











### اشتباهاتی که رگ های پا را واریسی می کند

پاها از حیاتی ترین اعضای بدن انسان هستند که قلب دوم نامیده می شوند، بنابراین سلامت پاها از اهمیت فراوانی برخوردار است. متأسفانه بسیاری از ما روزانه کارهایی را انجام می دهیم که به سلامت و رگهای پاها آسیب میزند اما متوجه این عادات خطرناک برای سلامت پا نیستیم و هرگز فکر نمی کنیم ممکن است با انجام این عادات به سلامتی پایمان آسیب بزنیم.

#### اصلاح و شیونامناسب پاها

اگر عادت دارید، با عجله پاهاى خود را اصلاح کنید، بریدن تصادفی پاها ممکن است باعث سوختگی آزار دهنده ای شود و همچنین بر رگهایی که مستعد خونریزی هستند، تأثیر بگذارد. بیشتر خانم ها زیر دوش آب گرم این کار را انجام می دهند و وقتی به طور اتفاقی پاها را با تیغ می برند، گرما باعث شدت خونریزی آنها می شود، پس برای جلوگیری از این امر، تیغ هایی را که مخصوص خشکی پوست طراحی شده اند، انتخاب کنید.

#### لايه بردارى نکردن

اگرچه لایه برداری پا از واریس جلوگیری نمی کند، اما ماساژ دادن پاها هنگام استفاده از محصول قطعاً می تواند جریان خون را تحریک کند و اجازه نمی دهد رگ های «تنبل» شوند. گردش خون بهتر به سرعت تولید کلاژن کمک می کند و پاهاى شما را برای مدت طولانی تری صاف نگه می دارد.

#### دویدن نامناسب

فعالیت قطعاً می تواند به جلوگیری از ایجاد رگ های واریسی کمک کند ، اما برخی از تمرینات با گذشت زمان منجر به بروز این بیماری می شوند. در حالی که دویدن نامناسب باعث رگهای واریسی نمی شود اما محیطی را برای ایجاد این شرایط نگران کننده ایجاد می کند. هنگام دویدن، افزایش حجم خون ممکن است به رگها آسیب برساند و در نهایت گردش خون از طریق پاها را دشوارتر کند.

#### استفاده از برس خشک

احتمالاً دیده اید که چقدر ماساژ با برس خشک را تبلیغ می کنند، اگرچه در برخی موارد استفاده از برس های خشک مزایایی به همراه دارد، اما استفاده بیش از حد و خیلی شدید از این برس ها می تواند آسیب بیشتری به رگ ها وارد کند زیرا ممکن است موی زبر آن برش های ریزی روی پوست ایجاد کند و این به نوبه خود باعث آسیب پذیری رگها در برابر خونریزی خود به خود و عفونت می شود.

#### مصرف بالای شکر

شکر با بالا رفتن فشار خون می تواند به رگها آسیب برساند، همچنین باعث ایجاد التهاب در رگ های خونی می شود و پمپاژ مناسب خون را برای آنها دشوارتر می سازد و باعث گشاد شدن و برآمدگی رگ ها می شود.

#### خوابیدن روی کمر

درست است که خوابیدن روی کمر می تواند به جلوگیری از چین و چروک صورت کمک کند، اما اگر رگ های واریسی رنج می برید، حالت خوبی برای خوابیدن نیست و بهتر است به پهلوى چپ بخوابید زیرا فشار را از بزرگترین رگ بدن که در سمت راست قرار دارد ، کاهش می دهد و این با کمک به افزایش گردش خون از تجمع خون در رگ ها جلوگیری می کند.

#### استفاده از کمربند

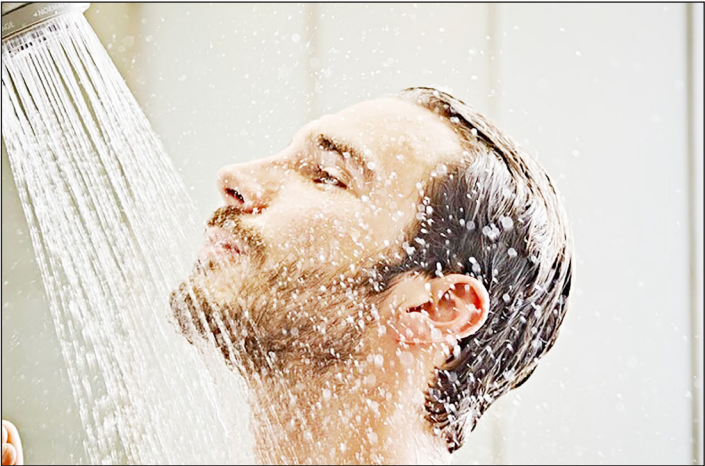
اگر مستعد واریس هستید، ممکن است بخواهید در برخی از انتخاب های خود تجدید نظر کنید. لباس های تنگ ممکن است از نظر شما خوب به نظر برسند، اما گردش خون را محدود می کنند و جریان خون را از پاها به بقیه بدن دشوار می سازد پس به جای استفاده از کمربند یا شلوار جین تنگ، لباس های گشاد تر را انتخاب کنید.

