



مدیرعامل فولاد مبارکه در نشست خبری با اصحاب رسانه مطرح کرد:

تولید با صد درصد ظرفیت و رشد ۱۰ برابری سرمایه‌گذاری در طرح‌های توسعه‌ای



| F, M, Y <

شتاب تیکن و سرمایه گذاری

فولاد مبارکه	محقق شده	برنامه آینده	گروه فولاد مبارکه
۱۴۰۳	۱۴،۷۶۰ میلیارد ریال	۸۱۰,۰۰۰	۱۴۰۲
۱۴۰۴	۱۴۰۰ میلیارد ریال	۲,۱۶۰,۶۰۰	۱۴۰۵

اقدامات و دستاوردهای توسعه و سرمایه‌گذاری

-



-

توفیقات عرصه تولید مرهون تلاش کارگران است

کار، تولید و اشتغال محورهای اصلی توسعه و پیشرفت اقتصادی است و کارگران به عنوان سربازان اصلی و موتور محركه اقتصاد، پیشگام شکوفایی کشور به شمارمی آیند و در شناسناسی از این قشر شریف و تکریم جایگاه و منزلت و ارتقاء رضایتمندی آنان رسالتی بروش مدیران و فعالان اقتصادی است و قطعه بدین قیمت توجه به این مسئله، نقش موثری در افزایش بهره‌وری و رونق تولید دارد.

تولید مهم ترین دغدغه کشور در شرایط کنونی است و نیروی انسانی متعدد، متخصص و ماهر مهم ترین عامل تعیین‌کننده درین حوزه است که نقش ارزندۀ ای در ارتقاء کمی و کیفی صنعت و اقتصاد و رونق کسب و کارها دارد و سهم کارگران به عنوان پیش قراولان شریف عرصه تولید، سهم اصلی در ارتقاء، رشد و توسعه اقتصادی است.

علاوه بر این، قشر کارگر همواره در اداره مختلف تاریخی علاوه بر این نقش مؤثر خود در تولید، در سایر مسئولیت‌های اجتماعی و اداری دین به میهن، اسلام و انقلاب اسلامی نیز خوش درخشیدند؛ تقدیم ۱۴ هزار شهید کارگر در دوران دفاع مقدس به ایران اسلامی از جمله نمونه‌های بزرگ ایها، از جان‌گذشته‌گی و فداکاری این قشر برای دفاع از حقیقت و کیان ایران اسلامی است که چون نگینی بر تاریخ جامعه کار و تولیدیم در خشند.

قداست و حرمت کارگران به عنوان نیروی عنصر اصلی کار و تولید، همواره مورد تأکید ادیان و جزو امیزه‌های پراهمیت در دین اسلام بوده، به‌گونه‌ای که پیامبر مکرم اسلام (ص) بر دست کارگر بوسه زد، هری معظم انقلاب نیز ضمن تکریم ایشان در برهه‌های مختلف، کارگران را ستون اصلی خیمه تولید خوادند و بر لزوم تأمین امنیت شغلی این قشر تأکید کردند.

کارگران به معنای حقیقی کلمه، ستون فقرات اقتصاد، تولید و کار محسوب می‌شوند و اما آنها کارهای ادی کشند، می‌کسب استقلال و خودکفایی است، تحقیق اب، ام مستلزم

فراخوان مشارکت

- ❖ روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه از همکاران و اجداد روابط ذیل دعوت می نماید تا پس از ثبت نام و انجام مصاحبه، به عنوان «راهنمای بازدید» در امر بازدید خاطوط تولید شرکت همکاری نمایند:
- تسلط و آشنایی کامل به خطوط تولید و فنی؛
- ارائه نامه موافقت مدیر و رئیس واحد مبنی بر همکاری و حضور شخص در این همکاری.
واحدین شرایط می توانند جهت ثبت نام با شماره های ۳۴۵۲ و ۴۲۶۶ (خانم ضیایی) تماس حاصل فرمایند.

یازدهم اردیبهشت
روز جهانی کار و کارگر
بر تمامی تلاشگران
این عرصه مبارک باد





آمادگی حداکثری نیروگاه‌ها برای تولید برق در تابستان



عبدالرسول پیشانگ، مدیرعامل شرکت برق حرارتی در نشست برنامه ریزی برای گذر موفق از تکاب استان ۱۴۵ با اشاره به تأمین برق پایدار و گذر موفق از درود اوج رار به عنوان کارآمده عملکرد صنعت گفت: «بنزآم تعمیرات نیروگاه‌های حرارتی ناتائجه ارتباط همراه با پایان مرسد و ادحهای تولید برق حرارتی کشور از ابتدای خرداد با آزادگی حداکثری مهیا تولید برق پایدار در پیک نایابان خواهد بود. براساس پیش‌بینی‌ها، تولید نیروگاه‌های حرارتی امسال افزایش دارد.

علیرضا شهیدی، معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت از اجرای بزرگ‌ترین عملیات پیمایش زمین شناسی از ابتدای ادبیهشت ماه سال جاری هم زمان با اجرای طرح تحویل زمین شناسی و اکتشاف ذخایر معدنی کشور توسعه این سازمان خبرداد و گفت: این عملیات با حضور ۴۰٪ مختصین زمین شناسی و اکتشاف از سازمان زمین شناسی و اکتشافات معدنی کشور در قالب اعزام ۶۵ هزار عامل این سازمان های هدف انجام شده است که در آن ده دهه آینده بر این ساخته است.

