



السلام علیک یا ابا عبد الله



سخن نخست

اگر زبان تنها برای رضای خدا به کار رود، کمال و سعادت انسان‌ها تضمین می‌شود و اگر برای خدا به کنترل نیاید، همچون زمین بایری است که علف‌های هرز مانند غیبت، دروغ، سخن‌چینی و عیب‌جویی در آن رشد می‌کنند و اگر از بین نروند، دین و دنیای انسان را تباه می‌سازند.

و من ا... توفیق

در این شماره می‌خوانید

- سخن نخست ۳
- مختصری از زندگینامه امام حسین (ع) ۴
- گفتگو با مسئول ایمنی و بهداشت ۶
- مقاله ۸
- همکاران متولد مهر ماه ۱۰
- تلنگر ۱۱
- تقدیر و تشکر ۱۲
- درمان کبودی زیر چشم ۱۳
- ایمن کار نمونه ۱۵
- دوربین تلاش ۱۶
- خوردگی و انواع آن ۱۷
- چه خبر ۱۸

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: آقای اسماعیل ترک مسئول ایمنی و بهداشت

زندگینامه امام حسین، درباره امام حسین (ع) و واقعه ی کربلا

فرزندش به عنوان عقیقه کشت، و سر آن حضرت را تراشید و هم وزن موی سر او نقره صدقه فرزند فاطمه (س) انتخاب شد.

حسین (ع) و پیامبر (ص)

از ولادت حسین بن علی (ع) که در سال چهارم هجرت بود تا رحلت رسول الله (ص) که شش سال و چند ماه بعد اتفاق افتاد، مردم از اظهار محبت و لطفی که پیامبر راستین اسلام (ص) درباره حسین (ع) ابراز میداشت، به بزرگواری و مقام شامخ پیشوای سوم آگاه شدند. هستی، تو حجت خدا و پسر حجت خدا و پدر حجت‌های خدایی که نه نفرند و خاتم ایشان، قائم ایشان (امام زمان عج) می باشد.

انس بن مالک روایت می کند: وقتی از پیامبر پرسیدند کدام یک از اهل بیت خود را بیشتر دوست می داری ، فرمود: حسن و حسین را، بارها رسول گرامی حسن (ع) و حسین (ع) را به سینه می فشرد و آنان را می بویید و می بوسید ابوهریره که از مزدوران معاویه و از دشمنان خاندان امامت است ، در عین حال اعتراف می کند که :رسول اکرم را دیدم که حسن و حسین را بر شانه های خویش نشانده بود و به سوی مامی آمد، وقتی به ما رسید فرمود هر کس این دو فرزندم را دوست بدارد مرا دوست داشته ، و هر که با آنان دشمنی ورزد با من دشمنی نموده است.عالمترین، صمیمترین و گویاترین رابطه معنوی و ملکوتی بین پیامبر و حسین را میتوان در این جمله رسول گرامی اسلام(ص) خواند که فرمود:

حسین از من و من از حسینم

تا به حال به خود گفته اید که چقدر سومین امام خود امام حسین (ع) و فرزند حضرت علی و فاطمه را می شناسید ؟ فرزندی که بسیار در چشم پیامبر قابل احترام بود و همیشه لطف بسیاری به او می کرد . امام حسین (ع) برای زنده کردن نام اسلام و جاویدان کردن نام آن خود و فرزندان خود را فدا کرد . در این قسمت از مقاله دین آکاایران می خواهیم درباره امام حسین (ع) و واقعه ی کربلا با شما صحبت کنیم تا بیشتر با این امام آشنا شویم .

خلاصه ای از زندگانی امام حسین علیه السلام

ولادت

در روز سوم ماه شعبان سال چهارم هجرت دومین فرزند برومند حضرت علی و فاطمه ، که درود خدا بر ایشان باد، در خانه وحی و ولایت چشم به جهان گشود. چون خبر ولادتش به پیامبر گرامی اسلام (ص) رسید، به خانه حضرت علی (ع) و فاطمه (س) آمد و اسما را فرمود تا کودک را بیاورد. اسما او را در پارچه ای سپید پیچید و خدمت رسول اکرم (ص) برد، آن گرامی به گوش راست او اذان و بـه گوش چپ او اقامه گفت به روزهای اول یا هفتمین روز ولادت با سعادتش ، امین وحی الهی ، جبرئیل فرود آمد و گفت : سلام خداوند بر تو باد ای رسول خدا، این نوزاد را به نام پسر کوچک هارون (شبیر) که به عربی (حسین) خوانده می شود نام بگذار. چون علی برای تو به سان هارون برای موسی بن عمران است ، جز آن که تو خاتم پیغمبران هستی .و به این ترتیب نام پر عظمت حسین از جانب پروردگار، برای دومین ، فاطمه زهرا که سلام خداوند بر او باد، گوسفندی را برای

حسین (ع) با پدر

شش سال از عمرش با پیامبر بزرگوار سپری شد، و آن گاه که رسول خدا (ص) چشم از جهان فرو بست و به لقای پروردگار شتافت، مدت سی سال با پدر زیست. پدری که جز به انصاف حکم نکرد، و جز به طهارت و بندگی نگذرانید، جز خدا ندید و جز خدا نخواست و جز خدا نیافت. پدری که در زمان حکومتش لحظه ای او را آرام نگذاشتند، همچنان که به هنگام غصب خلافتش جز به آزارش برنخاستند در تمام این مدت، با دل و جان از اوامر پدر اطاعت می کرد، و در چند سالی که حضرت علی (ع) متصدی خلافت ظاهری شد، حضرت حسین (ع) در راه پیشبرد اهداف اسلامی، مانند یک سرباز فداکار، همچون برادر بزرگوارش می کوشید، و در جنگهای جمل، صفین و نهروان شرکت داشت به این ترتیب، از پدرش امیرالمؤمنین (ع) و دین خدا حمایت کرد و حتی گاهی در حضور جمعیت به غاصبین خلافت اعتراض می کرد. در زمان حکومت عمر، امام حسین (ع) وارد مسجد شد، خلیفه دوم را بر منبر رسول الله (ص) مشاهده کرد که سخن

