاه

- کسب نمره قابل قبول در دو دوره متوالی گشت VIP

بدین وسیله مراتب سپاس خود را از تلاش و زحمات ارزشمند صادقانه جنابعالی در زمینه پیشبرد اهداف بهداشتی و ایمنی در محیط کار تقدیم میداریم.

از درگاه ایزد منان دواي عزت و سلامت، تداوم مضور برایتان فواستارم.



ایمن کار نمونه

جناب آقای مهران منصوری

به دلایل زیر به عنوان نفر برتر ایمن کار نمونه معرفی می گردد.

- رعایت نظم، انضباط و پاکیزه سازی کارگاه

- کسب نمره قابل قبول در دو دوره متوالی گشت VIP

بدین وسیله مراتب سپاس خود را از تلاش و زحمات ارزشمند صادقانه جنابعالی در زمینه پیشبرد اهداف بهداشتی و ایمنی در محیط کار تقدیم میداریم.

از درگاه ایزد منان دواي عزت و سلامت، تداوم مضور برایتان فواستارم.



کیفی کار نمونه

جناب آقای رضا بامی

به دلایل زیر به عنوان کیفی کار نمونه معرفی می گردد.

- بالا بودن کیفیت کار انجام شده

- رعایت نظم و انضباط کارگاهی

- رعایت اصول و قوانین شرکت

- همکاری با واحد کنترل کیفیت

بدین وسیله مراتب سپاس خود را از تلاش و زحمات ارزشمند صادقانه جنابعالی

در زمینه پیشبرد اهداف بهداشتی و ایمنی در محیط کار تقدیم میداریم.

از درگاه ایزد منان دواي عزت و سلامت، تداوم مضور برایتان فواستارم.

کیفی کار نمونه

جناب آقای مصیب اله براتی

به دلایل زیر به عنوان کیفی کار نمونه معرفی می گردد.

- بالا بودن کیفیت کار انجام شده

- رعایت نظم و انضباط کارگاهی

- رعایت اصول و قوانین شرکت

- همکاری با واحد کنترل کیفیت

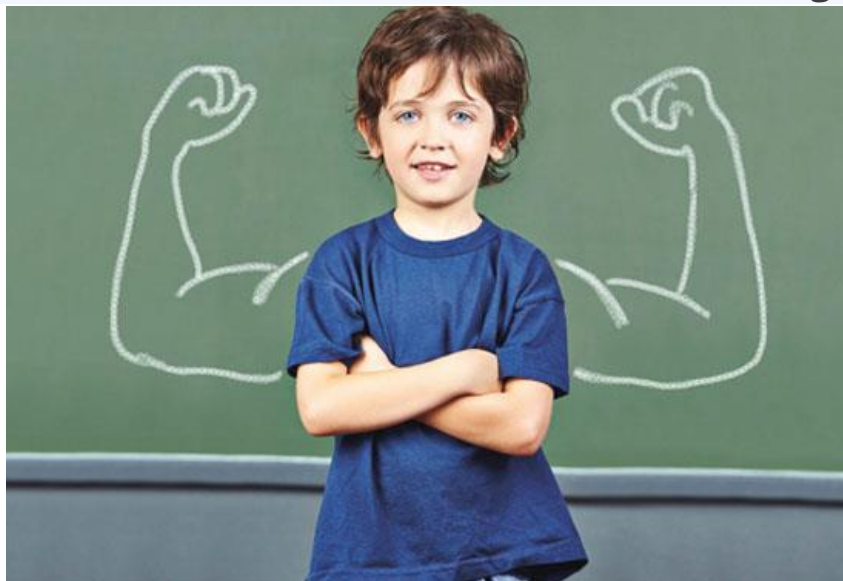
بدین وسیله مراتب سپاس خود را از تلاش و زحمات ارزشمند صادقانه جنابعالی

در زمینه پیشبرد اهداف بهداشتی و ایمنی در محیط کار تقدیم میداریم.