خبر

خبرکوتاه

مدیر بهداشت حرفه‌ای، ایمنی و محیط‌زیست فولاد مبارکه
مطرح کرد:

پیاده‌سازی سیستم مدیریت ایمنی و مداشت حرفه‌ای یک تصمیم استراتژیک



تقویم پر افتخار رویدادهای فولاد مبارکه را که ورق بزینه، در دوازده مهین روز از دی بهشت ماه، به این عبارت می‌رسیم: «سالروز سبب گواهی نامه استاندارد مدیریت اینمی و بهداشت حرفة‌ای». به همین مناسب خبرنگار فولاد در گفت و گویا حسین مدرسی فرمدیر بهداشت حرفة‌ای، اینمی و محیط زیست، اهمیت دریافت این گواهینامه و چگونگی کسب آن، احیا شده است که در ادامه مم خوانند:

در اینجا در برخی از مفاهیم و مصطلحاتی که در این سایت مورد استفاده قرار می‌گیرند توضیح داده شده است:

دراحتدا برگه مایید دریافت این گواهینامه و سیستم مدیریت اینمن و بهداشت حرفة‌ای چه مزیت های دارد؟

صدور گواهینامه سیستم مدیریت اینمنی و بهداشت حرفة‌ای در سازمان‌ها به قوی از تعهد مدیریت در سازمان‌ها به مقوله بهداشت حرفة‌ای و اینمنی کارکنان است. صرف نظر از نوع فعالیت و اندازه سازمان‌ها هر سازمانی که می‌خواهد سیستمی برای مدیریت خطرات بهداشتی و اینمنی خود داشته باشد باید یک سیستم مدیریت اینمنی و بهداشت حرفة‌ای ایجاد کند.

صدور گواهینامه OHSAS18001 سازمان‌ها قادر می‌سازد تا خطرات اینمنی و بهداشتی را مدیریت نمایند و کمک می‌کنند تا اهمیت این مفاهیم را در سازمان تقویت کنند.

استقرار این سیستم چه تابیخ دارد؟

استقرار سیستم مدیریت اینمی و بهداشت حرfeای در زمانها می تواند به راهبردهای ذیل منجر شود: ایجاد نگرش سیستمی به اینمی و بهداشت حرfeای ایجاد ساختار سیستمی مدیریت اینمی و بهداشت حرfeای مشخص کننده مسئولیت ها، شرح وظایف و...؛ افزایش آگاهی و دانش کارکنان در ارتباط با موارد اینمی و بهداشت حرfeای؛ ایجاد محیطی امن و سالم؛ کاهش خطرات و پیامری های شغلی؛ کاهش حوادث و مخاطراتی که می تواند به رهروی سازمان را کاهش دهد؛ کمک به ایجاد محیط اینمی و سالم؛ افزایش مشارت کارکنان و افزایش رضایت کارکنان؛ کاهش هزینه ها و افزایش به رهروی؛ نظام مند شدن فعالیت ها و

رعيات دستورالعمل ها.
• در ففار سازمانی کارکنان هم مؤثر است؟
بله، تمامی سازمان هایی که صیانت از نیروی انسانی به عنوان مهم ترین سرمایه سازمان پایبند هستند، با استقرار سیستم مدیریت اینمی و بهداشت حرفه ای به این هدف مبادرت می ورزند و فولاد مبارکه نیز به عنوان شرکت سرآمد و پیشرو در زمینه اینمی و بهداشت شغلی در سال ۱۳۸۶ موفق به پیدادسازی

و دریافت گواهینامه ISO18001 شد.

۴- در این زمینه چه تحولاتی رخداده است؟

با توجه به بروزشدن قوانین و الامات ایمنی و بهداشت حرفه‌ای و ایجاد استاندارد ISO45001 در سال ۲۰۱۸، شرکت فولاد مبارکه در سال ۱۳۹۸ موفق به دریافت ISO45001 در زمینه مدیریت سیستم‌های ایمنی و بهداشت شغلی به عنوان اولین دارنده ISO45001 جایگزین OHSAS18001 در کشور شد.

این استاندارد بر مبنای OHSAS18001، کوانسیون‌ها و دستورالعمل‌های سازمان بین المللی کار و استانداردهای ملی تدوین شده است. سازمان بین المللی استانداردسازی ISO45001، را به عنوان یک مبنای بین المللی در جهت سیستم مدیریت ایمنی و بهداشت حرفه‌ای طراحی و تدوین کرده است.

سازمان مفید و مؤثر است؟

به نظر شما این سیستم در چه زمینه دیگر برای پیاده‌سازی سیستم مدیریت اینمنی و بهداشت حرفة‌ای یک تضمیم استراتژیک توسعه سازمان است، برای تضمین اینکه کارکنان در فضای اینمن تروپراسلاتی بیشتر فعالیت کنند و این به نهی خود سپس افاده شود. سیده‌مادر سازمان: م. گدد.

بومی سری پنجم: تجربه میری ویژه تولید فولادهای ساختمانی در مجتمع فولاد سبا

با همکاری شرکت های فولاد سازنده داخلی، پودر قالب موردنیاز خطوط ریخته گری فولاد سپاراژ تولید فولادهای ساختمانی بومی سازی شد.

این سه بخشیم بجز اولیه و معرفت و معرفت مبتنی بر ریاضیات مبین است. در زیر نیز معرفت و معرفت مبتنی بر محدودیت‌های خاص خود مواجه است و در هر میزینه به تکنولوژی‌های جدید، دانش خاص و زمان زیاد برای تولید نیاز دارد.

