



**Foolad Paya
Engineering Co.**



**هنر انسانهای بزرگ این است که به دشواری کار نمی اندیشند ،
بلکه به عظمت آنچه خواهند یافت فکر میکنند**



در این شماره می خوانید

- سخن نخست ۳
- گلدسته ۴
- رنگین کمان ۵
- گفتگو با سرپرست حفاظت فیزیکی ۶
- همکاران متولد شهریور ماه ۸
- آسم و آرژوی ۱۱
- چه خبر ۱۲
- فرهنگ کار ۱۳
- ایمن کار نمونه ۱۴
- دوربین تلاش ۱۵
- تقدیر و تشکر ۱۶
- چار دیواری ۱۷
- ورزش و سلامتی ۱۸

سخن نخست

هر قطعه از تاریخ را که نگاه کنیم ، گفتمانی را در پس وقایع آن می بینیم . اندیشه های اصیل یا غیر اصیلی ، که با تکرار و مداومت رهبران آن به عنوان گفتمان بر اذهان بشر چیره شده است . آنچه که امروز گفتمان به شمار می رود ، انقلاب اسلامی است ...

و من ا... توفیق

شناسنامه

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: روابط عمومی شرکت فنی و مهندسی فولاد پایا

سر دبیران : سرکار خانم نسرین صالحی پور و جناب آقای علی احمدی

همکار این شماره :

شگفتی های روح آدمی از دیدگاه نهج البلاغه... حکمت ۱۰۸



به رگ های درونی انسان پاره گوشتی آویخته که شگرف ترین اعضای درونی اوست و آن قلب است که چیزهایی از حکمت و چیزهایی متفاوت با آن در او وجود دارد.

پس اگر در دل امیدی پدید آید، طمع آن را خوار گردانند، اگر طمع بر آن هجوم آورد، حرص آن را تباه سازد، اگر نومیدی بر آن چیره شود، تأسف خوردن آن را از پای در آورد، اگر خشمناک شود کینه توزی آن فزونی یابد و آرام نگیرد، اگر به خشنودی دست یابد خویشتن داری را از یاد برد، اگر ترس آن را فرا گیرد پرهیز کردن آن را مشغول سازد،

اگر به گشایشی برسد دچار غفلت زدگی شود، اگر مالی به دست آورد بی نیازی آن را به سرکشی کشاند، اگر مصیبت ناگواری به آن رسد، بی صبری رسوایش کند، اگر به تهیدستی مبتلا گردد، بلاها او را مشغول سازد، اگر گرسنگی بی تابش کند، ناتوانی آن را از پای در آورد، اگر زیادی سیر شود، سیری آن را زیان رساند.

پس هرگونه کندروی برای آن زیانبار و هرگونه تندروی برای آن فساد آفرین است

نفر سوم

از معصومان علیه السلام نقل شده : روزی حضرت موسی علیه السلام نشسته بود، شیطان بر او وارد شد در حالی که کلاهی رنگارنگ بر سر داشت

آن را از سر خود برداشت کناری گذاشت و رفت نزدیک حضرت موسی (ع) سلام کرد. آن حضرت فرمود گفت : شیطانم تو کیستی؟ فرمود: خدا خانه ات را خراب کند و تو را از مردم مؤمن دور دارد، این کلاه راه رنگارنگ چیست؟

گفت : دلهای مردم را وسیله آن جذب می کنم موسی به او فرمود: به من خبر بده که وقتی فرزند آدم گناه می کند، چه موقع بر او مسلط می شوی؟ گفت : زمانی که عجب او را بگیرد و عمل خود را بزرگ و زیاد حساب کند و گناه خود را کوچک به حساب آورد. بعد گفت ای موسی می خواهم تو را نصیحت کنم!

۱- با زنی که بر تو حلال نیست در جایی خلوت نکن، چون اگر مردی با زنی نامحرم خلوت کند، من خودم رفیق او هستم و این قدر وسوسه می کنم تا آنها را به گناه بکشانم.

۲- دیگر اینکه اگر با خدا عهد و پیمان بستی فوراً به آن وفا کن، چون اگر کسی با خدا عهد کند، من میان او وعهدی که کرده واقع می شوم و نمی گذارم که به عهد خو وفا کند.

