

اول ایمنی

واحد ایمنی - امور HSE



شرکت پتروشیمی فجر
Fajr Petrochemical Co.



برای بهره‌وری انرژی کار کنیم

شدت انرژی یا همان مصرف انرژی به ازای واحد تولید در ایران در مقایسه با سایر کشورها بالا است که این امر با توسعه تکنولوژی و تمرکز بر مدیریت انرژی، در دنیا روند کاهش است.

یکی از دلایل آن این است که با توجه به ارزانی منابع انرژی در ایران، انگیزه برای افزایش بهره‌وری انرژی فعلاً بالا نیست.

با این رویکرد نهایتاً بهای تمام شده محصولات بالا خواهد بود. محصولات در مقایسه با رقبا با قیمت بیشتری به فروش می‌رسند و روی کیفیت محصول هم تاثیر می‌گذارد.

اگرچه ساختار مدیریت انرژی در شرکت پتروشیمی فجر به عنوان شرکتی که هم مصرف کننده بزرگ و هم تولید کننده عظیم انرژی است، تعریف شده و در این زمینه گام‌های موثری برداشته شده است، اما با این وجود مدیران، کارکنان و حتی خانواده‌ها را فرا می‌خوانیم تا با فکر کردن به راههای تازه و نو و از طرفی جلب همکاری متخصصان امر، برای افزایش بهره‌وری انرژی کار کنند.

باید با استفاده از کارهای کوچک تا بهبود فرایندهای اصلی، فرهنگ بهره‌وری انرژی را نهادینه کنیم. بایسید ارزش این نعمت خدادادی را پاس بداریم؛ آن را به کودکان بیاموزیم و خود بدان عمل کنیم.

علیرضا شمیم

مدیر عامل شرکت پتروشیمی فجر

پامدار

فهرست

- | | |
|----|-------------------------|
| ۳ | سرمقاله |
| ۴ | روابط عمومی |
| ۶ | گفتگو / چتر امنیت |
| ۸ | سلامت / آنفلوآنزا |
| ۱۰ | گپ / تکواندوکار |
| ۱۲ | خبر |
| ۱۴ | دیدهبان / کسب و کار سبز |
| ۱۶ | خواب خوب |
| ۱۷ | ایده نو / دیوار مهربانی |
| ۱۸ | یادداشت |

نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر
ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان
سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۴

پامدار

ناشر:	روابط عمومی
سردیر:	بهنام صیغوری
مدیر هنری:	فرزاد موسوی
دبیر تحریری:	ابناآن عبدالخانی
صفحه آرایی و گرافیک:	مرتضی ایسوند
مرتفقی عکس:	دبیر عکس
چاپ و نشر میعاد اهواز	لیتوگرافی و چاپ

چگونه به خلاقیت در خانواده و کار پیرامیم؟

به زبان ساده، خلاقیت یعنی اینکه ایده‌ها، فکرها و راه حل‌های مختلف را به کار گیریم تا راه و روشی نورا ایجاد کنیم. خلاقیت یک راه جدید برای حل مسائل است. یک راهکار جدید خلق کردن برای عبور از روش‌های معمول است. معمولاً تا مسالمه نباشد خلاقیت رخ نمی‌دهد. زندگی روزمره ما هم سراسر از مسالمه است. باید قدری از چارچوب معمولی خارج شویم تا خلاقانه‌تر بیاندیشیم. تهیه یک غذای خوب و متفاوت، سروden یک شعر جالب، کشف یک روش جدید انجام کار، نحوه جایگذاری قطعات در محل کار و یا خانه مثال‌های خوب و ساده‌ای از خلاقیت است. خلاقیت از کارهای عادی روزمره شروع می‌شود و تا کارهای بزرگ را در بر می‌گیرد. همه افراد با یادگیری می‌توانند خلاق باشند. کافی است نگاه به مسائل قدری تغییر کند.



از نظرات دیگران استفاده کنیم، تجربیات ریز و درشت رامو شکافی کنیم و علم دیگران را به کار بندیم. اگر جزء به جزء و با انجام کارهای کوچک شروع کنیم کم کم تغییرات را می‌بینیم، به نتایج شگرف می‌رسیم و خواهیم دید که نیاید منتظر افراد خاص و کارهای بزرگ باشیم. چون خداوند خالق، خلاقیت را در همه اینها بشر به ودیعه گذاشته است.

جالب است بدانید طبق تحقیقی که در پژوهشیم فجر انجام گرفته است، خلاقیت کارکنان شرکت پتروشیمی فجر نزدیک به ۶۹ درصد است. یعنی استعداد توجه به ایده‌های جدید در همکاران مابه خوبی بالاست. پس از این استعداد به خوبی استفاده کنیم و آن را سطح دهیم.

هر کدام از ما در کار و زندگی خود خلاقیت‌های زیادی به خرج داده‌ایم و چون فراموش کردیم کسریم این است صنایعی که راه حل‌های بزرگ، محصولات عجیب و غریب و راه‌های پیچیده را ایجاد کرده‌اند، فقط آنها از خلاقیت بهره‌مند هستند یا تنها هنرمندان چیره دست از موهبت خلاقیت بهره‌مند هستند. همانطوری که در بالا گفته شد، خلاقیت اکتسابی است و آدمی با تمرین به شکوفایی می‌رسد. در پایان یک پرسش مطرح می‌شود و آن این است که در خانه یا محل کار، چه کارهای خلاقاله‌ای انجام داده‌اید که قابل یاد دادن و ارائه به دیگران است؟

تحقیق علمی با عنوان «سنجد انتظارات مخاطبان درون سازمانی روابط عمومی» با هدف درک عمیق تراز دیدگاه‌های همکاران محترم شاغل در شرکت پتروشیمی فجر و خانواده‌های محترم ایشان انجام گرفت. در این نظرسنجی که با کمک مشاور ارتباطات صورت گرفت، نتایج مهمی حاصل شد. تلاش می‌شود این نتایج در برنامه‌های سالانه روابط عمومی و در راستای اهداف کلان سازمان احراری شوند.

جدای از نتایج تحقیق که در سامانه داخلی شرکت (پورتال) به همکاران محترم اطلاع رسانی شد، پیشنهادهایی نیز به صورت خلاصه ارائه شد. به علت اهمیت نظرات کارکنان و خانواده‌ها و با توجه به مهم بودن پیشنهادهای، در این صفحه نتایج این تحقیق را به اطلاع خانواده‌های محترم می‌رسانیم.

پیشنهادات برآمده از نظرسنجی

مشاور طرح نظرسنجی با توجه به جمع بندی پاسخ‌های سوالات باز و بسته بررسنامه مدیران، کارکنان و خانواده کارکنان پیشنهادات زیر را جهت اجرا توسط شرکت و روابط عمومی ارائه می‌کند:

۱. هر چند مدیران از روابط عمومی راضی هستند اما میزان پاسخ‌گویی به پرسش آخر سوالات شناسایی (روابط عمومی بر اساس مدل کار می‌کند؟) نشان می‌دهد که روابط عمومی باستی رویکرد علمی خود را تقویت کند زیرا فقط ۲۷ درصد مدیران گزینه زیاد و خیلی زیاد را انتخاب کرده‌اند. این نتیجه از پاسخ مدیران به سوال نیز مشهود است. لذا طراحی و برگزاری دوره‌های آموزش تخصصی برای تک نک کارکنان روابط عمومی الزامی است.

۲. الگوی داری از روابط عمومی‌های بین المللی مشابه، یکی از پر اهمیت‌ترین فعالیت‌های روابط عمومی مد نظر مدیران قرار گرفته است و یکی از پر تکرارترین موضوعات پاسخ به سوال باز بوده است. لذا پیشنهاد می‌شود برنامه‌هایی برای بازدید مدیر روابط عمومی از یکی از روابط عمومی‌های شرکتهای بین المللی مشابه طراحی و اجرا شود.