وی گفت: یکی از این اقلام پودر قالب ریخته‌گری فولاد سباست که با توجه به ابعاد قالب ریخته‌گری و همچنین سرعت بالای ماشین‌های ریخته‌گری تا ۶۰ متربعد قیمه داری حسایست‌های بسیار زیادی است؛ این در حالی است که تنها چند شرکت اروپایی توان تولید پودر قالب مناسب با ماشین‌های ریخته‌گری فولاد سباست زند.

فرهنگ در شریف فرایند بومی سازی این نمونه پودر قالب ادامه داد: با توجه به نیازناحیه به تولید این ماده استراتژیک در داخل کشور و عدم امکان تأمین پودر قالب فولاد سبا، اقدام به برگزاری جلسات مشترک کارشناسی با شرکت‌های دانش‌بنیان داخلی کرد که از میان شرکت‌های داخلی، دو شرکت جهت همکاری و تولید پودر قالب اعلام آمادگی کردند. ارجاعه فولاد سباعلاوه بر اختیارات علیاد، رئیس دفتر فنی تولید فولاد سبا، در این باره گفت: با توجه به موفقیت‌های دده در بومی سازی سایر قطعات استراتژیک ریخته‌گری تاخت ناک که در دنیا دارای بسیار پیشرفته‌ای است، در حساسه‌ای دیگر با همث مدیریت و کارکنان ذی ربط این بومی سازی پودر قالب ریخته‌گری درستور کار قرار گرفت و علی‌غم پیچیدگی این رها، بالتاکه داشت موجود در کشور، به موفقیت چشمگیری در این عرصه دست یافتیم.

داد: با عنایت به تجارتی که در این میزینه نزد مختص‌حصان فولاد سبا و شرکت‌های سازنده صادریه شده است، تولید پودر قالب برای تمامی گردیهای فولادی که حتی پیش از این نیز توتوان تولید آن هادسترسی نداشتمی و حتی تولید آن هادر کشورهای خارجی هم بسیار است. انجام گرفته و اکنون برای بومی سازی پودر قالب موردنیاز در فولادهای نزگ نزدیکیات و اقدامات خوبی در دست انجام است که ان شاء الله در آینده نزدیک، این پروژه نیز

گذاشتند دانش و تجربیات به دست آمد، در گذشته نیز به طور ویژه جهت تسهیل در نتیجه گیری و انجام تست های کرم (در حین تولید) با شرکت های تولیدکننده همکاری داشت. در این خصوص نیز به لطف تلاش شرکت های دانش بنيان و همت کارکنان ریخته گری موفق به بومی سازی پودر قالب در گردیدهای کم کربن و کربن متوسط کربن شدند.

کارشناس دفتر فنی تولید فولاد سبا خاطرنشان کرد: اکنون در حال بررسی و کارشناسی تولید پودر قالب گردیدهای کرم بالا پر تیکتیک و فولاد زنگ نزن هستیم تا بتوانیم با تولید این گردید فولاد سبا سیم تکمیل تر کنیم.

در ادامه این گزارش، سعید کلانتری، کارشناس خرد نیز خاطرنشان کرد: با توجه به نیاز جامعه فولاد سبا و افزایش موانع تأمین از شرکت های خارجی، واحد خرد نسبت به شناسایی تأمین کنندگان داخلی اقدام کرد. در ادامه پس از بررسی توانایی های تأمین کنندگان داخلی نسبت به همانگاهی های لازم جهت تولید نمونه های اویلی و انجام تست های لازم اقدام شد که خوب شناخته نتایج مثبت حاصل از استهاسی ب شدنیازمندی به خرد خارج پور قالب بر طرف گردد. این دستاورده ارزشمند مراحلی دیگر از جمله کاهش هزینه های تولید، تأمین به موقع، اشتغال زایی و سودآوری بیشتر و سهولت دسترسی به کارشناسان فنی تأمین کنندگان را نیز به خوبی اثبات کردند.

زمینه، جواد صباغی، رئیس ریخته گری فولاد سبا نیز گفت: پودرهای روانکار قالب که وظیفه کترنل انتقال حرارت، جلوگیری از ایجاد چسبندگی در قالب و جذب ها را بر عهده دارد نقش مهمی در فرایند ریخته گری مداد و کیفیت و کیمی تاختال بقایمی کنندکه به علت جایگاه مهم آن هادر فرایند تولید، تأمین آن ها زندگان و شرکت های روحی انجام می شد.

این که در جریان تحریم ها، دسترسی و تأمین این پودرهای اعمال اباموانع زیادی مواجه بود، نیز تلاش کارکنان و باعتماد و حمایت از شرکت های داخلی، سرمایه گذاری فنی و در بومی سازی این پودرهای بار نشست و پس از تست های آزمایشگاهی و عملکردی و پارامترهای فنی حاصل از تست ها، تولید با موفقیت انجام شد.

صریح کرد: بومی سازی پودرهای قالب پرمصرف و اصلی ریخته گری برای فولادهای کم کربن کی کربن متوسط با موفقیت انجام گرفت و صنعت فولاد سبا از واردات پودرهای خارجی بی بی نیاز نداشت. در این خصوص شایسته است از تلاش و خدمات همکاران و شرکت های خارجی که در این امر مهم صنعت مجده ای تلاش کردهند، تشکر و قدردانی نماییم.

