



♦ دانش آموزان ممتاز

عذرا آقا محمدی بایل
کلاس پنجم ابتدائی
معدل کل ۱۹۷۷

امید آقا محمدی بایل
کلاس دوم دوره
متوسطه ریاضی فیزیک
معدل کل ۱۹۵۲

سید محسن مجداسلامی
کلاس اول ابتدائی
معدل کل ۱۹۷۵

انسان فرشیاف زیردمست
کلاس پنجم ابتدائی
معدل کل ۲۰

هما فولادوند
کلاس پنجم ابتدائی
معدل کل ۱۹۷۶

علی محمدی
کلاس چهارم ابتدائی
معدل کل ۲۰

سویل اسماعیلی
کلاس دوم ابتدائی
معدل کل ۲۰

نثار تخم کاری
کلاس اول ابتدائی
معدل کل ۲۰

احسان قاسمی شهابی
کلاس اول راهنمایی
معدل کل ۱۹۳۳

سنودا ابراهیمی
کلاس پنجم ابتدائی
معدل کل ۱۹۵۹

عاطفه جهانپایان اسفهان
کلاس پنجم ابتدائی
معدل کل ۱۹۵۲

سارا مومانی
کلاس اول ابتدائی
معدل کل ۲۰

سحر سیدیان هریس
کلاس چهارم ابتدائی
معدل کل ۱۹۷۲

زهرا محمدی نسبی
کلاس پنجم ابتدائی
معدل کل ۱۹۲۳

بابک خلیل وندیان
کلاس سوم ابتدائی
معدل کل ۲۰

شهاب حاجب
کلاس اول ابتدائی
معدل کل ۲۰

تیم ۵۵ کنترل موجودی و سفارشات



با تلاش تیم ۵۵ کنترل موجودی و سفارشات فاز اول کار ساماندهی و هیئت سازی انبار بسته BOF با موفقیت انجام گرفت. از جمله اقدامات این تیم می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- ۱- بررسی کلیه قطعات نیمه ساخته و قطعات خارج از انبار نیمه ساخته.
- ۲- مرتب نمودن قطعات انبار نیمه ساخته.
- ۳- چیدمان اصولی قطعات در محل های تعیین شده.
- ۴- جمع بندی و متمرکز نمودن قطعات در یک محل.
- ۵- ایجاد محل برای قطعات پشت محوطه بهادری.
- ۶- انتقال بیش از ۳۰۰ صندوق از قطعات پشت محوطه بهادری به انبار نیمه ساخته.
- ۷- جا دادن به بیش از ۱۲۰۰ صندوق از انواع قطعات در زیر سایه بهائی نیمه ساخته.
- ۸- تفکیک قطعات بالاکلیف و مشخص نمودن همچنین قطعاتی که در سیستم موجودی ندارد ولی در انبار موجود هستند.
- ۹- ثبت کلیه مشخصات و ایجاد محل های جدید قطعات در

آراستگی محیط کار

کامیوتر. ۱۰- بسته بندی و مرتب نمودن بیش از ۱۲۰۰ بسته از انواع رادیا توبر و آب و چیدمان منظم و تفکیک شده در محوطه انبار. اسامی این عویران عبارتند از:

آقایان: مهندس پورقاسمی، صالح ناغمی، جواد آمده زکریا، جواد طاق سلطانی، حمید شمشیری، نصراله علیجانی، ابراهیم شهر، جواد نقیاب رسول عبیدی، محمد اصغر صلاحی، مجید فرج زاده.

کارکنان آراسته



آقای غلامرضا مطیلی از رانندگان محترم لیفت تراک کارگاه فاز یک بدلیل رعایت اصول ۵۵ و رنگ آمیزی مرتب و منظم خودروی لیفت تراک تحویلی بعنوان کارکن آراسته این ماه انتخاب و مورد تشویق مدیریت قرار گرفتند.