از درگاه ایزد منان دواي عزت و سلامت، تداوم مضور برایتان فواستارم.

نشانه های «اعتماد به نفس پایین» و راه حل آن

آیا تا به حال فردی را دیده اید که جمله ای را به زبان بیاورد و بلافاصله بارها بابت گفتن آن عذرخواهی کند؟ چنین افرادی بدون شک دچار کمبود اعتماد به نفس هستند. بعضی از جملاتی که به زبان می آورید درجه اعتماد به نفس تان را نشان می دهند.



بارها تکرار کلمه «بخشید»

بعضی افراد باورشان این است که هر مشکل و اشتباهی که پیش بیاید مقصر آن ها هستند و باید عذرخواهی کنند.

راه حل: اگر شما هم چنین باوری دارید قبل از عذرخواهی موقعیت را ارزیابی کنید و ببینید آیا واقعا کار بدی کرده اید که مجبور به عذرخواهی هستید؟

فقط به شانس بود

بعضی ها در زندگی به موفقیت هایی می رسند اما در جواب تبریک دیگران می گویند: شانس آوردم یا یهویی اتفاق افتاد. آن ها تلاش هایی که برای آن موفقیت کرده اند را فراموش می کنند و ادعا می کنند که تنها شانس باعث این موفقیت شده است. به این وضعیت اعتماد به نفس نامعقول یا نادرست می گویند.

راه حل: اعتراف کنید که عالی هستید و وقتی دیگران تبریک می گویند به جای بهانه آوردن کافی است بگویید: متشکرم.

چه فکری درباره من میکنن

معمولا کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند روی دیدگاه و نظرات دیگران متمرکز می شوند و ناسازگاری ها را نمی توانند تحمل کنند. آن ها ترجیح می دهند با انسان های منفی و ناراضی ارتباط برقرار کنند.

راه حل: ابتدا این را درک کنید که همه آدم ها به فکر خودشان هستند و کسی به شما فکر نمی کند. آدم های ناسازگار و متناقض را که دائم نسبت به شما نظر منفی دارند از زندگی خود دور کنید.

دوست دارم چرت بزنم

اعتماد به نفس پایین تنها بازخورد رفتاری ندارد بلکه عوارض جسمی هم دارد. مثل خستگی و خواب آلودگی بی

دلیل. این افراد در چنین شرایطی از مشکلات و نگرانی ها دوری می کنند.
راه حل: اگر متوجه چنین مشکلی در خودتان شدید با درمان شناس مشورت کنید تا بتوانید راه حلی برای این خستگی های مفرط پیدا کنید.



جملات ناخوشایند درباره خود

کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند دائم خودشان را مسخره می کنند و هنگامی که درباره خودشان حرف می زنند جملات ناخوشایندی را به کار می برند. آن ها تصور می کنند که دیگران فقط نقص های شان را می بینند پس بهتر است که خودشان این نقص ها را تمسخر کنند تا دیگران.
راه حل: اگر شما توجه دیگران را به نقص های تان جلب نکنید دیگران هرگز متوجه آن ها نخواهند شد.

شاید درست گفته باشم مطمئن نیستم

جملاتی مثل: شاید، اگه اشتباه نکنم، به جورایی و... بهانه هایی هستند برای این که شاید چیزی که می گویند اشتباه باشد.

راه حل: جملاتی که به زبان می آورید را کنترل کنید و این را بدانید که همه آدم ها حرف های شان ۱۰۰ درصد درست نیست.

دوربین تلاش



تلاش تان را پاس می داریم. تلاش شما شاید از لنز دوربین ماهنامه ما دور بماند اما قطعاً کسی از آن بالا تلاش شما را خواهد دید و به شما خواهد بالید. دست مریزاد.... دوستان سعی می کنیم گاه گاهی در هر فرصتی در محل کار شما حضور یابیم و تصویر تلاش شما را از دریچه لنز دوربین ماهنامه جاودانه سازیم. در این شماره همکاران زیر میهمان لنز دوربین تلاش شدند.