فرهاد فرهمند
کارشناس دفتر فنی تولید

برگزاری همایش تولید ناب با استفاده از تکنیک های سگماندر محتتمع فولادسا

الآن، في ظلّ الظروف الصعبة التي يعيشها العالم العربي، لا بدّ من إيجاد مسارات جديدة لتنمية القطاعات الاقتصادية والاجتماعية.

اوین سمینار ۶ سیدگما در مجتمع فولاد سبا با هدف اشتایی گاردن ردههای مختلف باروشن های مختلف تولیدی با حداقل ضایعات برگزار شد. به گزارش خبرنگار فولاد در این سمینار، عباس سقایی، مشاور شرکت فولاد مبارکه، در تشریح اهمیت به کارگیری رویکرد تخصصی حل مسئله، به ضرورت های حل مسائل کلیدی در سازمان پرداخت و گفت: مسئله های متعدد و بسیار بازرسی در سازمان های موجود دارد که با رویکردهای کارشناسی حل نخواهند شد. این مسائل مزمن امی توان از طریق هم افزایی بین تکییک های تخصصی آماری و اقتصادی تحلیل و حل کرد. از افروز: یکی از رویکردهایی که در شرکت های بزرگ فولاد سازی دنیا به طور گسترده ه کارگرفته می شود، رویکرد شش سیگما (Six Sigma) است. در این روش متخصصیان شرکت های مهندسی می آموزند که چگونه تکییک ها و تحلیل های آماری رابه کار گیرند و چطورهای حل های پیشنهادی و نتایج خود را لحاظ اقتصادی مورد بررسی قرار دهند. بینهاید توجه کرد در حرکتی که در شرکت فولاد مبارکه و مجتمع سبا تعریف شده است، رویکرد شش سیگما با رویکرد تولید ناب و رویکرد واکوش کسب و کار (Business Analytics) ترکیب

شده است.

مسقیمانی با اینکه در متداول‌لوژی طراحی شده، سازمان تمرکز خود را بر شناسایی و حذف اتفاق‌های فارمی دهد و به طور هم زمان به اصلاح جریان تولید و کاهش موجودی‌های پایی از آن می‌پردازد. ادامه داد: تجربه پوزه‌های مختلف نشان می‌دهد پخش زیادی از زیری و غریزه‌های دارد شرکت‌های ایرانی به جای اینکه صرف ایجاد ارزش برای مشتری و تقویت جریان مالی شود، تبدیل به اتفاق‌های متعددی می‌شود که هیچ نتیجه‌ای برای سازمان و مشتریان یجاد نمی‌کند.

به گفته این مشاور فولاد مبارک، ترکیب شش سیگما و تولید ناب را شش سیگمای ناب نیامند و با توجه به هم افزایی که بین این دوره پویکرد و وجود دارد، در سازمان‌های پیشرو دنیا مورد توجه قرار گرفته است، در حالی که در کشور ماکملتر به آن پرداخته شده است.

و پویکرد و اکاوش کسب‌وکار (Business Analytics) با به کارگیری روش‌های هوش مصنوعی، مدل سازی آماری، روش‌های شبیه سازی و مدل سازی ریاضی با احتمال بیشتری به حل مسائل پیچیده کمک می‌کند، مسائلی که هر کدام ده هاویا صد ها میلیارد تومان در سال به سازمان مازیان می‌رساند.

در درخش پایانی سخنان خودتاییدکرد: مادر صنعت نیازداریم که مسائل مهم و پیچیده خود را شناسایی و هر مسئله را با روش مناسب آن تحلیل و حل کیم. آینده پرچالش ترویجی است. این را تکنولوژی نوین اینستاکسیون می‌نامیم.

The image contains two circular portraits of men. The portrait on the left is of Mohammad Mohammadi Farsangi, showing him from the chest up, wearing a light blue shirt over a white collared shirt. He has dark hair and a beard. The portrait on the right is of Abbas Seqabi, also from the chest up, wearing a blue sweater over a white collared shirt. He is bald. Both portraits are set against a background of vertical lines and small red dots at the bottom.

ایرانیان
 شبکه اطلاعات
 فولاد ایران





نحوه کلیک کردن ماوس می تواند سطح استرس
کاربر را نشان دهد

حقوقان موسسه فدرال تحقیقات فناوری سوئیس (ETHZ) موفق به طراحی الگوریتم جدید یادگیری ماشین شدندان که می‌تواند سطح سترستس را بر اساس نخوه کلیک ماوس و تایپ کردن کیبورد، تخمین زند. به کمک این دستاوردهای میزان استرس بالا در افراد راشخصین داده و از بروز سترستس من در محیط‌های کاری، خانگی گرد.



هوش مصنوعی می‌تواند به تشخیص سریع تر سلول‌های سرطانی کمک کند

ر، حال حاضر در بیشتر موارد، پزشکان برای اطمینان از ابتلای بیمار به سرطان، نیاز به بیوپسی دارند. این بیوپسی زمان بر بوده و نیازمند حضور تخصصچان است. حالا محققان آلمانی موفق شده‌اند برای بیروپسی مونته‌های بیوپسی بافت جامد کلونون در انسان و موش، از روش مصنوعی استفاده کنند. در فرایند جدید، موش مصنوعی می‌تواند حداقل ۱۰۰۰ سلول را در هر تانیه ارزیابی کند. این روش حدود ۳۶ ساعت برای سرعت این روش، همچنان‌که قدم است.