تیم کازین خط بدنه مرکزی مونتاژ ۲۸۵



در راستای کاهش هزینه ها، تیم کازین خط بدنه مرکزی مونتاژ ۲۸۵ متشکل از آقایان محمد اسمعیل پور، رضا باقالی، جواد احمد زاده دیبازر، میرعقوب آقایی لقای، احد ذبیحی، اقدام به طراحی و ساخت: اسلیجی مشابه با اسلیج های موجود در خط سترهاوزنیک ۲ اسلیجی متفاوت با اسلیج های موجود در خطوط مونتاژ نمودند.

در اثر کارکرد زیاد اسلیج های موجود در خط مونتاژ که از بدو تأسیس شرکت بکار گرفته شده اند از یکطرف و گسترش خطوط زاده دیبازر، در سایر نقاط داخل و خارج کشور از طرف دیگر نیاز شدیدی به طراحی و ساخت اسلیجی همانند اسلیج های موجود در خط اسلیجی گردید.

همچنین احتمال بکارگیری این اسلیج ها در خطوط خارج از شرکت مخصوصاً خطوط مونتاژ خارجی و همچنین پایین بودن کارایی و سیستم ایمنی فعلی اسلیج ها، باعث گردید اسلیجی با مکانیزم متفاوت ساخته شود، که کارایی بالاتری نسبت به خود داشته و در این مجموعه از قطعات تراکتور بعنوان قطعات اصلی استفاده شده است.

در حال حاضر نمونه های ساخته شده بصورت تمام وقت در روی خطوط مونتاژ نصب و بکار گرفته شده است. با طراحی و ساخت این نوع اسلیج ها صرفه جویی قابل توجهی ایجاد شد. گردیده است.

ایمینی نردبان

۱۶- حمل نردبانهای بلند باید توسط دو نفر انجام گیرد: این دو نفر باید در یک طرف نردبان قرار بگیرند.

۱۷- نردبانهای غیرقابل استفاده و غیرقابل تعمیر بایستی معدوم شود.

۱۸- فرار دادن نردبان در مسیریهای عبور و مرور و در معرض تصادم باعث برخورد و تصدم به نردبان و سقوط آن می گردد. در صورت ضرورت فردی جهت نردبان در پایین نردبان حضور داشته و به افراد و وسایل حمل و نقل ملامت و اطلاع دهد.

۱۹- استقرار نردبان در پشت درها قبل قفل شده موجب خواهد شد که باز شدن ناگهانی درب نردبان سقوط نماید.

۲۰- هنگام بالا و پایین رفتن از نردبان باید رو به نردبان بوده و با استفاده از پله های نردبان از تکیه پس از دیگری در دست بگیرد. در دست گرفتن دو بازوی نردبان در صورت غلط نمودن.

۲۱- برای دسترسی به محل کار که در دست راست یا چپ نردبان قرار دارد، نباید در حالیکه روی نردبان ایستاده بود. آنرا تغییر مکان دهند بلکه باید از نردبان پایین آمده و نردبان را تغییر مکان دهند. ضمناً برای دسترسی به محل کار نباید بدنتان را به سمت راست یا چپ متمایل نمایند.

۲۲- استفاده از نردبان به عنوان پل ممنوع است.

۲۳- بالا رفتن هم زمان دو نفر روی نردبان ممنوع است.

تهیه و تنظیم: مهندسی صنایع - مدیرخانه توسعه کازین

الف) نردبان یک طرفه

- ۱- برای انجام هر کار باید نردبان مناسب با همان کار در نظر گرفته شود.
- ۲- در صورت عدم دسترسی به نردبان به هیچ وجه نباید از جسمه، صندوق چوبی، صندلی، چهارپایه و ... بجای نردبان استفاده شود.
- ۳- هنگام استفاده از نردبان باید هر دو دست برای چنگ زدن به نردبان آزاد باشد. حمل ابزار و وسایل با دست غیر مجاز می باشد. ابزار و لوازم کار باید در کیف ابزاری که به کمر بسته شده، قرار داده شود.
- ۴- گذاشتن ابزار و وسایل در جیب ها کاپد خودداری شود.
- ۵- برای جلوگیری از سقوط نردبان، کفش باید تمیز و عالی و گل و لای و چربی نباشد. استفاده از دمپایی و با کفش پاره خطر آفرینی است.
- ۶- برای جلوگیری از لغزیدن انتهای پائینی نردبان روی زمین خاکی یا شنی، بایستی پایه های نردبان به غلاف فولادی توک تیز مجهز باشد. در زمین های سیمانی و سنگی سیلیکی و صاف باید آثرا به شکستهای لاستیکی شیاردار مجهز کرد. در غیر این صورت بالای نردبان را با طناب به یک جسم ثابت بست.
- ۷- هرگز نردبان را به دیواری که تازه رنگ شده، پوشیده از برف و یخ و بدون استحکام و تیرهای عمودی است، تکیه ندهید.
- ۸- هنگام استقرار نردبان - جهت پیشگیری از خطر- وجود