#### ایستادن طولانی مدت

ایستادن در یک نقطه ساعت های طولانی ممکن است باعث ایجاد واریس شود. سعی کنید بجای ماندن در یک مکان ، قدم بزنید تا به شما در بهبود کمک شود. ایستادن در یک نقطه برای ساعات طولانی باعث ایجاد فشار ناخواسته بر رگها و جمع شدن خون در آنها می شود و این امر باعث ضعیف شدن دیواره رگها و آسیب بیشتر می شود.

فواید شگفت‌انگیز دوش آب سرد در روزهای گرم

## تأثیر دوش آب سرد بر جسم و روح



کند.

#### کاهش احتمال ابتلا به افسردگی

دوش آب سرد می‌تواند علائم افسردگی را با تحریک بخشی در مغز که نورآدرنالین ترشح می‌کند، کاهش دهد. نور آدرنالین یک ماده شیمیایی مؤثر در کاهش افسردگی است.

#### افزایش سطوح تستوسترون

برای مردان، حتی مقدار اندکی گرما می‌تواند بر DNA، RNA، و سنتز پروتئین در بیضه‌ها تأثیرگذار باشد. نتایج یک مطالعه نشان داد که ۱۵ دقیقه افزایش گرما در بیضه به کاهش چشمگیر در سطوح تستوسترون منجر شود، که می‌تواند چربی معکوس شدن این اثر به واسطه دماهای سرد را توضیح دهد.

#### بهبود باردوری

دوش آب سرد می‌تواند تعداد اسپرم‌ها را افزایش داده و باروری را بهبود ببخشد. به گفته پژوهشگران، این می‌تواند آثار حمام‌های داغ که به عنوان یک عامل ضد بارداری در نظر گرفته می‌شود را معکوس کند.

طسی یک مطالعه، مردانی که به مدت سه هفته یک روز در میان نیم ساعت را در حمام داغ سپری می‌کردند، با ناباروری برای شش ماه مواجه شدند.
**ریکاوری سریع‌تر ماهیچه‌ها**
مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ نشان داد که حمام یخ پس از تمرینات ورزشی شدید، گردش خون را بهبود بخشیده و به دفع مقداری از اسید لاکتیک جمع شده در بدن کمک می‌کند که می‌تواند روند ریکاوری بدن را تسریع کند.

**بهبود شرایط پوست و مو**
دوش آب سرد نه تنها برای سلامت انسان را مفید است، بلکه می‌تواند ظاهر بهتری نیز به انسان ببخشد. آب سرد می‌تواند به کاهش خطر از دست دادن بیش از حد چربی‌های طبیعی پوست و مو کمک کند.

همچنین، آب سرد می‌تواند به ظاهر درخشان مو و تقویت پوست سر کمک کند.

#### بهبود کیفیت خواب

یک حمام یخ ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند کمک شایانی به خواب خوب شبانه شما کند. دوش آب سرد می‌تواند اثری آرامش بخش داشته باشد که به خواب رفتن راحت و تجربه خواب با کیفیت را ممکن می‌سازد.

**محدودیت‌ها و خطرهای دوش آب سرد**
دوش آب سرد یک درمان جادویی برای هر بیماری و شرایطی نیست. این روش درمانی باید به عنوان یک درمان درمان کمک کننده در کنار درمان اصلی باشد، نه به عنوان جایگزین آن. اگر بیمار هستید و به تازگی از بیمارستان ترخیص شده‌اید، یا هر شرایط دیگری که سیستم ایمنی شما را تضعیف کرده دارید، برای امتحان کردن دوش آب سرد کمی تغلل کنید.

#### نحوه انجام دوش آب سرد

در انتهای یک دوش عادی، به آرامی شروع به کم کردن درجه حرارت آب کنید.

آب را به اندازه‌ای سرد کنید که با ایستادن زیر آن، احساس ناخوشایندی بکنید، سپس ۲ تا ۳ دقیقه زیر آن بمانید.

نفس عمیق کشیدن می‌تواند به کاهش احساس ناخوشایندی که در ذهن شماست کمک کند.

دفعه بعد که می‌خواهید دوش آب سرد را امتحان کنید، آب را کمی سردتر از دفعه قبل کنید.