۳. با توجه به اینکه مدیریت شایعات در سازمان یکی از فعالیت‌های کلیدی مطرح شده از سوی مدیران و کارکنان است پیشنهاد می‌شود تحقیقی در این زمینه انجام پذیرد.

۴. نظرات مدیران نشان می‌دهد که روابط عمومی در زمینه تحلیل محتوا ضعیف عمل کرده است و پیشنهاد می‌شود به صورت شش ماهه اخبار رسانه‌ها، پیشنهادهای و انتقادات مشتریان کلیدی سازمان تحلیل محتوا شود.

۵. اخذ نمره میانگین بالای سه در تمامی فرایند مدیریت روابط عمومی (تحقیق، برنامه ریزی، اجرا و ارزیابی) نشان می‌دهد که مدیران به روابط عمومی به عنوان یکی از واحدهای پر اهمیت سازمان می‌نگند و این مهم را بستی همچون یک فرصت تلقی کرده و رویکردهای توین روابط عمومی (مسئلولیت اجتماعی و...) توسط روابط عمومی در شرکت جاری و ساری شود.



گزارش پروژه سنجش انتظارات مخاطبان درون سازمانی

۹. لازم است برنامه پاسخگویی تلفنی روابط عمومی سازماندهی شود.

۱۰. با توجه به درخواست کارکنان و خانواده کارکنان برگزاری حداقل یک اردوی تفریحی در سال برای خانواده‌ها ضروری به نظر می‌رسد.

۱۱. پر اهمیت‌ترین، کم اهمیت‌ترین، ضعیفترین و قوی‌ترین حوزه‌های کاری روابط عمومی از دیدگاه کارکنان نشان می‌دهد که برگزاری جلسه پرسش و پاسخ با مدیر ارشد یا مدیران کلیدی، توجه بیشتر به برگزاری مراسم شادی و برگزاری اردوی خانوادگی مهمترین خواسته‌های کارکنان است.

۱۲. اجرای برنامه‌های تفریحی شاد، برگزاری اردوهای خانوادگی و برگزاری سمینارهای آموزشی روانشناسی، مهمترین خواسته خانواده‌ها از شرکت است.

پیشنهادهای ۱۳. گانه بالارا بهم خواندیم و ملاحظه شد که برخی فعالیتها باید اطلاع رسانی و شفاف سازی شود.

برخی از اقدامات نیز باید در دستور کار قرار گیرد که مقدمات آن شروع شده است. همچنین برخی پیشنهادها با توجه به استراتژی شرکت و شرایط محیطی و سایر عوامل قابل اجرا خواهد بود.

تقویت شده در روابط عمومی

۶. ساماندهی بانک‌های اطلاعاتی (نظرات، پیشنهادات، تصویرشان از شرکت و...) درباره مشتریان سازمان، توسعه روابط عمومی یکی از نیازهای طرح شده توسط مدیران است که لازم است روابط عمومی در این زمینه برنامه عملیاتی تدوین کند.

۷. اکثریت سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال (۷۰ درصد)، درصد بالای کارکنان تحصیل کرده (۹۰ درصد)، تجربه بالای ۵ سال (۹۰ درصد)، از کارکنان و درصد پاسخگویی به سوال باز، نشان از انجام یک نظرسنجی با کیفیت دارد. همچنین این وضعیت کیفی کارکنان نشان می‌دهد که روابط عمومی در برابر کارکنانی فعلی و با انتظارات بالا قرار گرفته است و نیاز است روابط عمومی خلاصه‌تر (با نظرسنجی از خود کارکنان) فعالیت‌های اجرایی کند.

۸. برگزاری جلسه پرسش و پاسخ مدیران و کارکنان یکی از مهمترین خواسته‌های کارکنان از پر اهمیت‌ترین فعالیت‌های ذکر شده توسط کارکنان است و لازم است با هماهنگی مدیر ارشد یک جلسه پرسش و پاسخ طراحی و برنامه‌ریزی شود. با توجه به محیط کارگری نیاز است روند اجرایی این جلسه با دقت طراحی شود.

۹. لازم به ذکر است بنا به جمع بندی پاسخ‌های کارکنان حتی برگزاری جلسه پرسش و پاسخ با مدیران کلیدی هم برخی از مشکلات را حل خواهد کرد و رضایتمندی ایجاد خواهد شد.

چترامنیت بر اطلاعات پتروشیمی فجر



مرتضی رحیمی / رئیس برنامه‌ریزی و
فن‌آوری اطلاعات

ISMS در واقع یک استاندارد بر مبنای ایزو است که با شماره ۲۷۰۰۱ از سوی ۲۷۰۰ به عنوان استاندارد شاخص در زمینه امنیت اطلاعات شناخته می‌شود و نگاه غالب آن به اینگونه است که اطلاعات را به عنوان سرمایه شرکت تلقی می‌کند.

این استاندارد سرمایه اطلاعاتی را به عنوان زیرساخت هر سازمان در نظر می‌گیرد و راهکارها و دستورالعمل‌های جهانی که ارائه می‌دهد، برای حفظ سرمایه اطلاعاتی است. محافظت از سرمایه‌های اطلاعاتی هر شرکت برپایه یک مثلث صورت می‌گیرد؛ حفظ محترمانگی، حفظ صحت و دقیق و دسترسی پذیری توسط کسانی که به اطلاعات نیاز دارند سه ضلع این مثلث را تشکیل می‌دهند.

طبق این استاندارد، اصلاح سه گانه ISMS باید به صورت یک سیستم متوازن در کنار هم قرار گیرند به طوری که هیچ‌کدام از این عناصر نه باید آنچنان سخت گرفته شوند که قواعد دیگر را محدود کند و نه آنچنان کم اهمیت که کارایی خود را از دست دهد و سیستم از هم بگسلد.

در واقع صحت، سرعت و امنیت سه اصل جدایی‌ناپذیر و متوازن استاندارد مدیریت امنیت اطلاعات (ISMS) هستند.

پایه سیستم امنیت اطلاعات، مدیریت ریسک در محیط فن‌آوری اطلاعات است و در فضای فن‌آوری اطلاعات فجر هم در ابتدای امر بلان ریسک‌های امنیت اطلاعات بررسی و برای رفع ۹۰ ریسک شناسایی شده برنامه‌ریزی لازم انجام و اجرا شد. این برنامه‌های بهبود توسط سازمانی ذیصلاح مورد ممیزی قرار گرفت و شرکت پتروشیمی فجر

امنیت صد درصد در سیستمی ممکن است بدست آید که آن سیستم خاموش باشد، از برق کشیده شده باشد، اطراف آن محافظه کی باشد، آن محافظه داخل حفاظ سیمانی باشد و این مجموعه را درون لایه‌ای از آتش قرار دهید؛ تازه آنوقت هم نمی‌توان از امنیت اطلاعات آن سیستم رایانه کاملاً مطمئن بود. روابط عمومی شرکت پتروشیمی فجر در هر دوره از فعالیت ماهانه خود سعی دارد با یکی از روسای امور شرکت در زمینه‌های مختلف شغلی مصاحبه کند. در همین راستا در دفتر مهندس مرتضی رحیمی، رئیس برنامه‌ریزی و فن‌آوری اطلاعات حاضر شدیم تا به بیان دریافت گواهی ملی مدیریت امنیت اطلاعات با ایشان گفت و گویی داشته باشیم.

مهندس رحیمی لیسانس مهندس الکترونیک و فوق لیسانس مهندسی فن‌آوری اطلاعات مدیریت در سال ۱۳۷۷ با کارآموزی در شرکت پتروشیمی رازی آغاز بکار کرده است و پس از گذراندن مشاغلی چون مهندس تعمیرات ابزار دقیق، کارشناس اداره مهندسی کارشناس ارشد ابزار دقیق در رازی، از سال ۱۳۸۷ همکاری خود را با فجر آغاز کرد.