استرس چیست؟

سلول های چربی شکم به این هورمون ها حساس هستند و افراد دارای مقادیر زیاد این هورمون ها، مستعد تجمع چربی در ناحیه میانی بدن هستند، حتی اگر سایر نواحی بدن لاغر باشند. پاسخ به استرس در زنان و مردان اختلافات فاحشی دارد. فشارخون زنان در این شرایط کمتر از مردان افزایش می یابد. هر چند پس از این پاسخ بایستی با برآوردن رجه، این تفاوت کمتر خواهد شد. این امر مطرح کننده اثر حمایتی استروژن است. اما واکنش زنان نسبت به استرس زهای بیرونی طیف وسیعتری را نشان می دهد. به عبارت دیگر، زنان بیشتر تنش های خارجی را احساس می کنند و این به دلیل طرز نگاه خاص آنان به جنبه های مختلف زندگی است. در حقیقت در مردان درک زمان تنها مراقب یک چیز هستند، اما زنان مراقب همه جا هستند. به نظر می رسد جدا از جنسیت، تجارب اول دوران کودکی نیز اثر عمیقی بر شیوه برخورد با تنش های خارجی داشته باشد. والدین اغلب در مورد مشاهده استرس نیز زندگی کودکان خود دچار اشتباه می شوند. آنها تصور می کنند که اطفال بیشتر از کارهای دوستان خود ناراحت می شوند اما حقیقت چیز دیگری است. بزرگترین مسائلی که فکر آنها را ناراحت می کند، بعمار شدن، دعوا و اختلافات خانوادگی و طلاق والدین است.

کودکانی که زندگی سالمی دارند و به خانواده هایشان عشق می ورزند، یاد می گیرند که چگونه واکنش استرس را تعدیل کنند.

عوامل استرس زار از خود شناسایی کنید

چه چیزهایی استرس استرس بر شما می شوند؟ اولین چیزی که معمولاً به نظر ما می رسد و هویت میدهد که ما را عصبانی یا دگرگون می سازند. اما راجع به مسائلی که شما را متاثر می کنند، می ترسند، هیجان زده یا خوشحال می کنند، چه می گویند؟ شما حتی ممکن است با افکار، احساسات و انتظارات ناموجوب پایداری استرس در خود شوید.

هر روز یاد بگیرید که سبب ایجاد احساسات قوی، منفی یا مثبت کرده می تواند، در حقیقت استرس است. شاد که می تواند در مورد کمک به مردم کمک می کند که رفتار و پندار مناسی داشته باشند. بایمان یاد می گیرند که هنگام رویارویی با موقعیتی ترسناک، دریابند که چندان خوف و اطمینان به کار نیست و به تدریج هر چه چیزی که برایشان وحشتناک باشد، یاد می گیرند. اعضای خانواده و دوستان که بار و مدد کار و نوید بخشانند، در این فرایند کمک شایان توجهی می کنند.

عادت های زندگی سالم، زندگی سالم به افراد در غلبه بر اشتغال هراس، کمک می کند. ورزش، برنامه غذایی مناسب و متعادل و آموختن طریقه کاهش فشار روانی هرگی اهمیت دارند.