سعی کنید این بار ۱ تا ۲ دقیقه بیشتر در آب سردتر بمانید. پس از اینکه ۷ تا ۱۰ بار این کار را انجام دادید، متوجه خواهید شد که حتی هنگام دوش معمولی هم دوست دارید، با آب با دمای سردتری دوش بگیرید!



موجود در مواد لبنی است که در کاهش سطح کلسترول خون نقش دارد یا عاملی ناشناخته در این نوشیدنی.

دانشمندان می گویند یک توضیح دراینباره شاید این باشد که کلسیم و لاکتوز فراوان موجود در شیر احتمالاً نحوه سوخت و ساز چربی‌ها در بدن را تغییر می‌دهند. علاوه بر این، ممکن است به این دلیل باشد که مصرف شیر بر روی باکتری‌هایی که درون روده‌ها زندگی می‌کنند اثر می‌گذارد و همین امر نحوه پردازش کلسترول را تغییر می‌دهد.

برای درک بهتر نقش دقیق مصرف شیر در خطر بروز بیماری به تحقیقات بیشتری نیاز است. کارشناسان فعلاً می‌گویند شیر و محصولات لبنی به دلیل دارا بودن مواد غذایی مهمی همچون پروتئین و کلسیم می‌توانند جزئی از یک رژیم غذایی سالم باشند.

### امبر هرد با روش ساروگیت بچه‌دار شد

امبر هرد بازیگر مشهور و سرشناس هالیوود از تولد دخترش خبر داد. امبر که والد این دخترک کوچولو است وقتی سال گذشته فهمید که توانایی باردار شدن ندارد با استفاده از ساروگیت بچه‌دار شده است و می‌گوید که خیلی مهم است که زناتی که با مشکلات نازایی دست و پنجه نرم می‌کنند بدانند تنها نیستند و برای حمایت از زنان نحوه بچه‌دار شدنش رو به صورت عمومی اعلام کرده است؛ دخترک به یاد مادر امبر، اپریل که پارسال فوت شده، نام فرزندش را اپریل گذاشت و نام و یاد مادربرزگش رو جاودان کرد.

به بهانه این خبر قصد داریم تا با شما رو با این روش بارداری بیشتر آشنا کنیم، با ما همراه باشید.

#### رحم جایگزین یا رحم اجاره‌ای چیست؟

گاهی برخی از بانوان به دلیل مشکلاتی که در ساختار رحم‌شان وجود دارد یا به دلیل بیماری یا جراحی رحم خود را از دست داده‌اند و امکان بارداری در آن‌ها وجود ندارد از رحم جایگزین برای بچه‌دار شدن استفاده می‌کنند. یعنی با وجود اینکه تخمک سالم توسط خانم تولید می‌شود و همسر نیز اسپرم سالم دارد، ولی به دلیل عدم وجود رحم یا مشکلاتی در ساختار رحم، امکان بارداری وجود ندارد. با استفاده از تکنولوژی لقاح خارج رحمی یا آی وی اف زوج‌ها می‌توانند جنینی را که حاصل از لقاح خارج رحمی تخمک و اسپرم خودشان در محیط آزمایشگاه است، به رحم خانم دیگری منتقل کنند. این مادر در اصطلاح مادر جایگزین یا رحم جایگزین نامیده می‌شود. سالهاست که این تجارت در ایران رونق گرفته و رحم جایگزین نام حقوقی است که بر آن گذاشته‌اند. در این روش زن صاحب رحم، جنین را در رحم خود حمل می‌کند و بر مبنای توافقی که از قبل صورت گرفته است، تعهد می‌نماید که پس از طی دوران بارداری و زایمان، نوزاد حاصل را به زوجین ناباورر تحویل دهد.

#### شرایط رحم اجاره‌ای چیست؟

در این روش، ژنتیک جنین مربوط به پدر و مادرش است، ولی خانم دیگری مراحل بارداری را طی می‌کند و به اصطلاح مادر بیولوژیکی نوزاد است. بعد از اینکه تخمک از زوجین گرفته شد، در محیط آزمایشگاه لقاح صورت می‌گیرد. سپس جنین بسیار کوچکی که چند میلیمتر و به اندازه چند سلول کوچک است، به رحم خانم دیگری که صاحب رحم جایگزین (Surrogate Mother) است منتقل و وی متعهد می‌شود که مراحل باروری و نگهداری جنین را به مدت نه ماه طی کند، مراقب سلامت جنین باشد و بعد از اتمام بارداری و زایمان، نوزاد را به زوج صاحبان گامت‌ها (پدر و مادر ژنتیکی) تحویل دهد.