سید مرتضی رحیمی پس از ورود به شرکت فجر، ابتدا به عنوان کارشناس و سپس به عنوان مدیر پروژه واحد هواي طرح توسعه پتروشیمی فجر مشغول به کار شد. وی که پیش از سال ۹۳ به صورت جسته گریخته در واحد برنامه‌ریزی و اطلاعات مدیریت همکاری داشت، از ابتدای سال ۹۴ تاکنون به عنوان رئیس این واحد در حال انجام خدمت است.

شده است. در حال حاضر ماصرفاً در سطح راهبری فن آوری اطلاعات وارد عمل شده‌ایم که عمده‌ترین بخشی است که اطلاعات در آن وجود دارند.

بخش عمده کار در سطح مجتمع است که بایستی با انجام طیف وسیعی از اقدامات از جمله فرهنگ سازی آن را پیاده‌سازی کرد.

کمیته راهبری ISMS، کمیته تغییرات و کمیته برخورد با حوادث امنیت اطلاعات سه کمیته استاندارد مدیریت امنیت اطلاعات در شرکت پتروشیمی فجر را تشکیل می‌دهند.

برای ورود به توضیحات بخش IT باید ابتدا از تعریف آن شروع کنم: IT به هیچ وجه به معنی کامپیوتر و شبکه نیست در حالی که فن آوری اطلاعات فراتر از اینهاست.

کامپیوتر و شبکه ابزار کار ماست. خیلی علاقمندیم که نگاه به کار ما به همین صورت تغییر کند. همکاران بتنده در IT علاقه دارند که سرویسی که همکاران از ما انتظار دارند سرویس فن آوری اطلاعات باشد چرا که سرویس خدمات کامپیوتوری تنها بخشی از کار ماست.

اما در خصوص زیرساخت‌ها باید گفت که روش‌های کاری که اخیراً پیش گرفته‌ایم و مهمترین آن مسئله استاندارد سازی کارهاست که همان باعث شد تعدادی پروره تعریف شود؛ اولین پروره گرفتن گواهینامه استاندارد بود که به حمدالله در مرحله نخست به اتمام رسید. این پروره به نوبه خود منجر به تعریف چندین پروره دیگر شد.

چاری‌سازی مدیریت دانش و قدرتمند سازی سیستم امنیت

اطلاعات به لحاظ فیزیکی، که این پروره باعث شد ساختار فیزیکی شبکه شرکت را تغییر دهیم. تغییر زیرساخت شبکه بایستی در شرایطی اجرا می‌شد که هیچ سیستمی خاموش نمی‌شد و هیچ‌کدام از سرویس‌های شرکت متعلق نمی‌مائد که خوشبختانه در حال حاضر با قوت در جریان است. سوررهای مجازی با کارایی و ظرفیت بسیار بالاتر تا پایان تابستان در سرویس خواهد بود و همچنین تمامی سیستم ذخیره‌سازی شرکت در یک فضای چند برابر با سرعت و قابلیت اعتماد بالا در اختیار کاربران خواهد بود.

باید خاطر نشان کرد که تمامی این تغییرات در شرکت با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۵ میلیارد ریال انجام شده است.

از این ارزیابی سربلند خارج شد و توانست گواهینامه ISMS را دریافت کند.

شرکت پتروشیمی فجر کماکان برای تمامی ریسک‌های خود برنامه رفع دارد و بازنگری لیست ریسک‌های خود را نیز به صورت دوره‌ای توسط کمیته‌های سه‌گانه‌ای در دست اجرا دارد.

هر استانداردی قصد دارد فعالیت‌ها را روشن‌مند کند. روش‌های کاری تمامی کارکنان شرکت مشخص است و براساس همان تعاریف فرایندهای مرتبط شرکت را برآسانی استاندارد به روز رسانی کردیم.

از دستاوردهای اجرای این استاندارد در شرکت پتروشیمی فجر آنست که هم اکنون عملکرد افراد و شاخص‌های عملکردی آنها را می‌توان به صورت لحظه‌ای مشاهده کرد.

خوشبختانه این امر باعث شد که رفتار فردی کارکنان هم دچار تغییرات مثبت شود.

اکنون هر کدام از افراد شرکت ما برنامه کاری دارند و شاخص‌های تعریف شده میزان و نحوه عملکرد آنها را به نمایش خواهد گذاشت.

قصد اجرای این استاندارد از حدود یک سال و نیم پیش در واحد برنامه‌ریزی و اطلاعات مدیریت وجود داشت و خوشبختانه شرکت پتروشیمی فجر اولین شرکت صنعت نفت استاندارد را پیاده سازی کرده است.

این استاندارد پس از یک دوره ممیزی داخلی و یک ممیزی خارجی بدون هیچ اشکال مازوثر در تیرماه ۹۴ موفق به دریافت گواهینامه ۲۷۰۰۱ شد.

علاوه بر این ما نسبت به انجام تست نفوذ در یک لایه اقدام کردیم و در آن نیز سربلند بیرون آمدیم. لازم به ذکر است که در این استاندارد تست نفوذ الزام نیست و این کار به صورت داوطلبانه انجام شد.

ممکن است برخی همکاران ما حوزه ISMS را صرفاً محدود به فن آوری اطلاعات ببینند در حالی که طبق تعریف، ISMS به هیچ وجه در حوزه IT خلاصه نمی‌شود. در هر مکان، اداره، امور و واحدی که نوعی از اطلاعات وجود داشته باشد الزامات ISMS در آنجا اجرا می‌شوند و می‌توانند در آن زمینه به شماره‌گذاری دهد.

رفتار صحیح با سرمایه اطلاعاتی سازمان در ISMS تعریف



آنچه همگان باید در مورد آنفلوانزای نوع A بدانند

N1

آنفل

روش انتقال:

انتقال ویروس H1N1 از انسان به انسان از طریق قطرات تنفسی منتشر شونده از راه عضله سرفه و سرفه و در برخی موارد ناشی از دست زدن به اشیاء آلوده به ویروس و سپس انتقال آن توسط دست به دهان یا بینی بوده است.

ویروس H1N1 می‌تواند حدود ۲ تا ۸ ساعت در روی سطوح مختلف زنده بماند.

مهمترین راه جلوگیری از انتقال و ابتلا به ویروس H1N1 شستشوی مرتب دستهایم باشد.

علائم زیر نشان دهنده و خامت بیماری و لزوم توجه اورژانس گروه پزشکی است:

الف: در اطفال:

- ۱- تنفس سریع و تنگی نفس
- ۲- تغییر رنگ آبی یا قهوه‌ای پوست
- ۳- عدم مصرف مایعات کافی
- ۴- عدم راه رفتن یا فعالیت
- ۵- تحیریک بدیری شدید
- ۶- بھبود علائم سرماخوردگی و به دنبال آن بازگشت تب و تشدید سرفه.

ب: در بالغین:

- ۱- اختلال در تنفس یا تنگی نفس
- ۲- احساس درد یا فشار در قفسه سینه
- ۳- سرگیجه ناگهانی
- ۴- استفراغ شدید یا مداوم
- ۵- اختلال هوشیاری

حفظ سلامت عمومی بدن، تغذیه، خواب مناسب، مصرف مایعات فراوان، حفظ فعالیت فیزیکی مناسب، عدم تماس با افراد آلوده و عدم تماس با سطوحی که احتمال آلودگی به ویروس دارند از جمله سایر راههای کاهش احتمال ابتلا می‌باشد.

فرد بیمار، یک روز قبل از بروز علائم و هفت روز بعد از بروز علائم ناقل بیماری است و در کودکان این زمان طولانی تر است.

