



نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

سال سوم - شماره سیزدهم - تابستان ۱۳۹۶

## سرزمین من سلام

گرم‌آزدگی

اخبار کوتاه فجر

## قرن آب مسافرت و سلامتی

دیدهبان انرژی پاک فجر

یونسکو

## ادب و هنر یادگاری

وقتی خودم را به قدر کافی شناختم

استراتژی

## فن بیان

هوش هیجانی

واقعیت افزوده

QR-Code

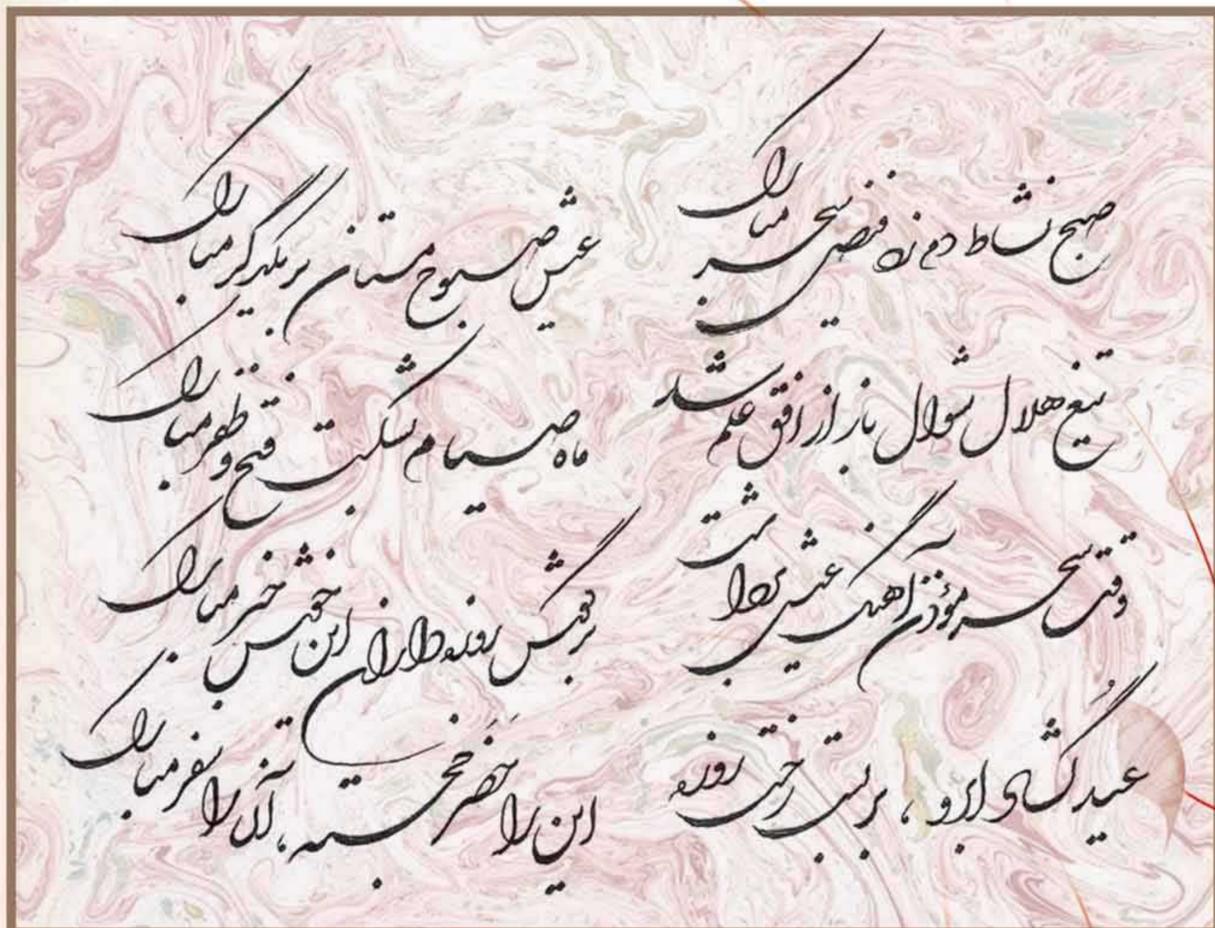
کارگر



شرکت پتروشیمی فجر  
Fajr Petrochemical Company



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



روابط عمومی	.....	ناشر
بهنام صیفوری	.....	سر دبیر
علیرضا مشتاق	.....	دبیر اجرایی
روابط عمومی	.....	دبیر تحریریه
علیرضا مشتاق	.....	صفحه آرایی و عکس
مهدی هادیان (روابط عمومی)، نادیا زهیری (روابط عمومی)	.....	همکاران
سید محسن موسوی (تصفیه پساب)، حیدر سبیتی (حراست)		
بهروز حمیدی (تفکیک هوا ۲)، آقای شاه کرمی (حراست)		
اکرم حیدری (محیط زیست)، علی کاظمی مقدم		
داریوش خدري (تصفیه پساب)		
برنامه ریزی خدمات اداری		
امور HSE شرکت پتروشیمی فجر، کارگروه انرژی پاک فجر		
مرکز مطالعات و برنامه ریزی راهبردی		
پایگاه مقاومت بسیج فجر، امور ورزش		
نقاشی روی جلد اثر همکار محترم نورا... صفری (تعمیرات)		
خوشنویسی شعر بالا اثر همکار محترم آقای شاه کرمی (حراست)		



# سلام

مناسبت های تابستان ۹۶

سرمقاله

از استراتژی

اخبار کوتاه فجر

فهرست عملکرد دیده بان انرژی پاک فجر

قرن آب

یونسکو

فن آوری اطلاعات

نکاتی پیرامون کولر خودرو

ادب و هنر

روز کارگر به روایت تصویر

هشدارهای انتظامی و اجتماعی

دین و زندگی

هوش هیجانی

بهداشت حرفه ای

وقتی خودم را به قدر کافی شناختم

فن بیان

گرمایزدگی

ورزش و خانه فرهنگ فجر

مسافرت و سلامتی

سرزمین من سلام

یادگاری

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۱

۱۲

۱۳

۱۵

