



نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر

ویژه تعالی فرد، خاتواده، سازمان

سال اول - شماره دوم - آبان ۱۳۹۳

**صفحه اول:** مخان  
این صفحه مخان را به نمایش می‌گذارد. مخان یکی از بزرگترین و پیشرفته‌ترین مراکز تولید پلی‌پروپیلن در جهان است. این مرکز قادر است تا هر روز ۲۰۰۰ تن پلی‌پروپیلن را تولید کند. مخان در زمینی با مساحت ۱۷۰ هکتار قرار دارد و شامل ۱۵ واحد تولیدی است. این مرکز قادر است تا هر روز ۲۰۰۰ تن پلی‌پروپیلن را تولید کند.

**صفحه دوم:** اقتصاد ایران  
این صفحه مقاله‌ای درباره اقتصاد ایران است. مقاله به بررسی اوضاع اقتصادی ایران پرداخته و تأکید کرده است که ایران با وجود مشکلاتی همچنان که تحریم‌ها و تغییرات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی می‌باشد، امکاناتی دارد که می‌تواند برای توسعه اقتصادی ایران مفید باشد.

**صفحه سوم:** اقتصاد ایران  
این صفحه مقاله‌ای درباره اقتصاد ایران است. مقاله به بررسی اوضاع اقتصادی ایران پرداخته و تأکید کرده است که ایران با وجود مشکلاتی همچنان که تحریم‌ها و تغییرات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی می‌باشد، امکاناتی دارد که می‌تواند برای توسعه اقتصادی ایران مفید باشد.

**نگاهی به فعالیت‌های اوردهای خدمات فنی**  
حریم خصوصی در تلفن‌های همراه و شبکه‌های اجتماعی  
اشتباه‌هایی که معمولاً در رانندگی مرتکب می‌شویم

**اعجاز علمی قرن**  
عکس HDR چیست



بسمه تعالیٰ  
همکاران گرانقدر و خانواده بزرگ پتروشیمی فجر

اکنون که به لطف خدای متعال و همیاری تمامی گروه های کاری اعم از کارگران ، کارمندان و مدیران . راه های موفقیت را یکی پس از دیگری طی کرده و به توسعه بیشتر شرکت می اندیشیم ، با تعریف چشم انداز جدید فجر به منظور بهره برداری از ظرفیت های مازاد که همانا حضور در بازار انرژی کشور های منطقه می باشد ، همت می گماریم . با توسعه تفکر و فرهنگ تعالی سازمانی در تعاملی ارگان سازمان و فراتر از آن ، ترویج آن بین خانواده فجر ، امید آن داریم که با تعمیق فضای همدلی و اعتماد ، همچنان بین کارکنان ، مراوده و گفتگو بین سطوح افقی و عمودی شرکت را توسعه داده تا برای آینده خانواده فجر موثر باشیم .

لذا به منظور اطلاع رسانی و ایجاد کانال ارتباطی موثر بین اعضای خانواده فجر ، همکاران بنده در روابط عمومی شرکت اقدام به تهیه و انتشار نشریه بامداد نموده اند که در همینجا از آنان صمیمانه تشکر می شود .

آرزوی موفقیت ، سلامت و بهروزی برای تک تک همکاران و خانواده های محترم از خداوند منان خواستارم .

علیرضا شمعیم  
مدیر عامل



## فهرست

۱	..... به سوی تعالی (خدمات فنی)
۲	..... گفتگو
۳	..... حریم خصوصی در تلقن همراه و شبکه های اجتماعی
۴	..... ۲۲ اشتباхи که در رانندگی مرتکب می شویم
۵	..... تقدیمه نوبتکاران
۶	..... محیط زیست
۷	..... مهمان
۸	..... تعالی از دید همکاران
۹	..... ورزش
۱۰	..... سفرنامه تبریز
۱۱	..... تبریک و تسلیت
۱۲	..... اعجاز علمی قرآن
۱۳	..... از هر دری سخن
۱۴	..... عکاسی HDR چیست ؟

بامداد

نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر  
(ویژه تعالی قرد ، خانواده ، سازمان )

ناشر : روابط عمومی

مخطابان می باشد

نشریه بامداد آماده دریافت مقاله ها و نظرهای همکاران و دیگر  
مسئولیت مطالب مندرج در نشریه بامداد بر عهده نویسنده و  
ارسال کننده مطلب می باشد

سردیر : بهنام صیفوری

همکاران این شماره :

ذیح ... یوسفی

فاطمه بابایی ، مدیریت بحران پدافند غیر عامل ، نادیا زهیری ، مهدی هادیان

ناشریه بامداد در اصلاح و ویرایش مطالب ارسالی آزاد می باشد

و کمیته ایمنی امور HSE شرکت پتروشیمی فجر

## لزوم توسعه ارتباطات در سازمان

### سر مقاله

سازمان ما در فضایی است که با مشخص نمودن مسیر تعالی سازمانی، در تکاپو برای دستیابی به همه اهداف تعریف شده است.

پیرو تاکید مدیریت کلان شرکت، ارتباطات عمودی و افقی بین کارکنان را با ایجاد فضای مقاهمه، گفتگو، پیشنهاد، ایده های جدید، پرسش و پاسخ توسعه دهیم و به تدریج فضای نگرشی خود را با توجه به مدل های جدید مدیریتی تغییر دهیم.

از همکاران محترم و کارکنان گرامی انتظار می رویم بیش از پیش از اهداف سازمان خود، اهداف واحد و اهداف فردی در راستای استراتژی های تعریف شده پرسش نموده و با روشی مستقیم خود در این باره گفتگو کنند: چرا که همه با هم می توانیم در کنار هم به سازمانی متعالی و رو به رشد و پیشرفت - ان شاء الله - دست یابیم.



## به سوی تعالی

### روابط عمومی :

اداره خدمات فنی در اجرای پروژه های راهبردی شرکت به منظور رسیدن به چشم انداز تعریف شده سازمان ،  
فعالیت های زیادی را در دست اقدام دارد. این اقدامات ، بهانه ای شدتبا آقای مهندس عبدالـ.  
علی پناه ریس خدمات فنی به گفتگو پژوهیم و سر فصل این فعالیت ها را بشنویم و در اختیار  
شما مخاطبان محترم قرار دهیم .



برای مواد دیگر نیز پروژه های مشابهی تعریف و در  
حال پیگیری می باشد.  
کنترل تولید نیز که از المانهای مهم این اداره می  
باشد تحول درونی خود را باهدف دستیابی به  
رضایت مشتریان و ذینفعان . بر خط (online)  
نمودن گزارشات درون و برون سازمانی ، پایش موتور  
سیستم میترینگ پایه ریزی و اجرا نموده است.  
مهندسى عمومى که طراحى و مهندسى تغييرات و نيز  
برخى پروژه ها را بر عهده دارد نيز مسیر تحول را  
پيش گرفت. در این واحد روند بررسى TSR ها  
تعریف متغراتی یافت و با يكالگر گيرى روش جديد ،  
سرعت بررسى و طراحى ها بطور چشمگيری افزایش  
یافت.

**مهندسى مواد مورد  
استفاده در تنظيم رژيم  
شيميايى كولينگ نيز از  
انحصار ۱۰ ساله يك شركت  
داخلى درآمده و اکنون  
هم تعدد تامين کننده  
ایجاد شده است و هم  
رژيم يفتري (بدون  
آهک ) يکار گرفته  
شده است.**

### يادداشت سردبیر :

سلام!

با عنایت حق تعالی و با  
همکاری و همیاری شما  
عزیزان، دومین نشریه با مدد  
 منتشر گردید.

در این شماره که طبق نظر  
سنگی به عمل آمده از  
مخاطبین محترم و ارسال  
بیش از ۱۷۰ پاسخ  
تغییرات عمده ای را مطابق  
در خواست خوانندگان محترم  
ایجاد کردیم.

همچنان با نظرات مفید خود  
راهگشای این نشریه باشید و  
مجله را برای خانواده به  
ارمغان ببرید.

از تویسندگان و صاحب  
نظران (در تمامی زمینه ها)  
تقاضا می شود با تماس  
خود با روابط عمومی، سهم  
خود و یا واحد سازمانی خود  
را افزایش دهند. ما هم از  
مهندسى دریغ نخواهیم کرد.

اسامي برندگان مسابقه قبلی  
به قيد قرعه مشخص شده و  
در مجله آمده اند. مسابقه  
این شماره نيز طراحی شده  
است.

پیروز باشید.

### پهنتام صیفوردی

همانگونه که آگاه هستید اداره خدمات فنی که از  
چند واحد تخصصی تشکیل شده است در بین  
فرآیند های سازمانی به عنوان فرآیند پشتیبانی  
فنی محضوب می گردد. بنا بر این ، ماهیت کاری  
در این اداره بگونه ایست که از یک سوی می  
باشد برای مسائل و دشواریهای جاری یا به  
عبارتی روزانه سازمان راه کار علمی و عملی  
مناسب ارائه نماید و از سوی دیگر برای اهداف  
بلند تر سازمانی پروژه های بهبود را طرح ریزی  
، مهندسی و اجرا نماید. همچنین با توجه به  
گردآوری ، تحلیل و آنالیز بسیاری از اطلاعات  
حیاتی سازمان در این اداره ، ارائه گزارشات  
گوناگون درون و برون سازمانی که پایه بسیاری از  
تصمیم گیری های راهبردی نیز قرار می گیرند  
هم از فعالیت های همکاران این اداره می باشد.  
از اینرو و باهدف توانمند سازی و چاچک سازی  
این قطعه از پازل سازمانی ، بر پایه چرخه  
PDCA دینگ ، آسیب شناسی ، تعریف راه حل ، سازو  
کار پایش اهداف و اقدامات اصلاحی در تمامی  
واحد ها و فعالیت های این اداره انجام و اجرا  
گردید. در این راه تلاش های بر همو سازی  
اهداف فرآیند با اهداف راهبردی تعریف شده در  
سازمان متعمکز شده است . برای آشنایی  
مهندسان بخشایی از این برنامه ها و عملکردها را  
 بصورت چکیده ارائه می نمایم.

اجازه دهید ، از آنجاکه خدمات فنی از اداره  
های مهندسی فرآیند و کنترل تولید، مهندسی  
عمومی ، بازرسی فنی ، آزمایشگاه ، آرشیو فنی و  
انرژی تشکیل شده است بر همین طبقه بندی  
با مهندسی فرآیند و کنترل تولید آغاز کنیم  
از عملکردهای پارز در مهندسی فرآیند می توان  
به پروژه انحصار شکنی و نيز داخلی سازی  
تامین مواد شیمیایی راهبردی مورد نیاز یاد  
کرد که در راستای اهداف پایداری تولید و بهبود  
سازی مواد تعریف و اجرا شده است. بر این  
اساس مواد شیمیایی راهبردی مانند آتسی  
اسکالات ، مولکولار سیو ، الومینا ، پلی فسفات  
کاملاً داخلی سازی شده و بکار گیری شده اند.  
این مواد سالها از خارج تامین می شدند.  
مهندسى مواد مورد استفاده در تنظيم رژيم  
شيميايى كولينگ نيز از انحصار  
۱۰ ساله يك شركت داخلی درآمده و اکنون هم  
تعدد تامين کننده ایجاد شده است و هم رژيم  
بهتری (بدون آهک ) يکار گرفته شده است.

