



نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

سال اول \_ شماره سوم \_ آذر ۱۳۹۳

# مطبع پارادیان بو سلام

۱۸ صفحه با هم باشیم

## بهره برداری و چشم انداز ۱۳۹۷

دانش و قابلیت های کارکنان توسعه می یابد

## کدبانوی ممتاز

eNAMAD چیست ؟

معضلی به نام: کیسه های نایلونی

مشاور من سلام



الله  
کلمه  
الله



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 تمامی ارکان سازمان و فراتر از آن ، ترویج آن بین خانواده فجر ، امید آن داریم که ضمن تعمیق فضای همدلی و اعتماد ، همچنان 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 همین جا از آنان صمیمانه تشکر می شود .

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

علیرضا شمیم  
مدیر عامل

..... سرمقاله	۲
..... به سوی تعالی ( بهره برداری )	۳
..... گفتگو	۵
..... آموزش	۷
..... ایمنی از خانه تا کارخانه	۸
..... مهمان	۹
..... پدافند غیر عامل	۱۱
..... دیده بان محیط زیست	۱۲
..... آشنایی با اصول غذا خوردن	۱۳
..... عوامل موثر در خرید اینترنتی مصرف کنندگان	۱۴
..... معرفی مهندسی عمومی	۱۵
..... مشاور من سلام	۱۶
..... اعجاز علمی قران	۱۷

بامداد

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

ناشر : روابط عمومی

سردبیر : بهنام صیفوردی

همکاران این شماره :  
قاسم عیسی منش ، نادیا زهیری ، مهدی هادیان ، امید مرزوق پور  
واحد برنامه ریزی خدمات فنی ، مدیریت بحران پدافند غیر عامل  
واحد محیط زیست ، بهداشت حرفه ای و کمیته ایمنی امور HSE

نشریه بامداد در اصلاح و ویرایش مطالب ارسالی آزاد می باشد  
مسئولیت مطالب مندرج در نشریه بامداد بر عهده نویسنده و ارسال کننده مطلب می باشد



شرکت پتروشیمی فجر علاوه بر تأمین برق مورد نیاز صنایع پتروشیمی منطقه از تابستان ۸۹ به این سو با ارسال برق به شبکه سراسری به تأمین برق شهرستان به خصوص در فصول گرم سال کمک به سزاپی کرده است.

علاوه بر این که پتروشیمی فجر تصفیه پسابهای صنعتی صنایع پتروشیمی را با ظرفیت ۹۸۰ متر مکعب در ساعت به عهده دارد، آب حاصله از تصفیه پساب را نیز صرف آبیاری فضای سبز منطقه ویرژه می نماید؛ به طوری که ۶۵ درصد از مجموع ۸۹ هکتار فضای سبز منطقه ویرژه با آب بازیافت شده حاصل از تصفیه پساب آبیاری می شود. همچنین به همین میزان از برداشت رودخانه ای جلوگیری به عمل می آید.

شرکت پتروشیمی فجر از طریق شورای راهبردی مدیران عامل، در کمک های عام المنفعه از جمله احداث جاده، مدرسه، ایستگاه راه آهن، کمک به دانشگاههای دولتی و کمک مستقیم به سازمانهای حمایتی مشارکت می نماید.

رویکردهای مسئولیت پذیری اجتماعی در پتروشیمی فجر منحصر به موارد گفته شده بالا نیست؛ آموزش، ترویج و فرهنگسازی نیز در دستور کار قرار گرفته است.

خلاقیت فردی، داشتن روحیه جستجو گرانه در عرصه های علمی و کنجکاوی در یافتن پاسخ به پرسش های بنیادی در سازمان های ما باید بیشتر نهادینه شود. در این امر، نیز اراده و خواست تک تک افراد از سایر عوامل تعیین کننده تراست.

یکی از اهداف نشریه، معرفی موفقیت های کارکنان و خانواده بزرگ شرکت می باشد؛ همان طوری که در این شماره و شمارگان بعد خواهید خواند؛ خبرنگاران نشریه به خانواده های کارکنان موفق سر می زند و با آنها گفتگو می کنند.

همچنان منتظر دریافت نظرات شما عزیزان هستیم.

روزگار بر شما خوش باد

بهنام صیفوری

بسمه تعالیٰ

## سرمقاله

### مسئولیت اجتماعی در شرکت پتروشیمی فجر

۱. برگزاری کارگاه آموزشی برای رؤسای روابط عمومی شرکت های پتروشیمی منطقه و کارگروه مسئولیت اجتماعی

۲. پیاده سازی ایزو ۲۶۰۰۰ مسئولیت اجتماعی

۳. انتشار گزارش مسئولیت اجتماعی پتروشیمی فجر در سطح جامعه و وبسایت سازمانی شرکت

۴. تدوین بیانیه مأموریت مسئولیت اجتماعی

۵. دریافت راهنمایی از مشاور برای "ترویج" فرهنگ مسئولیت پذیری در سطح شرکت

و اما آنچه که در گزارش مسئولیت اجتماعی پetroshimی فجر اشاره شده است  
عمدتاً شامل این موارد می باشد :

مسئولیت اجتماعی شرکتی مفهومی است که امروزه در دنیای کسب و کار، کاربرد فراوانی دارد و هدف نهایی آن توجه به مسئولیت های شرکت و پایداری کسب و کار آن است.

شهروندی شرکتی عمدتاً به فعالیت های بشر دوستانه و توسعه جوامع اشاره دارد؛ در حالی که مسئولیت اجتماعی شرکتها فراتر از الزامات قانونی شرکت است و به منظور یکپارچه کردن اثرات اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی شرکت در راستای استراتژی آن انجام شده و به مثابه یک سیستم عمل می کند.

در شرکت پتروشیمی فجر علاوه بر توجه به این موضوع در نقشه استراتژی و در معیار هشت مدل تعالی سازمانی، اقدامات جدی در دستور کار قرار گرفته است که به صورت مختصر به آن اشاره می شود:



### سخنی با خوانندگان

سلام

ای رستخیز ناگهان وی رحمت بی منتها ای آتشی افروخته بر بیشه اندیشه ها زمان تهیه سومین شماره "بامداد" مقارن با سالروز میلاد پیامبر مهربانی و رحمت گردید.

زاد روز پیامبری که خدای بزرگش او را رحمه للعالمین خواند؛ یعنی رسالت گرانسنج ایشان از زبان پروردگار جلیل، رحمت برای تمامی جهانیان هست. همچنین قرآن کریم در سوره احزاب وجود مقدس پیامبر را چراغی فروزان می خواند. باز هم خداوند متعال در کتاب آسمانی اش می فرماید: همانا خدا و فرشتگانش همواره بر پیامبر درود می فرستند. شاید تدبیر در این سه فراز قرآن کریم برای درک اجمالی مقام حضرت رسول اکرم (ص) در این مقال کافی باشد.



# بهره برداری و چشم انداز ۱۳۹۷

به سوی تعالیٰ

و اما واحد بهره برداری....

فعالیت پتروشیمی فجر تامین یوتیلیتی است. یوتیلیتی که فجر تولید می کند شامل برق، انواع آبهای صنعتی، بخار و هوا مورد نیاز صنایع پتروشیمی است. این شرکت در هر دو ناحیه فجر تامین کننده متمرکز یوتیلیتی شرکتهای مستقر در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی محسوب می شود.

در بخش برق، ۱۱ توربین در ناحیه یک و دو، در مجموع ۱۰۰۰ مگاوات برق تولید می کنند در صورتی که نیاز فعلی صنایع مستقر در منطقه ویژه حداقل ۷۰۰ مگاوات است. از آنجا که برق قابلیت انبارش ندارد مازاد تولید این شرکت از طریق یک اتصال از نیروگاه ناحیه دو به شبکه سراسری برق متصل می شود.

کمترین مشکل در تولید برق پتروشیمی فجر خسارات بعضا جبران ناپذیری را به صنایع پتروشیمی مستقر در منطقه تحمل خواهد کرد لذا یکی از مهمترین تاکیدات ما پایداری در تولید برق است که اتصالات بین نواحی یک و دو و اتصال بین نیروگاه ناحیه دو با شبکه سراسری در تامین این نیاز بیشترین تاثیر گذاری را داشته اند؛

اما در برق شبکه سراسری سازمان برق که  
عمدتاً تامین کننده برق مصرف کنندگان  
خانگی است، این مقدار حساسیت در شاخص  
پایداری برق وجود ندارد، لذا واحدهای  
صنعتی برق پتروشیمی فجر را به  
برق شبکه سراسری ترجیح  
می دهند.

در ادامه گفتگوهایی که با موضوع به سمت تعالی در پتروشیمی فجر انجام داده ایم، این بار سراغ واحد بهره برداری رفتهیم تا با این واحد بیشتر آشنا شویم. برای این کار در دفتر آقای تاج الدین پور، رئیس بهره برداری با او به گپ و گفت نشستیم که حاصل آن را تقدیم شما می کنیم.

## بیوگرافی شخصی:

محمد رضا تاج الدین پور، دارای ۲ فرزند پسر، متولد اهواز، بزرگ شده کرمانشاه (تا دیپلم)، انجام خدمت وظیفه در کردستان و آبادان (زمان خدمت: اواخر سالهای دفاع مقدس)

## بیوگرافی شغلی:

۲۸ بهمن ماه ۱۳۶۸ وارد صنعت نفت شد و پس از ۲ سال آموزش در تهران کار خود را با پتروشیمی رازی آغاز کرد. فارغ التحصیل مهندسی برق از دانشگاه پلی تکنیک تهران است لذا با ورود به پتروشیمی رازی در واحد تعمیرات برق مشغول بکار شده است. تکنیسین ارشد، کارشناس تعمیرات، رئیس کارگاه تهویه و سیم پیچی، رئیس نیروگاه، رئیس واحد اوره و آمونیاک و رئیس تعمیرات برق از عنایین شغلی وی در طول ۱۷ سال کار در پتروشیمی رازی بوده است.

در سال ۸۷ به دعوت مدیرعامل وقت شرکت پetroshim فجر به این شرکت آمد و رئیس خدمات فنی شرکت شد و تا اوایل سال ۹۲ در همین پست باقی ماند در جریان تغییر مدیران ارشد شرکت، وی تاکنون به عنوان رئیس بهره برداری کار خود را دنبال کرده است.





پتروشیمی فجر با راه اندازی واحدهای ناحیه دو و افزایش ظرفیت تولید از این طریق، علاوه بر تامین نیازهای جاری منطقه، آماده تامین یوتیلیتی صنایع میانی و تکمیلی پتروشیمی است.

این پتروشیمی علاوه بر تولید یوتیلیتی های فوق الذکر در زمینه تصفیه پسابهای بهداشتی و صنعتی شرکتهای منطقه نیز فعالیت می کند و این کار را توسط دو واحد تصفیه خانه ET1 و ET2 انجام می دهد.

تمامی واحدهای پتروشیمی فجر به مثابه یک ید واحد برای تامین هدف تولید پایدار با هم تعامل دارند و واحد بهره برداری تمام توان فنی و تخصصی خود را صرف افزایش بهره وری در تولید بکار می برد تا محصولی قابل رقابت و مقرن به صرفه تولید کند؛ این امر به مدیران شرکت قابلیت مانور جهت عقد قرارداد با مشتریان تازه را می دهد.

اجرای پروژه های بهبود، آموزش کارکنان، تلاش جهت کاهش مصرف سوخت به ازای بازدهی بالاتر و تعامل مناسب با واحدهای دیگر روز به روز ما را به چشم انداzman نزدیکتر می کند.