امام حسین (ع) با برادر

میگفت. بی درنگ از منبر بالا رفت و فریاد زد: از منبر پدرم فـــــرود آی....
پس از شهادت حضرت علی (ع)، به فرموده رسول خدا (ص) و وصیت امیرالمؤمنین (ع) امامت و رهبری شیعیان به حسن بن علی (ع)، فرزند بزرگ امیرالمؤمنین (ع)، منتقل گشت و بر همه مردم واجب و لازم آمد که به فرامین پیشوایشان امام حسن (ع) گوش فرادارند. امام حسین (ع) که دست پرورد وحی محمدی و ولایت علوی بود، همراه و همکار و همفکر برادرش بود. چنان که وقتی بنا بر مصالح اسلام و جامعه مسلمانان و به دستور خداوند بزرگ، امام حسن (ع) مجبور شد که با معاویه صلح کند و آن همه ناراحتی ها را تحمل نماید، امام حسین (ع) شریک رنج های برادر بود و چون میدانست که این صلح به صلاح اسلام و مسلمین است، هرگز اعتراض به برادر نداشت سلمان فارسی می گوید: دیدم که رسول خدا (ص) حسین (ع) را بر زانوی خویش نهاده او را می بوسید و می فرمود: تو بزرگوار و پسر بزرگوار و پدر بزرگوارانی، تو امام و پسر امام و پدر امامان.

ادامه دارد ...





گفتگویی کوتاه با :

اسماعیل ترک

مسئول ایمنی و بهداشت

• لطفاً خودتان را معرفی نمایید .

بنام خدا و با عرض سلام خدمت کلیه همکاران محترم ،
بنده اسماعیل ترک متولد ۱۳۶۳ می باشم ، در سال
۱۳۸۴ مدرک فوق دیپلم ایمنی صنعتی را از دانشگاه
شوشتر و مدرک کارشناسی تکنولوژی ایمنی صنعتی و
محیط کار خود را در سال ۱۳۹۱ از دانشگاه لامرد استان
فارس اخذ نمودم. و در سال ۱۳۸۷ به استخدام فولاد پایا
در آمدم.

• لطفا در خصوص مجموعه ایمنی توضیحاتی ارائه بفرمائید.

حوزه کاری ایمنی و بازرسی وسیع بوده و بالطبع اقدامات
گسترده ای در این واحد صورت می گیرد که در اینجا به
اختصار به برخی از این وظایف اشاره میکنیم:

* بازرسیهای معمول در قالب گشتهای vip در
طول سال

* بازرسیهای غیر معمول در قالب گشتهای غیر
vip

* بررسی حوادث شدید، جزئی و شبه حوادث

* تشکیل جلسه بمنظور ریشه یابی علت بروز حادثه
و ارائه راهکارهای لازم در خصوص جلوگیری از
تکرار آن

* تشکیل کمیته های ایمنی و حفاظت کار و
برگزاری جلسات

* تأیید لوازم حفاظت فردی و تخصصی

* نیازسنجی دوره های ایمنی و آموزش

* برگزاری مانورهای آتش نشانی (واکنش در
شرایط اضطراری) در جهت آموزش و تمرین افراد
برای مواجهه با شرایط خاص

* بازدید از کلیه کپسولهای آتش نشانی شرکت و
ارائه آمار کپسول ها

پرسنل در خصوص کاهش حوادث چه نقشی می توانند ایفا کنند ؟

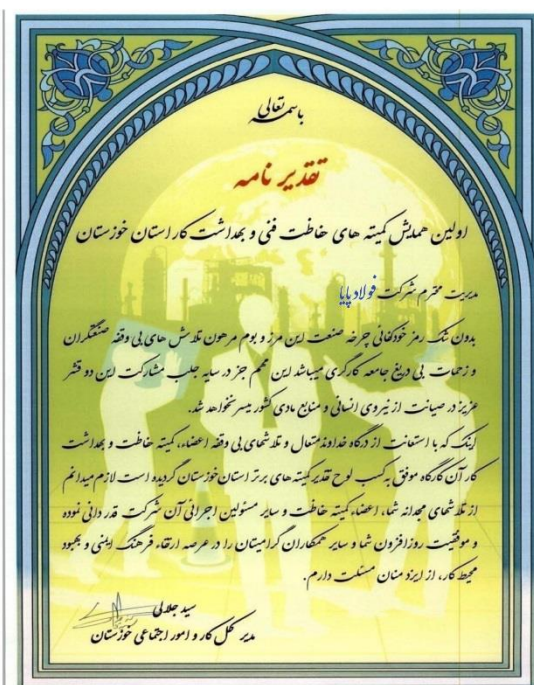
سوال بسیار خوبی را مطرح کردید. ما بر اساس آموزه های
دینی مان یاد گرفته ایم که " کلکم راع و کلکم مسئول
عن رعیتة"، مسئولیت حفظ ، صیانت و نگهداری از نیروی
انسانی و تجهیزات ، تکلیف دینی و قانونی تمام افراد می
باشد. در اینجا روی سخنم با تمامی افراد است:

" هیچکس به اندازه خودتان نمی تواند مراقب سلامتی شما باشد ."