از دیگر عناصر حیاتی تولید ، ممبرانها (غشاهاي  
اسمزی) هستند که پروژه داخلی سازی تولید  
آنها با راهنمایی و حمایت های مدیریت کلان  
سازمان و با همکاری پژوهش و فن اوری  
پتروشیمی و شرکت های دانش بنیان ایرانی  
اکنون در مرحله آماده سازی نمونه های آزمایش  
میدانی است.



فن اوری ها ، تجهیزات و حتی قطعات نیز در کنترل قرار می گیرند تا هم برای تامین و هم برای جایگزینی آنها بیش از یک روز بحران و قرار گرفتن در حالت اضطراری اقدام لازم انجام گیرد در این راستا ، نرم افزاری نیز با هدف تسهیل این فرآیند تعریف و پیاده سازی شد که اکنون در مرحله ورود داده می باشد.

با استفاده از همین ابزار پروژه داخلی سازی تجهیزات ابزار دقیقی و بر قی در خدمات فنی آغاز گردید که خوشبختانه با ساخت برخی از کارتهای حساس و حیاتی امید را در دل همکاران زنده گردانید راه به کمک همکاران و با تمام توان ادامه می پاید تا بتوان تاحد ممکن

- مجموعه خدمات فنی برای دستیابی به اهداف راهبردی سازمان پروژه های بزرگی را در دست اجرا دارد
- پروژه احداث خط هوایی بین پست های هوایی ناحیه ۱ و ۲ به طول ۵۱۵ کیلو متر
- پروژه تثبیت فونداسیون های پست ۴۰۰ کیلو ولت
- پروژه احداث خط ۲۴۰ انتقال RO به پندر امام به استان
- پروژه احداث خط ۲۴۰ انتقال RO به پندر امام به طول ۴ کیلومتر زمینی و هوایی همراه با هات تپ های لستلس

خدمات فنی برای نقش افزینی در جایگاه یک تکیه گاه مطمئن برای تمام فرآیند های سازمان . استفاده بهینه از تمام پتانسیلهای خود را هدف گذاری نموده و به امید خدا آن را محقق خواهد ساخت .  
با توجه به اینکه هر یک از مواردی که به اختصار اشاره شد خود نیازمند پرداختن است ، در فرصت های دیگر ارائه می گردد در اینجا بر خود لازم می داشم که از تلاش یکامک همکاران خبره ، پر تلاش ، دلسوز ، میهن دوست و ارزشمند خودم که جانانه برای دست پایی به اهداف سازمانی . همه همت خود را بکار بسته اند و روز به روز در جهت افزایش توانایی ها و ارتیخشی خود می کوشند صمیمانه سپاهگزاری نمایم و آرزوی موقفيت همیشگی و روز افزون دارم . همچنین از کلیه همکاران سازمان که در شکل دهنی ، برنامه ریزی و اجرای این پروژه ها دست پیاده داده اند نیز کمال قدردانی را دارم .

پیروز باشید

واحد مدیریت انرژی که نقشی بنیادی در تصمیم سازی های سازمان در خصوص مدیریت مصرف حاملهای انرژی دارد به منظور شناسایی نقاط بیهود و نیز تعریف پروژه های تحول ، تلاش نمود تا پتروشیمی فجر به عنوان پایلوت در صنعت یوتیلتی پتروشیمی در پروژه استاندارد سازی مصرف حاملهای انرژی قرار گیرد که این امر محقق شد و پس از انجام این ممیزی و دریافت گزارش های آن اقدام به طبقه بندی اقدامات نمود .

- مجموعه خدمات فنی برای دست یابی به اهداف راهبردی سازمان ، پروژه های بزرگی را در دست اجرا دارد .
- پروژه احداث خط هوایی بین پست های هوایی ناحیه ۱ و ۲ به طول ۵۱۵ کیلو متر
- پروژه تثبیت فونداسیون های پست ۴۰۰ کیلو ولت
- پروژه احداث خط ۲۴۰ انتقال RO به پندر امام به طول ۴ کیلومتر زمینی و هوایی همراه با هات تپ های لستلس

از دیگر فعالیت های خدمات فنی که بر پایه نگاه فرآیندی و اولین بار در سازمان پایه گذاری شد فرآیند مدیریت فن اوری و نو اوری یا ( مفن (mefn ) می باشد . از آنجاکه فن اوری به عنوان پشتونه اصلی تولید محبوب می گردد و با توجه به فضای بین المللی حاکم ، مدیریت تامین پنهانگام آن با دشواری هایی روپرورست ، فرآیندی نوبتی در سازمان پیاده شد که در صنعت پتروشیمی منحصر به فرد می باشد . برایه این فرآیند

تغییر روند بررسی حوادث با هدف کاهش و پیشگیری از بروز آنها با استفاده از پیاده سازی مدل PDCA در سه فاز کوتاه ، میان و بلند مدت و تشکیل کارگروه های " سامر " ( سامانه مدل مدیریت رویداد ها ) در واحد ها و برگزاری جلسات منظم هفتگی در روزهای یکشنبه و سه شنبه در ناحیه ۱ و ۲

از سوی دیگر کنترل پروژه نیز با حضور همکاران جدید بطور موثرتری نقش افرینشی نمود و با ایجاد زیان مشترک با فرآیند های دیگر مانند نت و خرید ، کنترل موثرتری را بر روند درخواست های خدمات فنی و پروژه ها اعمال نمود . در این واحد برای هماهنگ سازی اولویت های واحد های تولیدی با جهت گیری های خدمات فنی ، نشت های دوره ای با روسای واحد ها برگزار و فعالیت های کاری بر اساس اولویت بندی تعریف شده جهت دهی شدند .

همچنین به منظور بالا بردن بازده و ارتیخشی تخصص - ساعت بکار رفته در این واحد ، برای اولین بار گزارش های عملکرد روزانه تعریف و تبیط همکاران گزارش می شود .

آرشیو فنی نیز از واحد های حساین خدمات فنی می باشد که با تغییر مواجه شد . با ورود همکاران جدید پروژه هایی مانند خرید نرم افزار کارآمد تری که web پایه بوده و قابلیت جستجوی استاد بر پایه tag و آرایه داشته باشد آغاز گردید . همچنین بمنظور استفاده همزمان همکاران از کتابهای مرجع ، نسخه الکترونیکی کلیه کتابهای یافته و در مرحله خرید و نصب می باشد .

در واحد بازاری فنی تیز که با به خدمت گرفتن پیمانکار بازاری و هدایت همکاران بازاری . توان عملیاتی آن چند برابر شده است تحولات گسترده ای تعریف و پیاده سازی شده است از بازترین آنها می توان به موارد زیر اشاره نمود :

- تغییر روند بررسی حوادث با هدف کاهش و پیشگیری از بروز آنها با استفاده از پیاده سازی مدل PDCA در سه فاز کوتاه ، میان و بلند مدت و تشکیل کارگروه های " سامر " ( سامانه مدیریت رویداد ها ) در واحد ها و برگزاری جلسات منظم هفتگی در روزهای یکشنبه و سه شنبه در ناحیه ۱ و ۲

- تهیه شناسنامه برای کلیه تجهیزات مکانیکی ( ماشینری و استاتیک ) . بر قی و ابزار دقیقی همه واحد های هر دو ناحیه و تعریف برنامه زمان بندی بازدیدهای دوره ای مشخص که مبنای فعالیت های نگهداری خواهند بود البته در بخش ماشینری این برنامه ها با برنامه های فرآیند نت منطبق می باشد .

- تغییر وارانه گزارش عملکرد روزانه بطور مکانیزه برای همه حوزه های کاری که برای اولین بار در سازمان ارائه می گردید .

- تهیه شناسنامه خودگذگی برای خطوط با سیالات خطرناک و یا حساین بمنظور پیشگیری از تکرار حوادث مانند نشت اسید در واحد آزمایشگاه نیز تحولات برای افزایش بهره وری و استفاده بهینه از منابع آغاز شده است . در این واحد تمرکز بر اتمام فرآیند استقرار استاندارde ۱۷۰-۲۵ که چند سالی است همکاران ملزم می شوند آن را پیاده سازی نمودند قرار گرفت .



## گفتگو



**رمز داشتن یک خانواده موفق  
پایبندی به سه اصل است :**

### صداقت، اعتماد و عفاف

**پامداد : از دختران بگویید و موقیت هایش و دلایل  
رسیدن به این موقیت ها ؟**

الهه الان ۱۸ سال دارد و دلیل موقیت او به غیر استعداد بالا در یادگیری وجود برنامه ریزی دقیق و حمایت همه جانبیه پدر و مادر بود . در واقع یک استعداد در اختیار شما نیست اگر بتوانید ان را درست برنامه ریزی کنید می توانید به نتیجه پیشنه برسید و چون بجه ها در من دیروستان هنوز ان تجربه و یختگی را برای ایجاد این نظم و برنامه ریزی ندارید و اینجاست که والدین نقش پر رنگی ایفا میکنند .

اینطور بود که به کمک هم این استعداد یک قالب بسیار عالی به خود گرفت و به ثمر نشست و الهه تواست در رشته ریاضی فیزیک رتبه ۲۴ منطقه ۲ و رتبه ۹ زبان منطقه ۲ را کسب کند و با وجود اینکه به راحتی میتوانست در دانشگاه صنعتی شریف رشته مورد تقدیرش را تحصیل کند ولی بنا بر ملاحظات جانبی و تجربه های اقای ملک زاده که در دانشگاه شریف تحصیل کرده است دانشگاه شیراز را برای ادامه تحصیل انتخاب کرد .

**پامداد : به نظر شما بین نکته ای که در بین کارگران پتروشیمی فجر (اعم از مدیران تا کارمندان و کارگران) به چشم من خورده چیست ؟**

اعتماد

از این که وقت خود را در اختیار نشریه قرار دادید  
بسیار سپاسگزاریم .

گارگنان و مدیران موفق ، معمولاً دو سه ویژگی خاص دارند ، سخت گوشی ، قابل اعتماد بودن و صداقت سر کار خانم فریده علی حسینی رئیس بازرگانی پتروشیمی فجر از جمله این افراد است . به منظور تجلیل از فعالیت های ۱۳ ساله ایشان در پتروشیمی فجر در گفتگویی صمیمانه از سوابق کاری ایشان ، توازن کار و زندگی و درباره کارگنان فجر نظر وی را جویا شدیم .

**پامداد : لطفاً خودتان را معرفی کنید ، چند سال دارید و اهل کجا هستید ؟**

من فریده علی حسینی هشت مولود ۱۳۴۲ آیان ، با شروع جنگ به همراه خانواده به شیراز مهاجرت کردم . در سال ۱۳۶۶ در رشته برق و الکترونیک از دانشگاه شیراز فارغ التحصیل شدم ، در سال ۱۳۷۱ ازدواج کردم و یک دختر ۱۸ ساله دارم .

**پامداد : از چه زمانی وارد صنعت پتروشیمی شدید ؟**

بعد از ارائه گزارش کارآموزی خود که آن را در پتروشیمی شیراز گذرانده بودم در مهر ماه سال ۶۶ جذب پتروشیمی شیراز شدم البته در آن زمان شرایط استخدام به سختی آن نبود . شروع کار من با طرح های زیر بنایی بود ، یک سال و نیم در طرح کلر الکالی مشغول بودم و بعد از آن به نجابت مدیر طرح بودند باید بگویم او در شکل گیری موقعیت شغلی من نقص منحصر به فردی داشته است مهندس نجابت با اعتمادی که در کار به من منتقل می کرد باعث شد که به خودیاوری برسم و این نکته بسیار مؤثری در شکل گیری ارایش شغلی من بود . به خصوص که در آن سالها شرایط کار برای یک مهندس خانم در صنعت بسیار دشوار بود . بعد از پایان کار طرح متابول با وجود اسرار مهندس نجابت برای ادامه همکاری من ، آنجا را ترک کردم .