انالله وانا اليه راجعون



درگذشت نابهنگام همکار خوب و
پرتلاشمان

جناب آقای علیرضا رشیدزاده
را به خانواده گرامی ایشان و
همکاران گرامی تسلیت عرض
نموده و از درگاه حضرت احدیت،
برای آن مرحوم رحمت و غفران
الهی و برای بازماندگان صبر و اجر
مسئلت دارم.

شرکت فنی و مهندسی فولاد پایا



کوشه ای از ساعت همتلاش بهکاران...





علائم فشار خون پایین؛ از سرگیجه تا کاهش تمرکز

معمولاً در مورد فشار خون بالا، زیاد حرف زده می‌شود چون می‌تواند موجب سکتته‌ی قلبی، سکتته‌ی مغزی و نارسایی کلیه‌ها بشود. اما فشار خون پایین که به آن هیپوتنشن هم گفته می‌شود نیز می‌تواند به بدن آسیب بزند.

زمانی فشار خون پایین است که مقدار بالای فشار خون (فشار سیستولیک) ۹۰ میلی‌متر جیوه یا کمتر باشد و مقدار پایین فشار خون (فشار دیاستولیک) ۶۰ میلی‌متر جیوه یا کمتر باشد، به عبارت دیگر زمانی فشار خونتان پایین است که دستگاه بالاترین مقدار فشار را ۹۰ میلی‌متر جیوه یا کمتر و پایین‌ترین مقدار فشار را ۶۰ میلی‌متر جیوه یا کمتر نشان دهد.



فشار خون هر کسی می‌تواند گاهی افت کند و هیچ علامت قابل توجهی هم نداشته باشد. مثلاً تغییر حالت از وضعیت نشسته یا خوابیده به وضعیت ایستاده می‌تواند باعث افت فشار خون شود. برخی از افراد ممکن است درست بعد از خوردن غذا یا در اثر ایستادن طولانی، فشار خون‌شان پایین بیاید.

اما شرایط خاصی نیز وجود دارد که می‌تواند موجب کاهش فشار خون پایدارتر شده و به سلامتی آسیب بزند. شرایطی چون بارداری، خونریزی شدید به دلیل آسیب و جراحات، گردش خون نامناسب ناشی از بیماری قلبی، ضعف همراه با کم‌آبی بدن، رژیم گرفتن برای کاهش وزن، شوک آنافیلاکتیک، عفونت خون و اختلالات غدد درون‌ریز مانند دیابت، نارسایی آدرنال و بیماری تیروئید. داروهای خاصی چون مهارکننده‌های بتا، دیورتیک یا ادرآور، ضد افسردگی‌های سه حلقه‌ای و داروهای اختلال نعوظ هم می‌توانند موجب کاهش فشار خون شوند. کمبود ویتامین B۱۲ و اسید فولیک نیز ممکن است موجب کم‌خونی شده و در نتیجه کاهش فشار خون را در بر داشته باشند. اینکه مدام فشار خون‌تان پایین باشد، خوب نیست. اگر فشار خون، خیلی پایین بیاید، بدن‌تان نخواهد توانست اکسیژن کافی برای عملکردهای حیاتی‌اش را دریافت کند.

کاهش سطح اکسیژن هم می‌تواند عملکرد قلب و مغز را مختل کرده و تنفس را هم دشوار کند. در مواردی خاص، آنهایی که فشار خون پایین دارند، ممکن است هشیاری خود را از دست داده و یا دچار شوک شوند. به همین دلیل خیلی مهم است که نسبت به علائم و نشانه‌های فشار خون پایین، آگاهی داشته باشید و به موقع، تحت درمان قرار بگیرید.