آنفلوانزای H1N1 که به آنفلوانزای خوکی معروف شده، نوعی از ویروس آنفلوانزای تیپ A می‌باشد. ویروس آنفلوانزا تیپ A یکی از انواع پارامیکسو و ویروس‌هاست. ویروس آنفلوانزای H1N1 دارای ترکیب زنی جدید از ویروس‌های آنفلوانزای معمولی خوک در آسیا و اروپا و ویروس آنفلوانزای پرندگان و انسان بوده، دانشمندان آن را ویروس نوت-ترکیب چهارگانه (quadrupole) (reassortant) می‌نامند.

علائم:

مشابه سایر انواع آنفلوانزا شامل تب و لرزه، سرفه، گلو درد، درد بدن و سردرد می‌باشد. تعداد زیادی از بیماران مبتلا به این ویروس، اسهال و استفراغ نیز داشته اند.

نکته بسیار مهم:

سرمات ویروس آنفلوانزای H1N1 در شرایط کنونی ارتباطی با خوک نداشته و از انسانی به انسان دیگر منتقل می‌شود.

گروههای آسیب پذیرتر:

- ۱- کودکان کوچکتر از ۵ سال خصوصاً کودکان زیر ۲ سال.
- ۲- بالغین با سن بیش از ۶۵ سال.
- ۳- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن ریوی (مثل آسم)، بیماریهای قلبی عروقی، بیماریهای کلیوی و کبدی، خونی (مانند سیکل سل)، بیماریهای نورولوژیک، بیماریهای عصبی-عضلانی و بیماریهای متابولیک مانند دیابت.
- ۴- افراد دارای ضعف ایمنی (به دلیل مصرف داروهای شیمی درمانی، کورتون، سوء تغذیه و ابتلا به ایدز)
- ۵- زنان باردار
- ۶- افرادی که در مراکز نگهداری مانند خانه سالمندان زندگی می‌کنند.
- ۷- افراد کمتر از ۱۹ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین فرار دارند.

۱۰۰ وانزادی



توصیه های بهداشتی:

۱- جهت پیشگیری از انتقال ویروس باید مرتبآ سطوح کناری تخت خواب، سطوح مختلف حمام و آشپزخانه و اسیاب بازی های کودکان را با محلول های ضد عفونی کننده خانگی تمیز نمود.

۲- در هر بار عطسه یا سرفه باید از دستمال کاغذی استفاده نمود و آن را به ظرف مناسب به ظرف زباله انداخت. همچنین پس از هر بار عطسه یا سرفه دستهای خود را شسته و پس از شستشوی دست ها بجای حوله از دستمال یکبار مصرف استفاده کرد.

۳- در صورت نداشتن دستمال با قسمت داخلی آرنج لباس جلوی دهان را بگیرید که دستان شما آلووده نگردد.

۴- بطور مرتباً و بخصوص پس از سرفه و عطسه دستهای خود را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده حاوی الكل بشوئید.

بهترین روش برای شستشوی دستها استفاده از آب گرم و صابون یا مواد ضد عفونی کننده حاوی الكل به مدت ۱۵ ثانیه است.

۵- دستهای خود را به صورت، دهان و بینی خود نزنید.

۶- البته و ملحفه باید قبل از استفاده احتمالی توسط سایر افراد به خوبی توسط مواد شوینده شسته شده و خشک گردند.

۷- ظروف غذاخوری نیز باید قبل از استفاده مجدد با ماشین ظرفشویی یا با دست و با آب و صابون شسته گردند.

۸- افراد مبتلا باید قرنطینه باشند و از ارتباط با سایر افراد جامعه پرهیز کنند.

۹- در صورت بیماری حتماً ۷ روز و حداقل یک روز پس از بهبود علائم بالینی در منزل بمانند.

نکات مهم جهت نگهداری بیماران در منزل:

۱- در صورت حاملگی، ابتلاء به دیابت، بیماری قلبی، آسم یا آسمیزیم رویی، جهت مراقبت از بیمار حتماً با پزشک مشورت نمائید.

۲- کودکان و نوجوانان با سن کمتر از ۱۸ سال، در صورت ابتلاء تحت درمان با آسپرین یا داروهای حاوی آسپرین قرار نگیرند.

۳- کودکان با سن کمتر از ۴ سال را بداروهای OTC (داروهایی که بدون نسخه قابل دریافت هستند) درمان ننمایید.

۴- بهترین روش درمان عالمی برای کودکان کمتر از ۲ سال استفاده از بخار مرطوب سرد و ساکشن (بوار) جهت تمیز کردن ترشحات مخاطی بینی است.

استفاده از ماسکهای معمولی صورت (ماسک کاغذی یا پارچهای یا ماسک جراحی) تا حدی از انتقال ذرات آلوده به ویروس جلوگیری نموده و همچنین از انتقال ذرات تنفسی افرادی که ظاهرآ سالم می باشند (و یا در دوره قبل از ظهور علائم بالینی هستند) به سایرین جلوگیری می کند.

کاراته کار نوجوان شادگانی:

آرزویم پیوستن به تیم ملی است



کمربند آبی دارد. خیلی مصمم و جدی از هدفش می‌گوید: «کاراته را تا آخر ادامه می‌دهم».

این‌ها حرف‌های محمد رضا ۱۱ ساله شادگانی است. نوجوانی که چند وقت پیش در المپیاد انتخابی تیم ملی نوجوانان کشور، مقام سوم را کسب کرد. محمد رضا رامی فرزند یکی از کارکنان شرکت پتروشیمی فجر است. در این شماره از نشریه پامداد گپ کوتاهی با محمد رضا و پدرش داشتیم که در زیر می‌خوانید.

از کی کاراته را شروع کردی؟

حدود یکسال پیش فوتبال بازی می‌کردم. مثل برادر بزرگترم. اما به آن علاقه نداشم. عشق من کاراته بود و به همین دلیل فوتبال را رهای کردم و وارد رشته کاراته شدم. البته زیاد نیست که شروع کردم. در حال حاضر کمربند آبی دارم و به زودی کمربند زرد می‌گیرم.

تابحال به مسابقات راه یافته‌ای؟

بله. من در همان ابتدای شروع تمرینات، به مسابقات انتخابی تیم ملی کشور در سریندر دعوت شدم و نفر سوم شدم. من باید بیشتر تمرین کنم. البته این اولین باری بود که من به مسابقات میرفتم و انشالله در مسابقات بعدی اول خواهم شد.

امکانات لازم برای پیشرفت در رشته کاراته را در خانواده و شهر خود داری؟

خانواده‌ام به ویژه پدر و مادرم مرا بسیار تشویق می‌کنند اما رفتن به خانه فرهنگ برای ورزش کار آسانی نیست. چون خانه ما از آنجا خیلی دور است. امیدوارم بتوانم مری و باشگاه خوبی داشته باشم تا یک کاراته باز حرفه‌ای شوم.

اوپاس درسی چطور است؟

درس مرا هم می‌خوانم. کلاس پنجم هستم.

افراد دیگر خانواده‌ات هم ورزشکارند؟

بله. برادر بزرگ من فوتبالیست است. ما به ورزش علاقه بسیاری داریم.

به عنوان یک ورزشکار چه آرزویی داری؟

اینکه هر چه زودتر به تیم ملی بپیوندم.

ادامه تحصیل اولویت اول من برای فرزندانم است

منصور رامی پدر محمدرضا است که در سن ۴۰ سالگی، با ۱۲ سال سابقه کاری در بخش خدمات شرکت پتروشیمی فجر به شدت نگران آینده و پیشرفت فرزندانش است. او صاحب ۴ فرزند است؛ دو پسر و دو دختر. محمدرضا فرزند سوم اوست که نفر سوم المپیاد انتخابی تیم ملی کشور شده است.