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷



# مناسبت های تابستان ۱۳۹۶

## مناسبت های ماه تیر ۹۶ :

- ۱ تیر جشن آب پاشونک، جشن آغاز تابستان
- ۱ تیر روز اصناف
- ۵ تیر روز جهانی مبارزه با مواد مخدر (۲۶ ژوئن)
- ۵ تیر عید سعید فطر
- ۶ تیر تعطیل به مناسبت عید سعید فطر
- ۷ تیر شهادت آیت الله دکتر بهشتی ؛ روز قوه قضاییه
- ۸ تیر روز مبارزه با سلاح های شیمیایی و میکروبی
- ۱۰ تیر روز صنعت و معدن
- ۱۳ تیر تیر روز، جشن تیرگان
- ۱۴ تیر روز قلم
- ۱۵ تیر جشن خام خواری
- ۲۵ تیر روز بهزیستی و تامین اجتماعی
- ۲۷ تیر اعلام پذیرش قطعنامه ۵۹۸ شورای امنیت از سوی ایران
- ۲۹ تیر شهادت امام جعفر صادق علیه السلام

## مناسبت های ماه شهریور ۹۶ :

- ۱ شهریور روز بزرگداشت حکیم ابوعلی سینا و روز پزشک
- ۲ شهریور آغاز هفته دولت
- ۴ شهریور زادروز داراب (کوروش)
- ۴ شهریور شهریور روز، جشن شهریورگان
- ۴ شهریور روز کارمند
- ۵ شهریور روز بزرگداشت محمد بن زکریای رازی و روز داروساز
- ۷ شهریور شهادت امام محمد باقر علیه السلام
- ۸ شهریور روز مبارزه با تروریسم
- ۹ شهریور روز عرفه
- ۱۰ شهریور عید سعید قربان
- ۱۱ شهریور روز صنعت چاپ
- ۱۳ شهریور روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی
- ۱۳ شهریور روز تعاون
- ۱۵ شهریور ولادت امام علی النقی الهادی علیه السلام
- ۱۷ شهریور قیام ۱۷ شهریور
- ۱۸ شهریور عید سعید غدیر خم
- ۱۹ شهریور وفات آیت الله سید محمود طالقانی
- ۱۹ شهریور روز جهانی پیشگیری از خودکشی
- ۲۰ شهریور حمله به برج های مرکز تجارت جهانی نیویورک
- ۲۰ شهریور ولادت امام موسی کاظم علیه السلام
- ۲۱ شهریور روز سینما
- ۲۱ شهریور روز گرامیداشت برنامه نویسان
- ۲۷ شهریور روز شعر و ادب پارسی و روز بزرگداشت استاد شهریار
- ۳۰ شهریور روز گفتگوی تمدنها
- ۳۰ شهریور روز جهانی صلح
- ۳۱ شهریور آغاز هفته دفاع مقدس