#### دلایلی که منجر به استفاده از این روش می‌شود

عدم وجود رحم در زن، چه این نقص مادرزادی بوده و چه ثانویه و به دلیل بیماری باشد، ابتلای زن به بیماری‌هایی از قبیل سرطان یا بیماری‌های قلبی که بارداری زن را با خطر مواجه می‌سازد، ابتلای زوج به سقطهای مکرر که منجر به ناباروری و توقف خود به خودی حاملگی گردیده است، عدم موفقیت در تکرار درمان ناباروری به روش لقاح خارج رحمی. در این حالت به دلایل ناشناخته رحم توانایی باروری یا حفظ و نگهداری جنین را تا پایان دوران حاملگی نخواهد داشت.

#### زوج‌های متقاضی از چه نظری‌ای می‌شوند؟

زوج‌هایی که متقاضی استفاده از رحم جایگزین هستند، پس از تأیید این موضوع از نظر متخصصان، در روند این درمان قرار می‌گیرند. لازم است که زوج از نظر قوانین مربوط به استفاده از رحم جایگزین، ابعاد حقوقی و اجتماعی آن توجیه شوند. همچنین باید زوج از نظر روحی و روانی آمادگی لازم را برای استفاده از این درمان داشته باشند. مشاوره و ارزیابی‌ها از یک زوج تا زوج دیگر متفاوت است و این روند ممکن است برای برخی بسیار طولانی شود. معمولاً متخصص پزشکی اجتماعی زوج‌ها را از جهات مختلف ارزیابی می‌کند. برخی از این موارد شامل:

#### وضعیت زوج از نظر فرهنگی و اقتصادی

چگونگی ارتباط زوج با هم و بررسی مواردی مثل ثبات و انسجام خانواده، سابقه ازدواج فامیلی و طلاق

داشتن فرزند یا فرزند خوانده

سابقه کفبری

براساس سیاست‌های هر کشوری ممکن است این موارد در تصمیم گیری نهایی برای انجام شدن یا نشدن این درمان تاثیر گذار باشد. همچنین در این جلسات زوج‌ها با مراحل ارزیابی سلامت‌شان، حدود زمانی که برای انجام این روش لازم است، مراحل تحریک تخمک گذاری، گرفتن اسپرم، لقاح آزمایشگاهی و عوارض آنها، احتمال توقف درمان در هر مرحله بنا به صلاح دید تیم پزشکی و شانس موفقیت این روش آشنا می‌شوند.









## افزایش ۲۷۲ درصدی سود خالص نسبت به سال ۱۳۹۸



کارکنان شرکت اعلام نمود و به نحو مقتضی از زحمات کارکنان ذریبیط تقدیر به عمل آورد.

بر اساس همین گزارش مهندس ناصر تقی زاده مدیر عامل چادرمولو در سخنرانی آغازین این جلسه با موفق ارزیابی کردن عملکرد هیات مدیره در سال ۱۳۹۹ و کسب توفیقات فراتر از برنامه، که آثار آن در صورت‌های مالی، گزارش عملکرد هیات مدیره و گزارش تفسیری مدیریت به طور مفصل برای سهامداران محترم تشریح گردیده است گفت: اعتقاد داریم، رهنمودها و همراهی صاحبان محترم سهام و سیاست‌های متخذه توسط هیات مدیره، موجب شده است که این شرکت در سال ۱۳۹۹، چون گذشته نقش خود را در زمینه تأمین مواد اولیه صنایع فولاد اصفهان، و در جهت پیشبرد اهداف اقتصادی و صنعتی کشور گام‌های مؤثری بردارد.

وی عمده‌ترین اقدامات سال گذشته شرکت را، اجرای برنامه‌های استخراج و تولید محصولات، فراتر از برنامه، افتتاح رسمی نیروگاه خورشیدی به ظرفیت ۱۰ مگاوات، افتتاح خط سوم انتقال آب خلیج فارس به مجتمع صنعتی اردکان، راه اندازی فاز ۱ پروژه هات شارژ فولادسازی، استفاده مناسب و بهینه مصارف انرژی (برق، آب و گاز) در مجتمع‌های معدنی و صنعتی شرکت، استفاده حداکثری از ظرفیت ساخت داخل لوازم، تجهیزات و قطعات یدکی مصرفی در مجتمع‌های تولیدی، بنحویکه در سال ۱۳۹۹ بالغ بر ۱۴۴۶ قلم قطعات و لوازم مصرفی جدید در بخش‌های استخراج، کارخانه فرآوری، گندله سازی، احیاء مستقیم و فولادسازی، ساخت داخل شده و تا پایان سال ۱۳۹۹ بیش از ۲۸ هزار قلم قطعات و لوازم یدکی، از منابع داخلی تأمین و جایگزین قطعات مشابه ساخت خارج گردیده است و از این رهگذر تنها در سال ۱۳۹۹، مبلغ ۱۹ میلیون یورو صرفه جویی ارزی حاصل گردیده که در مقایسه با سال ۱۳۹۸ (۱۱۶۰۸۰۰۰ ریال) بالغ بر ۷۳۹۲ هزار یورو افزایش داشته است.