بعد از ازدواج در سال ۷۱ به همراه همسرم ( مهندس ملک زاده ) به ماهشهر امدیم و در پتروشیمی رازی مشغول به کار شدیم . کار در رازی را از واحد تعمیرات شروع کردم بعد یکی از سهنهای ابزار دقیق به من محل شد ترقی پمپی من نفت بود من کارشناس ارشد استانداردهای صنعت نفت بود دیدگاه بسیار باری هستند و کاملاً شرایط کاری و علایق من را درک می کند و با یک منطقه همکاری و هم فکری به یک ثبات پایدار در زندگی رسیده ایم . که باعث شده در کانون خانواده و شرایط حرفة ای دچار خلل نشود .

**پامداد : از چه زمانی کار در پتروشیمی فجر را شروع کردید ؟**

بعد از اینکه به این نتیجه رسیدم که در جای دیگری پیشرفت خواهم کرد ، با همکاری مهندس بساق زاده که در آن زمان مدیر عامل رازی بودند و با انتقالی من موافقت کردند کار در پتروشیمی فجر را با سمت سرپرست ابزار دقیق شروع کردم . در آن زمان ( سال ۱۳۸۱ ) فجر در مرحله نصب بود

بعد از مدتی رئیس مهندسی عمومی شرکت شدم و چون در آن زمان خدمات فنی هنوز شکل درستی نداشت همزمان کار تجهیز آزمایشگاه های شرکت و تدوین دستور خدمات را هم انجام می دادم ، بعد از ریاست خدمات فنی بنا بر صلاح دید مهندس سدیره و علی رقم میل باطنی خودم با تشکیل واحد بازرگانی شرکت به عنوان رئیس به کار خود ادامه دادم . در شروع کار در بازرگانی کاملاً با این شغل بیگانه بودم و حس کودکی را داشتم که او را در یک استخر پر از آب رها کرده باشد . داشتش ماه تا میک سال زمان برد تا بتوانم واحد بازرگانی را سازمان دهی کنم .

**پامداد : رمز داشتن یک خانواده موفق برای شما چه بوده است ؟**

یا بندی به سه اصل صداقت ، اعتماد و عفاف . اگر برای من به هر شکلی برای من مشکلی به وجود بیاید اولین کسی که از آن مطلع می شود هم مردم است و همیشه گزینه اول من برای مشورت اöst ، البته این مسئله کاملاً در طرفه است زیرا زمانی می توانید به کسی اعتماد کنید که مطمئن باشید او هم به شما اعتماد دارد . همیشه در مورد صداقت و عفاف خانواده .

**پامداد : توازن کار و زندگی برای خانمی که هم در شرکت مستولت دارد و هم وظیفه مادری و همسری دارد ، چگونه ایجاد می شود ؟**

تا زمانی که مجرد بودم تنها سرگرمی من کار بود و تمام جواب زندگی من را بخشش می داد ، ولی از ازدواج این شریک زندگی کن انتی که مشخص می کند بخش عمده اینروزی تان را در محل کار یا خانه صرف کنید . اتفاقی ملک زاده در این مورد درای دیدگاه بسیار باری هستند و کاملاً شرایط کاری و علایق من را درک می کند و با یک منطقه همکاری و هم فکری به یک ثبات پایدار در زندگی رسیده ایم . که باعث شده در کانون خانواده و شرایط حرفة ای دچار خلل نشود .

**پامداد : شغل شما چقدر در شخصیت فرزندتان تأثیر گذاشته است ؟**

من به دلیل شرایط حرفة ای مجرور شدم دخترم را از سه ماهگی به مهد کودک بسیارم و برای او برسنم بکیرم با وجود این شرایط دشوار زمانی که از دخترم می برمم که خانه دار بودن را ترجیح میدهد یا شاغل بودن با اطمینان شاغل بودن را انتخاب می کند .



## حریم خصوصی در تلفن همراه و شبکه های اجتماعی



از آنجایی که استفاده ما از اینترنت با دستگاهها و برنامه های جدید روبه افزاییش است، فهم چگونگی کنترل حریم خصوصی حائز اهمیت است. در این مقاله به راهنمایی هایی برای حفظ حریم خصوصی در هنگام استفاده از تلفن همراه و شبکه های اجتماعی پرداخته خواهد شد.

راهنمایی هایی درباره حریم خصوصی در شبکه های اجتماعی برای حفظ حریم خصوصی در هنگام استفاده از شبکه های اجتماعی باید از خود سوالاتی بپرسید. این سوالات عبارت است از:

۱- آیا نسبت به حضور آنلاین خود اشراف دارید؟  
شما نباید نسبت به تنظیمات پیشنهادی یا تنظیمات بیش فرق اعتماد کنید. درباره این تنظیمات داشتن کسب کنید و سپس درباره نحوه استفاده از آنها تصمیم گیری کنید. محدودسازی به اشتراک گذاری اطلاعات و عدم پذیرش درخواست یک دوست امنی طبیعی است.

۲- آیا می دانید چه کسی آنچه را که شما پست می کنید می بیند؟  
در نظر بگیرید چه کسی ممکن است به پروفایل شما دسترسی داشته باشد: فایمل، دوستان، دوستان دوستان، گروه مدرسه، کارمندان جویای کار؟ تنظیمات امنیتی و حریم خصوصی را برای به اشتراک گذاری اطلاعات، در سطح راحتی خود تنظیم کنید.

۳- آیا می دانید شهرت آنلاین شما می تواند به شما کمک کند؟  
وجهه شخصی آنلاین قوی و مثبتی از خود ایجاد کنید. هوش اندیشه ها و تسلط بر محیط دیجیتال را نشان دهید. اینکار می تواند در هنگام پذیرش در دانشگاه و در حین جستجو برای کار به شما کمک کند.

۴- آیا می دانید که شهرت آنلاین شما می تواند شما را اذیت کند؟  
چیزی را که به صورت آنلاین انتشار می دهید، برای مدت زمانی طولانی در دسترس خواهد بود. درباره مواردی که می خواهید پست کنید یه این بیاندیشید که می خواهید افراد مختلف چه اطلاعاتی را در آینده درباره شما بدانند.

۵- آیا می دانید حریم خصوصی شما وابسته به دوستان قابل اعتماد شما است؟  
زمانی که اطلاعاتی را با هر کسی در شبکه های اجتماعی به اشتراک گذارید، آنها می توانند به راحتی این اطلاعات را برای افراد دیگر برقرارند. مطمئن شوید که آنها با اطلاعات شما با عاقبت برخورد می کنند. از به اشتراک گذاری عکس ها و اطلاعاتی که امکان سوء استفاده از آنها وجود دارد خودداری کنید.

۶- آیا کلمه عبور شما طولانی، قوی و یکتا است؟  
برای هر حساب کاربری آنلاین خود کلمه عبوری یکتا متشکل از حروف کوچک و بزرگ، اعداد و نشانه ایجاد کنید. کلمات عبور اطلاعات شخصی هستند که نباید به اشتراک گذارده شوند.

۷- آیا می دانید چه اطلاعاتی را نباید در صفحه شخصی خود به اشتراک بگذارید؟  
شماره های تلفن، آدرس منزل، تاریخ کامل تولد، برنامه های سفر، آدرس پست الکترونیک، برنامه های کلاسی، کد ملی، کلمات عبور، اطلاعات مالی خانوادگی و شماره کارت بانکی نباید در پروفایل شما وجود داشته باشد.

فاعده طلایی در شبکه های اجتماعی:  
 فقط درباره کسانی پست بگذارید که می خواهید آنها درباره شما پست بگذارند.

برای حفظ حریم خصوصی در هنگام استفاده از تلفن همراه باید از خود سوالاتی بپرسید. این سوالات عبارت است از:

۱- تلفن هوشمند شما چه اطلاعاتی درباره شما دارد؟  
تلفن های هوشمند بسازه وسیعی از داده های شخصی را شامل فهرست مخاطبین، تصاویر، تاریخچه مرورگر، یکسری اطلاعات شناسایی خاص و داده های مکانی ذخیره شده. گه طرف سومی می تواند به آن دسترسی داشته باشد در خود ذخیره می کند. تلفن خود را با استفاده از کلمه عبوری یکتا، قوی و طولانی، نرم افزارهای امنیتی و دیگر ویژگی های حریم خصوصی امن کنید.

۲- آیا دستگاه تلفن همراه شما یاک است؟  
تلفن های هوشمند می توانند نسبت به وبروس ها و بدافزارهایی که از اطلاعات شخصی سوء استفاده می کنند آسیب پذیر باشند. از تلفن خود بآن نرم افزارهای امنیتی و به روز رسانی سیستم عامل و برنامه های کاربردی محافظت کنید.

۳- آیا می دانید که مهاجمی ممکن است پیام شما را بخواند یا ببیند؟  
قبل از اینکه پیامکی بزنید فکر کنید. در نظر داشته باشید که چگونه پیامکی ممکن است قبل از ارسال آن خوانده شود. آگاه باشید که پیام ها می توانند ارسال مجدد شوند.

۴- آیا به حریم خصوصی دیگران احترام می گذارد؟  
قبل از گرفتن عکس یا تصویربرداری از افراد با تلفن همراه خود، مطمئن شوید که این شخص اجازه اینکار را به شما می دهد. فعالیت هایی که به صورت آنلاین انجام می دهد. احتمال تائیر گذاری روی هر کسی در محیط خانه، کار و سراسر دنیا را دارد. تعریف عادات خوب آنلاین، جامعه دیجیتالی سراسری را بهبود می بخشد.

۵- آیا سرویس مکان یابی برای برآمدگردانی شما لازم است؟  
بسیاری از برنامه های کاربردی نیاز به فعل ماندن امکان جغرافیایی (geo-location) برای فراهم کردن سرویس ندارند. از ویژگی مکان یابی در تلفن خود استفاده نکنید. محدودسازی چگونگی به اشتراک گذاری اطلاعات و فردی که با آن اطلاعات به اشتراک گذارده می شود امنی طبیعی است.

۶- آیا درباره hotspot های وای فای چیزی می دانید؟  
نوع کسب و کاری را که بوسیله تلفن هوشمند با تبلت خود از طریق hotspot های وای فای انجام می دهید محدود کنید و تنظیمات امنیتی را روی دستگاه خود طوری تنظیم کنید تا گسانت که می توانند به دستگاه شما دسترسی داشته باشند محدود شوند. استفاده از hotspot های وای فای راحت است اما می تواند شما را در برایر نفوذ آسیب پذیر کند.



منبع: سرگز مادر  
مرکز مدیریت امنیت و هماهنگی عملیات و خدمات های رایانه ای

## اشیاهی که در رانندگی مرتکب می‌شوند

۱۶) خاموش نکردن خودرو پس از طی مسافت طولانی:

امن کار برای مانعینهای گازوئیلی است نه بanzیزی پیشتر دیده شده رانندگان صبر می‌کنند تا فن خودرو خاموش شود سپس موتور را خاموش می‌کنند این کار ضرر جدی به موتور وارد می‌کند کارکردن بیش از حد باعث گرم شدن پیش از حد منبع اگزوز می‌شود و این گرما به موتور منتقل می‌شود که به توبه خود برای موتور ضرر دارد. اگر خودرو بیش از اندازه گرم باشد زمانی که اتومبیل را خاموش کنیم سیستم فن اتوماتیک روشن می‌ماند و تیازی به روشن گذاشتن ماشین نیست.