#### مشتریان وفادار:

یکی از نقاط قوت پتروشیمی فجر تعامل مثبت و سازنده با مشتریان خود است. از نظر ما این تعامل از محدوده‌ی قراردادی که با مشتریان داریم فراتر است. از این رو اگر در هر واحدی از مشتریان فعلی و یا مشتریان بالقوه ما مشکل فنی، تخصصی در زمینه یوتیلیتی پیش بیاید، بدون در نظر گرفتن محدودیتهای دست و پاگیر به یاری آنها شتافته و با اعزام نیروهای خود به آنها کمک می کنیم.

لذا تاکنون توانسته ایم ضمن افزایش تقاضا برای محصولات تولیدی، وفاداری آنها را نیز کسب کنیم. بسیاری از شرکتهای مستقر در منطقه ویژه و حتی خارج از آن در حال تعطیل کردن واحدهای یوتیلیتی خود و تامین نیاز خود از طریق فجر هستند.

اتصال ناحیه دو به شبکه سراسری و همچنین اتصالی که بین ناحیه یک و دو برقرار است منجر به پایداری برق، قدرت مانور در مدیریت توربینهای دو ناحیه و در نهایت ایجاد امکان صادرات برق را فراهم خواهد کرد. این بستر سبب شده تا صادرات ۳۰۰ مگاوات برق به کشورهای منطقه به عنوان چشم انداز این شرکت در سال ۹۷ ترسیم شود. در حال حاضر با توجه به مشکلاتی که در اتصالات زیرزمینی ارتباط نیروگاههای ناحیه یک و دو وجود دارد، در حال اتصال هوای بین دو نیروگاه هستیم.

اگر چه چشم انداز ۹۷ مگاوات برق به خارج از کشور است ولی وضعیت تبادل برق ما با شبکه سراسری در حال حاضر بدین صورت است که در زمستان که فشار گاز ما کم است و نیروگاههای ما با ظرفیت پایین کار می کنند از شبکه سراسری برق می گیریم و در تابستان که شبکه برق کشور به برق نیاز دارد، ما به شبکه برق تزدیق می کنیم؛ با این وجود برآورد این تبادلات مثبت است؛ یعنی ما به شبکه برق کشور بیشتر برق می دهیم.

شایان ذکر است که برخی توربینهای تولید برق ویژگی تولید بخار را هم دارند و این بخار نیز به عنوان یکی دیگر از تولیدات جانبی واحد نیروگاه به مصرف صنایع پتروشیمی می رسد.

اما سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی، در هر ساعت ۷۰۰۰ متر مکعب آب خام مورد نیاز ۲ واحد آب ناحیه یک و ۲۵ میلیون لیتر کارون تامین می کنند و واحدهای آب ما این آب خام را به ۵ نوع آب صنعتی تبدیل و به مصرف کنندگان داخل منطقه تحويل می دهند.

آب RO، آب DM، آب بهداشتی، آب آتش نشانی و آب سرویس پنج نوع آب مورد نیاز صنایع مستقر در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی است که توسط فجر تولید و به آنها داده می شود.

برخی شرکتهای پتروشیمی قدیمی تر که به تازگی به منطقه ویژه الحاق شده اند، تا پیش از این از واحدهای یوتیلیتی داخلی خود استفاده می کردند ولی با توجه به کیفیت و کمیت مطلوب تولیدات فجر در حال تعطیل نمودن واحدهای یوتیلیتی خود و تامین یوتیلیتی مورد نیاز از طریق پتروشیمی فجر هستند.

پتروشیمی فجر چون به مقوله تولید یوتیلیتی به صورت تخصصی نگاه می کند، هزینه های تولید خود را روز به روز کاهش داده و بهره وری واحدهای خود را افزایش می دهد، لذا خرید تولیدات آن به صرفه تر از تولید آنها در مجتمع هاست.

واحد تفکیک هوا را نیز در هر دو ناحیه یک و دو فجر داریم که خوراک خود را از هوا گرفته و اکسیژن، نیتروژن، هوا سرویس، هوا ابزار دقیق و آرگون تولید می کنند.



## گفتگو

# کدبانوی ممتاز



سکینه شعیبی متولد ۱۲ بهمن ۱۳۵۷، خانم شعیبی همزمان با ورود امام خمینی(ره) به خاک وطن، متولد شد برای همین اهل خانواده و کسانی که او را می شناسند هیچگاه تاریخ تولد او را فراموش نمی کنند و از این نظر از جمله زنان خوشبخت به شمار می رود.

او متولد روستای حسام آباد از توابع شهرستان شوشتار است ولی در ۳ سالگی به همراه خانواده و به علت شرایط شغلی پدرش به اهواز مهاجرت می کنند. پدر ایشان راننده صنایع فولاد و فردی بسیار زحمتکش و فنی بود و در بیشتر زمینه های فنی دستی برآتش داشته است. لذا خانم شعیبی برخی از این ویژگیها را از پدر به ارث برده است. پدر و دختر هر دو در تمام زمینه هایی مثل جوشکاری، برق کاری، بنایی و استفاده از ابزار آلات مهارت دارند.

ایشان دختر دوم از خانواده ای با ۷ فرزند است که از میان همه ای آنها خانم شعیبی به دلایل قابل قبولی علاقه ای به تحصیلات دانشگاهی ندارد و هم اکنون به ظاهر خانه دار است ولی همانطور که در ادامه خواهیم دید ایشان یک فوق ستاره در خانه داریست!

دوباره سرهمش می کنم و با خلاقیت سعی می کنم به شکلی درش بیارم که دوباره به شکلی ازش استفاده بشه. شاید براتون پیش اومده باشه که وقتی به جایی نگاه می کنید توی ذهنتون شکلهایی نقش میبنده و کم کم کامل میشه و ایده ای توی ذهنتون شکل می گیره مثلاً گلدون شکسته هم سایه رو که دور انداخته بود رو آوردم سر هم کردم و با پارچه و سریش قطعات شکستشونو محکم کنار هم چسبوندم و بعد از رنگ و جلا دهی تبدیل به یه گلدون با طرح چروک شد که اتفاقاً از اولش هم زیبا تر شد. و یا از بطری های دور ریختنی آب معدنی و سر هم کردن اونها ظرفهایی برای نگهداری وسایل خونه درست می کنم. ترکیب خلاقیت در استفاده از وسایل رو با هنرهایی مثل بافتی، نقاشی رو با مهارت‌هایی مثل چسب کاری، استفاده از ابزار و ذوق هنری رو ترکیب می کنم تا بتونم یه وسیله‌ی جدید ازش خلق کنم.

سنگ از دریا جمع می کنم صدھارو سوراخ میکردم و به جای دکمه لباس استفاده کردم. سعی میکنم از عدس و نخود و خلاصه هر چیزی که دم دستمه برای جای دیگه استفاده کنم.

**بامداد: چند ساله در این خصوص فعالیت می کنید؟**



فعالیت های مفیدتری که به اونها علاقمندم صرف کنم. هر اطلاعاتی که نیاز داشته باشم رو از اینترنت سرچ می کنم. هر مشکلی داشته باشم با جستجو در اینترنت راه حلشو پیدا می کنم، حتی برخی مشکلات پزشکی رو! بابت مطالعاتم در اینترنت و کتابهای دیگر، شناخت نسبتاً خوبی از داروهای گیاهی و همچنین داروهای طب جدید دارم.

**بامداد: چه انگیزه ای باعث شده به صنایع دستی پردازید؟**

دیابت در خانواده ای ما ارثیه و بالطبع منم با این بیماری دست و پنجه نرم می کنم. اما غیر از دیابت، چیز دیگه ای هم از پدرم به ارث بردم و به طور ژنتیکی خلاقیت در استفاده از ابزار و وسایل اطراف و فعالیت با ابزار آلات در ساخت و ساز رو از پدرم به ارث بردم.

با دیدن وسایل دور ریختنی توی ذهنم برashون نقشه می کشم و ذهنم به شکلی ساماندهی شده که خودبخود و ناخودآگاه شروع میکنه به طراحی کردن و خلق یه وسیله‌ی تازه از اون وسایل دور ریختنی، بعضی وقتاً یه چیزی بدون مقدمه به ذهنم می رسه، حتی بانگاه کردن به زمین، آسمون، در و دیوار ایده ای تو ذهنم شکل می گیره و میرم برای انجام دادنش بعضی وقتاً وسایلی که شکسته و دیگران دور میریزن ازشون اجازه می گیرم و میارم خونه به هر شکلی و با ابزارهای دم دستم

### بامداد: از خانواده خودتون بگید:

آقا علی عمیری که از ازدواج با ایشون کاملاً راضی هستم، متولد فروردین ۱۳۵۳ و اهل اهواز ولی اصالتاً از شهرستان شوشتار، ایشون قبل از ازدواج فوق دیپلم بود و با تشویق من ادامه تحصیل داد. لیسانس برقوشواز دانشگاه کازرون گرفت و الان هم قصد ادامه تحصیل دارد...

علی در دوره لیسانس یکی از دانشجویان ممتاز دانشگاه بود البته من هم سعی کردم کمکش کنم و خصوصاً در نوشتمن پایان نامه کمکش کردم. علی مرد آرومیه و اهل پیاده روی، و تقریباً هر شب تنها یی میره پیاده روی یه دختر و یک پسر با استعداد حاصل ازدواج ماست؛ مهزيار و مارال

مهزيار متولد ۸۴ کلاس سوم دبستانه و مدت ۴ ساله که در فرهنگسرای فجر زبان انگلیسی می خونه و پیشرفتیش طوری بوده که دیگه برای آموزش دادنش نیاز پیدا کردم برم کلاس زبان! از اینکه میبینم اونقدر رشد کرده که سواد من برای آموزش پسرم کمeh خوشحالم

مارال متولد ۸۷ و پیش دبستانیه و باشگاه ژیمناستیک فرهنگسرای اندیشه میره و تو این زمینه هم دو بار رتبه آورده.

### بامداد: چرا دانشگاه نرفتید؟

علاقه ای به دانشگاه ندارم. اعتقاد دارم دانشگاه وقت مفیدم رو ازم میگیره در صورتی که می تونم همین زمان ذی قیمت رو در زمینه



**بامداد: دوست دارید این هنرتوں رو به دیگران آموزش بدهید؟ دوست دارید یه کارگاه برای خودتون داشته باشید و کارتون رو به نحوی توسعه بدید؟**

اصلًا علاقه ای به آموزش کلاسی ندارم ولی اگه کسی بخواهد یادش بدم این کارو می کنم. نمی تونم خودمو مقید کنم تو ساعت خاصی برم سر کلاس و درس بدم.

**بامداد: چه توصیه ای برای خانواده های دیگه دارید؟**

خانواده های اینجا چون از جاهای مختلف اومدن توی منطقه، فرهنگهای متفاوتی دارند و نمیشه توصیه ای واحدی به همشون کرد و نتیجه هم گرفت. هر خانواده با خانواده دیگه فرق میکنه، بعضی خانم های خانه دار از صبح تا غروب نمیدونن چکار کنن و حوصلشون سر میره لذا وقتی شوهرشون میاد خونه بهش غر میزنن که: «آخه کی دیگه مارواز این شهر میبری؟»، «مدتیه خواهemo ندیدم»، «مادرمو ندیدم» و ...