تداوم ارائه خدمات روان‌شناسی و مشاوره به کارکنان (شاغل و بازنشسته) فولاد مبارکه و خانواده تحت تکفل آن‌ها

در صورت تشخیص مشاور روان شناس و تأیید مدیریت مرکز به ادامه جلسات واعلام کتبی به مدیریت آموزش شرکت، باتأیید مدیر آموزش قابل افزایش خواهد بود.

-امکان استفاده از جلسات مشاوره دوران بارداری بانوان شاغل و یا همسران کارکنان و افراد تحت تنکفول از ۳ جلسه بدون پرداخت هزینه و باری جلسات مشاوره پس از زیمان در صورت نیاز است ۴ جلسه بدون پرداخت هزینه میسر است.

-بانوان شاغل و یا همسران کارکنان که درگیر مسائل روحی و روان شناختی ناباروری هستند، استفاده از خدمات مشاوره برای زوجین ۹ جلسه موردن توفیید است و در صورت تشخیص مشاوره روان شناس و تأیید مدیریت مرکز به ادامه جلسات واعلام کتبی به مدیریت آموزش شرکت، باتأیید مدیر آموزش قابل افزایش خواهد بود.

همکاران محترم می توانند لیست مراکز جدید طرف قرارداد را از طریق پرتال کارکنان، زبانه اطلاعات عمومی، مراکز مشاوره طرف قرارداد، مشاهده نمایند.

پس از زایمان با معرفی نامه از طرف شرکت فولاد مبارکه به صورت رایگان است (توضیحات قسمت توضیحات تشریح شده است).

قارداد فیماین با مراکز مشاوره (جدول زیر) به ازای تمام خدمات روان‌شناسی مورد ارائه مشاوره، حداکثر ۳۵ درصد هزینه خدمات مشاوره، به صورت نقدی به عنوان سهم کارمند، توسط مراکز مشاوره از مراجعة کننده دریافت می‌شود و حدود ۶۵ درصد هزینه باقی مانده سهم شرکت از طریق صورت وضعیت‌های ارسال شده از سوی مراکز، توسط شرکت فولاد مراکز پرداخت می‌گردد.

جه: با توجه به مشکلات سیستمی پیش آمده در حال حاضر دسترسی به رزرو اسیون مراکز مهندسی پیش ثبت نام نوبت مشاوره امکان پذیر نیست. همکاران می‌توانند به صورت تلفنی اقدام به دریافت نوبت مشاوره نمایند.

توضیحات خدمات حمایت از مشاوره پیش ازدواج فرزندآوری، ناباروری، پیش و افسردگی پس از زایمان

پیش ازدواج، بدون پرداخت هزینه، برای زوجین ۱۲ جلسه و ۲ بار در سال میسر است.



- ۱- واحد آموزش و توسعه سرمایه‌های انسانی در راستای ارتقای کیفیت زندگی کارکنان و باهدف بهینه‌سازی روابط خانوادگی و ایجاد توازن کار و زندگی اقدام به عقد قرارداد بامراکز مشاوره و روان شناسی نموده است. اسامی مراکز طرف قرارداد در جدول پیوست ذکر شده است.
- ۲- خدمات قابل ارائه مراکز مشاوره طرف قرارداد شامل موارد زیر است:
 - ۱- خدمات روان شناسی و مشاوره تربیتی (کودک و نوجوان، فرزندپروری و...)
 - ۲- خدمات روان شناسی و مشاوره تحصیلی (افت تحصیلی، برنامه ریزی درسی، انتخاب رشته، کنکور و...)
- ۳- خدمات روان شناسی و مشاوره فردی و خانوادگی (اختلالات خلقي، افسردگي، دوقطبی، اضطرابي، وسوس، ترس ها، ازدواج، اختلافات، طلاق، زناشوبي و...)
- ۴- خدمات روان شناسی و مشاوره شغلی (استرس، فرسودگي شغلی و...)
- ۵- انجام تست های روان شناسی موردنیاز تحلیل آن ها
- ۶- خدمات حمایت از مشاوره پیش از ازدواج، فرزندآوری، مشاوره ناباروری، پیش از بارداری و