## مناسبت های ماه مرداد ۹۶ :

- ۳ مرداد ولادت حضرت معصومه سلام الله علیها و روز دختر
- ۶ مرداد روز ترویج آموزش های فنی و حرفه ای
- ۷ مرداد مرداد روز، جشن مردادگان
- ۸ مرداد روز بزرگداشت شیخ شهاب الدین سهروردی
- ۱۰ مرداد جشن چله تابستان
- ۱۳ مرداد ولادت امام رضا علیه السلام
- ۱۴ مرداد صدور فرمان مشروطیت
- ۱۷ مرداد روز خبرنگار
- ۲۲ مرداد روز جهانی چپ دست ها
- ۲۸ مرداد سالروز کودتای ۲۸ مرداد علیه دولت دکتر مصدق
- ۲۸ مرداد سالروز فاجعه آتش زدن سینما رکس آبادان
- ۳۱ مرداد شهادت امام محمد تقی علیه السلام



سلام

## چه نیکی‌خست کسی که خدای خواند تو را در آد آب به سعادت دست کشاد خدا

در این تابستان داغ جنوب و دمای هوای این روزها و ماهها، جای دارد تا به همه کارکنان و خانواده صبورشان خدا قوت بگوییم.

همچنان که فعالیت های شرکت پر ارج پتروشیمی فجر روی مسیر موفقیت هست؛ و خبرهای خوب و خوش از پیشرفت های کارگران، کارمندان و مدیران این شرکت و همسران و فرزندان کارکنان به گوش می رسد؛ نشان از اراده های پولادین شما و دلبستگی تان به این شرکت است.

همدلی و همگامی شما چرخ های صنعت را با سرعت بهتر می چرخاند. مثبت اندیشی یکی از بهترین درمان هاست. برای آینده های نزدیک و دور خوش بین باشیم و مثبت اندیش تا میزان موفقیت های مان هم بیشتر و بیشتر گردد.

## چنین بلند چرامی پرده های ضمیر شنید بانگ صفیری ز ربی الاعلی

این سیزدهمین نشریه "بامداد" هست که تقدیم شما عزیزان می شود. همیشه روزگاران، خوب و خوش و خرم باشید.

روابط عمومی

## ارزش ها و اهداف

### ارزش ها در یک سازمان استراتژیک چگونه تعریف می گردد؟

ارزش ها عبارتند از خط قرمزهای رفتاری که کلیه مدیران و کارکنان سازمان خود را موظف به رعایت آن ها در قبال مشتریان ، سایر کارکنان و سایر ذینفعان می دانند . نظیر : نظم ، سرعت ، انصاف ، عدالت . به بیان دیگر منظور از ارزش ها الگوی رفتاری و خط قرمزهای رفتاری سازمان است . ارزش های اساسی هر سازمان عبارتست از اصولی که رعایت آن در رفتار کلیه کارکنان آن سازمان در راستای رسیدن به چشم انداز و تحقق بیانیه مأموریت حائز اهمیت است .

### ارزش های تعریف شده در پتروشیمی فجر کدامند ؟

بر اساس جمع بندی نقطه نظرات گروه راهبردی استراتژیک فجر ارزش های تعریف شده در این شرکت به شرح ذیل است:

رضایتمندی ذینفعان

مسئولیت پذیری و آینده نگری کارکنان

رشد و خلاقیت

شفافیت در ارائه گزارش ها



### بطور کلی شرکت ها ممکن است اهداف استراتژیک و عملیاتی خود را در قالب های زیر تعیین کنند :

سودآوری (سودهای خالص)

کارایی (هزینه های پایین و غیره)

رشد (افزایش کل دارایی ها ، فروش ها و غیره)

ثروت سهامداران (سودهای تقسیمی سهام به علاوه

افزایش قیمت سهام)

بکارگیری بهینه منابع (بازگشت سرمایه یا دارائی)

شهرت و اعتبار (شرکت «برتر» شناخته شدن)

توجه و مساعدت به کارکنان (امنیت، دستمزد و تنوع)

توجه و مساعدت به جامعه (پرداخت مالیات

ها، مشارکت در امور خیریه، فراهم کردن کالاهای و

خدمات مورد نیاز)

رهبری بازار (سهام بازار)

رهبری تکنولوژیک (نوآوری ، خلاقیت)

بقا (اجتناب از ورشکستگی)