پدر از آرزوهایش برای فرزند کاراته باز خود می‌گوید: درس خواندن اولویت اول من

برای فرزندانم است. دوست دارم پسرم به درسش ادامه دهد و پیشرفت کند. او استعداد زیادی در این رشته دارد و شک ندارم اگر مربی و امکانات بهتری در اختیار داشت رتبه اول را کسب می‌کرد.

پدر که خود دیپلمه است، می‌گوید: پیش از اینکه وارد شرکت پتروشیمی فجر شوم دیپلم هم نداشتم اما خوشبختانه شرایط ادامه تحصیل در شرکت برایم فراهم شد و توانستم دیپلم بگیرم.



پیشگیری از فساد

NEWS



طراحی شمع‌های نقطه‌ای در پست ۴۰۰ کیلوولت

یکی از مشکلات احداث بی‌سازه‌ها در مجتمع‌های پتروشیمی منطقه ویژه ماشهر، وجود لایه‌های خاک سست با مقاومت باربری کم و قابلیت نشست پذیری زیاد است و به علاوه ترفع نواحی پست بدون تراکم قابل توجه خاکریز در مناطقی که بعض‌در گذشته خور بوده است، موجب شده تاسازه‌هایی که در روی چنین خاک‌هایی احداث شده است در معرض نشست قرار گیرند.

حتی سازه‌هایی که بار چندانی نداشته‌اند دچار مشکلاتی از این دست شده‌اند. علت این پدیده در وهله اول مربوط به تراکم توده خاکریز ریخته شده در وهله دوم در اثر نشست تحکیمی لایه‌های بستر نرم به دلیل بار ناشی از خاکریزی بوده که در دراز مدت روی داده و همچنان روی خواهد داد.

فنداسیون‌های دکل‌های پست ۴۰۰ کیلوولت و برخی از سازه‌های بتی دیگر در پتروشیمی فجر از این امر مستثنی نبوده و دچار نشست و کج شدگی شده‌اند. بدین منظور ابتدا به بررسی وضعیت لایه زیر سطحی در نواحی مذکور (مطالعات ژئوتکنیکی) پرداخته و سپس با عنایت به نتایج بدست آمده، تحلیل و طراحی ریزشمع‌ها شامل تعیین عمق نفوذ آنها با توجه به بارگزاری سازه‌های بتی اراده شد.

در پروژه مذکور از روش Ischebeck که نسل جدید ریزشمع می‌باشد استفاده شده است. در این روش قطر ریز شمع‌ها ۱۰ سانتی‌متر بوده و عمق آن با توجه به عمق زمین سفت در پست ۴۰۰ پتروشیمی فجر از ۹ تا ۳۱ متر متغیر است.

در روش مزبور عملیات خواری، نصب و تزریق ریزشمع به طور همزمان انجام شده که این امر باعث کاهش زمان اجرای پروژه و کاهش هزینه‌ها شد. همچنین بدلیل فشار تزریق بالا، مقاومت جداره به مرتب بالاتر از روش‌های قدمی اجرای میکروپایبل است.

در این پروژه جمعبه تعداد ۹۹۵ عدد (معدل ۱۵ هزار و ۶۹۱ متر) ریز شمع اجرا شده و هزینه انجام کار بالغ بر ۲۳۴ میلیارد ریال شامل فنداسیون‌های تجهیزات مستقر در پست ۴۰۰ کیلوولت و اسکیدهای گازی واحد نیروگاه فجر ۲ است.

لازم به ذکر است تاریخ شروع پروژه مذکور با مدت قرارداد یکساله بوده که در اسفند ۹۴، عملاسه ماه قیل از موعد مقرر پروره مزبوری به اتمام رسید و عملیات اجرایی ریزشمع‌های فنداسیون‌های اسکیدهای گازی نیروگاه ۲ شامل ۲۵ درصد قرارداد است که از خرداد ۹۶ شروع شده و تا پایان مرداد ماه ۹۶ ادامه یافت.

درخشش تیم بانوان فجر در المپیاد ورزشی بانوان صنایع پتروشیمی

ورزش بانوان پتروشیمی فجر تیم‌های آمادگی جسمانی و پینگ‌پنگ خود را برای حضور در چهارمین المپیاد ورزشی بانوان صنایع پتروشیمی رده سنی بالای ۲۶ سال اعزام کرد. ورزشکاران تیم پینگ‌پنگ موفق شدند مقام سوم تیمی و مقام دوم انفرادی را کسب کنند و تیم آمادگی جسمانی موفق شد ۴ مقام انفرادی بدست آورد که به دلیل کامل نبودن تیم متسافرانه نتوانست مقام تیمی کسب کند.

برای مسابقات صنایع پتروشیمی در سال ۹۴، شرکت پتروشیمی فجر ۵ تیم برای مسابقات اعزام کرد. ۳ تیم برای گروه سنی زیر ۱۸ سال به ارآک رفتند و خوشبختانه هر سه تیم افتخار آفرین بودند و با ۲ جام نقره و ۱ برنز به خانه برگشتند.

همچنین ۲ تیم برای گروه سنی بالای ۲۶ سال اعزام کرد که با یک جام برنز و چهار مقام انفرادی آمدند. این افتخارات نتیجه اهتمام مدیریت، تلاش مریبان دلسوز و ورزشکاران بر تلاش است و امیدواریم در آینده نه چندان دور شاهد ایستادن ورزشکاران عزیزان بر سکوی قهرمانی باشیم.





بازدید دانش آموزان نمونه رامهرمز از مجتمع فجر

شرکت پتروشیمی فجر به عنوان قلب صنعت پتروشیمی، یکی از مقاصد بازدیدهای علمی آینده سازان کشور است. به گزارش روابط عمومی شرکت پتروشیمی فجر، ۳۰ نفر از دانش آموزان دبیرستان نمونه دولتی یاران مهدی رامهرمز از این شرکت بازدید کردند. در این بازدید علمی، دانش آموزان با همراهی کارشناسان روابط عمومی از واحدهای مختلف مجتمع پتروشیمی فجر بازدید کردند. کارشناسان واحدهای بازدید شده توضیحات لازم را در خصوص فرایندها، اهداف و نقش پتروشیمی فجر در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی به ایشان ارائه کردند. قرار است گروه دوم این دانش آموزان بزودی جهت بازدید از این شرکت عازم شهرستان ماشه شهر شوند و آمادگی برای حضور دیگر دانش آموزان اعلام شده است. فجر به عنوان تامین کننده یوتیلیتی مورد نیاز شرکتهای پتروشیمی مستقر در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی، نقش حیاتی در تداوم تولید این قطب بزرگ صنعت پتروشیمی کشور دارد.

خود کرد و در این همایش از مدیرعامل این شرکت تجلیل شد.

این همایش در ادامه برنامه های استانداری خوزستان برپاشد که طی آن شرکتهای داخل استان را به خرید کالاهای موردنیاز خود از خوزستان تشویق می کرد. براساس گزارش مدیر کل امور اقتصادی و دارایی استان، شرکت های پتروشیمی مستقر در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی، با هدایت سهم زیادی از خریدهای خود به داخل، از برترین اجرا کنندگان این دستور العمل بودند.

این مهم هم از جانب استانداری استان خوزستان و هم از سوی فرمانداری شهرستان بندرماهشهر در جلسات متعدد مورد تقدیر و تمجید قرار گرفت؛ لذا فرمانداری شهرستان با برگزاری همایش حمایت از تولیدات منطقه ای سعی در تکریم و تشویق شرکت ها به ادامه و تقویت این روند داشت.



تقدیر از پتروشیمی فجر به عنوان حامی صادرکنندگان

در هفتمین همایش تجلیل از صادرکنندگان استان تهران، از مدیرعامل شرکت پتروشیمی فجر به عنوان حامی صادرکنندگان تقدیر شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت پتروشیمی فجر، این شرکت با حضور در هفتمین همایش صادرکنندگان برتر استان تهران، نام پتروشیمی را به عنوان حامی پویایی اقتصاد کشور در این همایش مطرح کرد.