احساس سرگیجه و سبکی در سر

فشار خون پایین موجب کاهش جریان خون به سمت مغز می‌شود. در نتیجه تامین اکسیژن مغز کم شده و احساس سرگیجه و سبکی سر به شما می‌دهد. این اتفاق معمولاً با تغییر ناگهانی وضعیت بدن مثلاً ناگهان ایستادن بعد از بیدار شدن از خواب می‌افتد. اگر فشار خون‌تان خیلی پایین باشد، سرگیجه می‌تواند موجب غش کردن‌تان هم بشود.

احساس خستگی

فشار خون پایین می‌تواند روی سطح انرژی بدن اثر گذاشته و احساس خستگی ایجاد کند. جریان خون، نقش مهمی در تولید انرژی در بدن دارد، چون اکسیژن و مواد مغذی لازم برای بدن را تامین می‌کند.

میتوکندری‌های موجود در سلول‌ها برای تولید انرژی به مواد مغذی نیاز دارند. وقتی جریان خون به دلیل کاهش فشار خون، ضعیف می‌شود، فرایند تولید انرژی دچار اختلال می‌شود که نتیجه‌ی آن احساس خستگی و ضعف است. حتی اختلال خواب هم می‌تواند با تغییر در حجم خون، به شما احساس خستگی بدهد. بیش از حد و مکرر بی‌انرژی بودن، هرگز علامت خوبی نیست، بنابراین با پزشک‌تان مشورت کنید.

ضربان تند قلب

اگر احساس تپش قلب یا ضربان تند قلب داشتید، ممکن است به دلیل کاهش فشار خون‌تان باشد. جریان خون ضعیف به سمت قلب، باعث انقباضات نامنظم در قلب می‌شود. اگر قلب با مقدار کافی از خون، پر نشود، با افزایش ضربان، آن را جبران خواهد کرد. همچنین ممکن است سرعت نبض‌تان هم بالا برود و تنفس‌تان هم تندتر شود. حتی شاید متوجه تغییرات مکرر در دمای بدن خود شوید. وقتی پای قلب به میان می‌آید، هر تغییر غیرطبیعی باید توسط پزشک بررسی شود.

پوست سرد و رنگ پریده

سردی پوست و رنگ پریدگی آن (که ناشی از فعالیت بدنی نباشد)، می‌تواند علامت دیگری از فشار خون پایین باشد، مخصوصاً اگر همراه با افزایش ضربان قلب و تنگی نفس باشد. این اتفاق زمانی می‌افتد که خون کافی برای گردش در بدن (به خاطر افت فشار خون) وجود ندارد.

کاهش تمرکز

تمرکز نداشتن هم می‌تواند به افت فشار خون مربوط باشد. خون، اگر دچار افت فشار شود، با سرعت مناسبی به مغز نمی‌رسد؛ یعنی سلول‌های مغز، اکسیژن و مواد مغذی کافی برای عملکرد مناسب نخواهند داشت. در نتیجه فرد به سختی می‌تواند تمرکز کند. اگر ناگهان دچار احساس سردرگمی شدید و نتوانستید روی کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید، بهتر است فشار خون‌تان را چک کنید.

تشنگی غیرعادی

احساس تشنگی یعنی بدن‌تان دچار کمبود آب شده است که گاهی می‌تواند به دلیل افت فشار خون باشد. در واقع، تشنگی، شیوه‌ی بدن برای اعلام به شماست که باید آب بیشتری به بدن‌تان برسانید و خون‌تان به آب بیشتر نیاز دارد که بتواند فشار خون را بالا ببرد. البته احساس تشنگی غیرعادی، لزوماً به معنی افت فشار خون نیست. تب، تهوع، اسهال شدید، استفاده‌ی زیاد از داروهای آدارآور و ورزش‌های شدید هم می‌توانند موجب کم آبی بدن شده و شما را دچار افت فشار خون کنند.

تاری دید

تاری دید، یکی از نشانه‌های فشار خون پایین است. تاری دید به عدم وضوح بینایی گفته می‌شود که موجب ناتوانی در شفاف دیدن و تشخیص جزئیات می‌شود.