نکته مهم دیگر اینکه طی چندین سال تجربه کاری به این
باور رسیده ام که پس از نقش مدیران و روسا، یکی از
مسئولیتهای خطیر و مهم در خصوص کاهش حوادث
بعهده سرپرستان محترم قبل از شروع بکار پرسنل است ،
نکات ایمنی حین انجام کار را مرتباً گوشزد و یاد آوری
نمایند و در حین انجام کار پرسنل، نظارت مستمر داشته

• و آخرین نکته شما

در پایان ضمن تشکر مجدد از شما و همکاران امروز فولادپایا به جمله اول ایمنی بعد کار نه فقط به عنوان یک شعار بلکه به عنوان یک دستورالعمل کلی و هدف می نگرد و امید دارد با کنترل خطرات ، حوادث رو به صفر میل نماید و محیطی ایمن با حداقل خطرات بوجود آورد.



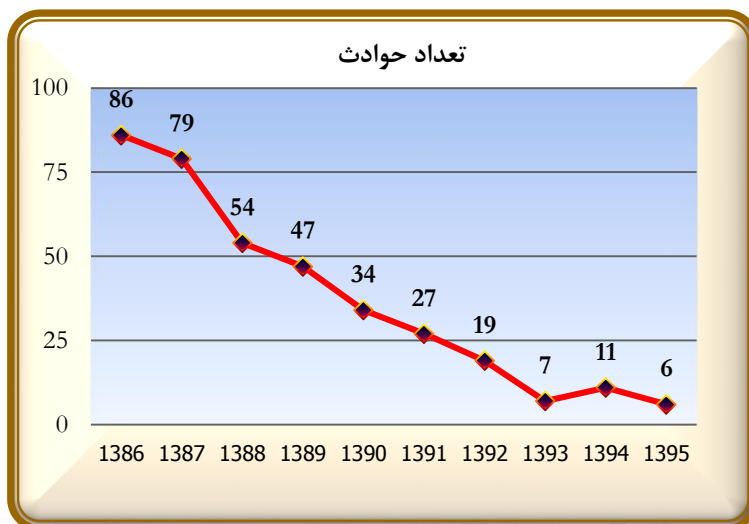
تلاش و پیشرفت شرکت در زمینه ایمنی و بهداشت محیط کار از پیشمان اداره کار و امور اجتماعی استان خوزستان پنهان نبود و در اولین همایش کمیته های حفاظت فنی و بهداشت کار استان خوزستان جزء برترین شرکت ها معرفی شده و مورد تشویق قرار گرفته شد.

باشند می توانند بصورت چشمگیری در کاهش حوادث شغلی نقش ایفا نمایند. در نهایت کلیه پرسنل می بایست با ایجاد شرایطی ایمن و استفاده از لوازم حفاظت فردی عمومی و تخصصی در جهت رعایت نکات ایمنی که منتج به کاهش حوادث می شود گام موثرتری بردارند.

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

طی فعالیت هایی که در زمینه ایمن سازی و بهسازی محیط کار صورت گرفته است، شرکت در سال ۱۳۹۰ توانایی کسب گواهینامه iso14000 و ohsas 18000 را دریافت نماید و خود را با معیارهای جهانی منطبق سازد. این واحد فعل خواستن را به مرحله اجرا در آورده و با شناسایی اعمال و شرایط غیر ایمن محیط کار و ارائه راهکارهای پیشگیرانه جهت حذف و کاهش آنها موفق به کاهش حوادث در طول ۹ سال اخیر شده است.

مهمترین اقدام صورت گرفته در زمینه محیط زیست علاوه بر کاشت درخت و ایجاد فضای سبز، جایگزینی مس باره به جای ماسه سلیس در عملیات سندبلاست می باشد.



نمودار مقایسه حوادث شرکت در سالهای مختلف ۱۳۸۶-۱۳۹۵



کاربرد گل

در کشورهای مختلف

در اغلب کشورهای اروپایی مرسوم است کسانی که به میهمانی شام دعوت می شوند برای تشکر از خانم میزبان چند شاخه گل به او هدیه دهند.

در ژاپن هر گل معنای مختلفی دارد و در موارد مختلف مردم آن کشور از گل استفاده های فراوان می کنند. آن ها به پرورش گل علاقه زیادی دارند و در گل آرایی از استادان توانمند و برجسته ای برخوردارند. ژاپنی ها هر سال جشن گل برگزار میکنند و اغلب عشاق آن کشور باتوجه به این که هر گل معنا و مفهوم خاصی دارد احساس خود را با آن بیان می کنند و بانوان آن سرزمین هم برای نشان دادن درخواست و نظرات خود از گل هایی که به همان معنا هستند بهره می برند. در این کشور گل داودی نشانه طول عمر است و در مراسم بازنشستگی افراد یکدسته گل داودی به آن ها هدیه می دهند و به این ترتیب برای او زندگی طولانی آرزومی کنند. اهدای شکوفه گیلاس یادآور آن است که زندگی زودگذر است و نباید آنرا سخت گرفت و موجب آزار و اذیت دیگران شد. البته یونانی ها اولین ملتی بودند که برای گل های مختلف معانی مشخصی تعریف کردند و در زندگی خصوصی و اجتماعی از آن استفاده نمودند. بعد از آن رومیها از این روش استقبال کردند و سایر مردم جهان کم و بیش آن را پذیرفتند. در کشور ما هم گل ها کاربردهای مختلفی دارند و هر گل به عنوان نوعی نماد و نشان مشخص مورد استفاده قرار می گیرد. ایرانی ها معمولا از گل برای ابراز علاقه به جنس مخالف، جشن و میهمانی ها، تبریک به عروس و داماد، عیادت مریض، کسی که خانه جدید خریده است یا فرزندی به دنیا آورده استفاده میکنند. گل لاله در کشور ما طرفداران زیادی دارد و در رنگ های مختلف پرورش می یابد. جشنواره گل لاله پایان بهار هر سال با حضور اغلب طرفداران داخلی و خارجی برگزار می شود و عرضه آن در سطح کشور گسترش می یابد که با استقبال بی نظیر ایرانیان مواجه می شود.