آموزش و توسعه سرمایه‌های انسانی

نام و آدرس مراکز مشاوره طرف قرارداد

نام مرکز مشاوره	محل	آدرس مرکز مشاوره	تلفن
آفرینش	اصفهان	اصفهان، چهارباغ بالا، کوچه بهمن شریفات (۳۳) انتهای کوچه نزم پلاک ۱۰۳	۰۳۱۳۶۵۱۸۶۷۳
اردیبهشت	اصفهان	اصفهان، چهارراه فلسطین ساختمان حافظ طبقه دوم واحد ۹	۰۹۱۳۶۵۰۸۸۸۵ - ۰۳۱۳۶۲۴۰۳۳۹
به رویان	اصفهان	اصفهان، خیابان مشتاق دوم، خیابان مهر، کوچه علیخانی، پلاک ۳۷۱	۰۳۱۳۶۲۶۱۲۹۰
پارسیان	اصفهان	اصفهان، میدان آزادی (دروازه شیراز)، بلوار دانشگاه، حدفاصل سه راه توحید و سه راه حکیم نظامی، روبروی بانک حکمت ایرانیان	۰۳۱۳۶۲۶۸۲۸۱ - ۰۳۱۳۶۲۸۰۲۲۹
پرتو آفتاب	اصفهان	اصفهان، خیابان شمس آبادی، روبروی بانک ملت، کوچه شماره ۲۶ (دهش)، مجتمع صبا، طبقه اول	۰۳۱۳۶۲۳۳۱۷۰۹ - ۰۳۱۳۶۲۳۶۲۲۴۷
دانشگاه اصفهان	اصفهان	اصفهان، دانشگاه اصفهان، جنب رستوران یاس، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی قدیم، طبقه دوم	۰۳۱۳۶۶۹۳۳۲۴ - ۰۳۱۳۷۹۳۲۵۰۰ - ۰۹۱۳۶۳۰۹۹۶۰
دریای آرام	اصفهان	اصفهان، بلوار کشاورزی حدفاصل سه راه سیمین و چهارراه مفتح روبروی بانک ملی ساختمان ۴۷۹ طبقه اول	۰۹۱۳۳۳۵۸۲۲۷ - ۰۳۱۳۷۷۶۸۸۱۱۳
صفاهان	اصفهان	اصفهان، سه راه سیمین، ابتدای خیابان جانبازان، بن بست ۸	۰۳۱۳۷۷۷۷۴۰۳۰
عرفا	اصفهان	اصفهان، خانه اصفهان، میدان نگهبانی جنب خیابان خلیفه سلطانی مجتمع اندیشه طبقه سوم	۰۳۱۳۳۲۹۷۱۶۶ - ۰۳۱۳۳۳۲۴۱۶۱
کامروز	اصفهان	اصفهان، خیابان بزرگمهر، حدفاصل قصر گل و خیابان آراسته	۰۳۱۳۶۵۰۲۰۷ - ۰۹۱۲۰۹۵۹۱۶۹
گلستان	اصفهان	اصفهان، مرکز مشاوره گلستان زندگی، اصفهان، خیابان حکیم نظامی، حدفاصل چهارراه محتشم و سه راه حکیم نظامی، نبش خیابان شهید جوشقانی (روبروی بانک سینا)، طبقه فوکانی شیرینی فروشی نمونه، جنب املاک کیانی	۰۳۱۳۶۲۹۳۷۵۳
زندگی	اصفهان	اصفهان، خیابان بزرگمهر، خشت بهشت شرقی نرسیده به کوچه ۱۵ ساختمان سپاهان طبقه ۳	۰۹۱۳۷۷۹۸۴۰۰
همراه	اصفهان	اصفهان، خیابان بزرگمهر، خشت بهشت شرقی نرسیده به کوچه ۱۵ ساختمان سپاهان طبقه ۳	۰۳۱۳۷۶۷۷۴۶۵

نام مرکز مشاوره	محل	آدرس مرکز مشاوره	تلفن
ارشاد	مبارکه	مبارکه، بلوار نیکبخت، خیابان شفا، مجتمع شفا، طبقه دوم	۰۹۳۹۹۶۱۶۳۴۳ - ۰۳۱۵۲۴۱۸۸۱۰
فردوس	فولادشهر	مبارکه، خیابان پسیچ شمالی، جنب فیزیوتراپی شفا	۰۳۱۵۲۴۰۸۸۹۸
بامداد روشن	فولادشهر	فولادشهر، چهارراه ۵، بلوار مطهری سمت پ، نبش ارس ۱، طبقه ۲	۰۳۱۵۲۶۴۵۶۰۰
رهنما	زین شهر	زین شهر، چهارراه نماز، خیابان شهید رجائی، کوچه آینده سازان ۱	۰۹۳۸۰۴۲۶۹۰۶ - ۰۳۱۵۲۲۳۵۴۰۹ - ۰۳۱۵۲۱۱۵۱۵
طه	زین شهر	زین شهر، حمام، اهشیادی، خیابان امام، حبندانه دکت اطف، ب، بست گانمایه	۰۹۱۴۷۶۱۷۶۸۱ - ۰۹۱۴۷۶۱۶۶۸۶

۱۰۷

پرخوری های عصبی می تواند باعث عدم تعادل هورمونی، بی قراری شدید در شب، ناراحتی و درد شکم، تهوع، اسهال و بیشتر شدن فشار خون شود.

۵۰ عل پرخوری عصبی

عل پرخوری عصبی متفاوت است و معمولاً با ترکیبی از عوامل فردی، اجتماعی، روانی و زیستی از جمله اختلالات روانی و شخصیتی، تأثیرات اجتماعی، افزایش استرس و اضطراب، مسائل خانوادگی و همچنین عوامل فیزیولوژیکی مانند نوسانات هورمونی و اختلالات در سیستم گوارشی مرتبط است. برخی از دلایل پرخوری عصبی عبارتند از:

- افزایش تولید هورمون کورتیزول: به موجب روح و شدن انسان با مشکل و افزایش سطح استرس و اضطراب در بدن تولید هورمون کورتیزول در بدن افزایش پیدا می کند. در حقیقت ترک خود را می بینیم و این در حالت اضطرابی می باشد. هر چند که هر دو این عوامل می توانند در بدن ایجاد استرس در بدن است که موجب ایجاد کرسنگی می شود و در رابطه سمت پرخوری عصبی می شوند. ترک خود را در رمان پرخوری عصبی برای این افراد است.