وی افزود در سال گذشته ۷۷ پروژه تحقیقاتی و پژوهشی در زمینه سازی و کاهش مصرف انرژی، افزایش تولید کنسانتره سنگ آهن و گندله، کمک به کنترل و کاهش آلاینده‌های زیست محیطی، کاهش زمان توقفات و هزینه‌های تعمیرات، بومی سازی و ساخت داخل انجام یافته که اثرات مثبتی داشته است.

مدیر عامل چادرمولو افزود: طی همین مدت تفاهم نامه هائی با مراکز علمی و آزمایشگاهی شامل دانشگاه‌های یزد، اردکان، میند و پیام نور یزد با هدف پیوند زدن و ارتباط مستقیم تجربیات نخبگان صنعتی با ظرفیت‌های علمی و نخبگان دانشگاهی معتقد گردیده است، و علاوه بر تفاهم نامه‌های مزبور، در سال ۱۳۹۹ تفاهم نامه همکاری سه جانبه میان شرکت‌های معدنی و صنعتی چادرمولو، دانشگاه امیرکبیر، دانشگاه اردکان منعقد و مرکز نوآوری، تحقیق و توسعه چادرمولو در برج فناوری و نوآوری دانشگاه صنعتی امیرکبیر نیز تأسیس گردید.

وی تشکیل دوره‌های آموزشی برای ۲۷۱۰ نفر به میزان ۲۸ هزارو ۶۱۵ نفر ساعت با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی و برگزاری دوره‌های کارآموزی دانشجویان دانشگاه‌های کشور، در گرایش‌های معدن، استخراج، فرآوری، مهندسی صنایع و شیمی، مهندسی مکانیک، مهندسی مواد و متالورژی در مجتمع‌های معدنی و صنعتی را از جمله برنامه‌های آموزشی شرکت عنوان کرد.

در سال ۱۳۹۹، افزایش سرمایه شرکت از مبلغ ۴۴ هزار میلیارد ریال به مبلغ ۵۵۵،۵۰۰ میلیارد ریال ثبت و برنامه ریزی جهت افزایش سرمایه شرکت تا مبلغ ۱۵۰،۰۰۰ میلیارد ریال انجام و گزارش توجیهی آن تهیه و بمنظور بررسی و اظهار نظر و تأیید جهت بازرس قانونی شرکت ارسال گردیده است.

مدیر عامل چادرمولو مجموع تولیدات سال ۹۹ شرکت را ۱۱ میلیون و ۴۶۸ هزار تنکنسانتره سنگ آهن، ۳۳۹ هزار تن انواع سنگ آهن دانه بندی، ۳ میلیون و ۳۳۱ هزار تن گندله، ۱ میلیون و ۶۰۳ هزار تن آهن اسفنجی و ۱ میلیون و ۲۶ هزار تن شمش فولادی اعلام کرد و گفت: این میزان تولید منجر به درآمد زایی بالغ بر ۲۸۱ هزارو ۵۱۴ میلیارد ریالی شرکت گردیده که نسبت به سال ۱۳۹۸ از ۱۶۸ در رشد برخوردار بوده است.

تولید ۱۰ میلیون تن فولاد با ۳۱ درصد سهم - مشارکت در ایجاد شرکت جدید اکتشاف با عنوان توسعه معادن و اکتشافات فلزیابان کویر با گروه مدیریت سرمایه گذاری امید - مشارکت در تأسیس شرکت تأمین آب صنایع و معادن به میزان ۱۵ درصد سهام با هدف آغاز عملیات اجرای طرح خط دوم انتقال آب خلیج فارس به کرمان - خراسان جنوبی و رضوی - طرح احداث نیروگاه سیکل ترکیبی به ظرفیت ۵۰۰ مگاوات با مشارکت گروه مدیریت سرمایه گذاری امید - اجرای طرح‌های اکتشافی و استخراج در معادن جدید، به منظور مشارکت در پروژه‌های اکتشاف و استخراج معادن جدید در منطقه و خارج از منطقه با هدف دسترسی به منابع معدنی پایدار - مشارکت ۳۰ درصدی در اجرای طرح احداث کارخانه مگامدول احیاء مستقیم (تولید آهن اسفنجی) به ظرفیت ۱،۲ میلیون تن - تأسیس شرکت جدید در منطقه اردکان یزد به منظور اجرای طرح احداث کارخانه نورد به ظرفیت ۱ میلیون تن ورق گرم - تأسیس شرکت جدید در استان خراسان رضوی به منظور اجرای طرح احداث کارخانه نورد به ظرفیت ۱ میلیون تن ورق گرم - طرح احداث ۲ نیروگاه خورشیدی ۱۰ مگاواتی در شهرستان بهاباد و شهرستان اردکان به ظرفیت کل ۲۰ مگاوات - طرح احداث کارخانه فروآلیاژها به ظرفیت ۵۰ هزار تن در سال شامل: کارخانه فروسیلیکو منگنز به ظرفیت تولید ۲۰ هزار تن، کارخانه فرومنگنز پرکربن به ظرفیت تولید ۱۵ هزار تن و کارخانه فروسیلیسیم به ظرفیت تولید ۱۵ هزار تن - طرح احداث کارخانه آجر نسوز با ظرفیت تولید سالیانه ۵۰،۰۰۰ تن انواع آجر و اجرام