### اهداف شرکت پتروشیمی فجر کدامند؟

گروه راهبردی استراتژیک فجر اهداف ذیل را برای شرکت تعریف و اعلام نموده اند :

سود آوری پایدار

مدیریت هزینه ها

رشد درآمد

بهبود رضایت ذی نفعان

توسعه سهم بازار

رعایت الزامات قانونی محیط زیستی

رعایت الزامات قانونی بهداشتی

رعایت الزامات قانونی ایمنی و محیط کار

بهبود فرایند مالی

توسعه و بهبود فرایند بازار یابی و فروش

پشتیبانی زنجیره تامین

مدیریت مصرف انرژی

بهره وری تجهیزات و ماشین آلات

مدیریت فناوری

ارتقای بهره وری سرمایه انسانی

توانمند سازی سرمایه انسانی

بهبود تعهد سازمانی

مدیریت سرمایه اطلاعاتی

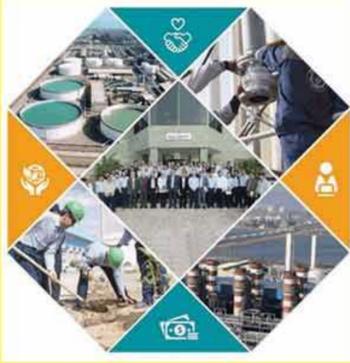
بهبود کانال های ارتباطی



### اهداف در یک سازمان استراتژیک به چه معناست ؟

اهداف در یک سازمان استراتژیک در دو سطح استراتژیکی و عملیاتی قابل تفکیک می باشد. اهداف استراتژیک معادل انگلیسی کلمه **Goals** است که کیفی و بدون زمان است. اهداف استراتژیک نتایج خاصی هستند که سازمان می کوشد در پی گیری مأموریت و چشم انداز خود به دست آورد؛ این اهداف در دوره های غالباً بیش از یکسال محقق می شود .

اهداف عملیاتی معادل انگلیسی کلمه **objectives** می باشد که کمی و دارای زمان مشخص است. این اهداف عبارتند از نتایج پایانی فعالیت های برنامه ریزی شده و بیان می دارد که چه چیزی چه موقع باید انجام شود و باید حتی المقدور کمی (مقداری) باشد .



### پتروشیمی فجر دومین گزارش پایداری خود را در راستای شفاف سازی فعالیتها و اقدامات در چارچوب استاندارد جهانی منتشر کرد.

پیرو انتشار گزارش پایداری شرکتی در سال ۹۳، دومین گزارش پایداری (G.R.I) نیز مطابق چارچوب جهانی از طریق وبسایت شرکت در معرض دید عموم قرار گرفت.

در تامین محتوا و تدوین این گزارش در راستای رویکرد ذینفع گرایی، حضور در جلسات کارگروه مسئولیت اجتماعی، مصاحبه با مدیران و کارشناسان شرکت در حوزه های مختلف، مصاحبه با ذینفعان کلیدی بیرونی و بازدید از جامعه محلی، انجام شده است. این موضوع به منزله رعایت کردن یکی از اصول مهم تامین محتوا که در دستورالعمل گزارش دهی پایداری بدان اشاره شده است، می باشد.

گفتنی است گزارش پایداری گزارشی است که توسط یک شرکت یا سازمان در مورد تاثیرات اقتصادی، زیست محیطی و اجتماعی که فعالیت های روزانه اش ایجاد کرده اند، منتشر می شود. گزارش پایداری همچنین بیانگر ارزش ها و مدل حکمرانی سازمان بوده و ارتباط بین استراتژی های سازمان و تعهد آن به یک اقتصاد جهانی پایدار را نشان می دهد.

شرکت پتروشیمی فجر برای نزدیک شدن به چشم انداز خود، و برای تحقق شفافیتی که در ارزشهای سازمانی خود در نظر گرفته است و برای مسئولیت اجتماعی که در استراتژی های کلان خود دیده است، اقدام به تهیه این گزارش نموده است.

### شرکت پتروشیمی فجر، مطابق هرسال، در روز جهانی کار و کارگر، مراسمی برای تقدیر و تکریم کارگران شرکت خود برگزار کرد.



امسال جشنواره ورزشی کارگران در شش رشته و با مشارکت کارگران پتروشیمی فجر به مدت یک هفته انجام شد.

در این جشنواره، ۲۵۰ کارگر، در شش رشته ی ورزشی طناب کشی، تیراندازی، دارت، دومیدانی، فوتسال پیشکسوتان و پیاده روی به رقابت پرداختند.