معنای گل ها

معنای گل ها در ادوار مختلف متفاوت بوده است. مثلا گل رز که مورد علاقه اغلب افراد بوده است در دوره رنسانس سمبل شهادت و عشق آسمانی و بعد از آن نشانه آرامش، نعمت و صلح بوده است. این گل در مصر باستان نشانه تقوی و پاکدامنی و در عهد یونانی ها نشانی مقدس بوده و رومی ها آن را به عنوان سمبل فتح و پیروزی می شناخته اند. اما گل رز امروزه همه جا معنای عشق و زیبایی دارد. در اغلب کشورها گل ها از معانی یکسانی برخوردار شده اند که دانستن آن ها استفاده به موقع از معانی آن می تواند در بهبود ارتباط نقش موثری داشته باشد.

اقاقیا : عشق پاک
 نرگس : غرور و خودبینی
 کاکتوس: پایداری و استقامت
 نرگس زرد : احترام
 مریم : لذت بردن
 لاله : عاشق واقعی
 قاصدک : وفاداری ، خوشبختی و صداقت
 میخک : جواب مثبت به درخواست عشق
 یاسمن : شادی و دلپذیری
 نسترن : احساس همدلی و تقاضای دوست داشتن
 رزماری : یادآوری خاطرات گذشته
 پامچال : بدون تو ادامه زندگی را نمی خواهم.
 البته تعداد شاخه های دسته گل اهدایی هم
 معنای مختلفی دارد:
 یک شاخه گل: توجه
 سه شاخه گل: احترام
 پنج شاخه گل: علاقه و محبت
 هفت شاخه گل: عشق
 ۱۰ شاخه گل لاله نشانه یک عشق بی نظیر و
 ماندگار می باشد.

گل شقایق: اختلاف
 گل بنفشه: نجابت ، پاکدامنی ، فروتنی
 سوسن: ملاحه و زیبایی
 گل سرخ: عشق و زیبایی
 سوسن سفید: دوشیزگی و پاکدامنی
 رز سیاه : مرگ و تسلیت
 خشخاش: تنبلی و سستی
 رز سفید : عشق مبارک و فرخنده
 شکوفه پرتقال: علاقه به ازدواج
 رز کاملاً شکفته : تعهد و دوست داشتن
 سنبل: اندوه و تاسف
 دسته گل رز : قدردانی
 شب بو: عشق در حال سیه روزی و بدبختی
 ترکیبی از گل رز سفید و سرخ : سازش، اتحاد
 کاملیای سفید : قابل ستایش و پرستیدنی
 زنبق سفید: عفت و پاکدامنی
 کاملیای صورتی: در آرزوی رسیدن به یکدیگر
 نیلوفر آبی : حقیقت
 کاملیای قرمز : عشق آتشین
 آنتوریوم: عشق ، علاقه و محبت
 آفتابگردان : ستایش ، غرور و پرستش
 داوودی : تو دوست فوق العاده من هستی



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



علی بندانی



احمد زیدی



اسماعیل حنائی



صحنعلی مرادی



علیرضا الدینی



ناجی سواری



فتاح عظیمی



احسان امیرغلامی



نوذر حسن پور



سجاد بندانی

تلنگر

۱۰ نکته آسان برای کنترل عصبانیت

مسلط شدن بر اعصاب کار سختی است. می‌توانید از این نکات استفاده کنید تا بتوانید عصبانیتان را کنترل کنید. وقتی کسی در خیابان با رانندگی بد خود، سد راه شما می‌شود، خونتان به جوش می‌آید؟ وقتی فرزندان در خانه همکاری نمی‌کند، اعصابتان خرد می‌شود؟ عصبانیت احساسی کاملاً طبیعی و حتی سالم است. اما خیلی مهم است که به طریقی مثبت با آن کنار بیایید عصبانیتی که کنترل نشود می‌تواند هم به سلامتتان و هم به روابطتان آسیب بزند. برای کنترل عصبانیتان آماده‌اید؟ با این ۱۰ نکته شروع کنید.

۱- وقفه بیندازید:

تا ۱۰ شمردن فقط برای بچه‌ها نیست. قبل از اینکه در یک موقعیت پیچیده واکنش نشان دهید، چند لحظه صبر کنید، نفس عمیق بکشید و تا ۱۰ بشمرید. کُند کردن واکنش می‌تواند کمکتان کند اعصابتان آرام‌تر شود. در صورت لزوم، کمی از فرد یا موقعیت موردنظر دور شوید تا کمی عصبانیتان فروکش کند.

۲- وقتی آرام شدید، عصبانیتان را بروز دهید:

دهید:

به محض اینکه توانستید خود را کنترل و درست فکر کنید، ناراحتی و عصبانیتان را به طریقی قاطع اما غیرمقابله‌ای ابراز کنید. نگرانی‌ها و نیازهایتان را واضح و مستقیم بیان کنید، بدون اینکه بخواهید کسی را ناراحت یا کنترل کنید.