من خانه دارم ولی واقعا وقت سرخاروندن ندارم. اگه از تعداد کمی از افراد که همیشه دنبال بیونه می گردن بگذریم، اگه کسی مشکلی داره راه حل اولیش اینه که اول مشکل رو بپذیره و بعد به دنبال راه حل کم کردن مشکلاتش باشه. بعد باید به مزایایی فکر کنه که بابت پذیرفتن این شرایط بدست آورده همیشه برای اینکه بتونم مشکلاتم رو تحمل کنم به افرادی فکر می کنم که مشکلاتشون از خودم بیشتره هر چند که نمیشه این رو از همه توقع داشت. خودمون از طبقه مرفه‌ی نبودیم، لذا الان که خدا بهمون لطف کرده، همیشه خدا رو شکر کردم و قشر ضعیف جامعه رو در نظر دارم.

**از اینکه ما رو توی خونه خودتون پذیرفتید سپاسگزاریم.**

مشکلات زندگی در یه کلان شهر چیزایین که اینجا رو برای ما از اهواز جذابتر کرده خانواده آقا علی اهواز هستن و به علت نزدیکی با اینجا مرتب باهاشون رفت و آمد می کنیم تنها مشکلی که توی این زمینه داریم اینه که چون علی توی ادارشون جایگزین نداره خیلی کم می تونه مرخصی بگیره و همین قضیه برامون محدودیت درست کرده از اون جایی که ممکنه این مصاحبه رو مدیرعامل و یا بقیه مدیران شرکت فجر بخونن لازمه که بابت همه امکاناتی که برای خانواده ها و کارمندا ایجاد کردن، ازشون تشکر می کنم. تنها مشکلمون کمبود نیروی انسانی توی شیفتهای شرکت فجره که باعث خستگی و فرسودگی کارکنان شده، باور کنید مدتهاست دوست داریم بتونیم دو روز باهم و با خیال راحت بریم خانواده مون رو ببینیم. اگه این یک مشکل نباشه چرا باید ناراضی باشیم وقتی همه چی اینجا مهیاست؟

**بامداد: تا حالا از وسایلی که از مواد بازیافتی درست کردید و یا نقاشی هایی که کشیدید فروختید و یا مشتری داشتن؟**

مشتری داشتن ولی نخواستم بفروشم. چون به قصد فروش اونارو نساختم. اکثرشون رو به صورت هدیه به اطرافیان دادم. چیزایی که درست می کنم به دوستام هدیه می کنم چون اعتقاد دارم دوستام ارزششو دارن که چیزی رو که با جون و دلم درست کردم بهشون هدیه بدم.

از زمانی که خودمو شناختم دنبال اینطور فعالیتها بودم ولی شاید اولین کاردستی که قرار شد برای مدرسه درست کنم نقطه ای ابتدایی اون باشه. اومدم خونه و بابام با مقوا یه خونه بسیار زیبا با جزئیاتش برام ساخت و حتی آنتن هم برash درست کرده بود. اونو بردم مدرسه و همه بچه ها محو تماشای اون شده بودند و در عالم بچگی، از توانایی هایی که بابام داشت احساس سر بلندی می کردم و اعتماد به نفس پیدا کردم، شاید همون موتور محركم بود تا به این سمت کشیده بشم. دورادور میدیدم که بابام جوشکاری می کرد و گاهی می گفت: «دختر بیا انبرک جوشکاری رو دو دستت بگیر»

طوری که الان، هرچند که ممکنه آقا علی زیاد دوست نداشته باشه، ولی گاهی برای انجام کارهای خونه مثل نصب پرده دریل کاری می کنم و از وقتی خانمهای همسایه فهمیدن، ازم می خوان این کارارو برashون بکنم. اوایل تعجب می کردن ولی به مرور به کارام عادت کردن و خوشحال هستن که بعضی کارهای مردونشونو برashون انجام میدم.

یه انبار درست کردم و قفسه بندیش کردم و توی قفسه هاش انواع ترشی جات رو در مدلها و رنگهای مختلف درست می کنم. درست کردن هر کدوم از اینها یه قلقی داره و هزار جور فوت و فن داره که در طول این سالها یاد گرفتم.

**بامداد: چند ساله توی منطقه زندگی می کنید؟ از زندگی کردن توی ماہشهر راضی هستید؟ شرایط زندگی اینجا چطوره؟**

الآن یازده ساله ماہشهر هستیم. راستش من که راضیم. اینجا همه چیز برای پیشرفت وجود داره شاید خیلیها راضی نباشند، ولی من از وضعیت موجود راضیم. سینما، باشگاه ورزشی برای بچه ها، سeminارهای روانشناسی مختلف با حضور کارشناسانی بر جسته کشور و مخصوصا بیمارستان که من به خاطر بیماریم نیاز دارم و استفاده می کنم و... اینجا هر چیزی که بخوايد به فاصله ۵ دقیقه در دسترسه.

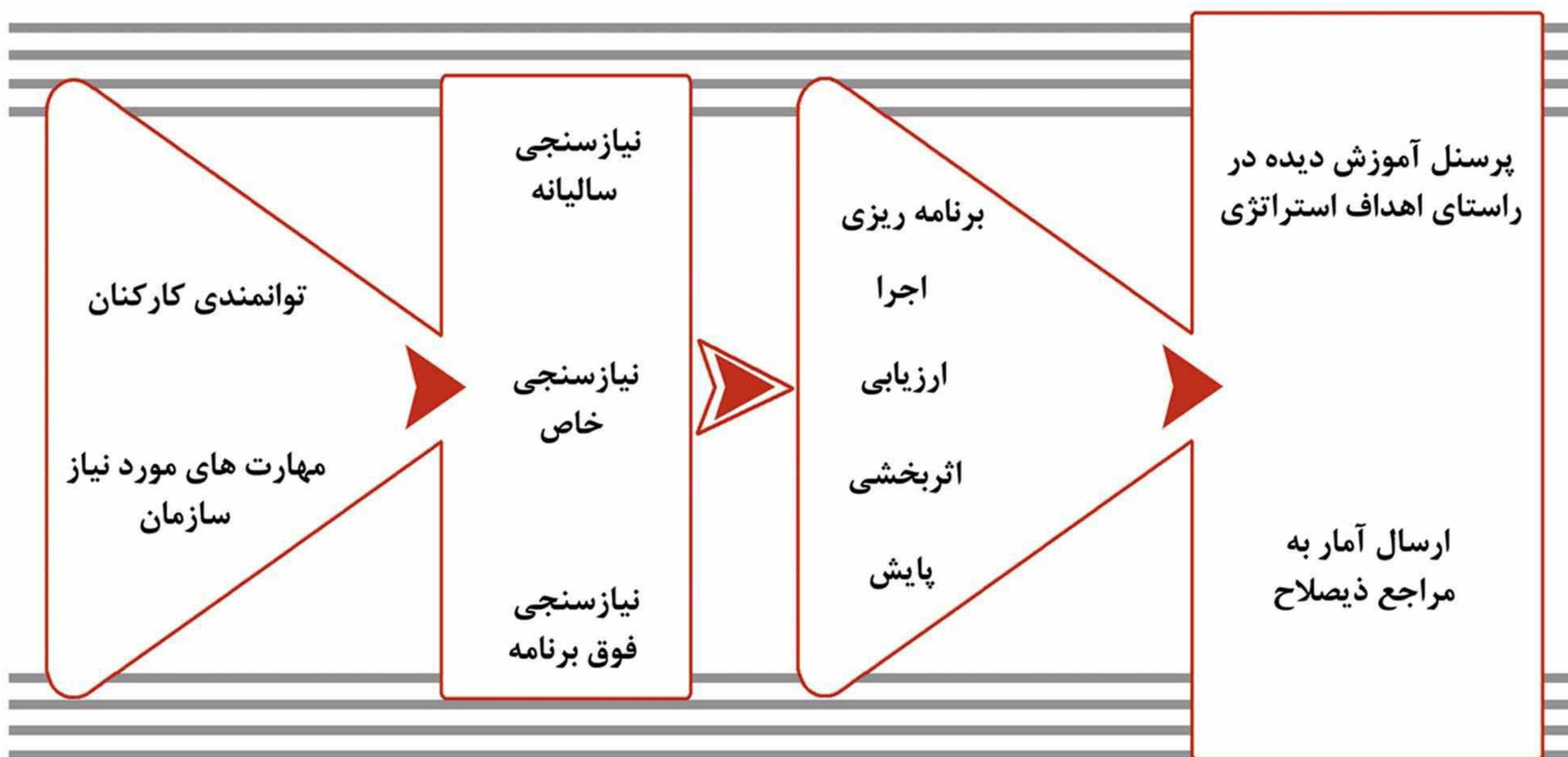
درسته که شهری مثل اهواز هم همه این امکانات رو داره ولی تصور کن ترافیک، شلوغی و



# دانش و قابلیت های کارکنان توسعه می یابد

## نگاهی کوتاه به روش کار واحد آموزش

آموزش



### ۲ - کارکنان قرار دادی مدت موقت و کارکنان تحت پوشش پیمانکار (بخش خصوصی)

پرسنل مذکور در بدو ورود به مجتمع می باشد دوره آموزش اینمی ، بهداشت و محیط را بگذرانند و در طول خدمت نیز در صورت نیاز کارفرما و گروه نظارت ، همانند سایر پرسنل رسمی در دوره های تخصصی و عمومی شرکت می نمایند . اطلاعات آموزشی آنها در سیستم مکانیزه اداره آموزش ثبت و نگهداری می گردد .

### ۳ - ارتقاء دانش و توانمند سازی خانواده های کارکنان شرکت و سایر شرکت ها :

شرکت پتروشیمی فجر در راستای اهمیت به موضوع مسئولیت اجتماعی مکانی را برای کارکنان خود و خانواده های آنان و نیز کارکنان و خانواده های سایر شرکت ها فراهم نموده که در صورت تمایل با هزینه بسیار اندک در برنامه های آموزشی ، هنری و قرآنی در خانه فرهنگ شرکت پتروشیمی فجر واقع در شهرک بعثت شرکت نمایند .

ادامه درشماره آینده

تهیه شده در : برنامه ریزی و هماهنگی آموزش

شرکت پتروشیمی فجر به منظور پشتیبانی از اهداف استراتژی سازمان و در راستای رشد و توسعه قابلیتهای کارکنان و نیز شفافیت در پاسخگویی به نیاز ذی نفعان و افزایش رضایت انان ، رویکرد آموزشی را از سال ۱۳۸۲ با بهره گیری از نکات راهنمای استاندارد ISO ۱۰۰۱۵ در دستور کار خود قرار داده و اقدام به تهیه و تدوین روش اجرایی بر پایه قوانین و مقررات اداره کل آموزش و تجهیز نیروی انسانی شرکت ملی صنایع پتروشیمی نموده که این رویکرد ، تعیین نیاز آموزشی ، برنامه ریزی و اولویت بندی ، اجرای دوره های آموزشی و در نهایت ارزیابی و اثر بخشی برنامه های آموزشی را در سطوح مختلف سازمان تحت پوشش قرار می دهد .

در واقع به منظور حصول اطمینان از هم سویی توانمندی های کارکنان با نیاز های مهارتی سازمان ، روی کرد آموزش بر اساس استاندارد ۱۰۰۱۵ در کلیه سطوح سازمانی و بر حسب اهمیت شغلی تعیین شده است .