۳- هم چنین اگر تصمیم گرفتی که صدقه دهی، آن را زود بده، چون اگر کسی قصد صدقه کند من رفیق او خواهم شد و او را از صدقه دادن باز می دارم.

حکایاتی از شهید مدرس



ترتیب اثر به سفارش ها

هرکس که در ادارات دولتی کاری داشت، به مدرس مراجعه می کرد و ایشان هم فوراً نامه ای برای او می نوشت. شخصی به مدرس ایراد گرفت و گفت: شما سفارش هر کس را نکنید. گاه به نامه ها ترتیب اثر نمی دهند.

جواب داد: من سفارش آنها را می کنم، اگر کارشان انجام شد مرا دعا می کنند و اگر نشد می گویند: خدا مدرس را حفظ کند. او کار خود را انجام داد وزیر فلان شده انجام نداد.

مبارزه با رضا شاه ادامه دارد

فرستاده ی دولت انگلیس به مدرس پیغام داد که: اگر دست از رضا خان برداریم آیا شما نیز دست از مخالفت با سیاست های ما بر می دارید؟

مدرس گفت: وقتی شما او را رها کنید، تازه من او را می چسبم!

ریشه ضرب المثل ها

[دنبال نخود سیاه فرستادن]

(این ضرب المثل وقتی به کار می رود که می خواهند به بهانه ای کسی را از سر باز کنند و به جایی نفرستند که به این زودی ها برنگردد)



به همین دلیل در گذشته چون در هیچ دکان بقالی یا خواربار فروشی نخود سیاه یافت نمی شد، هیچکس هم دنبال نخود سیاه نمی رفت و در اصطلاح اگر کسی را به دنبال نخود سیاه می فرستادند، در واقع آن فرد را دنبال چیزی فرستاده بودند که در هیچ بازار و دکانی پیدا نمی شد و مقصود این بوده که می خواسته اند آن فرد را از سرخود باز کنند یا از شر وی آسوده شوند، تا از حقیقت موضوع آگاه نشود و یا از کاری که قصد آن را داشته و درباره آن گفت و گو می کرده اند، آگاه نشود.

ریشه این ضرب المثل در نخود است چرا که نخود از دانه های روغنی است که چند نوع از آن در ایران و بهترین آن در قزوین به عمل می آید و دارای انواع گوناگون است مانند "نخود علوفه ای" که دانه های آن گرد و رنگ آن زرد یا سبز است، "نخود الوند" که دانه های آن گوشه دار و رنگ آن سبز یا قهوه ای است، "نخود فرنگی" که از ریشه آن داروی ضد کرم تهیه می شود یعنی ریشه این نخود برای درمان کرم است و "نخود سیاه" که کشت آن فقط برای تهیه "لپه" است. انواع نخودها به استثنای نخود سیاه به همان صورتی که درو می شوند مورد استفاده قرار می گیرند و نخود سیاه هیچ گاه به همان صورت برای فروش به بازار عرضه نمی شود و وقتی که به عمل می آید نخست آن را در آب می ریزند تا خیس بخورد و به صورت "لپه" در آید و سپس برای فروش به بازار عرضه شود.

کاریکاتور

آقایان معتقدند آدم باید مرد باشد و خانم ها معتقدند مرد باید آدم باشد!

سیارات منظومه شمسی به جمله "همیشه حق با مشتری است" اعتراض دارند!

عشق مرا به دیوانه خانه کشاند چون معشوقه ام پرستار تیمارستان بود!

بعضی ها دستشان رو می شود اما رویشان کم نمی شود!

کاریکلماتور

در گستره ی

ادبیات فارسی

گفتگویی کوتاه با :

حکیم جاسمی عرب سرپرست حفاظت فیزیکی



حفاظت؛ بازوی توانمند مدیریت

• امور بررسی ها : کسب خبر، تحقیق در خصوص صحت و سقم و بررسی راهکارهای برخورد با عناصر مرتبط (با اتمام کامل به اصل رازداری) در چهارچوب دستورالعمل های تدوین شده . نتیجه گیری و در صورت لزوم انعکاس به مسئولین مربوطه جهت اقدام.