۱۷)

تکیه یا به کلاچ: بسیار دیده شده رانندگانی که وقتی حتی با دندنه پنج در اتوبان حرکت می‌کنند یا خود را روی کلاچ تکیه می‌دهند و کلاچ کورس کامل خلاصی را طی می‌کند و این کار باعث فشار آمدن به گیربکس می‌شود.

۱۸) جلو آوردن پیش از حد صندلی:

خیلی از افراد (البته پیشتر خانمهای) فکر می‌کنند هر چه صندلی جلوتر باشد تسلط راننده پیشتر می‌شود و به اصطلاح دست فرمون خوب می‌شود. خیر اینظور نیست صندلی باید طوری باشد که راننده کاملاً واحت باشد.

۱۹) گاز دادن قبل از خاموش کردن خودرو:

امن کار قبل از خودرو های کاربراتوری برای بهتر روشن شدن خودرو انجام می‌شود. ولی در خودرو های انژکتوری این کار مضر است زیرا زمانی که شما گاز می‌دهید و سپس سوخته باقی می‌ماند که خود بanzیز نسوخته باشد که خود را از خودرو خودرو در هنگام استارت زدن می‌شود.

۲۰) گاز دادن قبل از روشن کردن خودروی انژکتوری:

امن کار قبل از خودرو های کاربراتوری برای بهتر روشن شدن خودرو انجام می‌شود. ولی در خودرو های انژکتوری این کار بی فایده است.

۲۱) پارک کردن خودرو خلاف جهت خیابان:

زمانی که شما خودروی خود را عشا در سمت راست خیابان به صورت عکس پارک کنید اگر خودرویی با شما برخورد کند شما مغایر حادثه شناخته می‌شوید.

۲۲) خاموش شدن خودرو به دلیل نداشتن سوخت:

امن کار در بعضی اوقات باعث سوختن پیش بanzیز می‌شود و اصولاً ناید گذاشت چراغ بanzیز روشن شود زیرا رسوبات و ناخالصیهای ته باک وارد مسیر سوخت می‌شود و باعث اختلال در کار پیسب بanzیز فیلتر بanzیز و نهایتاً انژکتور می‌شود.

تنهی شده در:

کمیته ایمنی امور HSE پتروشیمی فجر

۱) نگه داشتن بمال ترمز در هنگام عبور از دست اندازها:

این کار فشار زیادی را به سیستم فریزنده، اسل و سیستم ترمز اتومبیل وارد می‌کند و نحوه صحیح رد شدن از دست انداز به این صورت است که باید طلوری برنامه ریزی کنیم که تا قابل از رسیدن به دست انداز سرعت را کم کرده باشیم و در هنگام عبور از دست انداز ترمز به هیچ عنوان درگیر نباشد.

۲) بالا کشیدن ترمز دستی بدون نگه داشتن کلید آن:

کشیدن ترمز دستی بدون نگه داشتن کلید آن باعث خرابی جرخ دنده های آن و وارد آمدن فشار بیش از حد به سیم ترمز دستی می‌شود.

۳) عدم تعویض به موقع روغن گیربکس:

واسکازین نیز مانند روغنهاي دیگر نیاز به تعویض دارد که تعویض به موقع آن باعث روان کارکردن گیربکس، سلامت گیربکس... می‌شود گیلومتر تعویض آن بستگی به نوع روغن و گیربکس اتومبیل و شرایط کارکرد آن دارد.

۴) تعویض یکبار در همان فیلتر روغن:

گاهی دیده شده که افراد فیلتر روغن را می‌باز در میان تعویض می‌کنند و اکثر همین افراد از فیلترهای ماکیفت پایین استفاده می‌کنند. این کار باعث می‌شود فیلتر عمل تصفیه را تواند بیه صورت کامل انجام دهد و منجر به آسیبهای جدی به موتور اتومبیل می‌شود که بعداً متوجه می‌شوند اگر هر بار فیلتر را گردیدم چقدر از هزینه تعییر موتور و صرف وقت جلوگیری می‌شود.

۵) درجا گرم کردن ماشین به مدت طولانی:

این کار نه تنها می‌بدند نیست بلکه ضرر زیادی هم به موتور وارد می‌آورد. درجا کارکردن بیش از حد باعث گرم شدن بیش از حد منبع اگزوز می‌شود و این گرما به موتور منتقل می‌شود که به توبه خود برازیل موتور خود را دارد. در ژستان یهتر است نهایتاً یک دقیقه ماشین درجا کار کند می‌سیم چند کیلومتر اوایله تا گرم شدن ماشین در حد مطلوب را با سرعت پایین طی کواد.

۶) پایین آوردن شیشه به جای استفاده کردن از گولو در اتوبان:

چند بیش یک آزمایش در مجله auto cross انجام شد و نشان داد اگر یک اتومبیل در اتوبان کولر ش روی درجه یک فن روشن باشد مصرف سوخت از خودرویی که شیشه راننده آن درصد باز است کمتر است.

۷) خلاص نکردن دندنه پشت چراغ قرمز و ترافیک:

امن کار باعث وارد آمدن فشار معاصف روی دوشاخه کلاچ و گیربکس و می‌شود.

اسامی برندهای چهارمین گاهنامه HSE

ضمون تشرک از استقبال کلیه همکاران عزیز و خانواره محترم ایشان ، به استحضار می‌رساند پس از دریافت ۱۵۶ پاسخ نامه صحیح مربوط به مسابقه چهارم شماره گاهنامه . HSE ، صنعت و خانوارده به قید قرعه ۴ نفر از این عزیزان به عنوان برنده انتخاب گردیدند.

۱- اصغر جلالی ناجیه ۱

۲- حمیدرضا اعطائی پهله برداری واحد هوا ناجیه ۱

۳- مهدخت رمزی (خانوارده همکاران)

۴- احمد علی محمدی - حراست



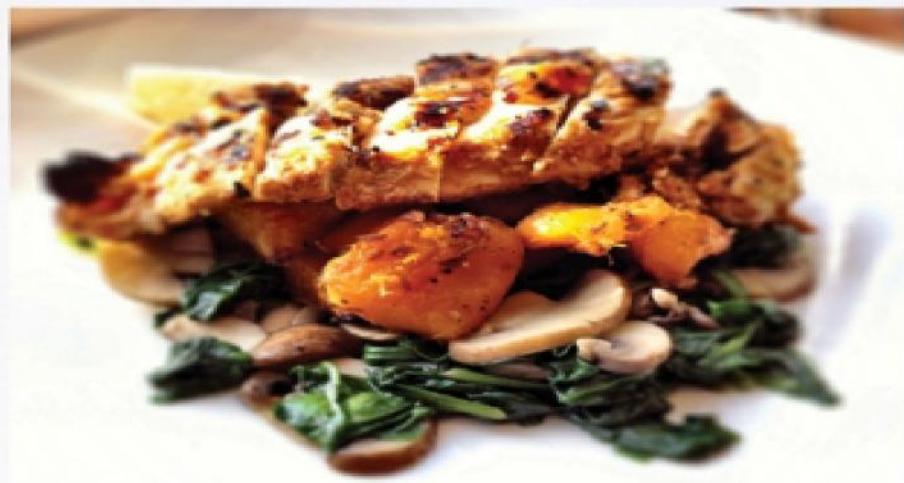
## تغذیه نوبتکاران:

اختلال در خواب ، خواب آلدگی ، مشکلات گوارشی و افزایش خطر بروز بیماریهای غیر واگیر(به خصوص بیماریهای ایسکمیک قلبی) او عوامل خطر آنها (فشار خون بالا و دیس لیپیدمی) از جمله تاثیرات نوبتکاری بر سلامت می باشد بدین منظور ارتقاء کلیه جنبه های شیوه زندگی و به خصوص وضعیت تغذیه در این کارکنان از اهمیت بیشتری برخودار است این کارکنان لازم است وعده غذایی شام خود را حداقل تا ۸ شب میل کرده ویک وعده غذایی تقریباً سه کالری (حدوداً ۳۰۰ کالری) را به عنوان برنامه غذایی تیمه شب میل نمایند (در اواسط ساعت کار).

صرف غذاهای پر کالری و به خصوص غنی از کربو هیدرات ، به ویژه کربو هیدراتهای ساده در این کارکنان با افزایش ترشح سروتونین باعث خواب آلدگی می شود . در مقابل مصرف غذاهای با کالری متوسط و غنی از پروتئین با ترشح کاتکول آمین ها ، افزایش سطح هشداری را در پی دارد . برنامه غذای تیمه شب باید کم حجم بوده عمده از طریق پروتئین های با کیفیت و به خصوص میوه ها و سبزی ها تشکیل شده باشد .

نمونه ای از غذاهای پیشنهادی برای استفاده در تغذیه نوبتکاران شامل :

- نان و پنیر
- نان و تخم مرغ آب پز
- خوراک جوجه
- خوراک قارچ و لوبیا
- خوراک قارچ و مرغ
- خوراک عدسی
- املت قارچ
- املت اسفناج می باشد .



افزایش آشامیدن آب و مایعات و پرهیز از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین (نظیر چای و قهوه) و شیرین (آب میوه های صنعتی) یکی از مهمترین نکاتی هستند که این کارکنان باید در برنامه غذایی روزانه خود به آن توجه کنند.

استفاده از غذاهای حاوی هورمون ملاتونین (نظیر گوجه فرنگی و موز) و حاوی اسید آمینه تر بیتوفان نظیر لینیات (بخصوص شیر گرم) بواسطه نقش آنها در ایجاد خواب عمیق در وعده غذایی صبح تأکید می شود .



تبیه شده در واحد پردازش حرفة ای





## محیط زیست

## دیده بان محیط زیست پتروشیمی فجر



## آشنایی با کارگروه دیده بان محیط زیست پتروشیمی فجر



کارگروه دیده بان محیط زیست پتروشیمی فجر با هدف ایجاد محیطی علمی و پویایی بن کارکنان در جهت ارتقاء سطح فرهنگ زیست محیطی و زمینه سازی در راستای رفع مشکلات و بهبود عملکرد زیست محیطی شرکت پتروشیمی فجر و منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی در دی ماه ۱۳۹۲ تشکیل گردید. تشكیل این کارگروه به پیشنهاد مدیر عامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی صورت گرفت.

علاقه مندان جهت عضویت در کارگروه درخواست خود را با تکمیل فرم درخواست عضویت که در اختیار کلیه پرسنل قرار گرفته به دبیرخانه کارگروه در واحد محیط زیست ارسال می نمایند. تا کنون ۵۳ نفر از کارکنان از واحد های مختلف به عضویت کارگروه درآمده اند.