نوع فعالیت	سال ۱۳۹۹	سال ۱۳۹۸
درآمد عملیاتی	۱۳۱۰۰۰۰۰	۱۳۱۰۰۰۰۰
هزینه عملیاتی	(۱۳۱۰۰۰۰۰)	(۱۳۱۰۰۰۰۰)
سود عملیاتی	۰	۰
سود خالص	۱۷۰۰۹۳۳	۴۵۰۹۱۱
سود هر سهم	۲۱۳۰	۷۷
افزایش درصدی	۲۷۲٪	

عنوان	سال ۱۳۹۹		سال ۱۳۹۸		درصد افزایش (کاهش) سال ۱۳۹۹ نسبت به سال ۱۳۹۸
	میلیارد ریال	میلیارد ریال	میلیارد ریال	میلیارد ریال	
درآمدها	۲۸۱،۵۱۴	۱۰۵،۰۹۷	۱۶۸	۱۶۸	۱۶۸
هزینه‌ها	۱۱۰،۵۸۱	۵۹،۱۸۶	۸۷	۸۷	۸۷
سود خالص	۱۷۰،۹۳۳	۴۵،۹۱۱	۲۷۲	۲۷۲	۲۷۲
سرمایه شرکت	۵۵،۵۰۰	۴۴،۰۰۰	۲۶	۲۶	۲۶
سود هر سهم	۲۱۳۰	۷۷	۱۹۵	۱۹۵	۱۹۵

نسوز - طرح احداث کارخانه سرباره در مجتمع صنعتی به ظرفیت ۱۰۰ هزار تن در سال - احداث کارخانه باطله در مجتمع معدنی به ظرفیت ۱۰۰ هزار تن در سال - تأسیس شرکت ارزش آفرینان گروه چادرمولو با سهامداری کلیه پرسنل فعال در مجموعه چادرمولو - تأسیس شرکت جدید به منظور تولید ۲۰۰ هزار عدد فیلترهای تصفیه کننده آب شیرین کن (ممبران) در سال و اجراء و تکمیل عملیات باقیمانده طرح احداث کارخانه فولادشرکت صنایع آهن و فولاد سرمد ابرکوه به ظرفیت تولید سالیانه ۶۰۰ هزار تن شمش فولاد - مشارکت در اجرای طرح تولید الکتروگرافیتی با ظرفیت ۳۰ هزار تن در سال - مشارکت در بهره برداری از معادن سنگ آهن استرالیا و احداث کارخانه‌های تولید کنسانتره به میزان ۱۲/۵ میلیون تن - مشارکت در شرکت صنایع معدنی نوظهور شاهرود جهت اجرای طرح کارخانه تولید کاغذ سنگی Stone paper به ظرفیت تولید سالیانه ۱۰ هزار تن عنوان کرد.

مهندس تقی زاده با اشاره به افزایش سرمایه شرکت از مبلغ ۴۴ هزار میلیارد ریال به مبلغ ۵۵۵،۵۰۰ میلیارد ریال در سال ۱۳۹۹ و برنامه ریزی جهت افزایش سرمایه شرکت تا مبلغ ۱۵۰ هزار میلیارد ریال مهمترین طرح‌های در دست اقدام شرکت را تداوم طرح اکتشافات عمومی و تفصیلی، تجهیز و بهره برداری از پهنه معدنی انومالی D19 که تا پایان سال ۱۳۹۹ مقدار ۱۰۸۴۳ مترخفاری آن انجام شده است - طرح تکمیل احداث کارخانه گندله سازی شماره ۲ به ظرفیت ۵ میلیون تن در سال - طرح احداث کارخانه مگامدول احیاء مستقیم شماره ۲ با ظرفیت تولید سالیانه ۲،۲ میلیون تن آهن اسفنجی - مشارکت در شرکت صنایع معدنی عصر نین بهاباد جهت اجرای طرح احداث کارخانه فرآوری و تولید کنسانتره سنگ آهن به ظرفیت تولید سالیانه ۴ میلیون تن کنسانتره سنگ آهن، با مشارکت شرکت آهن و فولاد غدیر ایرانیان - طرح احداث زیرساخت‌های حمل و نقل ریلی با مشارکت گروه مدیریت سرمایه گذاری امید - طرح احداث کارخانه تجهیزات معدنی و صنعتی در قالب تفاهم نامه با شرکت ماشین سازی اراک - مشارکت در شرکت فولاد سترک پارس شرقی در منطقه آزاد چابهار جهت