این سطوح سازمانی عبارتند از :

### ۱ - کارکنان رسمی و قرارداد مدت معین با سمت های سازمانی :

- ۱-۱ سمت های آزمون پذیر
- ۱-۲ سمت های کارشناسی
- ۱-۳ سمت های سرپرستی
- ۱-۴ سمت های مدیریتی



ایمنی از خانه تا کارخانه

## باز هم زمستان و بخاری های حادثه آفرین ! مواظب باشید!



یه زنگی به بابات بزنم ببینم علتش چیه.  
 مامان گوشی رو که از من گرفت سریع  
 شماره بابا رو گرفت و بعد از سلام به بابام گفت:  
 کجایی احمد آقا رسیدی کارخونه یا نه؟ بابام  
 هم بعد از جواب سلام مامانم گفت نه خانم  
 جان هنوز نرسیدم خیر باشه مشکلی هست؟  
 مامان گفت: احمد آقا از بخاری بوی سوز میاد  
 و دائم داره بوی سوز بیشتر می شه. بابام گفت:  
 پرده ای چیزی نزدیک بخاری نیست که. مامان  
 گفت نه احمد آقا پرده کجا بخاری کجا.  
 بابام گفت باشه یه سرمی رم تا  
 کارخونه و مرخصی ساعتی رد می کنم و میام  
 تا اون موقع شما لطف کن پنجره رو باز بگذار  
 تا من برسم. بعد هم خداحفظی کرد و مامان  
 هم فوری بخاری رو خاموش کرد و شیر اصلی  
 گاز رو بست.

بابام نگاهی به ساعت مچیش انداخت  
 و گفت: دیگه داره دیرم می شه باید زود برم.  
 از گوشه پذیرایی کیفیش رو برداشت و با ما  
 خداحفظی کرد و سوار ماشینش شد و رفت.  
 منم که بخاطر بدرقه بابام چند دقیقه  
 ای کنار در ایستاده بودم از شدت سرما سریع  
 به سمت بخاری دویدم و دستم رو روی اون  
 گرفتم. چه گرمای خوبی داشت. چند دقیقه ای  
 که ایستادم احساس کردم داره بوی سوز میاد.  
 مامانم که متوجه بوی سوز شده بود گفت  
 علی آقای مواظب باش لباسات نسوزه مادر  
 جون. فوراً نگاهی به خودم انداختم اما  
 لباسهایم با بخاری فاصله داشت ولی بوی سوز  
 داشت بیشتر می شد. برای همین گفتم مامان  
 از لباسهای من نیست از بخاری بوی سوز میاد.  
 مامانم خیلی زود خودش رو به کنار بخاری  
 رساند و گفت مامان جون اون گوشی رو بده تا

صبح خیلی زود با صدای مادرم که  
 می گفت: احمد آقا تورو خدا قبل از رفتن سر  
 کار این بخاری رو دیگه وصل کن هوای توی  
 خونه خیلی سرد شده، از خواب بیدار شدم.  
 مامانم می گفت می ترسم بچه ها سرما بخورن.  
 منم که دیگه می شه گفت توی رختخوابم  
 نشسته بودم کمی چشمامو مالیدم و او مدم توی  
 پذیرایی. بابام با دیدن من گفت: به به علی  
 آقای گل! صحت بخیر. چیه بابا سرداشته. منم که  
 واقعاً سردم بود فقط با سر جواب دادم بله. برای  
 همین بابام گفت چشم خانم جان یه نیم  
 ساعتی وقت هست الان بخاری رو برآتون راه  
 می اندازم تا پسر گلم سرما نخوره.

بابام فوراً کیفیش رو گذاشت زمین و بطرف  
 ایباری که گوشه حیاطمون بود رفت و چند  
 دقیقه بعد با بخاری اومد توی پذیرایی و گفت:  
 بابا جون می تونی از توی کمد جعبه ابزار بابا رو  
 بیاری؟ من هم سریع رفتم و جعبه رو آوردم و  
 گذاشتم جلوی دست بابا.

بلافاصله بابا شروع کرد به باز کردن کپ  
 شیر گاز و وصل کردن اتصالات گاز و شیلنگ و  
 همین طور که کار می کرد برای من هم توضیح  
 می داد. بابام با حساسیت خاصی شیلنگ رو وصل  
 کرد و از مامانم خواست تا ابر ظرف شویی رو  
 کفی کنه و برای تست نشت گاز به اون بده. بابام  
 علاوه بر اتصال شیلنگ سایر نقاطی که به نوعی  
 گاز توی اون جریان داشت رو هم تست کرد. و  
 بعد از اینکه خیالش راحت شد. دریچه دودکش  
 دیوار رو برداشت و خرطومی مخصوص بخاری رو  
 توی اون جا داد و چندین بار خوب چک کرد که  
 جایی از اون باز نباشه که باعث بشه دود به خونه  
 برگردد. بعد هم یه بسم الله گفت و شاسی  
 مخصوص ورود گاز رو فشار داد و بعد از چند بار  
 زدن فندک؛ بخاری روشن شد و گفت بفرمای  
 خانم جان این هم از بخاری.

### مسابقه :

آیا شما عزیزان متوجه اشتباهاتی که در طول داستان رخ داد شدید؟ این اشتباهات را براتای ما در پاسخ نامه ضمیمه نشریه بنویسید و به روابط عمومی شرکت ارسال فرمایید؟ به ۴ نفر از کسانی که پاسخ صحیح داده باشند جایزه اهدا می شود.



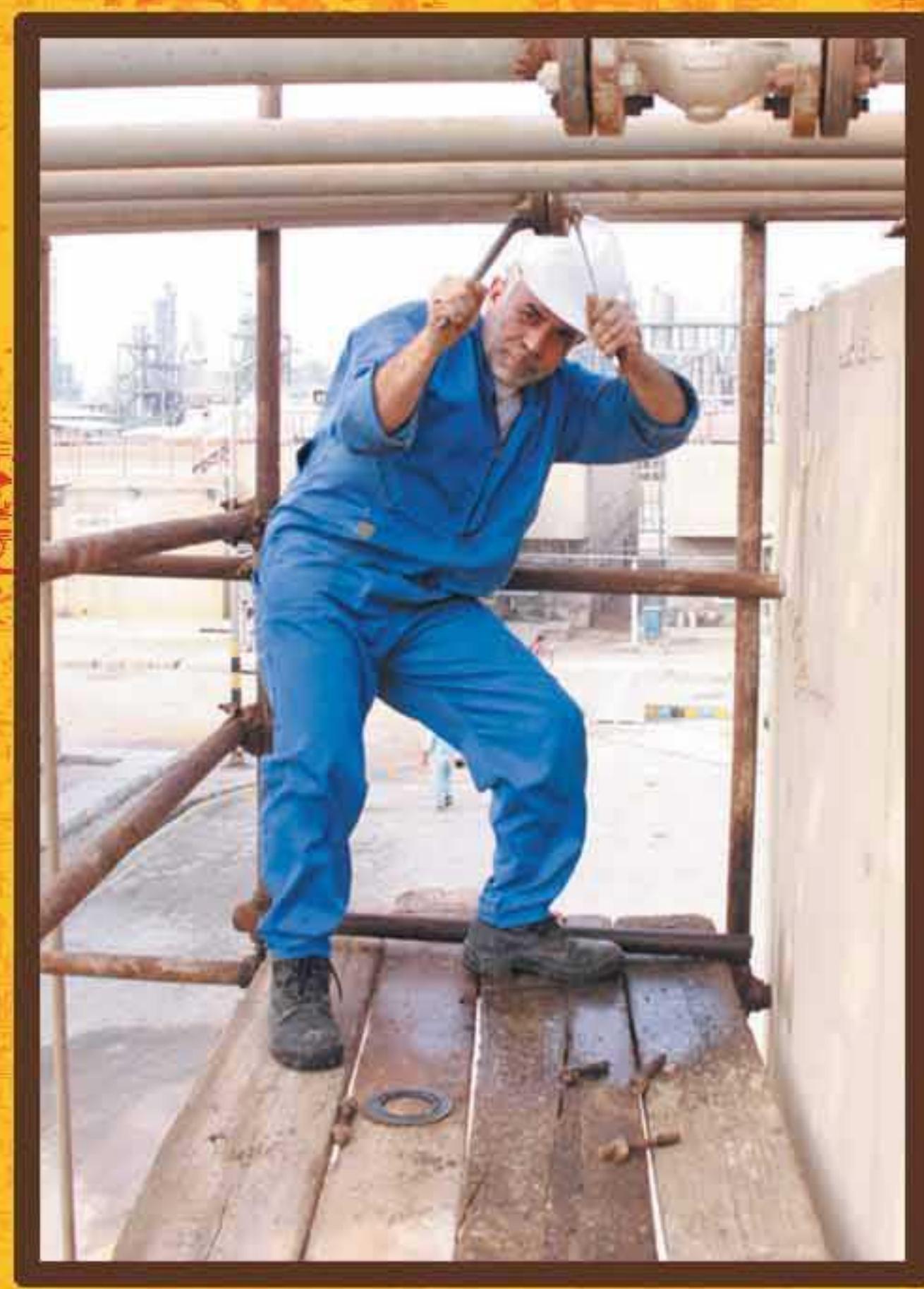
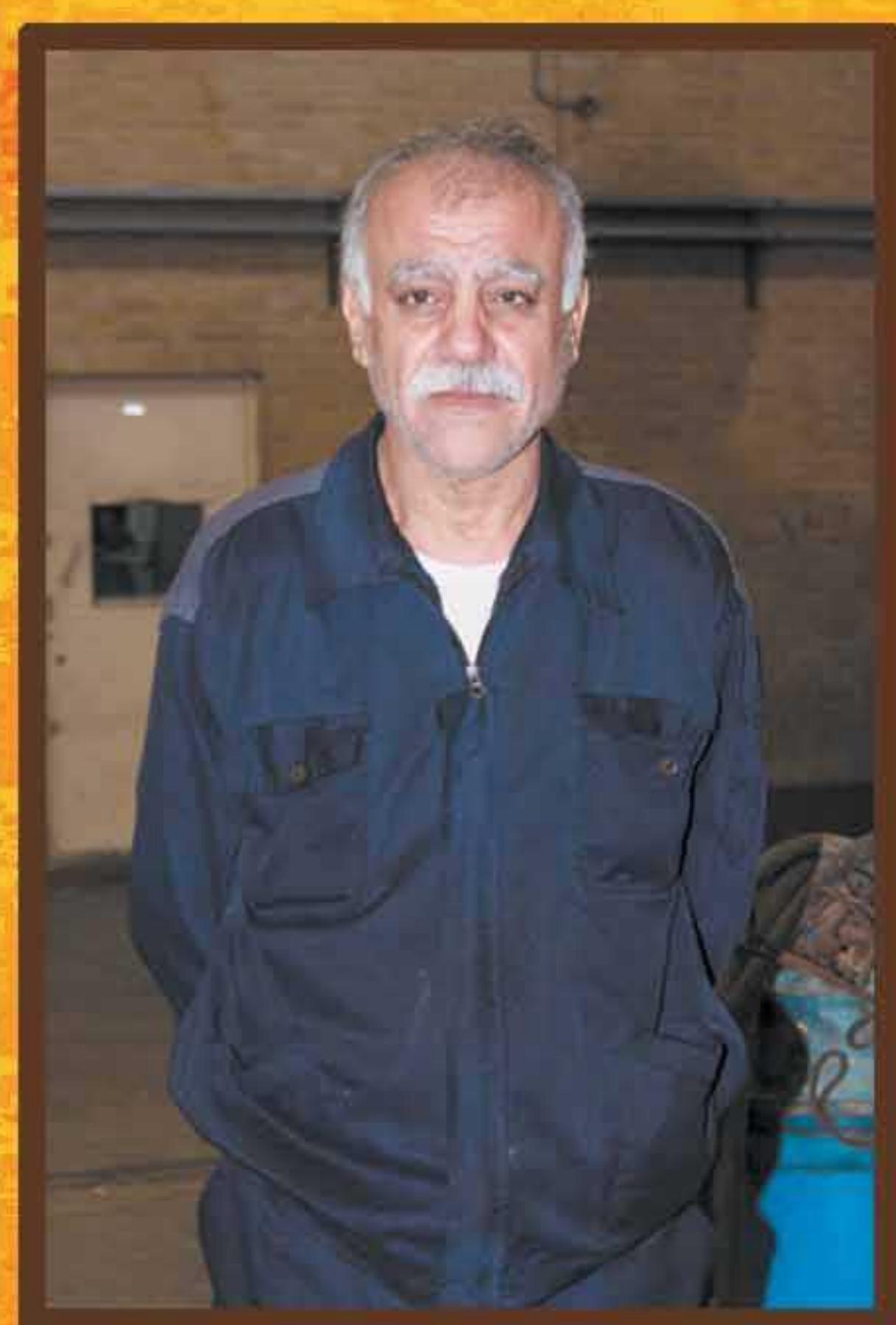
یکی از قسمت های تعمیرات و نگهداری، کارگاه مرکزی است