## اقدامات انجام شده

اعضا کارگروه می توانند در زمینه های زیر و یا دیگر زمینه های به شرح زیر می باشد:

- پاکسازی خور زنگی به مناسب هفته های یاک - دی ۹۲
- بازدید از تالاب شادگان به مناسب روز جهانی تالاب های بهمن ۹۲
- اعزام ۵ نفر از اعضای کارگروه به همایش مدیریت سیز - برج میلاد - بهمن ۹۲
- برگزاری مسابقه بهترین فضای سیز منازل کارکنان فجر به داوری ۲ نفر از اعضای کارگروه و اهدای جایزه به برندهای این مسابقه از طرف کارگروه
- ارسال مقالات به مناسب های مختلف توسط اعضای کارگروه
- تفصیل کیسه زباله در سطح شهر در ایام نوروز با همکاری شهرداری و اداره حفاظت محیط زیست ماهشهر
- پاکسازی خور زنگی به مناسب هفته زمین یاک - اردیبهشت ۹۲
- حضور اعضای کارگروه در کارگاه ترویج فرهنگ گردشگری در پتروشیمی ارondon - اردیبهشت ۹۳
- برگزاری دوره اولگی هوا برای اعضای کارگروه
- برگزاری جلسات هم اندیشی در خصوص مسائل و مشکلات زیست محیطی
- تعین هیئت امنی کارگروه

## شرح فعالیت ها

اعضا کارگروه می توانند در زمینه های زیر و یا دیگر زمینه های مرتبه فعالیت نمایند:

- ارائه گزارش های محیط زیستی در خصوص اولدگی ها و ارائه پیشنهاد جهت رفع اولدگی ها
- ارائه مطالع علمی و آموزنده در خصوص راهکارها و تکنولوژی های نوین محیط زیستی جهت اگاهی بخشی و فرهنگ سازی
- مشارکت و همفکری در خصوص رفع مشکلات محیط زیستی در دامنه کاربرد
- تشکیل جلسات مشترک جهت همفکری و جمع اوری نظرات و پیشنهادات اعضا گروه
- مشارکت در مناسب ها و مراسم محیط زیستی به صورت داوطلبانه جمع اوری و انکاس اخبار محیط زیستی و ارائه جهت اطلاع رسانی همکاری و مشارکت در برگزاری دوره ها و سمینارهای آموزشی محیط زیست
- برقراری ارتباطات درون و برون سازمانی در راستای تبادل اطلاعات دو طرفه با جامعه، مراکز علمی - دانشگاهی و سمن ها

## تسهیلات و مزایا

اعضا گروه با توجه به میزان فعالیت ها و اقدامات انجام شده می توانند از مزایای زیر بهره مند گردند:

شرکت اعضا در دوره های آموزشی، کنفرانس ها، نمایشگاه ها و سمینارهای محیط زیستی و اکو تورها





# چمان

سوزده به اتاق کنترل واحد آب ناحیه ۲ می رویم . ساعت ۳ بعد از ظهره است و کارگنان شیفت B مشغول به کار هستند . انتظار حضور ما را ندارند . می گوییم که آمده ایم تا گیپی با هم بزنیم و چند عکس یادگاری بگیریم . گفت و گوی گرم و صمیمی بود . در اینجا بخشی از آن را برای شما خوانندگان عزیز انتخاب کرده ایم .

عبدالی: باید شرایطی را ایجاد کرد تا خانواده های توانند محیط و شرایط کاری همسران خود را از نزدیک لمس کنند که یکی از روشهای آن میتواند برگزاری تورهای گردشی موتوری در سایت شرکت و یا کل منطقه ویژه باشد . او شرایط کار در شیفت را حتی سخت تر از دوران سربازی توصیف کرد و گفت من در دوران خدمت سربازی ماهی یک بار مرخصی میرفتم ولی الان به دلایلی مشخص حتی تاسه ماه هم شده که نتوانسته ام خانواده ام را ببینم .

موسیوند: من الان در حدود شش ماه است که از واحد حراست شرکت به پهنه برداری آمده ام و نکته ای که باید بگویم این است که تصویری که از واحد پهنه برداری در ذهن داشتم با این چیزی که هست بسیار متفاوت بود . پرسنل واحدهای مختلف نباید با هم غریبه باشند و باید ارتباط و دوستی بین آنها بیشتر شود زیرا همه ماهدف مشترکی داریم .

کاش میشد شرایطی به وجود آورد تا تعامل بین کارگنان شرکت های مختلف منطقه ویژه بیشتر شود و از اینکه حضور شرکت پتروشیمی فجر در نمایشگاه ها کمنگ است ، گله کرد . او در ادامه گفت باید ارتباط بین پرسنل و مدیریت ارشد شرکت بیشتر باشد .

اقای هاشمی: کار در شیفت باعث می شود زمان کمی را بتوانیم با خانواده بگذرانیم به خصوص زمانی که مجبور به دوشیفت کار کردن هستیم . او نیز تأکید کرد که باید ارتباط بین واحد های بیشتر شود و کاش می شد در کل منطقه ویژه یک پرتال سراسری داشتیم تا ارتباط قوی تری با شرکت های مجاور پیدا می گردیم .

عبدالی در ادامه خواستار ایجاد شرایطی برای افزایش انگیزه و اعتماد در کارگنان شد .





## واحد تصفیه آب ناحیه ۲

واحدهای تصفیه آب شامل بخشهای پیش تصفیه، اسmer معکوس، آب بدون املاح، آب بازیافت کنداشتن، آب پهداشتی و آب آتش نشانی میباشد. ظرفیت طراحی این واحد ۹۸۰۰ متر مکعب بر ساعت پیش بینی شده است.

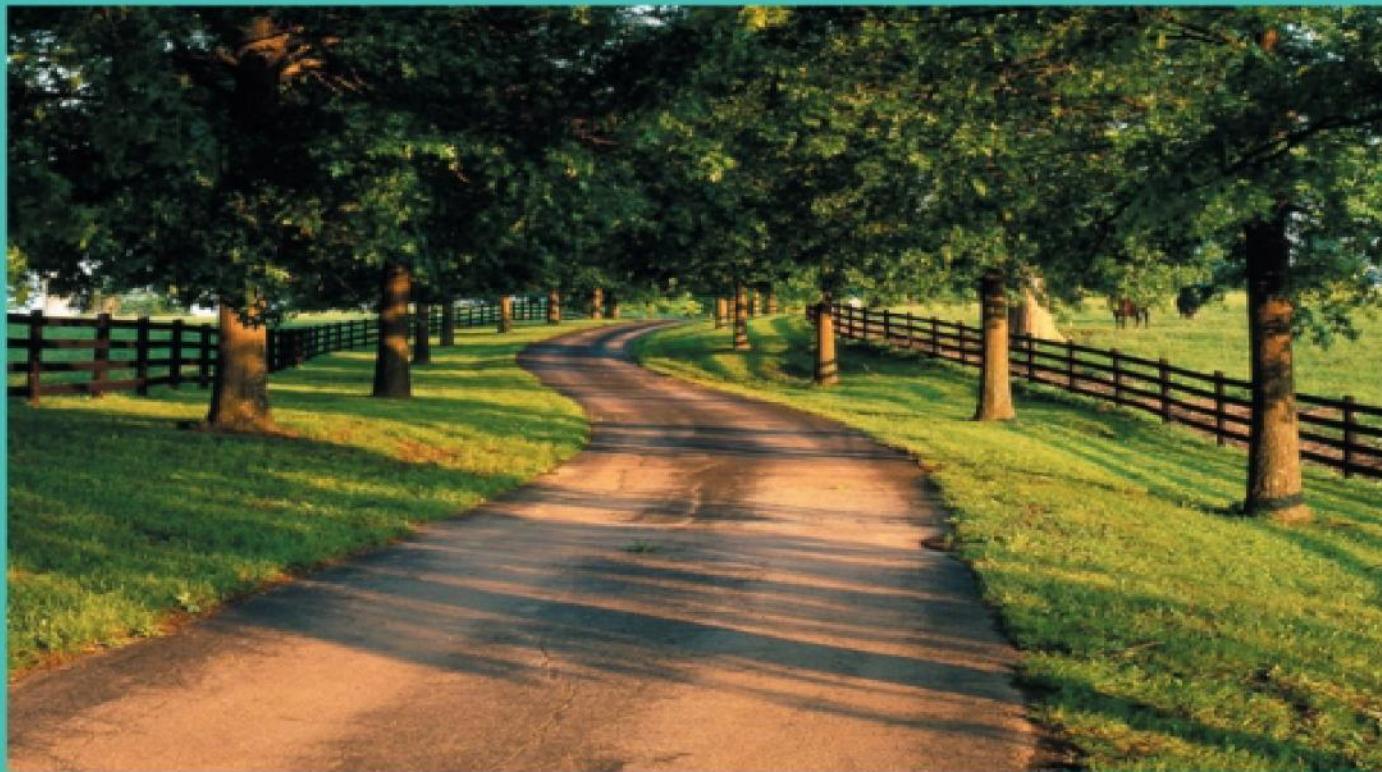
آب خام پس از تزریق مواد شیمیایی و ته نشینی و نرم سازی در کلاریفایرها و تنظیم PH وارد فیلترهای شنی نقلی میگردد. در این مرحله، آب تولیدی به مخازن ۲۲۸۰۰ متر مکعبی وارد میشود. از این آب برای تامین آب سوپرس. آب آتشنشانی و آب ورودی واحد اسmer معکوس استفاده می گردد. ظرفیت طراحی آب اسmer معکوس ۵۰۰۰ متر مکعب بر ساعت می باشد. آب استعمال شده از این واحدها دارای املاح کمی بوده که برای تولید آب DM و آب جیرانی برجهای خنک کننده استفاده می شود. سپس برای خالص سازی وارد پسترهای آبیونی و کاتیونی می گردد. آب تولیدی این واحدها دارای کندانکتیویته کمتر از ۱ میکرو زیمنس بر سانتیمتر بوده و در مخازن مربوطه ذخیره و نهایتاً برای تامین آب مورد نیاز واحدهای تولید بخار و مجتمع های منطقه استفاده میشود. واحد بازیافت کنداشتن دارای ظرفیت ۴۰۰ متر مکعب بر ساعت می باشد. واحد آب پهداشتی با استفاده گذراندن آب خام از فیلتر شنی و کربن فعال تولید و در منطقه توزیع می شود. ظرفیت تولید آب آتش نشانی ۹۰۰۰ متر مکعب بر ساعت میباشد.

ظرفیت تولید آب سوپرس به میزان ۴۰۰ متر مکعب در ساعت می باشد.





## تعالی از دید همکاران



ایجاد یک جامعه متعالی در گرو افراد متعالی است. قانون این است که برای تبدیل شدن به کسی که تابحال نبوده ایم باید کاری کنیم که تابحال نکرده ایم. بدین معنی که برای رشد و شکوفایی یک شخصیت والا در راستای حصول به یک جامعه متعالی، باید بالاترین درجات انضباط شخصی و سلط بر خویشتن را به کار گیریم. باید کاری را انجام دهیم که انسانهای معمولی تعاملی به انجام آن ندارند. باید مهارت‌ها، دانش‌هایی را بیاد بگیریم و بکار ببریم که تابحال نداشته باشیم. باید مهارت‌ها، دانش‌هایی را بیاد بگیریم و بکار ببریم که تابحال نداشته باشیم. افراد جدیدی باشیم بهتر و موفق تر. بدینسان وجودمان مالامال از احسان عزت نفس و حرمت نفس و افتخار شخصی و سازمانی خواهد شد از تردیان تکامل انسانی و سازمانی بالا خواهیم رفت و تبدیل به انسانهای با شخصیت والاتر و همتی مضاعف خواهیم شد و جامعه متعالی را تحقق خواهیم بخشید. یک انسان متعالی معمولاً صاحب مجموعه‌ای از ارزش‌ها و فضیلت‌های است که عبارتند از شهامت، شفقت، سخاوت، اعتدال، اعتماد (میانه روی)، پشتکار و روایط کاری دوستانه با سایر همکاران، درستی و صداقت، سرآمد همه این ارزش‌ها در تعیین زرفا و احالت شخصیت ماست چرا که در وحله اول زندگی کردن در کمال صداقت با خود در درجه اول و سپس با دیگران، بیش از همه چیز بیانگر کیفیت شخصیت ماست. در واقع صداقت و راستی و درستی ارزشی است که تمامی ارزش‌های دیگر را ضمانت میکند. هر چه با خودمان صادق تر و رو راست تر باشیم و با ارزش‌هایی که اینده ال ماست و ما را به جامعه متعالی رهنمایی می‌سازد، در هماهنگی بهتری عمل کنیم و بر انضباط شخصی و سازمانی و بر نیروی اراده برای مقاومت در برابر وسوسه انتخاب راه آسان و یا غلبه بر اموری که صرفایه خاطر شعارگرایی و فواید کوتاه مدت است، تکیه کنیم، گامی بلند بسوی تعالی سازمانی برداشته ایم. لذا چشم انداز بلند مدت مهمترین خصوصیت یک سازمان متعالی برای تحصیل موفقیت‌های بزرگ میباشد. انضباط شخصی و سازمانی به معنای توانایی انجام کارهایی است که باید برای نیل به اهداف بلند مدت، در وقت مناسبی انجام دهیم چه آن کارها را دوست داشته باشیم چه نداشته باشیم.