در پایان این رقابتها که جز طناب کشی و فوتسال، به صورت انفرادی برگزار شده بودند، ۲۹ نفر حائز رتبه ی برتر شدند.

در مراسم پایانی علاوه بر معرفی و اهدای جوایز برترینهای جشنواره ورزشی به تعداد ۲۹ نفر، از ۱۷ نفر دیگر از کارگران برتر شاغل نیز با اهدای لوح تقدیر و جوایزی ارزنده، قدردانی شد.

همچنین در مراسم ویژه روز کارگر که روز یازدهم اردیبهشت در ناحیه ۱ پتروشیمی فجر با حضور مدیریت شرکت و کارگران فعال برگزار شد؛ هنرمندان به اجرای نمایش شاد و مولودی خوانی پرداختند.



### بر اساس ممیزی برنامه های بهداشت محیط شرکت های پتروشیمی در سال ۹۵ شرکت پتروشیمی فجر از میان ۲۲ مجتمع رتبه اول را به خود اختصاص داد.

مطابق ارزیابی های انجام شده توسط اداره کل بهداشت، ایمنی و محیط زیست شرکت ملی صنایع پتروشیمی از مجتمع های پتروشیمی منطقه ویژه اقتصادی، شرکت پتروشیمی فجر با کسب ۹۷ امتیاز از مجموع ۱۰۰ امتیاز، رتبه اول بهداشت را به خود اختصاص داد.

این ارزیابی مطابق استانداردهای جاری وزارت نفت و در بخش های آب آشامیدنی، تصفیه خانه فاضلاب، آشپزخانه و رستوران، تسهیلات بهداشتی، آبدارخانه، نظافت و بهداشت سطح سایت، مسجد، ورزشگاه صورت گرفته است.

این ارزیابی، بصورت سالانه انجام می گیرد و مقایسه ی امتیازات شرکت پتروشیمی فجر در سالهای مختلف، رشد مستمر را نشان می دهد.



### کارکنان شرکت پتروشیمی فجر، طی ۴ روز بیش از ۱۶۰ واحد خون به بانک خون استان خوزستان هدیه کردند.

ایستگاه سیار سازمان انتقال خون استان خوزستان به دعوت از شرکت پتروشیمی فجر، بیش از ۱۶۰ واحد خون از کارکنان خیرخواه این شرکت دریافت کرد.

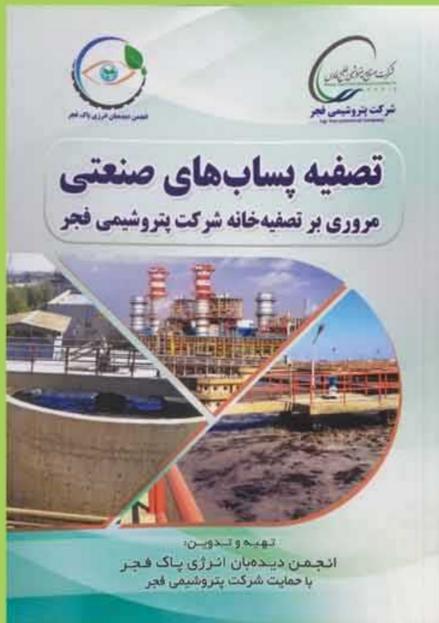
ایستگاه سیار این سازمان از ۲۰ تا ۲۴ فروردین با استقرار در محل این مجتمع اقدام به خون گیری از متقاضیان نمود.

بهمن ماه گذشته هم کارکنان پتروشیمی فجر ۱۴۸ واحد خون به نیازمندان اهدا کردند.

شرکت پتروشیمی فجر در طول سال چندین بار، به مناسبت های مختلف، از سازمان انتقال خون درخواست اعزام نیرو و استقرار ایستگاه در مجتمع فجر را دارد و چندی پیش عبدالحسین قاسم زاده، مدیرکل سازمان انتقال خون استان خوزستان نیز از شرکت پتروشیمی فجر تقدیر کرده است.