این شرکت با هدف حمایت از اقتصاد ملی از این همایش حمایت کرد و در پایان همایش، لوح سپاس و تندیس همایش به پاس تقدیر از این مشارکت فعال، به مدیرعامل شرکت پetroشیمی فجر اهدا شد.

اول آذرماه، هفتمین سال برگزاری همایش تجلیل از صادرکنندگان برتر استان تهران با حضور سید حسین هاشمی استاندار تهران، حمیدرضا مس فروش رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان تهران و جمعی از فعالان عرصه تولید در هتل پارسیان انقلاب پایتخت برگزار شد.

پتروشیمی فجر به عنوان

شرکت برتر در حمایت از اقتصاد بومی تقدیر شد شرکت پetroشیمی فجر با رقم خرید داخلی ۴۳۰۰ میلیارد ریال کالاهای موردنیاز خود از داخل استان، رتبه اول «خرید داخل استان» شرکت های پetroشیمی منطقه ویژه اقتصادی پetroشیمی را کسب کرد.

به گزارش روابط عمومی شرکت پetroشیمی فجر، مدیر عامل این شرکت در همایش «حمایت از تولیدات منطقه ای» که هفته ای پیش با حضور استاندار خوزستان، معاون وزیر نفت در امور پetroشیمی، مدیران عامل پetroشیمی های منطقه، فرماندار و مسئولین شهرستان برگزار شد، با دریافت لوح و تندیس تجلیل شد. از میان شرکت های پetroشیمی منطقه ویژه اقتصادی پetroشیمی نیز، پetroشیمی فجر با ۴۳۰۰ میلیارد ریال، رتبه بیشترین خرید از داخل استان را از آن

کسب و کار سبز

GREEN BUSINESS



مژده محسنیان
کارگروه دیدهبان محیط زیست فجر

حرکت به سمت کسب و کار سبز را در استراتژی سازی مدیریتی دارا می باشند.

چرا که یکی از الزامات حرکت به سمت توسعه پایدار در استراتژی های سازمانی، توجه به اهمیت یادگیری سازمانی می باشد (گاروین؛ ۱۹۹۳). یکی از مهمترین اصول برای (Green think) حرکت به سمت کسب و کار سبز، تفکر سبز است. تا کارمندان و مدیران، نگاه سبز محور به جامعه و تولید و خدمات خود نداشته باشند، نمی توان از آن سازمان انتظار داشت که خروجی خدمات و تولیداتش، سبز و طرفدار محیط زیست باشد.

فعالان کسب و کار سبز، فعالانی هستند که فقط یک کارآفرین سنتی نیستند، بلکه کارآفرین حامی محیط زیست یا اصطلاحاً Ecopreneur هستند به جای یک Entrepreneur صرف که در نگاه سنتی در ذهن ماتجسم می شود.

اکوپرینرهای در واقع در ترازنامه سود و زیان خود، سود نهایی را به هر روشی درست و صحیح قلمداد نمی کنند. آنها تلاش می کنند تا محصولات و خدمات خود را مبتنی بر الزامات زیست محیطی، استانداردهای بین المللی، قواعد بهداشت ایمنی و حرفه ای کارگران و حمایت از مدیریت اتلاف waste management راهبری کنند و کار ایجاد کنند.

در واقع کارآفرینان حامی محیط زیست، در واقع ثروت آفرینان آینده هستند که مسائل زیست محیطی را در استراتژی سازمانی خود جای داده و خلق ارزش افزوده را در مسیر کمترین اثرات جانبی بر جامعه و محیط زیست در دستور کار دارند.

مدیریت استراتژیک یکی از مهمترین عناصر شکل دهن رفتار سازمانی شرکتها در دهه های آینده هست و بدون عناصر این نوع مدیریت، کره زمین با خطرات زیست محیطی مواجه خواهد شد.

علم مدیریت به عنوان علمی میان رشته ای در تلاش است تا به سازمانها کمک کند تا فرآیندها و روش های دستیابی به مأموریتهای سازمانی خود را با توجه به پارامترهای توسعه پایدار و کسب و کار محیط زیست محور، تبیین و هدایت کنند.

کتابها و مقالات بسیاری در ایران و کشورهای دیگر درباره کسب و کار سبز یا کسب و کار حامی محیط زیست یا کسب و کار حامی توسعه پایدار (Sustainable Business) تألیف و منتشر شده است. همه این ها نشان دهنده اهتمام جدی بین المللی برای هدایت کسب و کار و کارآفرینی مولود در چارچوب احترام به الزامات زیست محیطی و رعایت حقوق ذی نفعان (stakeholders) و سهامداران (shareholders) به طور دو جانبه و فرآگیر است.

بنابراین، فعالان کسب و کار سبز، هم به جامعه در سوددهی خود فکر می کنند و هم به سهامداران و سود عملیاتی خود نگاه دو جانبه و فرآگیر به محیط دارند. کسب و کاری سبز است که خروجی آن، کمترین آسیب را به محیط زیست وارد کند و در چارچوب آرمانهای توسعه پایدار گام بردارد.

بنابراین سازمان های یادگیرنده (learning organization) را می توان سازمان هایی دانست که به دلیل توجه به چرخه یادگیری دو طرفه (Double Loop Learning) به جای نگاه بسته که در سازمان های سنتی مشاهده می شد، پتانسیل



- ۱- بهره وری سازمانی و ملی را فزایش می دهد
- ۲- مدیریت انلaf منابع را اثربخش می کند
- ۳- اقتصاد را رونق می دهد
- ۴- استراتژیهای کلان سازمانی را موجه تر می کند
- ۵- توسعه دهنده خلاقیت و نوآوری در سازمان می شود
- ۶- ریسک فعالیت‌های اقتصادی، صنعتی و خدماتی را کاهش می دهد

۷- مدیریت از رژی و در واقع
صرفه‌جویی را به بخش‌های مختلف
سازمان وارد می‌کند
بنابراین، کسب و کار سبز، راه کسب و
کار در هزاره سوم خواهد بود.
چرا که منابع کره زمین هر روز در حال
کاوش و تهدید انسان و حیوان مدام
د. حال افاقت است.

اهتمام بین المللی در این عرصه موضوعی است که با جدیت در محالف بین المللی آکادمیک و دولتی در آن موضوعات مختلفی بحث و بررسی شده است.

مسئله کسب و کار سبز و توسعه پایدار، از نگاه استراتژی سازمانی، مسئله‌ای است که تا حد زیادی در بیانیه‌های مدیریت کیفیت، تعالی سازمانی و هم چنین مسئولیت اجتماعی، شرکت‌ها نمود پیدا می‌کند.

در مقدمه‌ی کتاب هایی که در زمینه کسب و کار سبز در اینترنت در دسترس بود، مقدمه‌ای از فویسنده آمده بود که جالب بود. در این مقدمه، نویسنده برای کسانی که می خواستند در حوزه کسب و کار سبز فعالیت کنند، توصیه کرده بود قبل از هر چیز و قبل از هر گام، اول بدانید که در چه موقعیتی هستید و سپس بدانید که در چه موقعیت و شرایطی بودید.

فهم این دو موضوع راهبردی، در واقع مفسر درستی از شرایط موجود سازمان و شرکت است. تا مانند آنها در چه موقعیتی هستند. نمی‌توانیم به سمت موقعیت‌های بعدی حرکت کنیم.

چه حامی محیط زیست باشد چه مخرب محیط زیست باشد. این سخن جالبیت دارد.