دنیای امروز جابجایی است پر تنش؛ پر از فشارهای روحی و عصبی، آلوده و آفسریدی، دانه و تشویش. میلیون ها نفر مبتلا به استرس هستند، اما دل نگرانی (استرس) همیشه مخرب و زیانبار نیست و در واقع گاهی اوقات بهتر است که ما نگران باشیم. در یک کار می توان گفت استرس واکنش لازم و حیاتی است، اما با گذشت زمان ویرانگر می شود. استرس را فشار روانی فرارگترین عرضه در مردم جهان و ریشه ای اکثر بیماری های جسمی و روانی است.

استرس چیست؟

از بسیاری جهات استرس مانند عشق است. خودش از راه های بسیار آسیب شو و هر کس آن را به گونه ای درک می کند. از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاها در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم. در حقیقت استرس یک واقعیت نیست، بلکه واکنش فرد نسبت به یک واقعیت است.

این پاسخ غیرارادی به خطر، از اولین روزهای زندگی در ما به ارث گذاشته می شود. وقتی ما از استرس حرف می زنیم، آنچه معمولاً شرح می دهیم یک سری نشانه ها هستند که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. بیماری های قلبی، زخم های گوارشی، احساس فرسودگی و خستگی مداوم، از دست دادن حافظه، فرگشتی عضلات گردن، آفسریدی و سردرد، تعدادی از نشانه های عمومی استرس می باشند.

استرس مزمن در بسیاری از افراد منجر می شود که همین امر به نوبه خود از طول عمر می کاهد. حتی بیماری های خطرناکی مانند سرطان ها با استرس در ارتباط هستند.

تحقیقات نشان داده است که بدن زنان و مردان به گونه ای متفاوتی به تنش های روانی پاسخ می دهد. همچنین محققان مدارک غیر قابل انکاری درباره چگونگی اثر آن بر رشد و تکامل کودکان از نخستین هفته های زندگی ارائه داده اند.

واکنش استرس در برابر خطر، در دو مرحله مجزا عمل می کند: در مرحله نخست، مغز احساس خطر را دریافت می کند و با ارسال پیام به مرکز غده فوق کلیوی سبب ترشح آدرنالین می شود. آدرنالین به خون می ریزد، تنفس کوتاه می شود، مامیچیه ما سخت می شوند و بدن برای عمل آماده می گردد.

مرحله دوم واکنش استرس، طی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد اتفاق می افتد. به نظر می رسد محور هیپوتالاموس-هیپوفیز و غده فوق کلیوی رابطه نزدیکی با استرس های هیجانی و فکری داشته باشد.

استرس به گونه شکفت آوری می تواند شکل بدن ما را عوض کند. واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات به حرکت در می آورد. با اطمینان می توان گفت که

اطلاع رسانی

برنامه غذایی روزه داران

اصل کلی برای پیروی از برنامه های غذایی صحیح، مصرف غذاهای متنوع است. رعایت این مسئله در طول ماه مبارک رمضان نیز حائز اهمیت است. مسئله قابل توجه این است که بر خلاف تصور عموم، نیازی نیست که در این ماه حجم زیادی از غذا در وعده های افطار و سحر مصرف کنید.

در طول ماه رمضان میزان سوخت و ساز بدن شما کاهش می یابد و ساز و کارهای تنظیم کننده شروع به فعالیت می کنند. مهم ترین ساز و کار فعال، سوخت چربی بدن است که می تواند میزان کلسرول خون را کنترل کند و به همین دلیل نیازی به مصرف غذاهای چرب نیازی نیست. برنامه غذایی را باید طوری تنظیم کنید که دچار کاهش یا افزایش وزن نشوید. البته باید توجه کنید برای افرادی که اضافه وزن دارند، این ماه بهترین فرصت برای پیروی از غذاهای سبک و کم کالری و در نتیجه کاهش وزن است.

برنامه غذایی شما در ماه رمضان باید به گونه ای باشد که تمام گروه های غذایی به صورت زیر مصرف شوند:

۱- **نان و غلات:** این گروه شامل انواع نان، سیب زمینی و ماکارونی است که منابع خوبی از انرژی، مواد حاوی نشاسته، پروتئین، املاح و فیبر هستند. توصیه می شود از نان های کامل مانند نان سنگک و جو، که منابع خوب فیبر هستند، استفاده کنید.