۳- ورزش کنید:

فعالیت فیزیکی می‌تواند راه خروجی احساسات باشد، مخصوصاً اگر در حال انفجار هستید. اگر احساس می‌کنید عصبانیتان شدیداً بالا رفته است، به پیاده‌روی یا دو بروید یا زمانی را به انجام فعالیت فیزیکی موردنظرتان اختصاص دهید.

۴- قبل از حرف زدن فکر کنید:

در آن لحظه که از عصبانیت داغ کرده‌اید، خیلی راحت اتفاق می‌افتد که چیزی به زبان بیاورید که بعد احساس پشیمانی کنید. قبل از اینکه حرفی بزنید، زمانی وقت صرف کنید تا هم خودتان خوب فکر کنید و هم اجازه دهید افراد دیگر درگیر در آن موقعیت خوب فکر کنند.

۵- راهکارهای ممکن را مشخص کنید:

به جای اینکه روی موضوعی که عصبانیتان کرده تمرکز کنید، به این فکر کنید که چطور می‌توانید آن مشکل را حل کنید. اتاق نامرتب فرزندان عصبانیتان کرده است؟ در آن را ببندید. آیا همسران هر شب برای شام دیر به خانه می‌رسند؟ برنامه شام را عقب‌تر بیندازید—یا توافقی کنید که خودتان چند روز هفته را به تنهایی شام بخورید. به خودتان یادآور شوید که عصبانیت هیچ چیز را حل نمی‌کند و فقط ممکن است همه چیز را بدتر کند.

۶- جملات "من" دار استفاده کنید:

برای جلوگیری از انتقاد کردن و تقصیر را به گردن کسی انداختن—که ممکن است فشار موقعیت را بیشتر کند—برای توصیف وضعیت از جملات "من" دار استفاده کنید. محترمانه و مشخص صحبت کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید، "تو هیچوقت در کارهای خانه به من کمک نمی‌کنی"، بگویید، "من ناراحتم که بدون اینکه به من برای جمع کردن ظرف‌ها کمک کنی، میز غذا را ترک کردی.."

۷- کینه به دل نگیرید:

بخشش ابزار بسیار قدرتمندی است. اگر اجازه دهید عصبانیت و سایر احساسات منفی، احساسات مثبت را در شما از بین ببرد، خواهید دید که غرق در تلخی حس بی‌انصافی می‌شوید. اما اگر بتوانید کسی که عصبانیتان کرده را ببخشید، هر دوی شما می‌توانید از آن موقعیت درس بگیرید. واقعبینانه نیست که انتظار داشته باشید همه درست همانطور که شما دوست دارید رفتار کنند.

۸- برای از بین بردن فشار

موقعیت، از شوخ طبعی استفاده کنید:

شوخی کردن می‌تواند کمی از فشار را کم کند. البته منظور ریشخند و مسخره کردن نیست چون می‌تواند به احساسات طرف مقابل آسیب زده و همه چیز را بدتر کند.

۹- مهارت‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید:

وقتی از کوره در می‌روید، مهارت‌های تمدد اعصاب را وارد کار کنید. تمرینات تنفس عمیق، تجسم یک صحنه آرامش‌بخش، تکرار یک کلمه یا جمله تسلی‌بخش می‌تواند کمکتان کند. همچنین می‌توانید به موسیقی گوش دهید، در دفترخاطراتان بنویسید یا چند حرکت یوگا انجام دهید.

۱۰- بدانید چه زمان باید کمک بگیرید:

یاد گرفتن کنترل عصبانیت برای همه سخت است. اگر عصبانیتان خارج از کنترل به نظر می‌رسد، می‌توانید کمک بگیرید تا کاری نکنید که بعد پشیمان شوید یا به اطرافیان صدمه بزنید. کلاس‌های کنترل اعصاب یا یوگا و همچنین مشاوره گرفتن از یک روانشناس می‌تواند کمک خوبی برای شما باشد. کلاس‌های کنترل عصبانیت به شما کمک می‌کند تا:

- یاد بگیرید عصبانیت چیست
- بفهمید چه چیزهایی عصبانیت را در شما تحریک می‌کند
- علائم عصبانی شدن را بشناسید
- یاد بگیرید به عصبانیت و ناراحتیتان به طریقی سالم واکنش دهید
- احساسات پنهان خود مثل ناراحتی یا افسردگی را بشناسید

تقدیر و تشکر

بهاران محترم در واحد جوشکاری

تلاش شما در انجام وظایف بدون هیچ چشم داشتی، ما را بر آن داشت به رسم یاد





درمان

کبودی

زیر چشم

احتمالاً تاکنون در پوست زیر چشم خود یا دیگران تغییر رنگ دیده اید. برای برخی از ما «حلقه سیاه» زیر چشم یک مسئله آزاردهنده است. گهگاه این حالت، یکی از علائم برخی بیماری ها مثل آلرژی و ضعف است. متأسفانه در بسیاری موارد علت ژنتیکی دارد. ارثی بودن به این معنا نیست که هیچ راه برون رفتی از این مسئله وجود ندارد بلکه با روشهایی که در اینجا آشنا می شوید می توانید اثر ظاهری حلقه سیاه زیر چشم را کمرنگ کنید و در بعضی موارد می توانید بطور کامل از آن خلاصی یابید.