این سخن دکتر کراستون (۲۰۰۹) این پیام را دارد که فعالان کسب و کار سبز، ابتدا باید مختصات کنونی فعلیت خود را به خوبی بشناسند و با ظرفیت سازی و نیازمنجی، راهبرد سازی کرده و در راه رسیدن به آرمانهای توسعه پایداری خود بکوشند.

دکتر کرامستون در کتابش، از کسب و کار سبز به عنوان انقلاب سبز آینده نام برد که به نظر می‌رسد تصوری پاپل و کار سبز درستی باشد. وی معتقد است که کسب و کار سبز:

خواب خوب



راشین صبری
روانشناس صنعتی

رختخواب تان بجز خواب برای انجام فعالیت‌های دیگر استفاده کنید، متأسفانه مغز شما یاد می‌گیرد که در رختخواب بیدار بماند. اگر از انجام چنین فعالیت‌هایی در رختخواب خود اجتناب کنید، سرانجام رختخواب جایی می‌شود که شما به آسانی می‌توانید بخوابید و خواب بمانید.

وقتی نمی‌توانید بخوابید، از رختخواب بیرون بروید بعضی از مردم وقتی به خواب نمی‌روند چندین دقیقه یا حتی چندین ساعت در رختخواب می‌مانند. دراز کشیدن در رختخواب و به سختی برای خوابیدن تلاش کردن، فقط اضطراب و نالمیدی را افزایش می‌دهد و مشکل خواب را بدتر می‌کند. اگر به مدت طولانی در رختخواب دراز کشیده‌اید ولی نمی‌توانید بخوابید، رختخواب را ترک کنید.

دوره‌های طولانی بیدار ماندن در رختخواب معمولاً منجر به غلت زدن و پیچ و تاب خوردن می‌شود و در مورد خوابیدن نگران می‌شود. این واکنش‌ها باعث می‌شوند که خوابیدن سخت‌تر شود. وقتی خواب به چشمندان نمی‌آید یا زود از سرتان می‌پردازد، بیشتر است بلند شوید، به آنکه دیگری بروید و فقط وقتی که به اندازه کافی احساس خواب آلودگی کردید به رختخواب برگردید و حتی می‌توانید تمام چیزهایی که مغز شما را فعال نگه می‌دارد کم کنید تا بعهر بخوابید مثلًا نور، صدا (با استفاده از گوشی)، فعالیت بدنی، به این شکل مغز شما زودتر به حالت استراحت می‌رود.

خوابیدن باعث می‌شود که توانایی‌های ادرائی خود مانند حافظه، صحت کردن و تفکر خلاق را در حد مطلوب نگهداشته باشد.

شاید بهترین راه برای بیدار به اهمیت خواب این باشد که بیننیم وقتی نمی‌خوابیم، چه اتفاقی می‌افتد. کمبود خواب سبب کاهش کارآیی ذهن و مغز ما می‌شود. اگر ۲۴ ساعت را با فعالیت‌های ذهنی و بدنی بیدار مانده باشید، حتماً دیده‌اید که روز بعد سست و فراموشکار می‌شود. احتمالاً کج خلق و زود رنج هم می‌شوید. معمولاً توان یاسنگ گویی به تغییرات سریع وضعیت و تصمیم‌گیری منطقی را ندارید. جالب است بدانید که همین عدم هوشیاری در بسیاری از فجاجع بزرگ تاریخی مانند حادثه چرنوبیل، انفجار شاتل Challenger... مؤثر بوده است. بیخوابی نه تنها بر روی مهارت‌های ذهنی، بلکه روی سلامت عاطفی و فیزیکی نیز اثر می‌گذارد.

بنابراین توصیه‌هایی برای بهبود خواب شما داریم :

از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید

وقتی در رختخواب هستید از انجام کارهایی که شما را بیدار نگه می‌دارد بپرهیزید. سعی کنید کتاب نخوانید، تلویزیون نماش نکنید، غذا نخورید، مطالعه نکنید، از تلفن استفاده نکنید یا هر کاری که باعث بیدار نگهداشتن شما می‌شود را در رختخواب خود انجام ندهید حتی فکر هم نکنید. اگر همیشه از

نگاهی به فرآگیرشدن
دیوارهای مهربانی در شهرهای ایران؛

دیوارهایی که مهربانی را به رخ می‌کشند



دیوارها همیشه رنگ جدایی دارند؛ رنگ بن بست؛ رنگ آخر خط، انگار جای درهایی نشسته‌اند که قرار نبوده گاهی باز شوند. اما دیوارهای این دیوار چند صباخی است که حکایتی دیگر نقش می‌کنند بر دل‌های سنجیشان. دیوارهایی که در شده‌اند و پنهانه‌ای تا نوری بتابانند به تن يخ زده شهرهای مان که آدم‌هایش رنگ بی تفاوتی نگیرند.

دیوارهای مهربانی با دستتانی پراز لباس برای زنان و مردان و کودکان خمین سوزمین. این روزها دیوارهای مهربانی در هر شهر و دیار، مهربانی ذاتی ایرانیان را به رخ می‌کشد. دیوارهای مهربانی حالا در سراسر کشور تبدیل به یک جنبش فرآگیر در این سرمای زمستان شده‌اند.

همه جاز آن حرف می‌زنند و حتی خبرگزاری‌های بین المللی در گزارش‌هایشان از این دیوارهایی گویند. «نیاز نداری بذار، نیاز داری بردار».

چندی پیش سی‌ان‌ان در گزارشی به برسی دیوار مهربانی ایران پرداخت. در این گزارش آمده است: در حالی که ایران زمستان سردی را می‌گذراند، طرحی جدید برای گرم کردن مردم بی‌خانمان ابداع شده است.

«دیوار مهربانی» جای است که مردم می‌توانند لباس‌های گرم و بلااستفاده خود را به افراد فقیر هدیه دهند.

به نوشته سی‌ان‌ان، مردم ایران با چند قلاب و گیره این دیوارهای مهربانی را بجاد کرده‌اند.

بنابر آمار منتشر شده، حدود ۱۵ هزار بی‌خانمان در ایران وجود دارد. از این تعداد، یک سوم آنها زن هستند.

این درحالیست که آمارهای غیررسمی از این تعداد فراتر رفته است.



در رختخواب نگران نباشید، برنامه ریزی نکنید و مسائلتان را حل نکنید

مشغول شدن به این فعالیت‌ها فقط ذهن شما را بیدار نگه می‌دارد و خوبیدن را مشکل می‌کند. وقتی در رختخواب هستید نگران نباشید برای حوادث آینده نشوه نکشید، بیش از حد به مسائل تان نیندیشید و به چیزهای مختلف فکر نکنید. همه این فعالیت‌هایی که بر شمردیدم، عادت‌های بد ذهنی هستند. اگر ذهن شما مشغول است و شمانمی توانید جلوی افکار تان را بگیرید از رختخواب برخیزید، اتفاقات را ترک نکنید و به اتفاق دیگری بروید و زمانی به رختخواب برگردید که از شر افکار خلاص شده باشید.

اگر این افکار آشفته کننده مکرر به سراغ شما می‌آید، باید بدانید که هر بعد از ظهر با اختصاص زمانی به فکر کردن، حل کردن مسئله و برنامه‌ریزی کارهای مورد نیاز، می‌توانید مقدار این افکار را کاهش دهید. به تدریج متوجه خواهید شد که این افکار مخرب و نگران کننده زمانی که در رختخواب هستید، کمتر می‌شوند. زیرا این افکار مرا مراحم مثل کودکان لجباری هستند که هر چه بیشتر بخواهید جلوی لجباری آنها را بگیرید بیشتر لجباری می‌کنند و تنها راه آن بی توجه بودن به آنها و توجه در زمانی است که شما تشخیص بدھید و تعیین کنید.