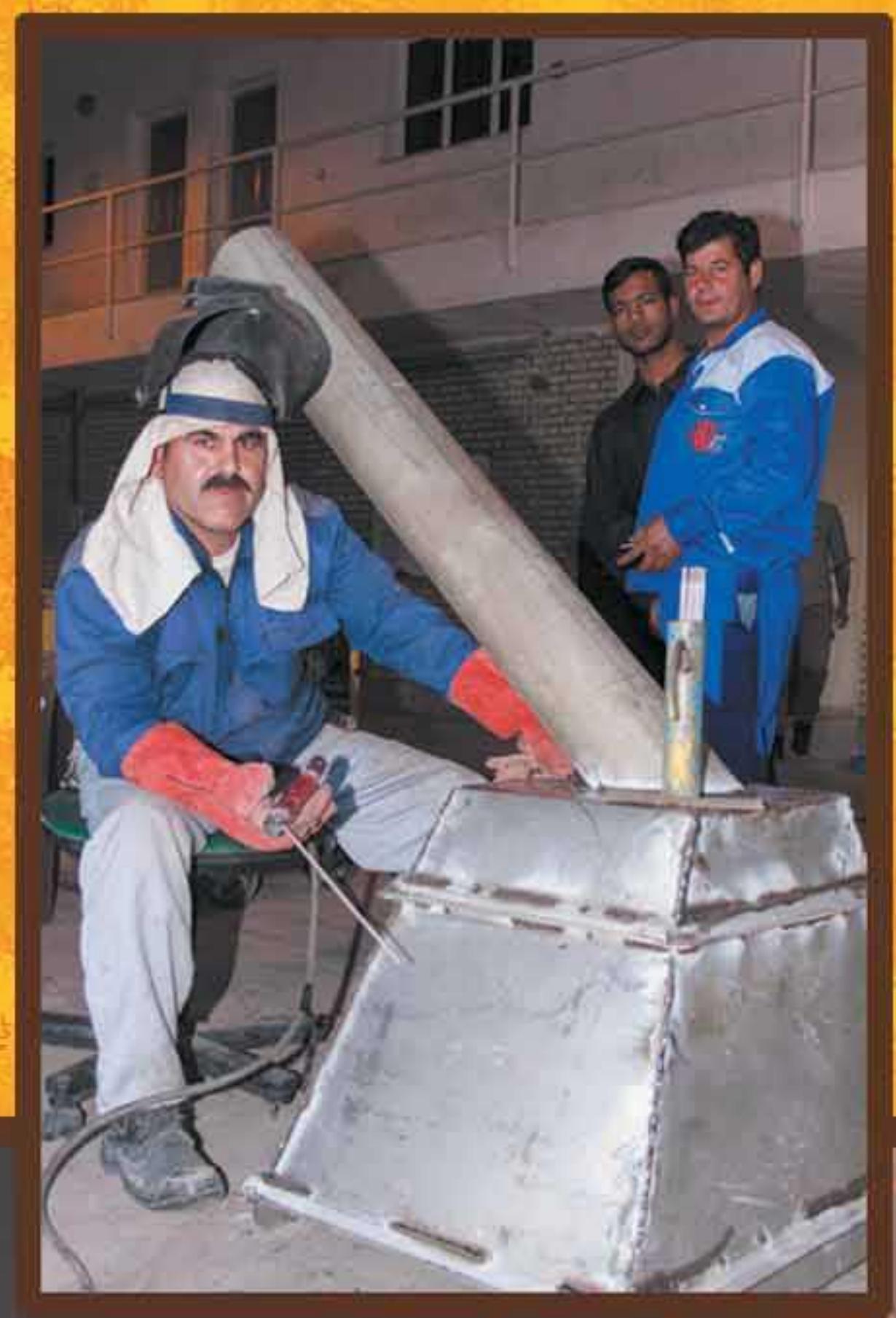
جایی که کارگران زحمت کش به فعالیتهایی نظیر جوشکاری، فرزکاری، تراش کاری ورق کاری، تنظیم قطعات حساس، برق کاری و سایر فعالیتهای تعمیر و نگهداری مشغول می شوند.

در این هفته بخشی کوچک از زحمات بزرگ کارگران کارگاه مرکزی را به تصویر کشیده ایم

اداره تعمیرات دارای بخش های متعددی است واحدهای تعمیرات برق و تهویه تعمیرات ابزار دقیق، تعمیرات مکانیک، سرویس های تعمیراتی برنامه ریزی تعمیرات که هر کدام از این واحدها به بخش های کوچکتری تقسیم می شوند.

تعمیر و نگهداری تجهیزات شرکت توسط جمع زیادی از کارشناسان، کارمندان و کارگران فنی و آموزش دیده صورت می گیرد که در گزارش های بعدی از دستاوردهای این واحدها گزارش تهیه می گردد







## پدافند غیر عامل

**عدم پیش بینی و کسب آمادگی در برابر بحران ها، عامل بسیاری از فجایع و خسارت های سنگین است.**

بر همین اساس با توجه به تعریف ذکر شده می توان از پدافند غیر عامل به عنوان روشی بسیار کهن ( چرا که این امر تقریباً قدمتی به اندازه تاریخ بشریت دارد ) در جهت تداوم چرخه مدیریت یک جامعه و در مقیاسی کوچک تر تداوم حیات سازمانی نام برد از همین رو استاندارد BS25999 به عنوان مدیریت تداوم حیات سازمانی Business Continuity Management تدوین و در بسیاری از سازمانهای پیشرو استقرار یافته است ، در این سیستم با ایجاد ساختاری مناسب ، کلیه نقاط حساس سازمان و تهدیدات احتمالی ، شناسائی و با شبیه سازی پیامدهای ناشی از حوادث احتمالی ، آمادگی های لازم قبل ، هنگام و بعد از وقوع حوادث و بحران ها کسب می گردد . در پایان مجدد تاکید می کنیم ، که حادث و بحران ها تنها به جنگ ، سیل ، زلزله ، آتش سوزی و ... محدود نشده و انحرافاتی بسیاری کوچک می توانند منجر به بحران های عظیم گردند .

**از پدافند غیر عامل به عنوان روشی بسیار کهن ( چرا که این امر تقریباً قدمتی به اندازه تاریخ بشریت دارد ) در جهت تداوم چرخه مدیریت یک جامعه و در مقیاسی کوچک تر تداوم حیات سازمانی نام برد از همین رو استاندارد BS25999 به عنوان مدیریت تداوم حیات سازمانی Business Continuity Management تدوین و در بسیاری از سازمانهای پیشرو استقرار یافته است ، در این سیستم با ایجاد ساختاری مناسب ، کلیه نقاط حساس سازمان و تهدیدات احتمالی ، شناسائی و با شبیه سازی پیامدهای ناشی از حادث احتمالی ، آمادگی های لازم قبل ، هنگام و بعد از وقوع حادث و بحران ها کسب می گردد .**

شاید برای شما هم این سوال مطرح شده باشد که معنی و مفهوم پدافند غیر عامل چیست ؟

**بر اساس تعاریف بین المللی پدافند غیر عامل (PASSIVE DIFENCE) به معنی دفاع غیر نظامی و یا مقابله با هرگونه تهدید با استفاده از امکانات غیر نظامی می باشد .**

حال به نظر شما ضرورت استقرار پدافند غیر عامل و مزیت صرف هزینه در این بخش چیست ؟  
گذاری ها و رغبت این گونه کشور ها جهت صرف درآمد ملی در زمینه پدافند غیر عامل ، بهتر است کلمه تهدید را بهتر درک کنیم .  
قطعاً اولین برداشت هر کس از این کلمه ، حمله نظامی سایر کشور ها و یا حملات تروریستی است اما در حقیقت دامنه این کلمه بسیار وسیعتر از جنگ های احتمالی در کشورها می باشد .  
به نظر شما در فرآیند تولید یک نیروگاه ، کمبود سوخت در فصل زمستان و قطع احتمالی گاز و کمبود منابع گازوئیل به عنوان یک تهدید اساسی نخواهد بود ؟  
آیا خرابی یک قطعه حساس و عدم امکان تامین سریع و به موقع آن را نمی توان تهدیدی در روند تولید دانست ؟ آیا آلودگی میکروبی آب شرب و گسترش بیماریهای عفونی و در نتیجه عدم امکان حضور بسیاری از کارکنان در محل خدمت خود نمی تواند به عنوان یک تهدید شناخته شود ؟ و بسیاری از مثالهای دیگر که می توان در سطح کشور ، منطقه و یا سازمانها ذکر کرد .  
کشور سوئیس که به مهد آرامش و ثبات سیاسی دنیا معروف است و تا کنون در هیچ جنگی شرکت نکرده ، از جمله کشور های پیشرو در زمینه پدافند غیر عامل است ، ایالات متحده آمریکا نیز که به عنوان قدرت برتر نظامی دنیا شناخته شده و تقریباً هیچ کشوری تمایل درگیری نظامی با آن را ندارد یکی از این کشور ها است .

**پدافند غیر عامل مثل مصونیت بدن انسان است ،**

**از درون ما را مصون میکند**

**معناش اینست که ولو دشمن تهاجمی هم بگند**

**و زحمتی هم بگشند و ضرب و زور هم بزند اثر نخواهد گرد**

**این پدافند غیر عامل نتیجه اش اینست .**

« مقام معلم رهبری و فرماندهی کل قوا »



## محیط زیست

## دیده بان محیط زیست فجر

# معضلی به نام کیسه های نایلونی



شورای اسلامی شهر تهران در بیستم اردیبهشت ماه ۸۸، درست کمی بعد از "روز زمین"، مصوبه ای داشت که بر مبنای آن ضرورت کاهش و جایگزینی کیسه نایلونی در مراکز عرضه محصولات به ویژه در فروشگاه های زنجیره ای- جنبه قانونی یافت همچنین ۲۱ تیرماه هر سال به نام روز بدون پلاستیک نامگذاری شده است.



اما قطعاً نقش اصلی را مردم به عهده دارند؛ همین من و شمایی که گاه می توانیم برای رفتن به خرید، به مانند سالهای نه چندان دور از زبیل و سبد استفاده کنیم یا از کیسه های پارچه ای جهت جابجایی خرید استفاده کنیم و یادمان می رود که راحتی حمل پلاستیک ممکن است ناراحتی آینده نه چندان دور خود و فرزندانمان را به همراه داشته باشد.

در حال حاضر استفاده از کیسه های نایلونی در کشورهای زیادی از جمله آفریقای جنوبی، چین، ژاپن، بنگلادش، تایوان، هنگ کنگ، دانمارک، آلمان، انگلیس، ایتالیا، آمریکا، استرالیا ممنوع می باشد.