• **اهم فعالیت های مهم و ویژه واحد خود را شرح دهید.**

- ♦ کشف و برخورد با جرایم و تخلفات اداری مجموعه شاغلین در سازمان و اعلام به مسئولین ذیربط.
- ♦ صدور مجوز تردد وسایل نقلیه به شرکت .
- ♦ پیگیری وظایف ارجاع شده از سوی مقام ارشد سازمان.
- ♦ امکان سنجی و پیگیری جهت سیستم ورود و خروج که تا حدود قابل توجهی امکان تخلف در این زمینه را کاهش داده است.
- ♦ پیشگیری از هرگونه تردد غیر مجاز
- ♦ ارشاد پرسنل کارگاه و مراجعین به شرکت
- ♦ کنترل و نظارت بر باسکول کالا
- ♦ به روز رسانی آموزش حفاظت فیزیکی پرسنل و برنامه ریزی در این زمینه از طریق برگزاری و شرکت پرسنل در دوره های مربوط به شغل
- ♦ کنترل ورود و خروج کارکنان و مراجعین، اموال و بازدیدکنندگان ، وسایل نقلیه و تطبیق و مقایسه اجناس و لوازم با اجناس ورودی و خروجی به سازمان.

• **لطفاً خودتان را به همراه سوابق کاری معرفی نمایید.**

با نام و یاد خداوند متعال و تشکر از شما اینجانب حکیم جاسمی عرب متولد ۱۳۵۴ و دارای تحصیلات دیپلم می باشم. در سال ۱۳۷۶ به استخدام شرکت فولاد پایا در آمدم و سوابق کاری بنده به ترتیب: خدمات ، هماهنگ کننده بسته بندی، انباردار در پروژه آماک ، انباردار در پروژه ورق عریض ، مامور خرید و سرپرست انبار پروژه فولاد هرمزگان، کارپرداز تدارکات و از سال ۹۵ با سمت سرپرست حفاظت فیزیکی در خدمت همکاران عزیز می باشم.

• **به صلاحدید خودتان برای آشنایی بیشتر کارکنان شرح**

مختصری از فعالیت های زیر مجموعه بیان نمایید.

حفاظت فیزیکی: شامل کلیه اقدامات پیشگیرانه به منظور جلوگیری از هرگونه حوادث احتمالی، سرقت و اختلال در نظم **حفاظت پرسنلی:** یکی از ارکان اصلی حراست بوده و وظیفه آن انجام امور محرمانه مرتبط با کارکنان مجموعه می باشد.

حفاظت IT و الکترونیک: با استفاده از فناوری های روز در جهت افزایش سرعت و دقت امور جاری با ابزار متداول مانند دوربین های مداربسته (مانیتورینگ) کنترل نقاط حساس کارگاه ، ممانعت از ورود غیر قانونی به حریم کارگاه ، کنترل ترافیک و سیستم ثبت ورود و خروج پرسنل، مواد اولیه ، محصول، ماشین آلات و همچنین کالا و اجناس نقش موثری در فعالیت های این واحد ایفاء می کند.

عزیزان اگر بسیار ناچیز هم به نظر برسد شاید برای رسیدن به هدفی که ما به دنبال آن هستیم راهنمایی بزرگی باشد. بنابراین امیدواریم در جهت سالم سازی محیط ، ما را یاری نمایند.

• و آخرین نکته شما

در پایان ضمن تشکر مجدد از شما و همکاران محترمان در روابط عمومی و ماهنامه فولاد پایا ، توفیق روز افزون کلیه همکاران عزیز و خانواده های محترمشان را از خداوند متعال خواهانم.

• انتظارات شما از پرسنل جهت رعایت قوانین و مقررات چیست؟

حفاظت از نیروی انسانی، مهمترین و حساس ترین مأموریت حراست است چرا که نیروی انسانی به راستی ارزشمند ترین سرمایه سازمان به شمار می آیند. همه تلاش حراست با این هدف صورت می گیرد که محیطی ایمن و آرام برای حضور، فعالیت کارکنان شکل گیرد و موجب شود تا همکاران با ایجاد کنندگان چنین محیطی ،احساس نزدیکی و الفت کنند و حراستی ها را تافته ای جدا بافته نپندارند. لذا اطلاعات این



همکاران ما در واحد حفاظت فیزیکی به ترتیب از راست به چپ:

آقایان: حسن باوری - نیما آرپناهی - احسان حاجی پور - مجتبی محمودی - مالک جوجم - حکیم جاسمی عرب - محمد مهدی پور بیرگانی
سید جعفر صالحی - احمد محمودی - نعیم عباوی علیزاده - مسعود باوی