- نیاز بدن به مواد قندی و شیرین: تحقیقات نشان داده است که مواد قندی و شیرین در کاهش غم، اندوه، عصبانیت یا استرس تأثیرات مثبتی دارد. در زمانی که انسان استرس یا ناراحتی یا یک موقیت پرتنش را تجربه می کند، مغزا و به دنبال راهکاری برای کاهش این احساسات منفی در بدن است. به همین علت او را به سمت مصرف مواد شیرین سوق می دهد. خوارکی هایی مانند نوشابه که از قند مصنوعی تولید شده اند، میزان قند خون را در بدن در میان سیاست کوتاهی بالا بیند. امادر مدت زمان کوتاهی نیز این قند مصرف می شود. کاهش قند خون، مجدد انسان را به سمت مصرف خوارکی هایی کشاند و پرخوری عصبی دهنده همچنین را ایجاد می کند.

۵۱ درمان پرخوری عصبی

پرخوری عصبی یک مشکل جدی و مزمن است که می تواند تأثیرات منفی سیاری روی سلامت روحی و جسمی فرده داشته باشد. بهتر است که افرادی که با این مشکل روبرو هستند، با یک روش روان درمانی و با همکاری پزشک یا مشاور روانشناسی بتوانند آن را کنترل کنند. علاوه بر این، تعذیه سالم، فعالیت بدنی منظم مثل پیاده روی و یوگا، مدیریت استرس و یادگیری تکنیک های آرامش بخشی می توانند به کنترل زیاد خودن عصبی کمک کنند.

منبع: www.ravanaramclinic.com

پیشخوری عصبی



بانهایت تأسف در هفتة گذشته، تعدادی از همکاران گرامی دادگار عزیزان خود شدند، از جمله **الیاس جعفری** شاغل در فولادسازی، **مسعود بهرامی** شاغل در آهن سازی، **محرم باقری** شاغل در خدمات شهری و **صفی اللہ باقری** شاغل در نوروز سرد در غم درگذشت پدر

به سوک نشستند.
همچین همکاران بازنشسته، شادروانان علی کرمی،
محمد فدوی الحسینی، جهانگیر جمالی و حسین
بهرامی دارفانی را وداع گفتند و به دیار حق شتافتند.
این غم جانکاه و ضایعه جبران ناپذیر را به محضر
خانواده‌های این عزیزان تسلیت عرض می‌کنیم و برای
آنها از این ایام مبارکه خواسته ایم که



شادروان علي كرمي شادروان محمد فدوی الحسینی



A close-up photograph of the interior of a circular metal container. The container has a thin, light-colored rim. Inside, there is a dark, granular substance, possibly soil or a mixture of materials, filling the bottom half of the frame.



به گزارش روابط عمومی پاشگاه فولاد مبارکه سپاهان، چهار نفر از رکابزنان و دو فنر کار در تیم دوچرخه‌سواری پاشگاه فولاد مبارکه سپاهان به دومنی اردوی تیم ملی نمایم است. میست دعوت شدند.

مهندی ناطقی، امیرحسین چمشیدیان، محمد اسماعیل چایچی و محمد کنگ خالو به عنوان ورزشکار و محمود حسنوی و پسر پوشانی به عنوان تکنسین از سپاهان به تیم ملی دوچرخه‌سواری دعوت شده‌اند.

اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ مازی از تاریخ ۲۷/۰۴/۱۶ تا ۱۴۰۲/۰۴/۲۳ قهرمانی آسیا در شهر اصفهان برگزار می‌شود.

ثبت نام آکادمی فوتبال بانوان فولاد مبارکه سپاهان آغاز شد



به گزارش روابط عمومی پاشگاه فولاد مبارکه سپاهان، در راستای اهداف عالی پاشگاه سپاهان برای شناسایی، رشد و تقویت نیروهای مستعد بیوی در زمانه فوتبال همچون سال هاگ دشته و بانه قوی تراز قبل تیم توان برای تست در دردهای تیم ملی پایه آغاز و تا ۲۵ اردیبهشت ماه آمده است.

فولاد مبارکه سپاهان به عنوان تها باشگاه حرفة‌ای در پیش فوتبال بانوان با داشتن تیم در تمامی رده‌ها همچنین اکادمی فوتبال همچوں سیار مطلبی را برای پیروزی و شناسایی بازیکنان برترهای مختلف معرفی وحضور در تیم ملی و همچنین تیم اصیل فراهامی کند، موضوعی که سال گذشته با مردم ایران اندوخت سرمربی ترکیز سپاهان شد و بازکارهای رده‌های نوجوانان و جوانان در تمرینات تیم بزرگ سالان شرکت کرده‌اند و در تمازی رده‌های نوجوانان در تیم توانست از این تیم ملی دارای سهمه بود.

علاوه‌نمایندگان جهت ثبت نام و اطلاعات بیشتری سپاهان آنچه شد و بازکارهای رده‌های نوجوانان و جوانان در تیم توانست از این تیم ملی دارای سهمه بود.

به آدرس sephahansc.com مراجعه کنند.

جلسه کمیته فنی آکادمی فوتبال پاشگاه سپاهان برگزار شد



به گزارش کمیته فنی آکادمی فوتبال پاشگاه سپاهان به منظور بررسی فعالیت‌های سال گذشته و برنامه‌ریزی برای سال جدید برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی پاشگاه فولاد مبارکه سپاهان، جلسه بررسی فعالیت‌های استعدادیابی و آکادمی پاشگاه سپاهان با حضور محمد رضا ساکت مدیرعامل پاشگاه سپاهان و اضافی کمیته فنی آکادمی فوتبال پاشگاه سپاهان برگزار شد.