مقدم مدعوین ارجمند و سهامداران گرامی به مجمع عمومی عادی شرکت معدنی و صنعتی چادرمولو



• صاحب امتیاز، مدیر مسئول: امیر دبیانی

• رئیس شورای سیاست‌گذاری: سید ابوالفضل بهره دار

• قائم مقام مدیرمسئول و سردبیر: محیا سادات بهره دار

• دبیر گروه سیاسی:

سیامک عبادی پور

• دبیر گروه اقتصادی:

سیدمسعود آریادوست

• دبیر گروه جامعه و شهری:

سید محسن بهره دار

• دبیر گروه حمل و نقل:

بژمان صالحی

• مترجم:

فاطمه دبیانی

• بازرگانی:

داوود نوریان

• پشتیبانی سایت:

امید فرمانی

• ناظر چاپ:

وحید قهرمانی

• عکس:

حامد ریحانی - وحید ریحانی

(آکلیه برنز)

آدرس: تهران - میدان هفت تیر - ابتدای خیابان کریمخان زند روبروی داروخانه ۱۳ آبان

مجموعه اداری کریمخان زند - برج A - طبقه پنجم - واحد A۵۱

تلفن تحریریه: ۸۸۸۷۵۲۴ - تلفن بازرگانی: ۸۸۸۷۵۱۹ - فکس: ۸۸۳۶۳۷۷

سامانه پیامکی: ۰۲۱۸۶۰۲۲۷۷۸

چاپ: شاخه سبز

آیین نامه اخلاق حرفه ای «تدبیر تازه» در سایت این هفته نامه به آدرس ذیل قابل رویت است

www.tadbiretazenews.com / tadbiretaze@gmail.com

instagram:@tadbiretaze

## خدمات شرکت بهره برداری متروی تهران به افراد دارای معلولیت

# خواسته معلولین در متروی پایتخت محقق شد



علی عبدالله پور با اشاره به اینکه مخاطبان شهر زیر زمینی عمدتاً مسافران شهر تهران و حومه هستند گفت: طبق آماري که از سازمان بهزیستی دریافت کردیم، بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ هزار نفر نیازمند دریافت خدمات خاص در مترو هستند؛ مانند کم بینایان، نابینایان و معلولانی که از ویلچر استفاده می کنند. بنابراین، طبق استانداردهای موجود دسترسی برای این گروه خاص را تا آنجا که ممکن است آسان کردیم.

وی افزود: استفاده این افراد از آسانسور، ایجاد رمپ، آموزش های مختلف به پرسنل شرکت بهره برداری متروی تهران و حومه برای افراد کم بینا همچنین روش هایی بابت دسترسی آسان به مترو مثل استفاده از رنگ زرد در مسیرهای موجود را اجرا کرده ایم.

وی در خصوص اجرای رنگ زرد لبه سکو گفت: شرکت بهره برداری مترو زمانی که شروع به اجرای این طرح کرد، لبه سکوها به رنگ قرمز درآمد بود اما سازمان بهزیستی با بررسی هایی که انجام داده بود، معتقد بود انعکاس رنگ زرد در چشم افراد کم بینا بیشتر است، لذا تمامی خطوط قرمز رنگ در ایستگاه های متروی تهران و حومه به زرد تبدیل شدند.

عبدالله پور افزود: برای نابینایان جز مشخص کردن لبه سکو به رنگ زرد، مسیر ویژه ای را مشخص کرده ایم تا در زمان تردد در ایستگاه های مترو بتوانند با عصای سفید یا تماس کف کشش به زمین، وارد قطار شوند. بدین ترتیب، در طول مسیر ۱۴۰ متری روی سکو آنها می توانند به داخل واگن هدایت شوند.

وی خاطرنشان کرد این کار هم از طریق همکاری و همفکری شرکت بهره برداری متروی تهران و حومه با سازمان بهزیستی اتفاق افتاد. به این ترتیب که مسیرهای مستقیم، با شیارهای مستقیم مشخص شده و در زمان تغییر مسیر به سمت چپ یا راست از دکمه هایی که شبیه سکه است، استفاده شده است.