ذیبح ا. یوسفی - کارشناس تعمیرات برق



نادیا زهیری  
مسئول امور ورزش بانوان



## ورزش بانوان فجر

به منظور افزایش شادابی و نشاط جسمی و روحی خانواده های کارکنان سالن های ورزشی متعددی برای ورزش بانوان همکار و خانواده های محترم در ماهشهر و شهرچمران اجراه شده است که خانم ها می توانند در روزهای مختلف به تمرینات والیبال ، آمادگی جسمانی و شنا بپردازند . همچنین برای فرزندان کارکنان ، کلاس های شطرنج و زیمناستیک برگزار می گردد.

۱- تمرینات والیبال روزهای روزهای فرد شنبه در مجتمع ورزشی شهدای شهر چمران از ساعت ۱۵ لغایت ۲۰:۳۰ توسط مربی خانم برگزار می شود.

۲- تمرینات آمادگی جسمانی روزهای فرد در مجموعه ورزشی شهرداری شهر چمران از ساعت ۱۹ لغایت ۲۰:۳۰

۳- تمرینات شنا در استخر آزادی ناحیه صنعتی روزهای فرد از ساعت ۱۶ لغایت ۱۵:۳۰ برنامه ریزی شده است.

ابتدا سعی مایل این است که آن را به زمان مناسب تری تغییر دهیم .

۴- زمان برگزاری کلاس های زیمناستیک فرزندان روزهای زوج از ساعت ۱۵ لغایت ۱۷ در مجموعه ورزشی اندیشه شهرک بعثت می باشد

۵- کلاس های شطرنج فرزندان در روزهای زوج از ساعت ۱۷ لغایت ۱۹ در خانه فرهنگ تشکیل می شود .

۶- بانوان شاغل نیز در سالن ورزشی ناحیه دو، در روزهای زوج می توانند به تمرینات ورزشی در رشته های متعدد از جمله آمادگی جسمانی ، والیبال و پینگ پنگ پردازند؛ این تمرین ها برای آمادگی خانم ها چهت حضور در رقابت های جام شهدای صنایع پتروشیمی در آذر ماه می باشد .

### بانوان فجر در مسابقات های صنایع پتروشیمی

تیم شطرنج بانوان شرکت پتروشیمی فجر



تیم شطرنج پتروشیمی فجر مقام سوم این دوره از مسابقات را از آن خود کرد

مربی: خانم سهیلا شولی

سرپرست تیم: خانم ملیحه جایبریور

تیم شنا بانوان شرکت پتروشیمی فجر



مربی: خانم محبوبه قصری زاده

سرپرست: خانم وداد مزرعه

مریم فتح الهی: مقام اول انفرادی شنا پروانه ، کروال سینه و

امدادی مینا فتح الهی: مقام اول انفرادی شنا قورباغه و امدادی

شاداب شعیم: مقام اول انفرادی شنا امدادی

مهشاد صدرایی: مقام اول انفرادی کروال پشت ، قورباغه و امدادی

پرینا عظیمی: مقام اول انفرادی شنای پروانه

همچنین دیگر شناگران این تیم ۷ مقام دوم انفرادی و ۵ مقام سوم انفرادی

نیز کسب کردند .

تیم آمادگی جسمانی بانوان شرکت پتروشیمی فجر



تیم آمادگی جسمانی در این دوره از مسابقات شش مقام سوم انفرادی کسب کرد

مربی: خانم آیه باوی

سرپرست تیم: خانم معصومه فولادی



## سفرنامه تبریز



فاطمه بابایی

۱۳۹۳/۶/۱۳  
خریدسوغات از شیرینی سرای بزرگ  
تشریفات بازار گشت به فرودگاه - پرواز به تهران- صرف نهار  
در فرودگاه بازگشت به اهواز و طی مسیر تا  
ماشهر.

یکی از دختر خانم ها در تبریز و دو نفرشان در  
تهران تحويل والدینشان شدند. تعدادی از دانش  
آموزان درب فرهنگسرای فردوسی تحويل خانواده  
ها شدند، یکده نیز به همراه دانش آموزان به  
شهرک بعثت رفتند تا در زمان تحويل به شکلی  
که در ابتدای اردو بود حضور داشته باشم و بقیه  
دانش آموزان صحیح و سالم ساعت  
۱۳۹۲/۶/۲۲ درب فرهنگسرای فجر تحويل خانواده ها  
شدند.

حضور دو نفر از بانوان به عنوان مربی در اردوی  
امسال بسیار مفید بود.

ساعت ۷ پرواز به تهران- پذیرایی از دانش آموزان  
در فرودگاه و ساعت ۱۲:۱۰ پرواز به سمت شهر تاریخی  
تبریز. ساعت ۱۴ ناهار و استراحت در هتل تبریز. ساعت  
۱۸ برگزاری جشن تولد یکی از دختر خانم ها  
و تقدیم یک شاخه گل و هدیه کارت ۵۰ هزار تومانی  
به مناسبت میلاد حضرت فاطمه معصومه (س) و  
روز دختر شام و استراحت.

۱۳۹۳/۶/۱۰  
ساعت ۹ صبح بازدید از دریاچه ارومیه و روستای  
تاریخی کندوان و صرف نهار و چای در باغ و  
برگشت به هتل و صرف شام و استراحت.

۱۳۹۳/۶/۱۱  
ساعت ۹ صبح بازدید از کلیسای سنت  
استپانوس و آیشوار آسیاب خرابه و بازار مرزی  
جلفا.

۱۳۹۳/۶/۱۲  
ساعت ۹ صبح بازدید از دو موزه شهرداری  
تبریز(اولین شهرداری ایران) و موزه  
ستجش- صرف نهار در رستوران بازدید از پارک ائل گلی  
و بازار تربیت.

## گزارشی از دید یک نفر از مربیان اردو

مکان: شهرستان تبریز

۱۳۹۳/۶/۹  
آغاز اردو از ساعت ۲:۳۰ یامداد با حضور درب  
خانه فرهنگ پتروشیمی فجر جهت تحويل  
گرفتن دانش آموزان از والدینشان و حرکت  
به سمت شهرک بعثت.

ساعت ۳:۵۰ حضور درب فرهنگسرای فردوسی  
ماهشهر و تحويل گرفتن دانش آموزان از  
والدینشان و حرکت به سمت فرودگاه اهواز.





## نایب قهرمانی تیم شناشی کارکنان پتروشیمی فجر

چهارمین دوره مسابقه های شناشی آقایان شرکت ملی صنایع پتروشیمی در تاریخ ۱۰ مهر ۱۳۹۳ در سالن سریوشیده شرکت عملیات غیر صنعتی پاسارگاد واقع در منطقه عسلویه با شرکت ۹ تیم در چهار رده سنی برگزار شد . در این مسابقه ها که به صورت تیمی انجام شدند . تیم های شرکت پتروشیمی بندر امام با کسب ۲۱۳ امتیاز . شرکت پتروشیمی فجر با کسب ۲۱۰ امتیاز و شرکت پتروشیمی نوری ( بروزیه ) با کسب ۱۸۲ امتیاز به ترتیب مقام های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند . شرکت پتروشیمی فجر در مجموع با هفت مدال ( ۳ مدال طلا ، ۲ نقره و ۲ برنز ) . ۴ رده چهارم . ۲ رده پنجم و ۱ رده ششمی به کار خود پایان داد .



سرپرست تیم : آقای فرزاد گشتاسبی  
مردمی تیم : آقای محمد علی محسنی  
کاپیتان تیم : آقای حامد بهروز  
شاگران آقایان : هاشم اینالو  
حمزه شامیری  
عبدالله... لرستانی  
عارف نیسی پور  
میلان شکاری  
محمد امیر جعفری

### پیام های تبریک

جناب آقای مسعود احمدی با غنی همکار محترم در واحد تعمیرات تولد فرزند دلیندان را صمیمانه تبریک عرض می نماییم

جناب آقای رضا نوروزی همکار محترم در واحد بهره برداری تولد فرزند دلیندان را صمیمانه تبریک عرض مینماییم .

جناب آقای مسلم ابو غیبیش همکار محترم در واحد بهره برداری تولد فرزند دلیندان را صمیمانه تبریک عرض می نماییم .

### پیام های تسلیت

جناب آقای احمد کاویانی همکار محترم در واحد تعمیرات درگذشت مادر گرامیتان را تسلیت عرض می نماییم و آرزوی صبر و سلامتی برایتان داریم .

جناب آقای گروسی همکار محترم در واحد بهره برداری درگذشت پدربرزگ گرامیتان را تسلیت عرض می نماییم و آرزوی صبر و سلامتی برایتان داریم .

جناب آقای افشار قهومانی همکار محترم خدمات فنی درگذشت پدر گرامیتان را تسلیت عرض می نماییم و آرزوی صبر و سلامتی برایتان داریم .

جناب آقای صراف پور همکار محترم امور مالی درگذشت دایی گرامیتان را تسلیت عرض می نماییم و آرزوی صبر و سلامتی برایتان داریم .

### نتیجه قرعه کشی مسابقه پامداد ۱

از میان ۱۷۰ پاسخ ارسال شده به روابط عمومی ، ۱۵۰ پاسخ صحیح بود که همانطور که وعده داده بودیم ۵ نفر از کارکنان :

- ۱ - علی اصغر مسلمی ( آزمایشگاه )
- ۲ - رحیم منظعی ( واحد آب )
- ۳ - عبدالله... حیدر بیک ( واحد هوا )
- ۴ - وحید بابایی زارعی ( آزمایشگاه )
- ۵ - مهدی علیلو ( تیروگاه )

و ۵ نفر از خانواده های کارکنان :

- ۱ - فاطمه عساکری پور ( فرزند عباس عساکری پور )
- ۲ - لیلا خادمی ( همسر حمدا... بختیاری )
- ۳ - امیر حسین امیری
- ۴ - تارا جمالیان ( فرزند آقای جمالیان )
- ۵ - زهرا فلاخ ( همسر مرتضی ساجدی فر )

به قيد قرعه از بين آنها انتخاب شدند .



## شهدای خانواده کارکنان پتروشیمی فجر



### شهید عباس فرحان اسدی

Abbas در نخستین روز از فصل بهار سال ۱۳۶۹ در خرم‌شهر به دنیا آمد؛ در کنار تحصیل نوائیت با پشتکار خوب در کسب فن خیاطی ظرف مدت یک‌مال برای خود استادی شود. عباس به مطالعه کتب مذهبی و اسلامی علاقه داشتند و این امر سبب شد در اعمال عبادی بیشتر توجه کنند.