کمبود اکسیژن و خون باعث کاهش فشار خون شده و چشم نمی‌تواند حرکت قابل توجهی انجام دهد. اینکه ناگهان دچار تاری دید شوید، ترسناک است، و تأثیرات آن می‌تواند بلند مدت یا حتی دائمی بشود. تاری دید می‌تواند به خاطر آب سیاه، جداشدگی شبکیه، نزدیک بینی و میگرن هم باشد، این علائم را نادیده نگیرید.



نکات ایمنی کار با جرثقیل سقفی

- ۱- دستگاه شما بایستی مجوز سلامت فنی CERTIFICATE را از مرکز مجاز اخذ که پس از کنترل تمامی قسمت‌های دستگاه برای مدت معین صادر می شود را دارا باشد.
- ۲- پیش از شروع کار با دستگاه از نشتی روغن، سالم بودن سیم بکسل ها و کلید قطع کننده و ترمز ها مطمئن شوید.
- ۳- قبل از شروع کار هوک و اهرم ها را امتحان کنید.
- ۵- مطمئن شوید در بالای سر شما شبکه برق وجود ندارد.
- ۶- حداقل فاصله ایمن از جریان برق ۶ متر است.
- ۷- پیش از بلند کردن بار، با بوق زدن دیگران را مطلع سازید.
- ۸- مطمئن شوید که ریگر شما علائم و قوانین مربوط به کار خود را دقیقاً می داند و اطلاعات فنی در مورد کار خود را دارد.
- ۹- راننده باید طرز کار با جدول بار load chart را بداند.
- ۱۰- اگر وزن بار به اندازه ظرفیت نهایی جرثقیل باشد، با کنترل واحد ایمنی جابجا گردد.
- ۱۱- روی بدنه تمامی وسایل بالابرنده باید (S.W.L) safe working load میزان بار مجازنوشته شده باشد.
- ۱۲- در هوای طوفانی یا بادهای شدید کار باید متوقف گردد.
- ۱۳- رانندگان جرثقیل بایستی دارای گواهینامه معتبر باشند و معاینه پزشکی شوند.
- ۱۴- بارهای سنگین با نظارت مسئولین ایمنی و حتماً صبح‌نصب گردد تا در صورت بروز اشکال در نصب، زمان کافی برای رفع آنها وجود داشته باشد.
- ۱۵- نفراتی که در ارتفاع کار میکنند بایستی بوسیله MAN BASKET جابجا شوند و از آویزان شدن به هوک خودداری نمایند.
- ۱۶- در زمان تخلیه و بارگیری راننده باید در کابین خود نشسته باشد.
- ۱۷- هنگام کار گوش کردن به ضبط صوت و .. توسط راننده ممنوع است.
- ۱۸- تمامی عملیات بارگیری و تخلیه بایستی به آرامی صورت گیرد.
- ۱۹- تحت هیچ شرایطی بار نبایستی برای مدت طولانی به صورت معلق در هوانگه داشته شود.
- ۲۰- پس از اتمام کار بوم جمع شود و در کابین قفل شود.
- ۲۱- در نوع بوم خشک اگر طول بوم زیاد است به صورت افقی روی زمین قرار گیرد.
- ۲۲- در زمان استفاده از تک وایر اهرم سقوط آزاد را که سبب میشود سیم بکسل با سرعت زیاد حرکت نماید بکار نگیرید.
- ۲۳- در زمان استفاده از JIB به مقدار باری که میتوان بلند کرد توجه نمایید.
- ۲۴- راننده باید فقط فرمان ریگر را برای جابجایی بارها رعایت نماید.
- ۲۵- ریگر بایستی یک نفر باشد.



www.paya.ir

نشانی: اهواز - جاده اختصاصی صنایع فولاد ، ابتدای جاده آبادان ، شهرک صنعتی شماره ۳ خیابان

ابتکار ۶ شرکت فنی و مهندسی فولاد پایا

تلفن : ۶۱-۳۲۲۷۹۱۵۰-۶۱ دورنگار : ۰۲۱-۸۸۶۱۴۳۸