**با صرفه جویی یک کیسه نایلونی در هفته توسط هر خانوار ایرانی می توان از مصرف حدود یک میلیارد کیسه نایلونی در سال جلوگیری کرد که این میزان برابر با ده هزار تن پلاستیک است.**

زباله های پلاستیکی یکی از بزرگ ترین معضلات زیست محیطی جهان امروز را به وجود آورده است. این کیسه ها به علت مصرف روزانه و قیمت بسیار پایین، تقریباً یکبار مصرف استفاده شده و به سرعت تبدیل به زباله هایی می شوند که گاه غیرقابل بازیافت بوده و مشکلات بسیاری برای محیط زیست پدید آورده اند.

کیسه های نایلونی از ترکیبی پلیمری به نام «پلی اتیلن» سبک که یکی از مشتقات نفتی است تهیه می شود که نیم عمر آن در طبیعت بین ۵۰ تا بیش از ۳۰۰ سال است (یعنی ۵۰ تا ۳۰۰ سال زمان نیاز است تا نیمی از این ماده پلیمری به چرخه طبیعت باز گردد) و خطر بزرگتر این است که کیسه های نایلونی به مرور زمان به قطعات کوچکتر و سمی تر پلیمری تبدیل می شود. این مواد پلیمری نه تنها تجزیه نشده بلکه سرانجام موجب آلودگی خاک و آب شده و وارد زنجیره غذایی حیوانات می شود.

کشور ما نیز از جمله کشورهایی است که به مدد بهره مندی از نعمت خدادادی نفت، سالانه مقادیر زیادی لوازم پلاستیکی تولید می کند، تا جایی که ایران یکی از عمده تولید کنندگان مواد پلاستیکی به شمار رفته و به دنبال آن سهم چشمگیری در تولید این نوع زباله در جهان دارد، بر اساس آمارهای جهانی، روزانه ۳/۵ میلیون تن زباله در سراسر دنیا تولید می شود سهم ایران در این میان به ۵۶ هزار تن در روز می رسد که ناگفته پیداست، درصد قابل توجهی است.

آمارهای داخلی نشان می دهد در کشور ما ۲۸ درصد از پسماند های شهری را پلاستیک تشکیل می دهد که این در شرایطی است که با صرفه جویی یک کیسه نایلونی در هفته توسط هر خانوار ایرانی می توان از مصرف حدود یک میلیارد کیسه نایلونی در سال جلوگیری کرد که این میزان برابر با ۱۰ هزار تن پلاستیک است.



تهیه شده در گارگروه دیده بان محیط زیست پتروشیمی فجر



جهت اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای لازم است اصول صحیح غذا خوردن را یاد بگیریم  
برخی از مهمترین این موارد به زبان ساده در ذیل اشاره شده است



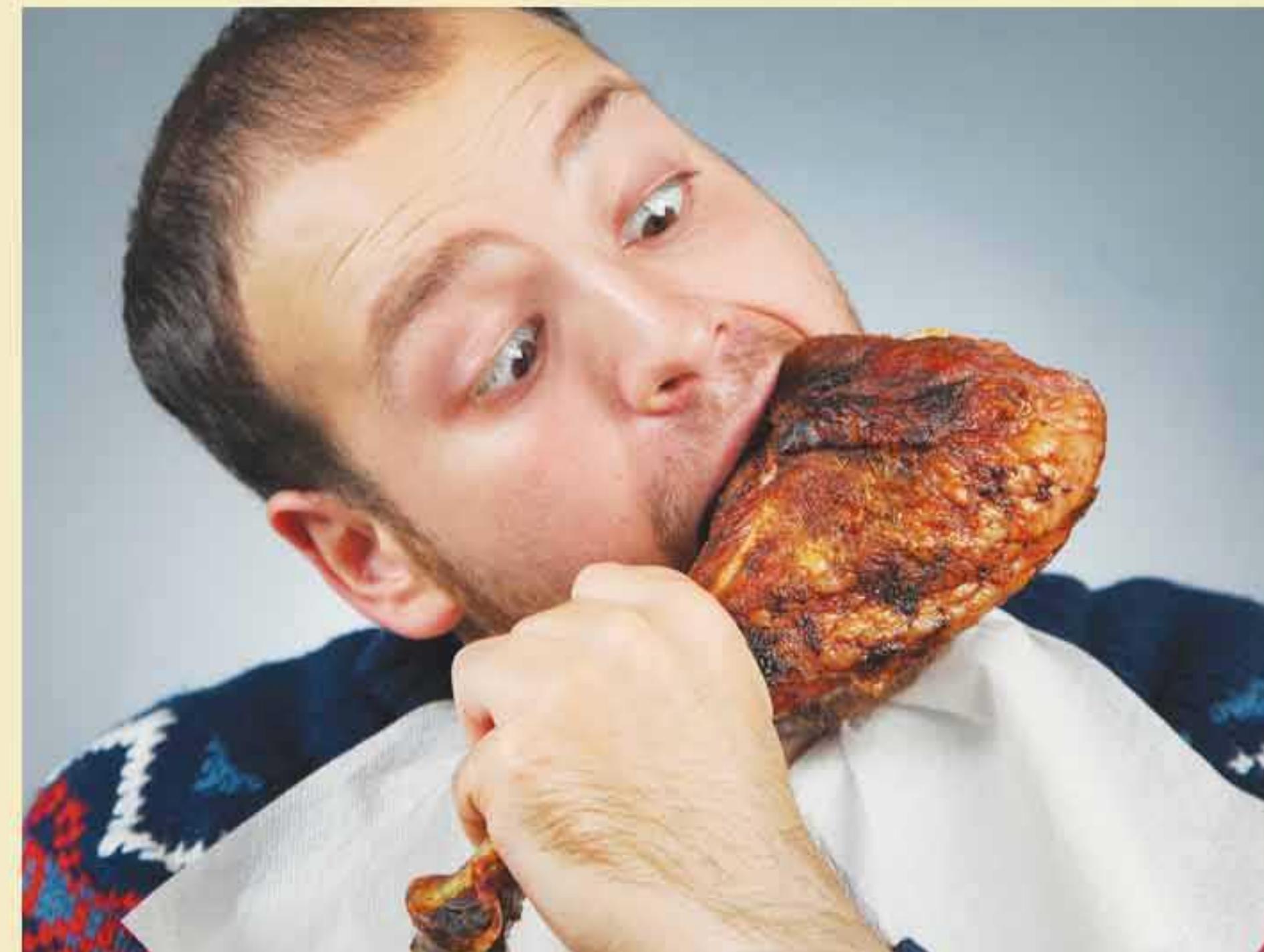
## آشنایی با اصول غذا خوردن

گرسنگی شدید در زمان صرف غذا، امکان کنترل غذای مصرفی را مشکل می‌سازد. بدین منظور لازم است تا در بین وعده‌های اصلی غذاز میان وعده‌های مناسبی نظیر میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و انواع سالادها استفاده کنیم.

افزایش دفعات صرف غذا و میان وعده‌ها به همراه کاهش حجم غذای هر وعده یکی از مهمترین اصول تغذیه صحیح محسوب می‌شود که در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری‌های خصوص دیابت، چاقی و بیماری‌های گوارشی نقش دارد. توصیه می‌شود که روزانه حداقل ۳ وعده غذایی و ۲ تا ۳ میان وعده کم حجم مصرف شود.

پس از صرف غذا، انجام فعالیت‌های بدنی متوسط و شدید به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. چرا که دستگاه گردش خون مشغول هضم و جذب غذای مصرف شده بوده و عمل افعالیت‌های بدنی بلا فاصله پس از صرف غذا می‌تواند با بروز مشکلات گوارشی همراه باشد. البته انجام فعالیت‌های بدنی سبک نظیر قدم زدن پس از صرف غذا مشکلی را ایجاد نخواهد د.

میوه‌ها و سبزی‌ها بدلیل نقشی که در تامین مواد معدنی و بتامین ها دارند از جمله مواد غذایی پر اهمیت در تامین سلامتی به شمار می‌روند از میوه‌هایی توان به عنوان یک میان وعده مناسب استفاده نمود و از سبزی‌های نیز می‌توان هم به صورت پخته و هم به صورت خام همراه غذای ایامه عنوان یک میان وعده استفاده نمود.



نوشیدن آب به همراه غذا و یا بلا فاصله پس از آن می‌تواند با تغییرات اسیدیتی محیط دستگاه گوارش و افزایش فعالیت میکروب‌های روزه بزرگ می‌تواند موجبات نفخ و سوء‌هضم را فراهم کند. لذا نوشیدن آب رابه همراه غذای حداقل برسانید.

نوشیدن چای یا قهوه بلا فاصله پس از غذا موجب کاهش جذب املاح و بویژه آهن و روی می‌شود. لذا بهتر است این قبیل مایعات ۲ ساعت قبل و یا بعد از غذانوشیده شوند.



در مقایسه ما بین غذاهای نشاسته‌ای، حبوبات از ارزش غذایی بسیار بالاتری نسبت به برنج و نان سفید برخوردارند، بنابراین سعی کنیم تا استفاده از حبوبات را به تدریج جایگزین برنج نماییم.

نظر به اهمیت سبزی‌های دار تامین ریز مغذی‌های ضروری و همچنین نقش آنها در بهبود عملکرد دستگاه گوارشی کاهش جذب چربی‌ها و قند در دستگاه گوارش توصیه می‌شود که انواع متعدد سبزی‌های به صورت خام و پخته در هر یک از وعده‌های غذایی قرار داشته باشند. البته برخی از انواع سبزی‌های امامی توانند در ایجاد نفخ نقش داشته باشند که از آن جمله می‌توان به پیاز و کلم اشاره نمود. در میان انواع سبزی‌ها، سیر، کلم بروکلی و هویج نقش مؤثرتری در کنترل و پیشگیری چربی خون بالا و فشار خون بالا دارند.

صرف میوه‌ها به همراه غذا بدلیل تاثیراتشان در اسیدیتی دستگاه گوارش می‌تواند در برخی مشکلات گوارشی و یا سوء‌هضم را جگان نماید. لذا پیشنهاد می‌شود که ترجیحاً صرف میوه‌ها ۱ تا ۲ ساعت پس از صرف غذا باشد. در افراد مبتلا به چربی خون بالا مصرف سبب و مرکبات ۱ ساعت پس از صرف غذا می‌تواند در کاهش چربی‌های خون مشمر ثمر باشد.

نرده‌ک به ۲/۳ وزن بدن انسان از آب تشکیل شده است. بنابراین در مقایسه با سایر مواد مغذی بیشترین نیاز هر فرد در روز به مایعات است. پوست، کلیه‌ها، مفاصل و تقریباً تمامی دستگاه‌ها و بافت‌های بدن در نتیجه کم آبی تحت تاثیر قرار می‌گیرند و توجه به نوشیدن آب به مقدار کافی یکی از مهمترین اصول تغذیه سالم است.

حداقل مقدار نیاز روزانه به مایعات در فعالیت‌های بدنی سبک و در شرایط آب و هوایی معتدل حداقل ۸ لیوان پیشنهاد شده است که البته در شرایط آب و هوایی گرم و فعالیت‌های بدنی شدیدتر مسلمان نیاز به آب و همچنین املاح افزایش می‌بلد به طور کلی باید به خاطر داشته باشیم که برای نوشیدن آب نیازی به تشنگ بودن نیست.

چای و قهوه به دلیل افزایش حجم ادرار به هیچ وجه نمی‌توانند جایگزین آب شوند. حتی مصرف چای و قهوه بیش از اندازه با افزایش حجم ادرار می‌تواند با خطر برخی از موجبات نفخ و سوء‌هضم های گرم همراه باشد، لذا پیشنهاد می‌شود که حداقل روزانه ۴ تا ۵ فنجان چای کم رنگ نوشیده شود.