دوازده مورد برای کاهش یا رفع حلقه سیاه زیر چشم

۱- آزمایش خون

زمایش خون خود را به پزشک نشان دهید. مشخص کنید که این مورد در خانواده تان سابقه دارد یا نه. غالباً حلقه سیاه زیر چشم ارثی است. همانطور که گفتیم ارثی بودن به این معنا نیست که برای رهایی از آن هیچ راهی وجود ندارد، بلکه به این معناست که برای کسب کمترین نتیجه هم بایستی تلاش کنید. حلقه سیاه زیر چشم ممکن است به علت رسوب کربن سبک باشد که در نتیجه هضم ناقص پروتئین است. هضم ناقص پروتئین ممکن است به علت اسید هیدروکلریک ناکافی در معده باشد. کمبود اسید هیدروکلریک در معده به علت کمبود عمده ویتامین B6 (پیروکسین) و اسید فولیک است. حدود ۳۰ درصد افراد نمی توانند B6 و یا اسید فولیک را جذب کنند و بایستی این مواد از راههای دیگری تامین شود.

۲- تشخیص عوامل آلرژی

نشانه شایع آلرژی یا حساسیت تغییر رنگ پوست زیر چشم است. اگر آلرژی مشکل عمده شماست، به راحتی می توانید آن را درمان کنید. یا از عوامل به وجود آورنده اش دوری کنید.

۳- خواب کافی داشته باشید

کاملاً مشخص نشده که چرا خواب ناکافی، سبب ایجاد حلقه سیاه زیر چشم می شود. اما همه ما اثر کم خوابی در چشمان خود یا اطرافیانمان را به وفور دیده ایم. سیاهی زیر چشم می تواند نشان دهنده این باشد که میزان خواب و استراحتتان کم است. با مشاهده کاهش سیاهی زیر چشم و افزایش ساعت خواب خود، تعیین کنید که چقدر نیاز به خواب دارید (معمولاً ۷ تا ۹ ساعت در شب). اما این زمان در افراد مختلف، متفاوت است. خوابتان را برای دو هفته منظم کنید تا تغییرات حلقه زیر چشم را ببینید. به یاد داشته باشید الکل و برخی داروها بر روی کیفیت خواب اثر می گذارد، پرهیز از مصرف این فراورده ها یا مصرف در حد تعادل نتیجه خوبی می دهد. کمبود خواب، با جذب کمتر ویتامینها در بدن همین طور کاهش عملکرد غده فوق کلیوی (آدرنال) ارتباط نزدیکی دارد. کاهش عملکرد آدرنال سبب کاهش جذب ویتامین B6 می شود در نتیجه حلقه سیاه زیر چشم اجتناب ناپذیر است.

۴- در حال خواب نیز پوستتان را درمان کنید

خواب به تنظیم ویتامین های مورد نیاز بدن کمک می کند. منیزیم/ کلسیم موجود در شیر یا مصرف مکمل های معدنی خوب، عملکرد آدرنال را به حالت عادی باز می گرداند. بنابراین اگر می خواهید حلقه سیاه زیر چشم را بشکنید! استرس ها را کم کنید. بیشتر بخوابید. ویتامین ها و مواد معدنی لازم را مصرف کنید تا غده آدرنال تقویت شود.

ماسکهای شبانه صورت به کاهش پف کردگی یا کاهش تغییر رنگ زیر چشم کمک می کند، این ماسکها را به صورت دستی نیز می توانید تهیه کنید. لیف حمام را با آب سرد مرطوب کنید، لیف را فشار دهید تا آب اضافی آن خارج شود، کمی قبل از خواب روی چشمان بسته قرار دهید این کار ساده در سرعت درمان مؤثر است. به یک پزشک طب گیاهی مراجعه کنید اگر مشکل اصلی فقر ویتامینی یا مشکل در جذب مواد معدنی باشد حتماً باید درمان شود. این پزشکان به تسکین و درمان افرادی که بیماری های مزمن دارند کمک می کنند

۵- درمان با خیار

برشهای حلقه ای خیار را روزانه روی چشمانتان بگذارید خواهید دید پوست از نظر ظاهری باطراوت می شود. چای بسته ای مرطوب یا یک قطعه یخ را در پارچه نرمی بپیچید و روی چشمانتان بگذارید این عمل ورم و تغییر رنگ زیر چشم را کاهش می دهد. بسته های چای یا برشهای حلقه ای سرد و تازه خیار را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی چشم نگه دارید.

۶- ناحیه دور چشم را آرام کنید

برای آرام کردن دور چشم، تکه پارچه پنبه ای را مرطوب کنید برای مدت کوتاهی در یخچال قرار دهید و به آرامی در ناحیه حلقه سیاه زیر چشم قرار دهید. چشمانتان را ببندید با انگشت این ناحیه را از روی پارچه مالش دهید. این کار را به دفعات انجام دهید.

۷- از کرم های دور چشم محتوی ویتامین K و A استفاده کنید

حلقه سیاه ممکن است به علت کمبود ویتامین K باشد. به هر حال تحقیقات اخیر نشان داده که کرم های پوست محتوی این دو ویتامین پف کردگی و تغییر رنگ محسوس در بسیاری بیماران را کاهش داده است. مصرف روزانه و طولانی مدت این کرمها نتیجه مطلوب را خواهد داد.

۸- از مالیدن چشم ها خودداری کنید

گاهی مالش و اصطکاک چشمها باعث حساسیت می شود. مالش، پوست دور چشم را آزرده کرده و ممکن است باعث شکنندگی مویرگهای خونی خیلی ریز پوست شود. که هم پف کردگی و هم تغییر رنگ پوست را به همراه دارد.

۹- رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید

روزانه مکمل های ویتامینی لازم را مصرف کنید و مقدار زیادی آب بنوشید. حلقه سیاه و پف آلودگی اغلب به خاطر کمبود ویتامین K یا ناکافی بودن آنتی اکسیدانهاست. همین طور کمبود ویتامین B12 که معمولاً به علت کم خونی است باعث ایجاد حلقه سیاه می شود. حتماً مقدار زیادی میوه و سبزیجات سبز رنگ بخصوص کلم بروکلی و اسفناج مصرف کنید.