در این جلسه فعالیت‌مدرسه فوتبال و یاگاه رش باشگاه فولاد مبارکه سپاهان در سال گذشته و تبدیل نظریه‌گرفت و در صخصوص وندفاعیت ها برپا نموده این آکادمی برای ایندیه تصمیم‌گیری شد.

برگزاری فستیوال‌های رده‌سنی و انتخاب بازیکن‌های منتخب، برگزاری جشنواره استعدادیابی در مناطق محروم شناسایی و جذب استعدادهای اولیه از زبانی آکادمی بازیکنان آکادمی دشروع و پایان هر قصیل از مجهز ترین فعالیت‌های سال گذشته بوده است.

همچنین پاشگاه سپاهان به دنبال سازمان دهی پایگاه‌های همنام در سراسر کشور و ایجاد کیفیت در این پایگاه‌ها، اصلاح سیستم استعدادیابی در تست‌گیری ها و ایجاد شبکه استعدادیابی منظم در شهرستان‌های استان اصفهان خواهد بود.



سومین جلسه ستاد برگزاری مسابقات هدبال جام پاشگاه‌های آسیا

حضور مدیرعامل و مدیران پاشگاه فولاد مبارکه سپاهان در این جلسه محمد رضا ساکت مدیرعامل پاشگاه فولاد مبارکه سپاهان، مدیران پاشگاه و سایر سمت‌گذاری حضور یافتند و در مورد سایر اقدامات و جزیئات میزبانی پیش و تداریک از میزبانی دوره از مسابقات قومیانی پاشگاه‌های آسیا ۱۴۰۲ خرداد به میان پاشگاه فولاد مبارکه سپاهان در شهر اصفهان برگزار خواهد شد.



میزبانی مونه فولاد مبارکه سپاهان از انتش آموزن

موزه افتخارات و توریسم ورزش پاشگاه سپاهان که به عنوان اولین و بزرگترین موزه ورزش ایران در دوستوار و روزن است، طرفه‌گذشت میان گردشگری و دوستواران ورزش است، طرفه‌گذشت میان دانش آموزان بود که از مدارس مختلف شهر اصفهان در این مکان حضور پانه و اردوی خود را برگزیدند. موزه بزرگ پاشگاه فولاد مبارکه سپاهان شامل ۵ تالار بزرگ پیراهن‌های اداره سپاهان، مشاهیر، مدلایا افتخارات فوتبال و تالار هادیاری است.



جلسه راهبردی مربیان و سرپرستان آکادمی های ورزش امور ورزش

فوлад مبارکه سال ۱۴۰۲

۹۰۶

جلسه راهبردی مربیان و سرپرستان آکادمی های ورزش امور ورزش

برگزاری جلسه راهبردی آکادمی های ورزشی فولاد مبارکه

سپاهان، سرپرستان، تدارکات و هماهنگ کنندگان برگزار

رئیس امور ورزش فولاد مبارکه تصریح کرد: طبق راهبردهای مدیریت ارشد فولاد مبارکه، امور ورزش نیز برگزاری هدفمند برای ارتقای سطح سلامت و شادابی کارکنان و خانواده های آنان را در دستور کار قرار داده است که شکل آکادمی های ایجاد استعدادیابی

سپاهان، سرپرستان، تدارکات و هماهنگ کنندگان برگزار

شده و خانواده های ایشان و با چشم انداختن انتخاب و اعزام نفرات برتر وی افزایش اعتماد به نفس، کسب استقلال فردی، آموزش و تشویق فرزندان به کارهای گروهی، افزایش عزت نفس، آموزش مهارت های ورزشی و قهرمانان پژوهی را از مهم ترین اهداف آکادمی استعدادیابی

جلسه راهبردی آکادمی های ورزشی فولاد

مبارکه به منظور استعدادیابی و ایجاد شرایط حضور فرزندان کارکنان در تیم های فرهنگی و ملی برگزار شد.

مجتبی لطفی، رئیس واحد امور ورزش فولاد مبارکه، ضمن اعلام

جلسه راهبردی آکادمی های ورزشی فولاد

حضرت فرزندان کارکنان در تیم های فرهنگی و

ملی برگزار شد.

پنجشنبه هفتم اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ با حضور بیش از ۸۰ نفر از

ریه و ورزش

در شماره ۱۳۱۸ از تأثیر ورزش بر ریه ها گفتیم، در این

شماره در باره بیماری ریوی و ورزش سخن خواهیم گفت.

۱۰- اگر متوجه مشکل باید چه کار کنم؟

مهم است که از عالم مرتبط با مشکلات ریوی مانند سرف، تنگی نفس با

شستگی اکامپانی و دسرع وقوع به پوشش خود را در مورد آن هارج می کنید. ممکن است از شما خواسته شود که آزمایش اسپریو متري انجام دارد و یعنی است. تمام برنامه های ورزشی باید در طول زمان ساخته شوند تا بدین اجزاء تطبیق داده شود. مهم است که بایز ساعت مناسب با خود ورزش کنید. اگر طبله ای را در مدت ۲۴ ساعت از دستگاه پیش نشست کنید و میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در صورت لزوم راند از گیری کنید. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در این مدت بکشند و ریوی برای اندام گیری محدودیت های خود گنجاند. دهد. این کار نفس شما را از این مدت می کند و می تواند به تشخیص مشکلات ریوی کمک کند. از شما خواسته می شود که در دستگاه پیش نشست کنید. همچنین میزان هوا می خواهد در روز از مدت ۲۴ ساعت بازد بداند. مکتوب است از این مدت باید در ص