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



احمد مهر محمدی



اسماعیل قاسم پور



امین جلیلی نرگسی



ایرج باجولی



بهداد یزدانی



حبیب ثالثی



حسن زایروالی



حسین مجدمی پور



حمد دهانی زاده



حیدر شجیرات



خلف زرگانی



رامین براتی



رضا باجی



رضا سلطانی



سروش احمدی

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



سینا شریفی



عبدالامیر حمیدی



علی کشکولی



علی ویسی نژاد



علیرضا عزیزی



علیرضا مسلمی نژاد



کاظم امید



کورش خواجه لندی



کیانوش عالیپور



مالک جوجم



مجتبی محمودی



محمدرضا یسارنی



محمد تقی بیرگانی



محمد حیدری

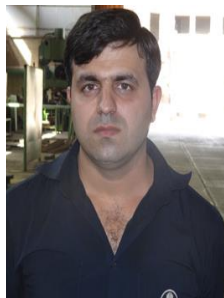


نورالدین صادقی حسنوند

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



محمد شیشه بر



نوید جهان بخش



هادی امیری اصیل



هانی فرخنده پور



ناصر بنی نعمه



یونس سواری



مسلم هلالی سامی



مسلم کاظمی



محمد مهدی پور



سیف الله امیدی



یعقوب طاهری



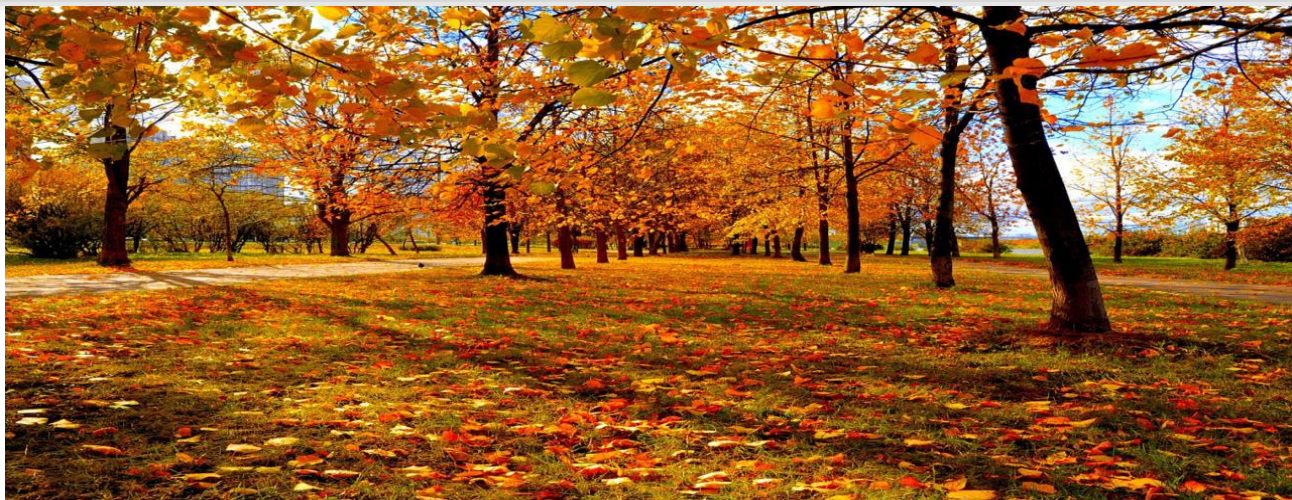
سیروس گلستانی



سید حسین صالحی



سید جعفر صالحی



حساسیت در فصل پاییز زیادتیر میشود

مصرف مواد غذایی حاوی هیستامین مانند ماهی، گوجه، آجیل، شکلات و خربزه موجب افزایش علائم آلرژی پاییزه می شود. آلرژی پاییزه در برخی افراد در اوایل فصل پاییز بروز می کند و موجب آبریزش بینی، خارش بینی و چشم، سرفه و عطسه و یا تنگی نفس در این افراد می شود. به افرادی که به آلرژی پاییزه دچار هستند توصیه می شود تا حد امکان در محیط هایی که آلرژی آنها را تشدید می کند قرار نگیرند. قرار گرفتن در طبیعت می تواند علائم آلرژی را تشدید کند.

