



ماہنامہ تخصصی ایمنی - بهداشت - محیط زیست -

نیروگاه رامین

سال چهارم - شماره ۳۶ - دی ماه ۱۳۹۷



به توکل نام اعظمت:
بسم الله الرحمن الرحيم

در این شماره می خوانیم:



توصیه های طب سنتی:
چشم های شما آئینه سلامت شما
فصل سرما



سیستم مجوز کار
Permit To Work



۲۹ دی ماه، روز ملی هوای پاک
هوای پاک، مسئولان، مردم



اخبار HSE



بدون شرح

دنیا مبدل بارشید و هر ص نزنید، زیرابه هر کس هر چه قدرت اورت می رسد.



بهداشت



چشم های شما آینه سلامت شماست

مقدمه

طب سنتی چشم ها را پنجره ی سلامتی انسان می داند. این گفته منتسب به شکسپیر است که می گوید ”چشم ها پنجره ی روح هستند“. در هر حال، امروزه ما می دانیم که چشم ها حرف های زیادی برای گفتن درباره ی ما و وضعیت بدن ما دارند. در ادامه می خواهیم ببینیم چشم های ما چه نکاتی را درباره سلامتی ما آشکار می کنند.

۱- گل مژه

گل مژه غده ای است که به دلیل مسدود شدن یکی از غدد چربی پوست، روی پلک به وجود می آید و معمولاً بعد از چند روز از بین می رود. اما گاهی هم گل مژه از بین نمی رود که این مسأله مشکلات جدی ای به وجود می آورد. اگر زیاد گل مژه می زنید یا گل مژه هایتان خیلی دیر خوب می شوند، این مسأله می تواند از نشانه های سرطان غدد چربی پوست باشد. اگر متوجه شدید که گل مژه هایتان خوب نمی شوند یا همیشه در یک نقطه به وجود می آیند، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۲- ریزش ابرو

ریزش ابرو دلایل مختلفی مثل بالا رفتن سن، اضطراب یا کمبود مواد مغذی دارد. یک دلیل دیگر آن هم می تواند بیماری طاسی منطقه ای باشد؛ گرچه بیماری شایعی نیست و فقط ۱/۵ درصد از جمعیت انسان ها به آن مبتلا هستند. یک دلیل احتمالی دیگر ریزش ابرو، کم کاری تیروئید است که در اثر آن هورمون های تولیدی غده ی تیروئید به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند. این بیماری در موارد شدید، می تواند منجر به ریزش مو شود. بنابراین اگر موهایتان کم پشت شده اند، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت غده ی تیروئیدتان را بررسی شود.

۳- تاری دید

بسیاری از ما هر روز ساعت های زیادی را در خانه یا سر کار، پشت کامپیوتر می گذرانیم، که همین مسأله باعث سوزش چشم ها یا تاری دید می شود. این مشکل این روزها به قدری شایع است که یک اصطلاح پزشکی برای توصیف مشکلات چشمی ناشی از استفاده ی طولانی مدت از کامپیوتر، تلفن همراه یا تبلت ساخته شده: «خستگی دیجیتالی چشم» یا «سندروم خشکی چشم». اگر این نشانه ها را دارید، به پزشک مراجعه کنید تا مشکل خود را حل کنید.

توصیه های غذایی طب سنتی برای فصل سرما:

بهترین خوراکیهای ضد گلو درد:

لیمو، سیب زمینی، چای بابونه

بهترین خوراکیهای ضدسرفه:

چای نعنا، مرکبات، زنجبیل، فلفل و غذاهای تند

بهترین خوراکیهای ضد سرماخوردگی:

کیوی، ماهی، موز، چای

بهترین ضد تب:

ماست و شیر، میوه ها، سوپ، آب



سیر خام ترمیم کننده بافت های ریه، معده و کبد است و برای این اعضا

خاصیت ضد سرطانی دارد



مجاری ادرار را پاکسازی می کند و درمان مفیدی برای خرد کردن سنگ های کلیه و مثانه است



برای ریه سیگاری ها سیر حکم کیسه های هوایی تازه را دارد



سیر دربارۀ سیر Garlic



تمیزترین جای خانه شما گوشه ای از آشپزخانه است که در آن سیر و پیاز را نگه داشته اید

سیر یک آنتی بیوتیک طبیعی است که می تواند میکروب ها و باکتری های مضر دستگاه هاضمه و ریه را پاکسازی کند





بهداشت، ایمنی، محیط زیست

سیستم مجوز کار

مجوز کار یا سیستم P.T.W چیست ؟

مجوزهای انجام کار گرم برای جلوگیری
از وقوع **خطرات عظیم**
ضروری هستند!



"من اهمیت نمیدهم که شما شیطان هستید،
شما هنوز برای انجام کار در این سایت نیاز به مجوز انجام کار گرم دارید!!"

مشارکت در ایمنی
و کنترل تلفات

همیشه در جاییکه نیاز است،
از مجوز انجام کار گرم استفاده کنید.



محیط زیست

مسئولیت زیست محیطی شماست!