۱۰- مقدار نمک مصرفی را کاهش دهید

خوردن زیاده از حد نمک باعث می شود بدن آب را در جاهای غیر معمول بدن مثل دور چشم نگه دارد که سبب پف کردگی چشم می شود. مصرف زیاد نمک به گردش خون زیان رسانده و باعث می شود رگهای پوست آبی تر به نظر برسند.

۱۱- سیگار نکشید

سیگار نه تنها تهدیدی برای وریدهای بدن است بلکه ظاهر رگهای خونی زیر پوست را آبی و برجسته تر می کند

۱۲- با آرایش ظاهر حلقه را بپوشانید

اگر روشهای بالا مؤثر واقع نشد، از سایه زرد رنگ برای پوشانیدن عیوب زیر چشم استفاده کنید. رنگ زرد می تواند رنگ بنفش، آبی و قهوه ای زیر چشم را بپوشاند. در مقابل، رنگ صورتی این حلقه را بیشتر نمایان می کند. برای زمینه آرایش بهتر است از کرم پودرهای آرایشی استفاده کنید.



ایمن کار نمونه

مهر ماه ۱۳۹۵

جناب آقای میبب ا... براتی

به دلایل زیر به عنوان نفر برتر ایمن کاران نمونه در مهر ماه ۱۳۹۵ 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

... ..



نفر برتر

مهر ماه ۱۳۹۵

جناب آقای علی ممیدی

به دلایل زیر به عنوان فرد برتر در مهر 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



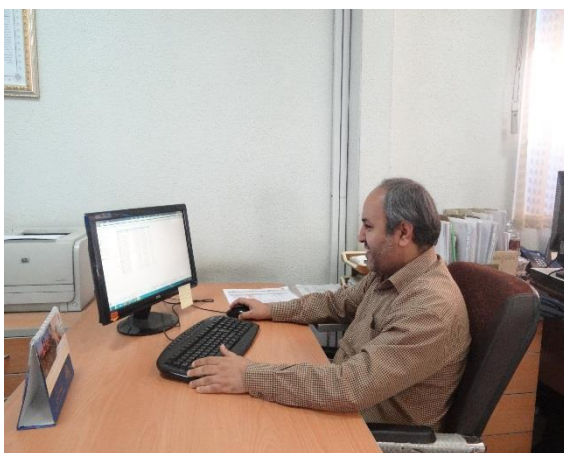
تلاش تان را پاس می داریم. تلاش شما شاید از لنز دوربین ماهنامه ما دور بماند اما قطعاً کسی از آن بالا تلاش شما را خواهد دید و به شما خواهد بالید. دست مرزاد... دوستان سعی می کنیم گاه گاهی در هر فرصتی در محل کار شما حضور یابیم و تصویر تلاش شما را از دریچه لنز دوربین ماهنامه جاودانه سازیم. در این شماره همکاران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



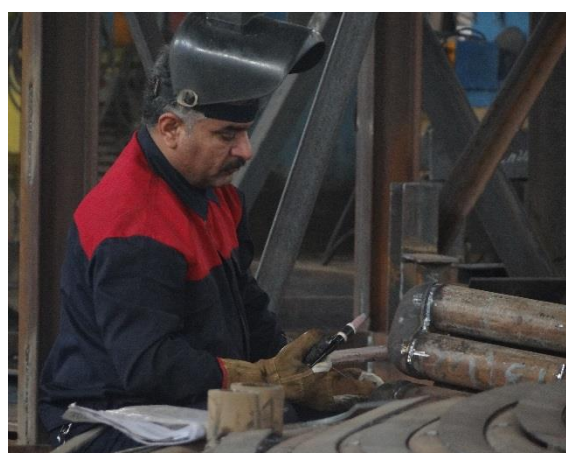
محمدرضا صغیر شمس آبادی



جاسم زبیدی



علی حمیدی



شهرام مهر محمدی



مهران منصوری

خوردگی و انواع آن

خوردگی را می توان میل ترمودینامیکی برای بازگشت به اصل خود فلز دانست و آن را چنین توضیح داد: فلزات اکثرا به شکل ترکیبات شیمیایی در سنگهای معدنی موجود هستند. فلز در این حالت به خاطر وضعیت ترمودینامیکی خود، حالت پایدار دارد، یعنی از نظر ترمودینامیکی اگر نیرویی از خارج بر سنگ معدن وارد نشود، فلز میل دارد که در سنگ بماند و حالت ترکیبی خود را حفظ نماید. وقتی سنگ معدن از معدن جدا می شود، طی فرآیندهای خاصی، فلز از سنگ استخراج می شود و به حالت فلز خالص در می آید. عمل استخراج فلز، از نظر شیمیایی یک فرآیند الکترون گیری یا احیا به حساب می آید. به این ترتیب فلز موجود در سنگ معدن، الکترون می گیرد و به حالت فلز خالص در می آید. اما در اینجا وضعیتی ناگوار وجود دارد: الکترونیایی که طی فرآیند استخراج گرفته شده اند، برای فلز به شکل مهمان ناخوانده در می آیند. فلز علاوه بر الکترونیایی که خود دارد، الکترونهای زیادهتری را نیز طی استخراج به سوی خود فرا خوانده، با مهمان کردن الکترونهای اضافی از چنگ سنگ گریخته است. اما این مهمانان تبدیل به ناخواستگانی شده اند که فلز دائما در جستجوی راهی برای بیرون راندن آنهاست. به زبان ترمودینامیکی، بی قراری فلز را ناپایداری ترمودینامیکی می نامند.