استفاده از داروهای ضدحساسیت مانند آنتی هیستامین نیز در کنترل آلرژی بسیار موثر است. این داروها عوارض جانبی خاصی ندارند ولی باید به این نکته توجه شود که داروی آنتی هیستامین خواب آور است و توصیه می شود در ساعات پایانی شب مصرف نشوند.

به افرادی که مشاغل خاص مانند رانندگی دارند توصیه می شود از نوع خواب آور آنتی هیستامین استفاده نکنند. نوع دیگری از داروهای ضد حساسیت وجود دارد که خواب آور نیستند و میتوان از این داروها استفاده کرد. مصرف فست فودها و غذاهای آماده علائم آلرژی پاییزه را افزایش می دهند. در فست فودها رنگ های مصنوعی وجود دارد که موجب تشدید حساسیت می شود.

مصرف غذاهای پرادویه نیز علائم آلرژی را تشدید می کند و به افراد مبتلا به آلرژی توصیه می شود ادویه کمتری مصرف کنند. همچنین ورود هوای سرد به درون ریه علائم آلرژی را تشدید می کند. به افراد مبتلا به آلرژی پاییزه توصیه می شود در معرض باد مستقیم کولر قرار نگیرند. استفاده از ماسک های مخصوص و فیلتردار می تواند مانع ورود گرد و ذرات ریز به ریه شده و از تشدید علائم پیشگیری کند.

جبهه خبر

بازدیدکنندگان شرکت Anwar Soura از کشور عراق





عوامل تعیین کننده فرهنگ کار

- موجب تقویت روابط اجتماعی و ارضای نیازهای اجتماعی افراد می‌گردد .
- به تزکیه نفس و جلوگیری از مفاسد اجتماعی و اخلاقی منجر می‌گردد .
- وسیله‌ای برای اندازه‌گیری نقاط قوت و ضعف انسان‌ها است .
بدون شک برای تجزیه و تحلیل و ارتقاء فرهنگ کار در هر سطحی؛ شناخت عوامل موثر بر ارتقاء فرهنگ کار امری حیاتی است. روابط متقابل میان کار، سرمایه و محیط اجتماعی سازمان به شکلی که آن‌ها در یک مجموعه کاملی متوازن و هماهنگ کردن، حایز اهمیت است، بهبود فرهنگ کار به این امر بستگی دارد که ما چگونه عوامل اصلی سیستم اجتماعی - تولیدی را مشخص می‌کنیم و به کار می‌بریم. اصولاً ارتقاء فرهنگ کار تحت تأثیر عوامل متعددی است که در یک طرف آن فرهنگ، ساختار اجتماعی، سیاسی، فنی، مدیریتی جامعه و در طرف دیگر آن ساختار طبیعی و اقلیمی وجود دارد .

عوامل موثر بر ارتقاء فرهنگ کار عبارتند از :

یکی از جلوه‌های فرهنگ کار این است که ساعات کار مفید کارکنان افزایش یابد. برای بالا بردن ساعات کار مفید کارکنان لازم است بر عملکرد کارکنان به شکل منطقی مدیریت شود. با اندازه‌پذیر کردن عملکرد، زمینه‌های عملکرد نامطلوب و خلأهای کاری از بین خواهد رفت. یکی از جنبه‌های ضعیف بودن فرهنگ کار؛ بیکاری پنهان کارکنان است که خود منشاء بروز بسیاری از نارسایی‌ها و مشکلات سازمانی است. با ساز و کارهای عملیاتی زیر می‌توان به ارتقاء ساعات مفید کار و تقویت فرهنگ کار کمک کرد .

- ارزیابی عملکرد کارکنان و مشخص شدن کار مفید از غیرمفید
- شناسایی و کنترل گلوگاه‌هایی که در آن بیکاری پنهان وجود دارد
- تشویق مؤثر کسانی که ساعات کار مفید داشته‌اند
- تفویض اختیار به کارکنان و مسئولیت‌خواهی در قبال کار
- تدوین برنامه‌های مشخص کار برای کارکنان