توصیه‌های بهداشت خواب :

از چرت زدن پرهیز کنید، زیرا نیاز به خواب را تا حدودی برآورده می‌کند اگر زمان خوابتان را نکه کنید خواب با کیفیتی نخواهید داشت.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که کافقین در آنها وجود دارد را ۵ ساعت قبل از خواب مصرف نکنید. سعی کنید به طور منظم ورزشهای سبک مثل بیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری در ساعتهاهای که با خواب شما فاصله دارد انجام دهید اما در زمانهایی که نزدیک به زمان خواب شمامست ورزش کردن منوع است، زیرا کل بدن شما تحت مدیریت مغز شمامست و زمانی که شما فعالیت بدنی انجام می‌دهید، گزارش این فعالیتها به مغز شما ارسال می‌شود، پس بنابراین مغز مدتی بعد از کاهش فعالیت بدنی شما فرصتی برای استراحت خواهد یافت.

اتفاق خواب را تاریک و آرام نگه دارید. اگر در جایی هستید که تنظیم و کاهش نور برای شما امکان ندارد از چشم‌بندهای خواب که در فروشگاه‌های تجهیزات پزشکی یا داروخانه‌ها هست، استفاده کنید. تمام نکات بالا کاهش فعالیت مغزی شما و فرستت استراحت برای مغز است تا با توان بیشتری شروع به فعالیت کند، ضمن اینکه این زمان استراحت فرصتی است که قسمت‌های مختلف مغز، اطلاعات باقی مانده‌ای را که در طول روز دریافت کرده است، در طبقات ذهنی جاسازی کند. بنابراین به تقویت حافظه شمانیز کمک می‌کند.

علوم انسانی و ماهیت تمدن‌سازی آن

احسان شجاعی / کارشناس امور مالی

می‌بینند که علوم انسانی جوهره و جان تمدن‌هاست.

در ایران، حاکمان قاجار در ابتدای آشنازی با تمدن غرب دچار همین اشتباہ شدند. آنها تصور می‌کردند که تمدن غرب همین اسلحه‌های آتشین و کارخانه‌های معظم و طب جدید است و با همین دیدگاه اقدام به اخذ تمدن از غرب نمودند.

دانشجویان رشته‌های مهندسی و پژوهشکی به اروپا فرستاده شدند و در دارالفنون نیز هنرآموزان در همین رشته‌ها آموزش دیدند.

در دوران پهلوی نیز با شدت بیشتری این روند ادامه یافت و بودجه اصلی دانشگاه‌ها صرف گسترش علوم فنی و پژوهشکی شد و علوم انسانی مورد کم توجهی قرار گرفت. هنوز هم بی‌مهری‌ها به علوم انسانی ادامه دارد و جایگاه واقعی علوم انسانی غصب شده است.

اگرچه علوم فنی مهم هستند ولی آنچه می‌تواند تمدن بومی ایرانی -اسلامی را حیا کند، علوم انسانی است. در ایران که علوم انسانی جایگاه واقعی خود را ندارد و در واقع جامعه از ذهن و بعد مجازی تمدن خالی است، علوم طبیعی جز رفع و رجوع امور روزمره قادر به کاری نیست و از نوادری و خلاقیت تپی می‌باشد.

مرحوم جلال آل احمد در مورد دانشجویان فنی زمان خود گفته بود که با افتخار درس می‌خوانند و مدرک می‌گیرند تا در آخر تعمیرکار دستگاه‌های دست دوم غربی شوند.

به رغم بسیاری در ایران، علوم انسانی به معنای مدرن آن نه تنها هنوز تأسیس نشده است، بلکه ما به آن داوری درست و جمع‌بندی واقع‌بیانه‌ای از اعتبار و ارزش آن نیز نرسیده‌ایم. هنوز نمیدانیم که این علوم به چه درد مهاجمان مامی‌اید و در ضرورت و اعتبار سرمایه‌ای بودن آن تردید داریم. تاریخی که علوم انسانی نقش راهبردی خود را در تمدن ایرانی -اسلامی بازشناسی نکند، نمی‌توان امیدوار بود که این تمدن راه خود را یافته است و به سوی تعالی حرکت می‌کند.

خوشبختانه مواردی وجود دارد که نشان می‌دهد علوم انسانی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. تأکید ویژه مقام معظم رهبری بر نقش علوم انسانی نشان می‌دهد که سیاست کلان جمهوری اسلامی اهتمام برای ارتقای جایگاه این علوم است. همچنین باید به افزایش تأثیفات صورت گرفته در این حوزه اشاره کرد که در آشنازی هرچه بیشتر جامعه با ضرورت این دسته از علوم مؤثر است.



تمدن‌های بزرگ معمولاً با یک جهش در علوم انسانی آغاز شده‌اند و همزمان با رکود این دسته از علوم، دچار افول شده‌اند. این را با مراجعه به تاریخ می‌توان به وضوح دید. مثلاً تمدن یونانی فدمتی به درازای فلسفه دارد و با این معیار شناخته می‌شود.

تا زمانی که در یونان، فلسفه به عنوان شاخه‌ای از علوم انسانی فعال و زنده بود، تمدن یونانی دوران طلایی خود را می‌گذراند و سرآمد تمدن‌های جهان بود. اما زمانی که فلسفه در یونان زوال یافت، این تمدن قدرت و شکوه خود را از دست داد.

در تمدن روم نیز، وضعیت به همین شکل بود. شکوفایی و استواری امپراطوری روم در چکاچک شمشیر و سلاح‌های قدر تمدن نبود.

تاریخ گواهی میدهد که در اوچ این تمدن، بخش مهمی از علوم انسانی یعنی علم حقوق و علوم سیاسی به کمال رسید و در پرتوی این علوم بود که تمدن رومی رشد کرد. کشورهایی با تمدن‌های پویا و پاشاط به علوم انسانی توجه ویژه‌ای دارند و به آن بهای زیادی می‌دهند. بر عکس، کشورهایی که در آنها تمدن بومی چشم‌انداز مبهمن و تاری دارد، بیشتر به دنبال رفع نیازهای روزمره هستند و این نیاز را با تأکید و سرمایه‌گذاری بر علوم طبیعی و مهندسی رفع می‌کنند.

در این گروه از کشورها، علوم انسانی جایگاهی ندارد و بی‌همیت تلقی می‌شود.

علوم انسانی با تعریف «فرانسیس بیکن» در مقابل «علوم طبیعی» قرار می‌گیرد. اگر علوم طبیعی حاصل تلاش و ارتباط انسان با طبیعت است، علوم انسانی نتیجه ارتباط انسان با خویشتن خویش است.

موضوع علوم انسانی، «انسان و فرهنگ انسانی، اعمال و کنش‌های فرهنگی، فکری، اخلاقی، روحی، ذوقی و هنری آدمی» است کار کرد علوم انسانی، نظم بخشی، بنیان‌گذاری، تولید فرآورده‌های فرهنگی و باز تولید تجارب مدنی می‌باشد.

علوم طبیعی ظاهر با شکوه تمدن را می‌سازد و معمولاً بیشتر نگاه‌هارا به سوی خود می‌کشد. تا جایی که سطحی نگران، خمیره تمدن را اساساً همین جلوه‌های ظاهری می‌داند. اما عاقلان با نگاهی باریک‌تر، زیربنای تمدن را می‌بینند و

پامنار

بخش کارکنان:

حمید عبدالزاده خدمات اداری

جهاد سنگوریان خدمات اداری

مینا داودی امور اداری

محسن زنگویی بهره برداری

صادق دانشی ایمن پرتو آروین

بخش خانواده:

رضیه سامری همسر حسن بهرامی

لیلا قنبر نسب همسر آفای دهداریان

شقایق عساکری فرزند جمال عساکری

زهراء کمایی همسر آفای فلاحپور

محمد علی تنگستانی فرزند عوض تنگستانی