نوشابه‌های گازدار بدلیل داشتن قندی ساده و همچنین اسیدی بودن از جمله نوشیدنی‌های نامناسب برای مصرف هستند در یک لیوان نوشابه کولا (یا دیگر نوشابه‌های مشابه) نرده‌ک به ۳۰ گرم قند (معادل حدود ۱۲ حبه قند) وجود دارد. علاوه بر این عادت نمودن به مصرف این نوشیدنی‌ها بدلیل اسیدی بودن و گاز آنها با افزایش احتمال ابتلا به پوکی استخوان‌ها، پوسیدگی دندان‌ها و مشکلات گوارشی همراه است.



افزایش دفعات صرف غذا و میان وعده‌های بده کاهش حجم غذای هر وعده یکی از مهمترین اصول تغذیه صحیح محسوب می‌شود که در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری‌های خاص خود می‌گذرد. چاقی و بیماری‌های گوارشی دارد. توصیه می‌شود که روزانه حداقل ۳ وعده غذایی و ۲ تا ۳ میان وعده کم حجم مصرف شود.



# عوامل موثر در رفتار خرید اینترنتی مصرف کنندگان

مختلف دارند؟ فروشنده‌گان به چه میزان به تعهدات خود پایبندند و چه مرجع دولتی درخصوص تایید فروشگاه‌های معترض موجود است؟ موثرترین عوامل برای کسب اعتماد فروشگاه‌های مجازی در ایران و جهان کدامند؟

امروزه فناوری‌های تجارت الکترونیکی سهولت دسترسی مرا به درخواست‌های خرید تحت وب با سرعت و دقت بیشتری فراهم می‌سازد اما سئوال اینجاست آیا مردم اطمینان کامل به فروشگاه‌های تحت وب برای خرید های فروشگاه‌های مجازی در ایران و جهان کدامند؟

این نماد پس از بررسی وب سایت و احراز هویت و صلاحیت مالک (حقیقی یا حقوقی) آن برای مدت یک سال صادر می‌گردد.

میزان رضایت مشتری و تعامل بین فروشگاه الکترونیکی با مشتریان آن که شامل: طراحی سایت، رنگ بندهی، دسته بندهی محصولات و امکان جستجوی سریع و امکان تماس با کارشناسان فروش از عوامل موثر بعدی خرید اینترنتی محسوب می‌گردد.

از دیگر عوامل موثر کیفیت کالا سرعت تحويل و ارایه قیمت‌ها بهمراه تخفیف‌های فصلی و اهدا جوابز و هدایاست که باعث جذب بیشتر مشتری در وب می‌شود.

**حتماً برای اطمینان در خرید الکترونیکی ایمن در کشورمان توجه به دارا بودن لوگوی اعتباری eNAMAD** در صفحه اول فروشگاه‌های اینترنتی را پیشنهاد می‌کنیم.



تئیه و تنظیم: امید مژوق پور  
واحد فناوری اطلاعات و ارتباطات

قبل از آنکه به طور کامل سیر شویم از پایی سفره غذا کنار برویم، مطمئن باشید که احساس سیری ۱۵ دقیقه پس از صرف غذا بجاد می‌شود.

تهیه شده در واحد بهداشت حرفه‌ای

ذینفعان این طرح عبارتند از:

وزارت صنعت و معدن و تجارت، مرکز توسعه تجارت الکترونیک، کسب و کار اینترنتی و مصرف کنندگان.

اعتماد مشتری در مورد خرید اینترنتی، عاملی تأثیرگذار بر قصد خرید اینترنتی است چرا که بعد از سازش پذیری و پذیرش تکنولوژی فناوری وب تاثیر مثبتی در رفتار مشتری و ادامه خرید دارد. در اینجا چگونگی پیدا نمودن بستری مناسب، مورد اطمینان و امن مورد نظر ما است.



نماد اعتماد چیست؟

نشانه‌ای است که منحصراً توسط مرکز توسعه تجارت الکترونیکی صادر شده و به کسب و کارهای مجازی مجاز است با هدف ساماندهی، احراز هویت و صلاحیت آنها اعطا می‌گردد.

با ورود به فروشگاه‌های مجازی فرضیه‌ای به نام ریسک مطرح می‌شود استفاده از ترفند های کلاه برداری از کارت‌های اعتباری، عدم حفاظت از اطلاعات شخصی و اطمینان از محیط و صفات اینترنت باعث تاثیرات منفی ریسک ها بر قصد مشتری در ادامه خرید مجازی دارد

هدف از اعطای نماد اعتماد الکترونیکی، اعتمادسازی و رسمیت دهنده به فعالیت کسب و کارهای اینترنتی و حمایت از حقوق مصرف کنندگان و جلوگیری از آسیب‌های احتمالی در ابعاد مختلف اعم از امنیتی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است.

وقت کافی به غذا خوردن اختصاص دهد. غذا خوردن حداقل به زمانی ۳۰ دقیقه‌ای نیاز دارد. غذا خوردن یک فعالیت اجتماعی است و محور جمع شدن افراد محسوب می‌شود. غذا خوردن در فضای اتاق محل کار یا بر روی میز کار موجب عجله نمودن در صرف غذا می‌شود. بنابراین حتماً از سلف غذا خوری برای صرف غذا خود استفاده کنیم. این زمان فرصت مغتنمی جهت دیدار و گفتگو با دوستان نیز به شمار می‌رسد.

حذف یک وعده غذایی (نظیر صحابه) با کاهش متابولیسم یا سوخت و ساز بدن هم را است، بنابراین عملاً افرادی که ۱ تا ۲ وعده در روز غذا می‌خورند به تدریج مقدار متابولیسم پایه آنها کاهش یافته و این مسئله می‌تواند آنها را در معرض خطر بتلابه چاقی قرار دهد. بنابراین اصل تعادل (یعنی صرف غذا به مقدار مناسب با نیاز) را در وعده غذایی مدنظر قرار دهیم.



## اداره مهندسی عمومی



در پست ۴۰۰ کیلو ولت مجتمع پتروشیمی فجر و پروژه خط انتقال هوایی بین نیروگاه ناحیه ۲ و ۱ که در مراحل آغازین میباشد نام برده در پایان شایان ذکر است. پرسنل این اداره با تلاش شبانه روزی تمام سعی خود را جهت ایجاد بهبود مستمر در شرایط عملیاتی و فنی مجتمع می نمایند.

در کنار درخواست های خدمات فنی TSR ، تهیه شرح کار و نظارت بر اجرای پروژه های سرمایه ای نیز در حیطه وظائف اداره مهندسی می باشد که با تصویب مدیریت سازمان و بررسی های فنی نسبت به تهیه شرح کار پروژه سرمایه ای شامل برآورد متریال و تهیه نقشه های اجرایی و تدوین دستورالعمل اقدام و با برگزاری مناقصه و انتخاب پیمانکار نسبت به انجام اقدام مینماید، به عنوان نمونه میتوان به پروژه خط انتقال آب RO به پتروشیمی بندر امام و عملیات طراحی تهیه و اجرای شمع های نقطه ای در زیر فونداسیون های مستقر نمایند.

**مجموعه خدمات فنی بعنوان تأمین کننده احتیاجات فنی و مطالعات مجتمع از اهمیت بالایی برخوردار می باشد، که شامل بخش های مهندسی فرآیند و کنترل تولید ، مهندسی عمومی و بازرگانی و آزمایشگاه می باشد که در راستای اهداف تعیین شده و در جهت بهبود و تداوم تولید اقدام می نمایند .**

**اداره مهندسی عمومی و بازرگانی** دقیق بعنوان یکی از اعضاء این مجموعه خود شامل بخش های مهندسی مکانیک ، مهندسی و بازرگانی بر قرار دارد. مهندسی سیویل ، برنامه ریزی و کنترل پروژه و آرشیو اسناد فنی می باشد .

### با توجه به فلسفه وجودی پتروشیمی

فجر و ماموریت تأمین یوتیلیتی متمرکز جهت پتروشیمی های منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی ، این مجتمع همواره آماده پذیرش مشتری های جدید و رساندن میزان تولید به حداقل توان طراحی و پیش بینی شده می باشد . در این راستا با اعلام نیاز از مجتمع پتروشیمی بندر امام به آب RO و با اعلام آمادگی پتروشیمی فجر و تائید مدیریت دو مجتمع، مطالعات فنی و فرآیند جهت تأمین میزان درخواستی و مسیریابی آغاز و جهت تأمین روزانه ۲۰۰۰ متر مکعب آب RO اقدام به تهیه شرح کار اجرایی مبنی بر ایجاد انشعاب به روش HOT TAP در چهار نقطه و احداث خط لوله شامل حدود پانصد متر لوله استنلس استیل با سایز ۱۸ اینچ و ۲۴ اینچ و حدود ۳,۵ کیلومتر لوله پلی اتیلن (PE) با قطر ۷۱۰ میلیمتر (G/U) زیر زمینی که با انتخاب پیمانکار و انجام عملیات اجرایی این خط تا (B.L) محدوده پتروشیمی بندر امام اجرا و آماده بهره برداری می باشد این پروژه در تاریخ ۹۳/۲/۴ کلید خورد و قبل از اتمام زمان تعیین شده با تلاش و کوشش پرسنل و مدیریت پتروشیمی فجر خاتمه یافت .

## پروژه خط انتقال آب RO به پتروشیمی بندر امام





# مشاور من سلام

که با بحران های بسیار سختی روبرو می شوند و توانایی آن را دارند که با موفقیت آنها را پشت سربگذارند. یکی از دلایلی که اینگونه افراد را توانمند می سازد و امکان موفقیت را در بحران ها فراهم می سازد این است که از روش های صحیحی جهت حل مسائل استفاده می کنند. در حالیکه افرادی که به هنگام رویارویی با مشکلات دچار پریشانی می شوند فاقد این توانمندی هستند.

با هدف بهبود سلامت روانی سازمان، روزهای دوشنبه هر هفته با حضور مشاور محترم روانشناس صنعتی، مشاوره فردی کارکنان انجام می پذیرد. چند ماه اول، اولویت با همکاران نوبتکار بود ولی بعد از گذشت ۸ ماه و مراجعه اکثریت نوبتکاران، حالا نوبت همکاران روزکار شده و تعداد زیادی از پرسنل برای دریافت مشاوره فردی، شغلی و خانوادگی با اطمینان و اعتماد کامل به روانشناس مراجعه می کنند.

تاکنون از همه گروه های کاری همکاران، تعداد ۳۸۲ مراجعته به مشاور صورت گرفته است، از همکاران محترم تقاضا می شود از این فرصت مناسب بهره برداری نمایند.

نادیا زهیری  
کارشناس روابط عمومی

از آنجایی که همه افراد در زندگی خود با مسائل و مشکلاتی روبرو می شوند ضروری است که نحوه حل صحیح مشکلات را بیاموزند تا بتوانند به طرز مؤثری با این مسائل بخورد نموده و از بروز مشکلات پیچیده تر بعدی پیشگیری نمایند.