سؤال اساسی این است که چه عواملی یا مؤلفه‌هایی فرهنگ کار را تشکیل می‌دهند؟ به طور کلی عوامل بسیاری نظیر عوامل جغرافیایی، محیطی، اقتصادی و اجتماعی در شکل دادن به فرهنگ کار موثر هستند. در ادبیات موضوع به مواردی نظیر میزان آمادگی و توان کاری نیروی انسانی، تسلط کارکنان بر ماهیت شغل، میزان حمایت سازمان از کارکنان، میزان انگیزه و تعهد کارکنان به کارفرما، سازمان و مدیران، کیفیت ارایه بازخوردها، میزان اعتبار و تطابق تصمیمات با قوانین سازمانی، نگرش‌ها و روحیه کار جمعی، اخلاق کاری و غیره اشاره شده است. در کل نه عامل را می‌توان برشمرد. این عوامل خود معلول شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی حاکم، نظام شخصیت، نظام مدیریت و سازمان کاری است.

این نه عامل عبارتند از :

- ارزش‌های درونی و برونی کار
- تصویر ذهنی از استعداد کاری خود
- احساس مفید بودن سازمانی
- میزان عدالت سازمانی
- میزان وضوح نقش‌ها و روش‌های کاری جدید
- نگرش مثبت به کار
- نظام فرهنگی حاکم بر جامعه
- برخو ویژگی کار

کار دارای ویژگی‌های متعددی است که در زیر به مهم‌ترین آن‌ها

اشاره می‌شود :

- دایمی و همیشگی است .
- به تولید کالا و خدمات می‌انجامد .
- دستمزدی برای آن در نظر گرفته می‌شود .
- به برقراری تعالی جسمانی و حفظ سلامت روحی و بدنی انسانی منجر می‌شود .



ایمن کار نمونه

شهریور ماه ۱۳۹۵

جناب آقای سروش امدی

به دلایل زیر به عنوان نفرات برتر ایمن کاران نمون در تیرماه ۱۳۹۵ معرفی می گردد.
- (رعایت نظم، انضباط و پاکیزه سازی کارگاه
- کسب نمره قابل قبول در دو دوره متوالی گشت VIP



نفر برتر

شهریور ماه ۱۳۹۵

جناب آقای کوروش یگانه

به دلایل زیر به عنوان فرد برتر در تیر ماه ۱۳۹۵ معرفی می گردد.
- وجدان کاری و کارکرد عالی
- رعایت نظم و انضباط کارگاهی
- رعایت اصول و قوانین شرکت
- همکاری با واحد HSE

بدین وسیله مراتب سپاس خود را از تلاش و زحمات ارزشمند صادقانه جنابعالی در زمینه پیشبرد اهداف بهداشتی و ایمنی

.....

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 مرزاد.... 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



حمید جابری (مونتاز)



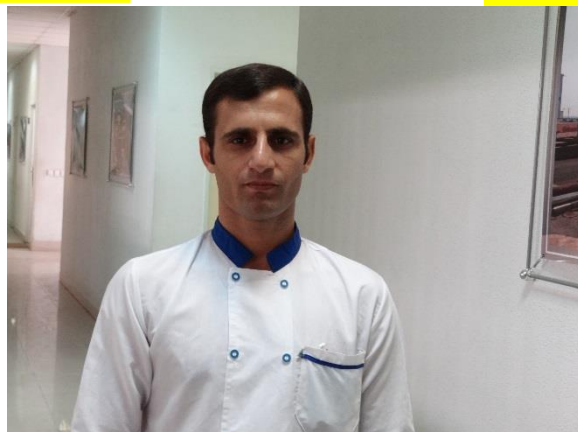
عبد سعد زاده (ماشینکاری)



سید حسین صالحی (برشکاری)



ناصر بنی نعیمه (برشکاری)



هادی امیری اصیل (خدمات)

تقدیر و تشکر

همکاران محترم در واحد ماشین کاری

تلاش شما در انجام وظایف بدون هیچ چشم داشتی، ما را بر آن

داشت به رسم یادبود قدردان زحمات شما باشیم. سلامتی شما و خانواده



خانه را با اسپری هایی که خودمان میسازیم معطر کنیم

بدون استفاده از اسپری های خوشبوکننده، با ترکیب موادی که خود تهیه می کنید خانه را معطر و پاکیزه و به رایحه دلخواه دست پیدا کنید. با توجه به نقش حس بویایی، تأثیری که خانه تمیز و معطر در سلامت فکری و جسمی ما دارد بر کسی پوشیده نیست. طبیعت را دوست داشته باشیم و از مواد طبیعی برای این منظور استفاده کنیم.