با شروع انقلاب اسلامی عباس هم به صفوی مردم پیوست و در تظاهرات علیه رژیم منحوس و مطربود پهلوی فعالانه شرکت کرد؛ با پیروزی انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی(ره) فعالیتش را بیشتر کرده و به خوبی داشت حفظ انقلاب و تداوم آن بسیار مشکل‌تر از پیروزی آن است و در راستای این امر مهم فعالیتهای خود را توجه حفظ انقلاب بیشتر و بیشتر کرد.

او به هیچ عنوان اجازه نمی‌داد که کسی از انقلاب ایران اسلامی تعبیر سوء کند و هم‌زمان با تأسیس سپاه در خرم‌شهر عضو این نهاد مقدس شد و به دلیل پشت کار وی در امر کمکرسانی در تدارکات سپاه خرم‌شهر مأموریت خود را ادامه داد.

این فعالیت‌ها ادامه داشت تا اینکه خبردار شد مزدوران یعنی در سرزمین شلمجه تحریکات و تعریضی دارند؛ لذا به صورت داوطلب به طرف شلمجه رفت و بعد از رسیدن به منطقه در گیری، با رجز خواهی حمامی روحیه همزمان خود را تقویت کرده و با تیرباری که در دست داشت، به مقابله با آنها پرداخت؛ و مراجعت بر اثر اصابت گلوله دشمن به مرش به زمین افتاده پس از این مجروحیت او را به بیمارستان منتقل کردند اما علی‌رغم نلاش پوشکان، به شهادت رسید.

این شهید از جمله نخستین شهدای سپاه خرم‌شهر است که در ۲۲ تیر ۱۳۵۹ و قبل از آغاز رسمی جنگ تحمیلی عراق علیه ایران در رویارویی با نیروهای ارتش بعت به شهادت رسید.

**آیت ا... پیهست :**  
اگر کسی مقید باشد نماز را اول وقت بخواند، به جایی که باید پرسد خواهد رسید.  
منبع: پیغام عارفان در حدیث دیگران - ص ۱۲۲

زبان از زندگانی محقق کند فرم مرا  
بیوگرافی زاده از این قوم که قرآن خاند



قاسم یسی منش

### اعجاز علمی قرآن

اعجاز علمی قرآن یکی از مهمترین جنبه‌هایی است که در قرن جدید مورد توجه بسیاری از قرآن پژوهان و اندیشمندان این حوزه قرار گرفته است. در حدود بیست درصد از آیات قرآنی اشاره به معجزات علمی قرآن دارد. قبل از ورود به مصادق‌های ان که در شماره‌های بعدی نشیریه به آن خواهیم پرداخت و یک نکته را باید درخصوص تفسیر علمی از قرآن مد نظر داشت و آن اینکه سه دیدگاه در خصوص تفسیر علمی قرآن وجود دارد: دیدگاه مفسرین قدیم که معتقد بودند تمامی علوم را میتوان از قرآن استخراج کرد دیدگاه دوم که به قرآن جدید مربوط است، تلاش‌شان بر این است که برخی نظریات علمی را به قرآن تحمیل کنند ولی دیدگاه سوم که بنتظر منطقی تر است این که قرآن کتاب هدایت است و اشاره آن به مسائل علمی بصورت استطرادی قرآن پکار برداشت. در شماره بعد به مصادق‌هایی از آیات قرآن در خصوص علوم فیزیک، شیمی، مروانشناسی و غیره خواهیم پرداخت. منتظر دریافت نظریات و پیشنهادات شما در خصوص بهتر نمودن این بخش هستیم و سخن پایانی:

اگر بآنچه که می‌خواستی نزدیکی، از آنچه بستگیران ساکش.

نیوج بلانس حکمت ۶۹

### داستانک

پدری در حال تلاوت قرآن بود پرسش از او پرسید: پدر جان اینقدر قرآن تلاوت میکنی آیا در آن تدبیر هم میکنی به نظر من تلاوت قرآن کاری خالی از فایده است. پدر گفت سیدی را بردار و پرسو و اثرا از آب دریا پر کن (سید آفشه به زفال بود) پسر رفت و سبد را از آب پر نمود اما زمانیکه نزد پدر پرسید سید از آب خالی شده پودر پدر گفت این کار را مجدداً تکرار کن و پسر چند بار این کار را تکرار کرد پدر گفت اکنون به سید نگاه کن آیا اثری از زفال در آن است پسر گفت: خیر انگاه پدر با تکاهی مشفقاره گفت: هیچ‌کس به همین نحو این حادثه حفظ است که تلاوت قرآن با قلب تو میکندا!

### پوای اربعین:



سلام ای نازین آله‌های سرخ زهرایی  
که بشکفتید روی نیزه‌ها در اوج زیبایی  
سلام ای یوسف بی پیرهن ای بحر ل تشنده  
سلام ای افتخار منخفقاً ای ماه صحرایی!  
زجا بر خیز، ای اشکم نثار حجر خشکت!  
که از بهر تو آب اورده ام با چشم دریایی  
اگر چه قاتم خم گشت از کوه فرق تو  
خداد داد شکستم پشت دشمن را به تنها  
سر تو قطعتمه خواند و من تکبر می‌گفتم  
که بر بیداد اگر طشت طلا شد طشت رسوایی  
اگر از شام می‌برسی زنگ شامیان این مس  
که یا سنگ چفا کردند از مهمن بذرایی  
چنان داغ تو آیم کرده و از پا در را فکنده  
که ممکن نیست جز با چشم تو زینب را تماشایی  
به لطف و رأفت نازم که در ویران سرا یک شب  
سر پاک تو شد بر ما چراغ گرددهم ایی  
خداد داد دل ما را ز اهل شام بستاند  
که پهر کف زدن کردند دور ما صاف آرایی  
گرفتم پیکرت را چون به روی دست در مقتل  
گریبان جاک زد از این شکیبایی، شکیبایی  
قبول حضرت افتند که هم چون ابر باران زا  
به یاد حلق خشکت چشم میشم گشته دریایی

الایاف طبیعی به دو دسته اصلی تقسیم می شوند:  
 ۱. الایاف گیاهی مانند کتان، سیال، پنبه  
 ۲. الایاف حیوانی مانند پشم و ابریشم

## مرایای الایاف طبیعی

پوششک تهیه شده از الایاف طبیعی ضمن حفاظت محیط زیست، احساس راحتی و آرامش را برای مصرف کننده به همراه دارد. الایاف تهیه شده از مواد طبیعی مانند پشم و پنبه علاوه بر حفظ بهداشت فردی از حیث وزن بسیار سبک می باشد. جزوک پذیری الایاف ساخته شده از مواد طبیعی بکی از مواردی است که مصرف کنندگان عموماً از آن گله مهند می باشند. لیکن با توجه به ویژگیهای این مواد در برخوردهای بدن و حرارت محیط اطراف و همچنین تأثیر آنها در حفظ بهداشت فردی استفاده از این پوششک را که بهای بسترنی نسبت به کالای ترکیبی دارد ترجیح می دهند. هر برآجنه طبیعی و پزشگی ها و کیفیت و مرایای مخصوص به خود را داراست و جهت حفظ کیفیت اولیه الایاف تولید شده از این الایاف، اگلی از روشهای تکهداری بسیار حائز اهمیت می باشد. بالاترین عناصر طبیعت دارای حیات هستند و در شرایط مختلف از خود رفتارهای متغیرشی نشان می دهند. این الایاف هنگام سرمای منقیض می گردند تا بدینوسیله مانع عبور جریان هوا از میان مولکولهای خود شوند و با این عمل اینجاد گرمای مناسب این الایاف به هنگام گرماب می شوند و این رفتار باعث عبور جریان هوا از میان مولکولهای الایاف شده و موجب خاصیت خنکی در الایاف طبیعی می گردد. این الایاف به دلیل داشتن حیات مانند دیگر اجزای طبیعت تبار به استراحت دارند و باید در پوشیدن آنها وقفه ایجاد گردد تا به حالت طبیعی اولیه بازگردند. در نهایت، لباس تهیه شده از مواد طبیعی مانند کیفیت اولیه زیبات است که چنانچه به درستی از آن تکهداری شود، هر بار از دیدن آن لذت خواهد برد ولی اگر بدان توجه نشود پیغمده خواهد شد.



## آسانسوری تا فضا

شرکت زاینی ایواناپسی بروزه آسانسور فضایی خود را تا سال ۲۰۵۰ راه اندازی خواهد کرد. این آسانسور تا ارتفاع ۴۶ هزار کیلومتری با استفاده از موتور دارای نیروی محروم مقاومتی بالا خواهد رفت. هدف شرکت از احداث این آسانسور حمل و نقل مسافران و بار با کمترین هزینه عنوان شده است. آسانسور فضایی قطوفیت ۳ نفری داشته و این مسافت ۷ روز طول خواهد کشید.

بنابر اعلام مهندسان طراح برای شروع هنوز محدودیت های فراوانی وجود دارد که امید می رود با سرمایه گذاری و پیشنهاد در زمینه ناوتکنولوژی اگرین برای تویلد مصالح مورد نیاز این وعده در سال ۲۰۵۰ تحقق باید.

آن مک با صفحه نمایش زینتا بالاترین رزولوشن دنیا را در اختیار دارد. ایل ادر کنترل آیید ایل جدید خود از جدیدترین نسل کامپیوترهای آی مک میز رونمایی کرد. توصیف های حامل "ترین ها" در این مخصوص نیز ادامه داشته و ایل با اوله این کامپیوتر ۲۷ اینچی "بالاترین رزولوشن صفحه نمایش" با اندازه ۱۲۰×۲۸۸۰ پیکسل را بر روی آن سوار گرده است. پیش از این بالاترین رزولوشن آی مک های ۲۷ اینچی دارای رزولوشن ۱۴۴۰×۲۵۶۰ پیکسلی بودند. ایل متدکر شده که این میزان پیکسل هفت برابر پیش از میزان مشاهده شده در یک تلویزیون اج دی و همچنین ۶۷ درصد پیش از صفحه نمایش های ۴K پیکسل دارد. ایل آن را صفحه نمایش "ترینای ۵K" نامیده است. آی مک جدید با قیمت پایه ۲.۴۹۹ دلار و از اول پاییز فروش خود را آغاز می کند.



مدل پایه دارای یک پردازنده ۳.۵ گیگاهرتزی چهار هسته ای اینتل Core i5، گرافیک ای ام دی رادنون MX-۱۰۰، هشت گیگابایت رم و یک تراپایت حافظه فیوزن اختصاصی ایل می باشد. خریداران می توانند آی مک ها را تا پردازنده های ۴ گیگاهرتزی ۲۲ گیگابایت رم، ۲ تراپایت فیوزن و یا ۱ تراپایت اس دی ارتقا بیخشند.

منبع: Digikala.com

کمی خانه‌های طاحان سرودی  
اگر بدان بگوییم نیارو  
بسالی و جلد کرد و شکر رووی  
کشان رسی

انقدر بدم میاد موقع درس خوندن یکی بیدارم کنه.

"بیش از حد عاقل بودن، کار عاقلانه ای نیست".  
مثل فرانسوی



## نوشدارو



هر کس روزی یک سبب بخورد، پرشک را از خود دور کرده است. این یک ضرب العليل انتگری است و فراتسوی ها نیز آن را پذیرفته اند. این جمله مصدق واقعی دارد و سبب را باید نوشداروی همه بیماری ها داشت.