مدیرعامل شرکت بهره برداری متروی تهران و حومه با بیان اینکه تلاش شد تمامی امکانات ایجاد شده برای افراد شرایط خاص در ایستگاه های مترو از طریق سایت شرکت به آدرس metro.tehran.ir اطلاع رسانی شد گفت:

سیستم حمل و نقل عمومی شهری موضوعی حیاتی و بسیار مهم در ارتباط با افراد دارای معلولیت در فضاهای شهری است و آثار مستقیمی بر زندگی همه افراد، به خصوص معلولان دارد. معلولان به عنوان شهروندان جامعه دارای حق و حقوقی هستند که باید به آن ها توجه شود. شرکت بهره برداری متروی تهران و حومه در این راستا سالهاست که مناسب سازی ایستگاه های مترو را در دستور کار خود قرار داده است.

نایب رییس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت بهره برداری متروی تهران و حومه گفت: یکی از اقدامات مهم در شرکت بهره برداری متروی تهران و حومه مناسب سازی ایستگاه های مترو برای اقشار خاص است که در سال های اخیر به جدیت دنبال شد تا جایی که اجازه افتتاح ایستگاه مترو بدون آسانسور و پله برقی داده نمی شود.

به گزارش مدیریت ارتباطات و امور بین الملل شرکت بهره برداری متروی تهران و حومه؛ علی عبدالله پور افزود: در سال های اخیر توجه ویژه ای به معلولین شده و افتتاح ایستگاه منوط به داشتن آسانسور و پله برقی بوده تا افرادی که با ویلچر وارد ایستگاه مترو می شوند، با پله های ثابت یا برقی مواجه نشوند و بتوانند به سادگی روی سکوی ایستگاه قرار بگیرند.

وی تصریح کرد: در اجرای طرح مناسب سازی ایستگاه ها، روشندان نیز مورد توجه قرار گرفته اند. به طور مثال کم بینایان با استفاده از رنگ بندی های صورت گرفته در ایستگاه مترو و نابینایان از طریق مسیر ویژه ای که برای آنها در نظر گرفته شده، می توانند به قطار درون شهری دسترسی پیدا کنند. به هر صورت، اقداماتی در مسیر مناسب سازی مترو برای معلولان در دستور کار شرکت بهره برداری متروی تهران و حومه قرار دارد.

گیرنده ای که در ایستگاه قرار دارد، متوجه حضور فرد روشندان می شود و با سیستم صوتی فرد را راهنمایی و هدایت می کند. البته استفاده از این سیستم هنوز عمومی نشده. و در ۲ ایستگاه اجرا شد، اما به دلیل اینکه هزینه زیادی داشت و نگهداری آن نیز دست و پاگیر بود و پارازیت هایی هم روی مسیر سیگنالینگ ما ایجاد می شد، فعلاً از دستور کار خارج شده است. اما در تلاش هستیم این سیستم مانند یک اپلیکیشن روی موبایل ایجاد شود تا مورد استفاده قرار گیرد.

وی گفت: در گذشته بعضی ایستگاه های مترو بدون آسانسور افتتاح می شدند اما در حال حاضر هر ایستگاه باید حداقل با یک آسانسور به شرکت بهره برداری مترو تحویل داده شود و این در دستور کار شرکت راه آهن شهری تهران و حومه (مترو) است. با این رویکرد دیگر افراد گروه خاص که مورد توجه ما قرار دارند، می توانند راحت تر از مترو استفاده کنند.

برای آگاه سازی افراد از امکانات به دو صورت اطلاع رسانی انجام می شود یکی اینکه همکارانم در شرکت بهره برداری مترو از طریق سایت شرکت به نشانی و همچنین رسانه هایی مختلفی که در اختیار دارند و بلندگوهای روی سکو و... اطلاع رسانی می کند. دوم اینکه طی تفاهنامه ای که با سازمان بهزیستی داشتیم و آنها هم نشریاتی برای خود دارند، اطلاع رسانی به شکل دیگری هم صورت می گیرد. مثلاً ایستگاه هایی که آسانسور دارند و جلوی آنها رمپ قرار گرفته و ایستگاه هایی که مناسب روشندان است را فهرست کرده و به سازمان بهزیستی داده شده است.

عبدالله پور خاطرنشان کرد: در کنار کارهای انجام شده یکسری سیستم های دریافت کننده و ارسال کننده روی عصای سفید هم به ایستگاه ها اضافه کردیم. در لحظه ای که فرد نابینا یا کم بینای وارد ایستگاه شود، دستگاهی که روی عصا متصل است، روشن می شود و در این هنگام