- با ترکیب مساوی آب لیمو و آب و ریختن آن ها داخل یک اسپری تمیز و خالی، می توانید یک یا دو بار در هفته برای ایجاد رایحه ای خوش آن را در جاهای مختلف خانه ریخته یا هنگام آشپزی برای خلاص شدن از بوی غذایی که حتی به نسوج پرده و فضای آشپزخانه نفوذ می کند، استفاده کنید.

- روش دیگر استفاده از کمی دارچین، میخک، زنجبیل تازه و سبزی های معطر داخل کمی آب و حرارت دادن آن هاست. برای آن که رایحه ای خنک و تابستانی داشته باشید، چند برگ نعنا نیز به ۸ پیمانه آب اضافه کنید، بعد از آن که مخلوط کمی جوشید حرارت را کم کنید. می توانید روغن های خاصی به آن اضافه کرده یا به تنهایی استفاده کنید.

- برای معطر کردن فوری اتاق ها، گلوله های پنبه را داخل مخلوط وانیل یا اسانس دلخواه فرو ببرید. آن ها را داخل ظرفی زیبا قرار داده و در هر جایی که دوست دارید، بگذارید.

- هر درخت اکسیژن لازم برای دو نفر را تولید می کند. طبق تحقیق ناسا، برخی گیاهان آپارتمانی به دفع سموم خطرناک موجود در خانه کمک زیادی می کنند. به طور کلی کیفیت هوای داخل خانه به دلیل وجود دوده های دست دوم که دارای سولفور دی اکسید هستند و لوازم خانگی معمول که موجب انتشار مواد شیمیایی به هوای مورد تنفس ما می شود، نگران کننده است. یکی از این مواد شیمیایی فرمالدهید است که در لباس ها، چوب های چند لایه و فرش است و منجر به سردرد و مشکلات تنفسی می شود.

مطالعات ناسا سه نوع آلوده کننده داخل خانه یعنی تری کلرواتیلن، فرمالدهید و بنزن را تایید و ضرورت نگهداری به طور متوسط ۱۵ گیاه را تایید می کند. کار گیاه که در واقع فیلتر طبیعت است، تولید اکسیژن، دور کردن آلوده کننده ها از هوای خانه، ایجاد رطوبت لازم و جذب آلودگی هاست.



استفاده از دارچین برای جلوگیری از



دارچین که در بسیاری از نان ها و شیرینی ها بعنوان ادویه استفاده می شود، به زودی به عنوان ماده ضدکپک در بسته بندی مواد غذایی استفاده خواهد شد. با وجود شیرینی و عطر موجود در این ماده، دارچین می تواند عامل نابودی میکروب ها شود. این ماده در مصر باستان در مومیایی کردن مورد استفاده قرار می گرفته است.

با توجه به این خصوصیت، محققان اسپانیایی از قابلیت ضد میکروبی «دارچین» برای تولید نوعی بسته بندی ضدکپک استفاده کرده اند. آنها اعلام کردند بر اساس آزمایش های به عمل آمده، کاغذی که دارای ۶ درصد از روغن دارچین باشد تا ۹۶ درصد از گسترش کپک در سطح نانی که از قبل دچار کپک زدگی شده بود، جلوگیری کرده و می تواند تازگی نان را تا ۱۰ روز حفظ کند.

مصرف مواد غذایی کپک زده موجب بروز مسمومیت می شود.

محققان دانشگاه «زاراگوسا» اعلام کردند پوشش های پلاستیکی دارچین دار هم اکنون مورد استفاده تجاری قرار گرفته و می تواند در حفظ و تازگی میوه ها، سبزی جات و گوشت نیز موثر باشد.

بر اساس گزارش «نیویورک تایمز»، گاهی استفاده از این پوشش ها باعث انتقال عطر دارچین به مواد غذایی می شود. همچنین استفاده مستقیم از این ماده برای حفظ مواد غذایی به دلیلی عدم آزادسازی مواد حفاظتی آن زیاد تأثیرگذار نخواهد بود.