به عقیده مرحوم دکتر سید جلال مصطفوی، پزشکان قدیم از این خواص معجزه اسای سبب کاملاً اطلاع داشتند و ارسانلو کار اعجاز را به آنها رسانده است که دست به افراد عجیب می زند و می گویند: «هر کس هر روز سبب بخورد، تعجب می کنم، چگونه می میرد؟» حتی سیاری از انسیا، اولما و پیشوایان دین نیز که برای اینت خود دستورهایی به صورت جمله های قصار به پادگان گذاشته اند، این مطالب را از نظر دور نداشته و خوردن سبب را تاکید کرده اند، چنانکه از حضرت علی، علمه السلام، روایت شده است که فرمود: «اکل التفاح فی السحر» یعنی سحرگاهان سبب بخورد.

- سبب مقوی عضلات و اعصاب است (یکی از بهترین مقوه ها)
- سبب مقوی معده و حافظ مخاط معده است
- سبب ضد عقوی کننده روده است (ترشیح دیاستازی را در معده سبب مقوی کننده باکتری هاست).
- سبب مقوی کننده و احتفان آن را (که مولد اکثر بیماری ها است) کم می کند.
- سبب کلسترول خون را کم می کند (به عقیده لقون بیمه، رئیس سابق دانشکده پزشکی باریس، این خاصیت به علت وجود

منبع: خبرگزاری انسیم

### طرز تهیه کشک کدو غذای کرمائی



کشک کدو یک غذای کرمائی است که کالری کمی دارد و در عوض به دلیل داشتن کشک کدو:

مواد لازم برای کشک کدو:  
 کدو سبز ۸ عدد  
 کشک ۱ بیچاره  
 یهار داغ ۲ قاشق غذاخوری  
 سیر داغ به میزان لازم  
 نعناع داغ به میزان لازم  
 مغز گردو ۳۰ گرم  
 لیکن، فلفل، زرد چوبه به میزان لازم  
 روغن به میزان لازم

طرز تهیه کشک کدو:

کدوها را پوست بگیرید و سرخ کنید. اگر مشکل اضافه وزن دارید می توانید آنها را بخار بز کنید. در طرف دیگری، یهار و سیر را خرد و سرخ کنید و به کهکشان اضافه کنید. نمک، فلفل سیاه و زرد چوبه را هم در همین مرحله اضافه کنید.

حالا در طرف را بگذارید تا کدوها آب بیندازند و کم کم آنها کشیده شود. در صورت تمایل می توانید ۱۰ عدد گوجه فرنگی را هم خرد کرده و در غذا اضافه کنید. حالا مقدار دیگری کشک به گوشت گوب بگویند تا نرم و یکنdest شود.

سپس مغز گردوی خرد شده با یوگر گردو را هم به غذا اضافه کنید و همراه با کشک به مواد اضافه کنید. اجزاء دهدیت تا آب کشک کدو تغیر شده و کمی در تابه سرخ شود. حالا مقدار دیگری کشک به آن اضافه کرده و در طرف بکشید.

روی کشک کدو را با پیاز داغ، سیر داغ، نعناع داغ و گردو زیرین کنید. در صورت تمایل می توانید کمی از کشک را با زعفران دم کرده مخلوط کرده و برای تزیین استفاده کنید.

منبع: اول اسید - شماره دوم - آیان ۱۳۹۲



با پیشرفت گوشی‌های موبایل حالا قادر هستیم بعضی اوقات دوربین دیجیتال خود را گنار بگذاریم و به عکس‌های گوشی‌مان تکیه کنیم. اخیراً دوربین گوشی‌های هوشمند پیشرفت زیادی کرده و امکانات نرم افزاری و ساخت افزاری بسیار خوبی برای ثبت تصاویر با کیفیت در اختیار مان قرار گرفته است. اکثر اوقات ما از حالت پیش‌فرض اتوماتیک برای عکاسی با گوشی استفاده می‌کنیم اما در این مطلب می‌خواهیم HDR را بورسی کنیم و با نحوه کار و موقعیت‌های مناسب این حالت عکاسی آشنا شویم تا لحظات به یاد ماندنی را با عکس‌های خوب جاودانه کنیم.

## عکاسی HDR چیست؟

حالت



### آیا گوشی من قابلیت HDR را دارد؟

متاسفانه تمامی گوشی‌های هوشمند این قابلیت را ندارند پس بیشتر است همین حالا سری به اپلیکیشن دوربین گوشی خود بینند و حالت HDR را جستجو کنید. این حالت در گوشی‌های سامسونگ معمولاً در قسمت Shooting Scenes در اجتنی سی در یخش Camera Scenes و در برشی گوشی‌های دیگر مانند سونی در قسمت تنظیمات Settings هستند. در نکوسیس ۴ به راحتی با لمس صفحه می‌توانید این حالت را برشی خود در دستگاه‌های دیگر مانند Galaxy Camera این حالت تحت عنوان Rich tone لیست شده است. اما اگر گوشی شما این قابلیت را ندارد هنوز با ما همراه باشید در یادآور مطلب چند اپلیکیشن برای عکاسی معرفی می‌کنیم.

### چه موقع از HDR استفاده کنیم؟

تا حالا حتماً متوجه شده‌اید که این حالت قدر می‌تواند مفید باشد. اما چه موقعی ارزش دارد که از سرعت بالای شاتر دوربین بگذریم و برای گرفتن تصاویر HDR کمی پیشتر منتظر بمانیم؟ عکاسی از مناظر: عکاسی در مناظر مخصوصاً وقتی آسمانی روشن و سوزه‌ها تاریک باشند بسیار مفید خواهد بود. در این حالت جزئیات خوبی هم از پس زمینه و هم از اشیاء ثابت خواهد شد.

عکاسی از سوزه‌ها: پشت به نور: در این حالت معمولاً به هیچ وجه نمی‌توانید بدون حالت HDR از اصطلاحاً ضدنور شدن سوزه‌ها جلوگیری کنید. عکاسی در نور کم: وقتی بخواهید در نور شمع عکس بگیرید یا لامپ‌های خیابان در یک شب تاریک در قادر باشند HDR به کمکتان خواهد آمد. همچنین در سایر موارد در نور کم قبیح احتیاج کردن HDR ضروری ندارد.

### چه موقع از HDR استفاده نکنیم؟

در بعضی مواقع HDR به تنها ارزش صرف وقت اضافه و اندارد بلکه تصاویر را بدتر از حالت خود کار نمی‌کند: عکاسی از سوزه‌های متحرک: گفتیم که عکاسی HDR شامل گرفتن سریع چند عکس پشت سر هم می‌شود. یعنی اگر بخواهید از یک سوزه متحرک عکس بگیرید نتیجه کار رضایت بخشن خواهد بود. عکاسی با ارتكهای واقعی: حالت HDR بعضی اوقات برای حفظ جزئیات تصاویر کمی رنگ آن‌ها را تغییر می‌دهد: پس اگر می‌خواهید از یک گل رز عکاسی کنید یا آسمان آن را به تصویر بکشید بهتر است این حالت را غیرفعال کنید. وقتی به فلاش احتیاج دارید: بعضی گوشی‌ها با فعال کردن حالت HDR به صورت خودکار فلاش را غیر فعال می‌کنند اما برشی دیگر خیر. توصیه می‌شود در این حالت مطمئن شوید فلاش دوربین خاموش باشد.



در نظر داریم که در شماره‌های آینده نشریه با مدد از عکس‌های که شما خواهند گان عزیز برای مان ارسال می‌فرمایید استفاده نماییم.

عکس‌های خود را به آدرس [Bamdad.fajr@gmail.com](mailto:Bamdad.fajr@gmail.com)

موضوع عکاسی آزاد و در حد امکان مرتبط با مبحث اصلی نشریه باشد. (تعالی)

همراه با عکس‌های ارسالی نام و نام خانوادگی و سن و هرگونه توضیح دیگر که خود لازم میدانید را می‌پرسیم.

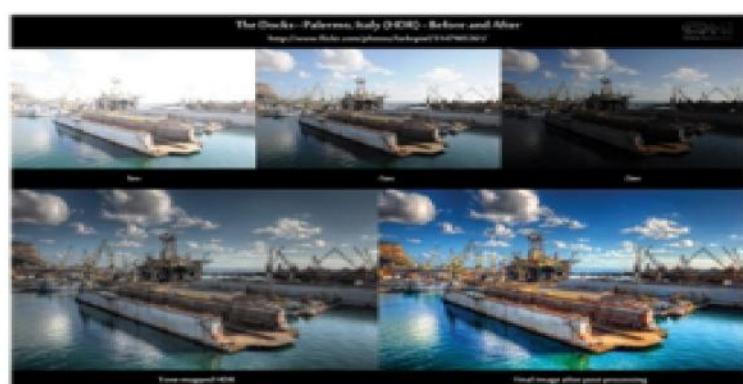
حجم هر عکس ارسال شده کمتر از ۱مگا باشد.

در هر شماره حداقل یک عکس منتخب در بخش **نگار** چاپ خواهد شد.

با HDR مخفف عبارت High Dynamic Range دینامیکی می‌باشد که شما را قادر می‌سازد تصاویری با کیفیت دینامیکی بالاتری بین روشن ترین و تاریک ترین نقاط عکس نسبت به عکس‌های معمولی نسبت کنید. حتی تاکنون بیشتر آمده که وقتی سوزه شما مشت بمهمنی نور قرار داشته باشد توانید عکس خوبی نسبت کنید چرا که با Exposure بالا جزئیات پشت سوزه و با باعین نیز جزئیات خود سوزه را از دست خواهید داد.

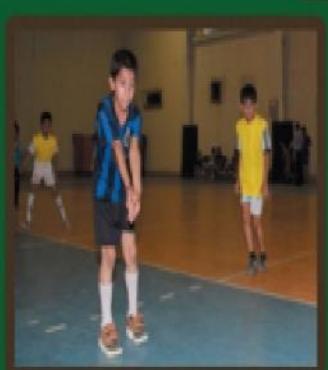
اما حالت HDR دقیقاً این مشکل را چگونه حل می‌کند؟ این حالت در واقع جمله عکس متواالی با های متضاد از سوزه گرفته و با ترکیب آن‌ها عکس حاصل می‌کند که بورها در تمام نقاط آن کنترل شده باشند. البته این حالت در دوربین گوشی‌ها به DSLR خوبی بسیار نخواهد گردید اما استفاده از آن بسیار مواقع عمل نخواهد بود.

اپلیکیشن‌های زیادی برای عکاسی در حالت HDR وجود دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به HDR Camera + Camera, Pro HDR Camera و HDR Camera + HDR Camera اشاره کرد. ما اپلیکیشن آخر یعنی HDR Camera را پیشنهاد می‌کنیم. این اپلیکیشن در دو نسخه رایگان و پیش‌رفته در گوگل پلی موجود است که حالت نسخه رایگان را همچنین می‌توانید از این لینک دانلود کنید. پس از نصب این اپلیکیشن و اجرای آن آیکن چرخدنده تنظیمات را لمس کنید و از **Edit after taking photo** گزینه vanced را تیک بزنید.





مسابقات فوتسال  
فرزندان کارکنان  
مهر ۱۳۹۳



یادداشت شرکت پتروسی فر

شرکت پتروسی فر از سال ۱۳۸۲ تا کنون آمین و تبلیغ  
شرکتی مسند مخفظ و ره‌اصحای بذرالم حسین را به عده  
دارد. دلیل سبب ملحوظ افزایش بودآوری و روابط  
ذی‌عاف بجهت کسب سرمایشی از هزار دف، نسبت به  
فرودگاه مازاور مصروف شرکتی مسند مخفظ و ره‌اصحای  
کشوری ایجاد اتفاق نمی‌نماید.



شرکت پتروسی فر