هنگامی که فلز موفق به از دست دادن الکترون می شود، واکنش اکسیداسیون رخ می دهد و می گویند خوردگی اتفاق افتاده است. وقتی فلز خورده شد، آنچه از واکنش باقی می ماند (اصطلاحا محصولات خوردگی) به لحاظ ترمودینامیکی پایدار خواهد بود و از این نظر مانند فلز در حالت معدنی (در حالتی که به شکل ترکیب در سنگ معدن وجود داشت) رفتار می کند. جالب آنکه از نظر شیمیایی نیز محصولات خوردگی مثل سولفات آهن، اکسید روی و غیره، همان ترکیباتی هستند که در سنگ معدن فلز یافت می شود.

خوردگی، یک واکنش طبیعی

از آنچه گفته شد، می توان نتیجه گرفت که خوردگی یک واکنش طبیعی است و انجام می شود. اما چنانکه خواهیم دید، خوردگی دارای زیانهای بسیاری است که ما را وادار می کند تا ترجیح دهیم این واکنش انجام نشود.

خوردگی در زبان فارسی ترجمه واژه ای انگلیسی (Corrosion) است که معنای آن جویده شده و گاز گرفته شده است. به نظر می رسد ظاهر قطعه خورده شده، این تداعی معنایی را سبب شده باشد. برای بیشتر مردم، خوردگی با مصادیقش شناخته می شود، از قبیل زنگ زدگی و سیاه شدن قاشقهای نقره ای. در واقع خوردگی همه اینها هست، اما به تنهایی هیچ یک نیست. بطور مثال، زنگ زدگی فقط به خوردگی آلیاژهای آهن اطلاق می شود.

استاندارد ایزو ۸۰۴۴، خوردگی را بدین شکل تعریف می کند:

واکنش فیزیکی - شیمیایی متقابل بین فلز و محیط اطرافش که معمولا دارای طبیعت الکتروشیمیایی است و نتیجه اش تغییر در خواص فلز می باشد. این تغییرات خواص ممکن است منجر به از دست رفتن عملکرد فلز، محیط یا دستگاهی شود که این دو، قسمتی از آن را تشکیل می دهند.

خوردگی، اثر تخریبی محیط بر فلزات و آلیاژها میباشد. خوردگی، پدیده های خودبه خودی است و همه مردم در زندگی روزمره خود، از بدو پیدایش فلزات با آن روبرو هستند. در واقع واکنش اصلی در انهدام فلزات، عبارت از اکسیداسیون فلز است.

فلزات در اثر اصطکاک، سایش و نیروهای وارده دچار تخریب میشوند که تحت عنوان خوردگی مورد نظر ما نیست.

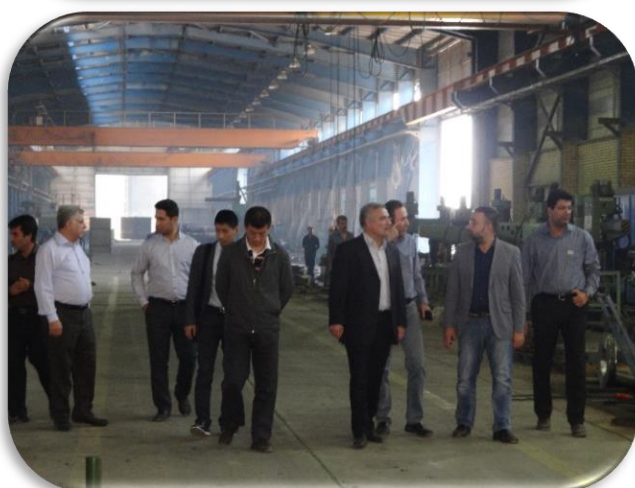
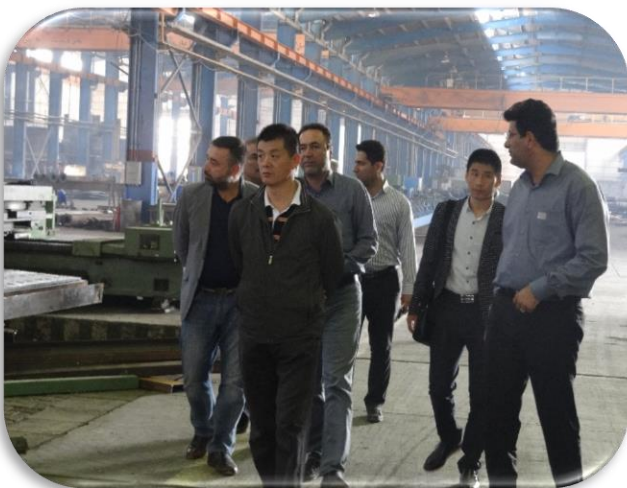
همان طور که گفته شد خوردگی یک فرایند خودبخودی است، یعنی به زبان ترمودینامیکی در جهتی پیش میرود که به حالت پایدار برسد. اگر آهن را در اتمسفر هوا قرار دهیم، زنگ میزند که یک نوع خوردگی و پدیده های خودبه خودی است. انواع مواد هیدروکسیدی و اکسیدی نیز میتوانند محصولات جامد خوردگی باشند که همگی گونه فلزی

ترمودینامیک و خوردگی

ترمودینامیک یکی از رشته های فیزیکی - شیمی، است. یکی از ویژگی های علم ترمودینامیک این است که می تواند پیش بینی کند که آیا واکنشهای خاصی رخ خواهند داد یا نه. تعیین زمانی واکنشی که ترمودینامیک، انجام آن را پیش بینی می کند، موضوع علم سینتیک است.

چهار خبر

بازدیدکنندگان از کشور چین - ایتالیا (شرکت تنوا)





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