ورزش و نقش آن در سلامتی افراد

۱- تقویت سیستم اسکلتی و پیش گیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان

مشخص شده است که تقویت سیستم اسکلتی بدن و متراکم بودن آن ارتباط مستقیمی با میزان فعالیت بدنی و فشارهای مکانیکی دارد. به طور مثال در فضا نوردانی که به مدت طولانی در فضا به سر می‌برند، به دلیل بی‌وزنی و یا در بیماران مزمن که به مدت طولانی بستری شده یا پایشان گچ گرفته شده و تحرکی ندارند، تراکم استخوانی به شدت کاهش یافته و بسیار مستعد شکستگی می‌شود. این همان پدیده ای است که به آن **پوکی استخوان** می‌گویند و در **افراد سالمند** به طور شایع دیده می‌شود. پوکی استخوان منجر به دردهای متوسط تا شدید و مزمن اسکلتی می‌شود و زندگی عادی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲- به تأخیر انداختن پدیده‌ی سالمندی یا پیر شدن

با افزایش سن، مصرف انرژی پایه کاهش می‌یابد. به ازای هر ۱۰ سال افزایش سن در بزرگسالی، میزان مصرف انرژی پایه حدود ۲ تا ۳ درصد کاهش می‌یابد، که گفته می‌شود به دلیل از دست دادن توده‌ی عضلانی بدن و افزایش بافت چربی است. این تغییرات در ترکیب بدن را می‌توان با ورزش کاهش داد. ورزش سبب حفظ توده‌ی عضلانی بدن و افزایش مصرف انرژی پایه می‌گردد. هم‌چنین از پیوست و بیماری‌های قلبی- عروقی جلوگیری می‌کند که بعداً به آن اشاره خواهد شد و بدین ترتیب پدیده‌ی سالمندی را به تأخیر می‌اندازد.

۳- مصرف بی‌واسطه و مستقیم اسیدهای چرب

می‌دانیم که اکثر بافت‌های بدن از گلوکز (قند خون) به عنوان سوخت اصلی خود استفاده می‌کنند. یکی از وظایف دستگاه گوارش و کبد این است که مواد غذایی دریافت شده را هضم و جذب کرده و در نهایت، قسمتی از آن را به شکل گلوکز برای مصرف بافت‌ها و سلول‌های بدن وارد خون کند. برای ورود گلوکز به درون سلول و مصرف آن، وجود هورمون انسولین ضروری است. انسولین هورمونی است که از افزایش قند خون جلوگیری می‌کند. این هورمون از آب شدن چربی بدن و آزاد شدن اسیدهای چرب از بافت چربی جلوگیری می‌کند. حتی در صورت مصرف زیاد غذا، به ذخیره شدن انرژی به صورت چربی نیز کمک می‌کند.

اما عضلات در حال فعالیت از این امر مستثنی هستند و می‌توانند بدون نیاز به انسولین، انرژی خود را علاوه بر گلوکز از اسیدهای چرب نیز تأمین کنند. این امر باعث می‌شود سطح انسولین خون کاهش یابد و باعث ذوب شدن توده‌ی چربی و آزاد شدن اسیدهای چرب از آن می‌شود که به نوبه‌ی خود توسط عضلات به مصرف خواهند رسید.

۴- تأثیر مثبت در بیماران دیابتی و کاهش مقاومت به انسولین

در بیماران دیابتی نوع دو، انسولین وجود دارد اما قادر به عمل نیست که اصطلاحاً به آن «مقاومت به انسولین» گفته می‌شود.

مشخص شده است که بافت چربی، گیرنده‌ی عمده‌ای برای انسولین ندارد و به طور بارزی باعث مقاومت به اثرات انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون و عوارض ناشی از آن می‌شود.

ورزش با کاهش بافت چربی و افزایش میزان سوخت و ساز بدن، مقاومت به انسولین را کاهش داده و باعث بهبود عملکرد گیرنده‌های انسولین شده و سطح گلوکز خون را کاهش می‌دهد.

حتی در بیماران دیابتی نوع یک که در بدن آن‌ها انسولین وجود ندارد یا به میزان کافی ترشح نمی‌شود، ورزش با افزایش میزان متابولیسم و مصرف انرژی، سطح گلوکز یا قند خون را کاهش می‌دهد و بدین ترتیب نیاز به انسولین تزریقی یا رعایت رژیم‌های بسیار سخت و محدود از قند و انرژی را در این افراد کمتر می‌کند.



استفاده از لوازم حفاظت فردی

در کار ضروری است



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 : ۰۲۱-۸۸۶۱۴۳۸۵