۲- **شیر و لبنیات:** این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کتک است که منابع خوبی از کلسیم و پروتئین برای حفظ فعالیت طبیعی بدن هستند. ولی بهتر است از انواع کم چرب و کم نمک را انتخاب کنید.

۳- **گوشت و جانینی های آن:** این گروه شامل انواع گوشت های قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات هستند که منابع خوبی از پروتئین، ویتامین های گروه B و آهن می باشند. هنگام خوردن گوشت قرمز، چربی های قابل لذت گوشت را بکوبد و از حبوبات و گوشت سفید بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

۴- **میوه ها:** از انواع میوه به صورت متنوع یا خام در برنامه رژیم روزه استفاده کنید. این گروه منابع خوبی از ویتامین های A، C و فیبر هستند.

۵- **میوه های:** این گروه شامل انواع میوه های تازه و خشک مانند گلاب، کبوتر و آب میوه ها بوده و منبع عالی از ویتامین C و فیبر هستند.

۶- **ویتامین C:** میوه به طور ویژه استفاده کنید و در صورت تمایل از آبمیوه و کمپوت، حتماً از نوع خاکی و با میزان قند کم، مصرف کنید.

۷- **گروه مفرقه:** این گروه شامل انواع نان های گاهی از قبیل پنس، پادام و فتقد، و انواع روغن جامد، کره، خامه، سس سفید هستند. هم چنین منابع خوبی از آمینو اسیدها و ویتامین محلول در چربی (A, D, E, K) می شمار می روند.

۸- **توصیه می شود مصرف روغن های جامد نباتی، کره، کره، خامه، سس سفید، انواع دسر ها، شیرینی ها و شکلات را کاهش دهید و از روغن های مایع جایگزین کنید. روغن های جامد نباتی از قبیل پنس، پادام، فتقد و پادام آمینو اسید هستند. چندان توصیه نموده برای روزه داری غذاهای پر حجم برای سحری استفاده نکنید.**

۹- از مصرف غذاهای چرب برای سحری پرهیز کنید.

۱۰- از مصرف چای زیاد در سحری خودداری کنید.

۱۱- از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان، برنج، مصرف رژیم در وعده سحر استفاده کنید.

۱۲- مواد باعادت کاهش حس گرسنگی در طول روز می شود.

۱۳- با معایق فکدی و انرژی مانند خرما، آب میوه، انواع شربت و شله زره افطار کنید.

۱۴- اگر وعده افطار و شام جدا بودند، شام را سبک، کم حجم میل کنید. هیچ کاندنوع غذا را با هم مصرف نکنید.

۱۵- مصرف شام را با استفاده از میوه در حجم کم خاتمه دهید.

۱۶- پس از مصرف شام، وعده و غذا مختصری، شامل میوه یا انواع مغزهای گیاهی مانند پنس و بادام استفاده کنید.

۱۷- از زمان صرف افطار تا قبل از خواب مایعات، زیاد بنوشید.

۱۸- از مصرف انواع دسر ها و شیرینی های پر چرب زیاد در برنامه افطار و سحر خودداری کنید.

۱۹- مصرف غذاهای شیرینی های طبیعی مانند خرما و توت را که منابع خوبی از املاح، ویتامین های B و انرژی هستند، به جای انواع شیرینی های پخته شده با شکر توصیه می کنیم.

۲۰- مصرف غذا در وعده های سحر و افطار به صورتی باشد که هیچ گاه احساس سیری کامل نکنید.

۲۱- با وجود این که روزه داری می تواند، مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، چربی خون بالا، چاقی و اختلالات گوارشی را بهبود بخشد، اما افرادی که بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، نارسایی کلیه و نوسانات فشار خون دارند، حتماً با پزشک معالج خود مشورت کرده و در صورت صلاحدید پزشک می توانند روزه بدارند.

منبع: - دکتر غلامحسین شکوهی روانشناس عمومی
مباحث اساسی در روانشناسی (استرین آرزین) (آرام)
تهیه و تنظیم: نادره مسلمی