مسائل و مشکلات بسیاری در زندگی وجود دارند که نیازمند تلاش برای کنار آمدن با آن و حل آنهاست. زندگی بدون مشکل و استرس وجود ندارد و در واقع آنچه در شکل سختی با مشکلات زندگی تجربه می شود، چهره واقعی و منطقی زندگی است. وجود مشکل در زندگی طبیعی است. هنر زندگی در توانایی و مهارت در حل مشکلات و کنار آمدن با آنهاست. در واقع خوشبختی انسان در آن نیست که با هیچ مشکل و مسئله ای روبرو نشود بلکه در آن است که به هنگام رویارویی با آنها توانایی حل آنها را داشته باشد. بعضی از افراد در مقابل کوچکترین مسئله و مشکل دچار ناراحتی و پریشانی می گردند و قادر به برطرف کردن آن نیستند. این گونه افراد مستعد انواع آسیب های اجتماعی و روانی هستند، افراد دیگری نیز هستند

## برنده های مسابقه بامداد شماره ۲

از میان ۲۱۵ پاسخnamه ارسال شده به روابط عمومی، ۱۵۰ پاسخ صحیح بود که همانطور که وعده داده بودیم

### ۵ نفر از کارکنان :

- ۱ - شهاب مزرعه اصل ( خانه فرهنگ )
- ۲ - ناصر سباعی ( خدمات )
- ۳ - محمد رضا عبدالهی ( رستوران ناحیه ۱ )
- ۴ - احسان کشاورز ( برنامه ریزی تعمیرات )
- ۵ - احسان بیدبرگ ( رستوران ناحیه ۱ )

### و ۵ نفر از میان خانواده های کارکنان :

- ۱ - مهدی رفیع زاده ( فرزند - امور اداری )
- ۲ - مهدی دیناری زاده ( فرزند - خدمات )
- ۳ - زهرا هادیان ( فرزند - روابط عمومی )
- ۴ - مرجان زرگرسایی ( همسر - بهره برداری ET1 )
- ۵ - جاسمیه امیری ( همسر - ۱۷۹ )

به قيد قرعه از بين آنها انتخاب شدند.

## پیام های تبریک



جناب آقای حجت افشه همکار محترم در واحد تعمیرات تولد فرزند

دلبندتان را صمیمانه تبریک عرض می نماییم

## پیام های تسلیت



جناب آقای محمد حیدری همکار محترم در واحد تعمیرات

درگذشت پدر بزرگوارتان را تسلیت عرض می نماییم

و برای شما آرزوی صبر و سلامتی داریم



جناب آقای زال خانی همکار محترم

درگذشت خواهرزاده گرامیتان را تسلیت عرض می نماییم

و برای شما آرزوی صبر و سلامتی داریم



سالگرد درگذشت همکار عزیزمان حجت ا... راستگویان

را به تمام همکاران گرامی و خانواده ایشان تسلیت عرض می نماییم

و برایتان آرزوی صبر و سلامتی داریم



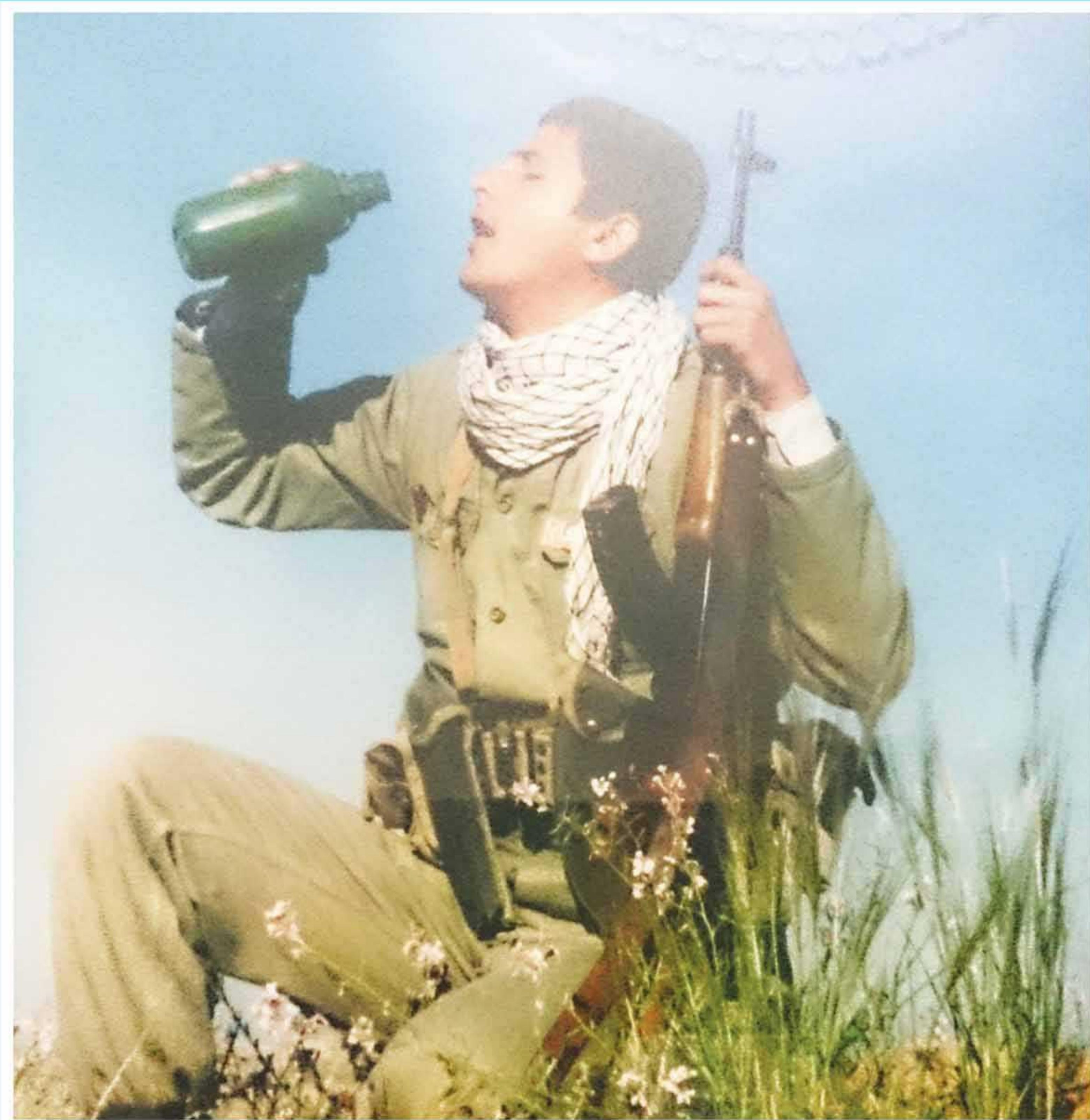
## شهدای خانواده کارکنان پتروشیمی فجر

### شهید محمد صالح عزت حقیقی

در مهر ۱۳۴۸ در خانواده‌ای مذهبی در روستای بهرغان چشم به جهان گشود. نام او را محمد گذاشتند تا دنباله رو مکتب نبوی باشد. از همان کودکی بسیار پر تلاش و سخت کوش بود و به نماز مقید. در دوران کودکی علاوه بر درس و مدرسه، به کار و تلاش برای کمک به پدر خانواده مشغول بود. قران را به خوبی آموخته بود و با گوشت و خونش عجین شده بود.

محمد سال سوم راهنمایی را در تاب و تاب جنگ به پایان رسانید و وارد دبیرستان شهید چمران شیراز گردید. در طول دوران دبیرستان به مراکز ثبت نام برای اعزام به جبهه مراجعه نمود و در سال ۱۳۶۴ در پادگان آموزشی امام علی در جاده شیراز مرودشت آموزش‌های لازم را به مدت ۴۵ روز گذراند و به همراه دایی خود جبهه اعزام شد. مدت سه ماه آنان را در پایگاه پنجم شکاری امیدیه به عنوان پشتیبانی نیروهای اعزامی به جبهه نگهداشتند. محمد این ماموریت را با نارضایتی به علت عدم حضور در خط مقدم به پایان رسانید و به شیراز برگشت و مشغول تحصیل شد در زمانی که در شهر به سر می‌برد به زمندگان مجروح و بستری در بیمارستان سر می‌زد. این روحیه باعث شد تا در سال ۱۳۶۵ به همراه پدرش به منطقه عملیاتی کربلای ۸ اعزام شود و در این عملیات یک ترکش به دست چپش اصابت کرد و پس از پایان عملیات به منزل بازگشت.

احساس مسئولیت در مقابل دفاع از وطن و لبیک به ندای رهبر باعث شد تا برای بار سوم در تابستان ۱۳۶۶ به جبهه اعزام شود و در منطقه عملیاتی شلمچه در خط پدافندی برای حفظ موضع موجود حضور یابد. شب تاسوعای حسینی برای حضور در سنگر کمین به همراه همسنگرش به خط رفت. در حین حضور در سنگر کمین، یک خمپاره ۶۰ به روی سنگر اصابت می‌کند و ایشان از ناحیه سر جراحت شدید پیدا می‌کند و رگهای سطحی بدنش با اثر فشار موج خمپاره پاره می‌شود. هنگامی که داییش در سنگر درمانگاه به ملاقاتش می‌رود ایشان فقط میتواند دایی را نگاه کند و دستهای او را بفسارد و با زبان اشاره به دایی می‌فهماند که نوشیدن شربت شهادت نزدیک است و این ملاقات آخر است. هنگامی که پدر از تعاون سپاه پیگیر وضعیت ایشان می‌شود خبر دقیقی بدستش نمیرسد و سپس به معراج شهدای شیراز واقع در خیابان زند مراجعه می‌کند. جسد پاک این شهید را در انجا مشاهده می‌کند مدارک همراه شهید شهادت ایشان را نشان می‌گیرد که شهید را در زادگاه خود در حسینیه روستای بهرغان دفن نماید.



### اعجاز علمی قران در علم نجوم

#### (انبساط جهان)

قاسم عیسی منش

ویژگی منحصر بفرد دوران ما که به عصر فضانامگذاری شده است اکتشافات خارق العاده فضایی میباشد زیرا نسان توانسته است بسیاری از حقایق خیره کننده جهان خلقت را کشف کند و نوع نگاه مارا به جهان تغییر دهد عجیب انکه می‌بینیم این حقایق بطور واضح در کتابی که ۱۴۰۰ سال پیش نازل شده است ان هم دورانی که علم نجوم چیزی جز طالع بینی فریب خرافه و افسانه نبودشاید بتوان نظریه انساط جهان را مهمترین کشف نجومی قرن بیستم دانست بر طبق این نظریه کهکشانها با سرعت فوق العاده ای در حال گسترش و انساط است. جهان هستی با سرعت زیادی در حال انساط است امام ائمه احساس نمی‌کنیم این دستاوردهای علمی دانشمندان پس از تحقیقات بسیار و صرف هزینه‌های زیاد در مدت طولانی بدست امده است و عجیب انکه در ۱۴ قرن پیش قران در ایه ۴۷ سوره الداريات خبر از گسترش جهان داده است.

وَالسَّمَاءَ بَنِيَنَا هَايَا يَأْتِي دُوَّاً نَّا لَمْ يُسْعَوْنَ

مالسان را با قدرت بنادریم و گسترش دهنده‌ان هستیم

#### چرا خدا را نمی‌بینیم؟

دانشجویی به استادش گفت استاد اگر خدا را به من نشان دهید عبادتش می‌کنم و تا وقتی خدا را نمی‌بینم او را عبادت نمی‌کنم استاد به انتهای کلاس رفت و به ان دانشجو گفت ایا مرا می‌بینی دانشجو پاسخ داد نه استاد وقتی پشت من به شما باشد مسلمان شما را نمی‌بینم استاد کنار او رفت و به او نگاهی کرد و گفت تا وقتی به خدا پشت کرده باشی او را نخواهی دید.

او نمیداشت و از دور خدایم کرد

بیل دهم احوال مبارک بود