" استفاده از یک فرد آگاه،
خیلی بهتر است!"

اجازه ندهید مواد نشت کرده و یا ریخت و پاش گردد!

اینجا هوا

به میل تو تغییر پیدا می کند....



۲۹ دی روز ملی هوای پاک



برنامه های در دست اجرا گرامیداشت هوای پاک سال ۹۷

برگزاری بازدید یکروزه طبیعت گردی جهت کارکنان نیروگاه (۴۰ نفر)
(مکان پیشنهادی : نرگس زارهای بهبهان)

برگزاری ورزش همگانی ویژه خانواده های کارکنان نیروگاه رامین
باحضور مربی ، برگزاری مسابقه گروهی و اهداء جایزه ، صرف صبحانه
در محل جاده ساحلی

طراحی پوستر (توسط واحد محیط زیست) و نصب در پورتال

تهیه بنر گرامیداشت هفته هوای پاک
(نصب در بلبورد بیرونی نیروگاه)

پلاکارد نویسی (۴ عدد)

اطلاع رسانی بر روی پورتال

درج پیام زیست محیطی بر روی فیشهای حقوقی

ارسال پیامک بر روی تلفن همراه

اطلاع رسانی بر روی پورتال نیروگاه
(ارسال پلوریونت مسائل زیست محیطی از طریق سیستم پیام)

اطلاع رسانی بر روی سیستم حضور و غیاب



پایش و ارزیابی عملکرد HSE نیروگاه رامین (نیروگاه حرارتی منتخب در حوزه HSE) توسط نمایندگان ارزیاب از شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی که نتایج مطلوبی توسط ارزیابان مشاهده شده است.

این شرکت در راستای ترویج و اشاعه فرهنگ HSE و ارتقاء سطح آگاهی ها در این خصوص اقدام به برگزاری همایش و نمایشگاه HSE و دستاوردهای شرکت ها و صنایع مرتبط در سطح شهرستان باوی به شرح ذیل در آذر ماه ۹۷ نموده است:



- ارائه گزارش عملکرد امور HSE نیروگاه و خیر مقدم به مدعوین
- تبیین اهمیت و ضرورت فرهنگ و آموزه های HSE توسط: معاون فرماندار.....
- افتتاح نمایشگاه HSE و بازدید مسئولین از غرفه های صنایع حاضر در همایش
- مراسم تقدیر و تشکر از صنایع فعال در زمینه HSE
- دستاوردهای همایش:**
- انتقال و ارائه تجربه های کارشناسان نیروگاه به دیگر صنایع
- ارائه نتایج مطالعات کاربردی، علمی و اعلام چگونگی پیشبرد دانش و مطالعات HSE در زمینه فعالیت تخصصی و حمایت از کالای ایرانی
- افزایش سطح آگاهی مدیران و کارکنان در زمینه HSE
- ترویج فرهنگ اصول و آموزه های HSE در بخش های مختلف
- اطلاع رسانی و ایجاد شرایط مناسب جهت تبادل تجربیات در واحدهای مختلف صنعتی

از نکات جالب توجه اولین همایش و نمایشگاه HSE بدون هزینه بودن آن است که انتظار میرود با حمایت و پشتیبانی صنایع اصلی، اولین دوره این همایش زمینه ساز تشکیل دوره های سالانه آن در آینده باشد.



اول مرغ یا پلو.....

شخصی بود که پلوی غذایش را خالی
می خورد، گوشت و مرغش را
می گذاشت آخر کار!
می گفت: می خواهم
خوشمزگی اش بماند زیر زبانم...
همیشه هم پلو را که می خورد، سیر می شد،
گوشت و مرغ غذا می ماند گوشه ی بشقابش!
نه از خوردن آن پلو لذت می برد،
نه دیگر میلی داشت برای خوردن
گوشت و مرغش...
زندگی هم همین جوری است...
گاهی شرایط ناجور زندگی را تحمل می کنیم و
لحظه های خوبش
رامی گذاریم برای بعد!
برای روزی که مشکلات تمام شود..
کمتر می شود زندگی در لحظه را بلد باشیم!
همه ی خوشی ها را حواله می کنیم

برای فرداها؛

برای روزی که قرار است

دیگر مشکلی نباشد؛

سخن آخر



نسخه رایگان سلامت!



دعوت به همکاری

بدینوسیله از علاقمندان دعوت بعمل آید در جهت غنی کردن
چنانچه در زمینه مسائل ایمنی، بهداشتی و زیست محیطی
مقاله و مطالب کاربردی دارا می باشند با ذکر نام نویسنده
در ماهنامه ثبت می گردد.

محورهای مطالب ارسالی:

مسائل و مشکلات ایمنی در محیط کار

مسائل و معضلات زیست محیطی محیط پیرامون

مسائل و دغدغه های بهداشتی و سلامتی

راههای ارتباطی با گروه HSE

تلفن داخلی: ۴۴۱۷-۴۴۴۲

و

از طریق سیستم پیام اتوماسیون اداری

منتظر پیشنهادات و انتقادات شما هستیم