## فعالیت های کارگروه دیده بان انرژی پاک فجر از آغاز تا کنون:



### تهیه و تدوین کتاب:

تصفیه پساب های صنعتی  
مروری بر تصفیه خانه شرکت  
پتروشیمی فجر

توسط انجمن دیده بان  
انرژی پاک فجر  
با حمایت شرکت  
پتروشیمی فجر

پاکسازی حاشیه خور زنگی \_ سال ۹۲  
اعزام ۵ نفر از اعضای کارگروه به همایش مدیریت سبز در  
برج میلاد تهران \_ سال ۹۲  
بازدید از تالاب شادگان به مناسبت روز جهانی تالابها سال ۹۲  
مسابقه انتخاب بهترین فضای سبز منازل به مناسبت هفته  
درختکاری \_ سال ۹۲  
برگزاری مسابقه هوای پاک \_ سال ۹۲  
توزیع ۱۲۰۰ عدد کیسه زباله (همکاری با اداره محیط  
زیست ماهشهر) جهت ایام نوروز \_ نوروز ۹۳  
پاکسازی حاشیه خور زنگی به مناسبت روز زمین پاک سال ۹۳  
برگزاری دوره آلودگی هوا به مدت ۳ روز برای اعضای کارگروه  
با حضور دکتر حسنونند \_ سال ۹۳  
اعزام ۳ نفر از اعضای کارگروه جهت حضور در نمایشگاه ملی  
محیط زیست دانشگاه تهران \_ سال ۹۳  
برگزاری کارگاه ترویج گری زیست محیطی با مشارکت  
انجمن زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست یا حضور  
دکتر غنیان \_ سال ۹۳  
اعزام ۵ نفر از اعضای کارگروه به نمایشگاه بین المللی  
محیط زیست تهران \_ سال ۹۳  
پاکسازی حاشیه جاده ممکو به مناسبت هفته درختکاری  
سال ۹۳  
پاکسازی حاشیه خور جعفری به مناسبت روز جهانی محیط  
زیست \_ سال ۹۵  
برگزاری مسابقه نقاشی و مقاله نویسی به مناسبت روز  
هوای پاک \_ سال ۹۵  
مسابقه انتخاب دفتر کاری با فضای سبز زیبا به مناسبت  
هفته درختکاری \_ سال ۹۵  
کاشت تعداد زیادی نهال نارنج به مناسبت هفته  
درختکاری \_ سال ۹۵  
مسابقه تهیه کاردستی از مواد بازیافتی \_ سال ۹۶  
برگزاری کلاس آشنایی با عکاسی \_ سال ۹۶

## برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت پتروشیمی فجر



دارندگان ۹۶/۷ درصد سهام شرکت پتروشیمی فجر (سهامی عام) روز دوشنبه ۹۶/۰۳/۲۹ در سعادت آباد، میدان کاج، سالن نیایش مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت را برای رسیدگی به صورت های مالی و عملکرد شرکت برای سال مالی منتهی به ۹۵/۱۲/۳۰ تشکیل دادند.

آقای نیازی به عنوان رییس، آقای رحیمیان و علم بیگی به عنوان ناظرین و آقای مهندس شمیم (مدیر عامل) به عنوان دبیر هیئت رئیسه مجمع عمومی را تشکیل دادند. مجمع عمومی پس از استماع از گزارش مدیر عامل شرکت و اظهار نظر بازرس قانونی به شرح زیر اتخاذ تصمیم نمود:

- ۱- صورت های مالی به شرح پیشنهادی هیئت مدیره تصویب گردید.
- ۲- برای هر سهم مبلغ ۷۵۰ ریال سود تخصیص یافت.
- ۳- موسسه حسابرسی حافظ گام به عنوان بازرس قانونی و روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت در سال مالی جاری انتخاب شد.

## موفقیت قرآنی برای کارکنان شرکت پتروشیمی فجر

کسب موفقیت آمیز یازده عنوان برتر کارکنان و همسران شرکت پتروشیمی فجر در یازدهمین دوره مسابقات قرآن اذان، نهج البلاغه و مهدویت



ردیف	نام و نام خانوادگی	رشته	ردیف	نام و نام خانوادگی	رشته
۱	حبیبه الله عزت حقیقی	نهج البلاغه	۶	زهره همتی	نهج البلاغه
۲	مهدی انجم روز	نهج البلاغه	۷	معصومه کلاه کج	نهج البلاغه
۳	مسعود امیر زاده	مهدویت	۸	سعیده مهدوی تبار	حفظ
۴	محمد رضا منتظرالقائم	ترتیل	۹	زهرا ممسنی	ترتیل
۵	کاظم ظهیری راد	مهدویت	۱۰	رقیه بهرامن	ترتیل
*	*****	*****	۱۱	لیلا ناصرپور	ترتیل



# آب قرن ۲۱

## قرن ۲۱، قرن آب

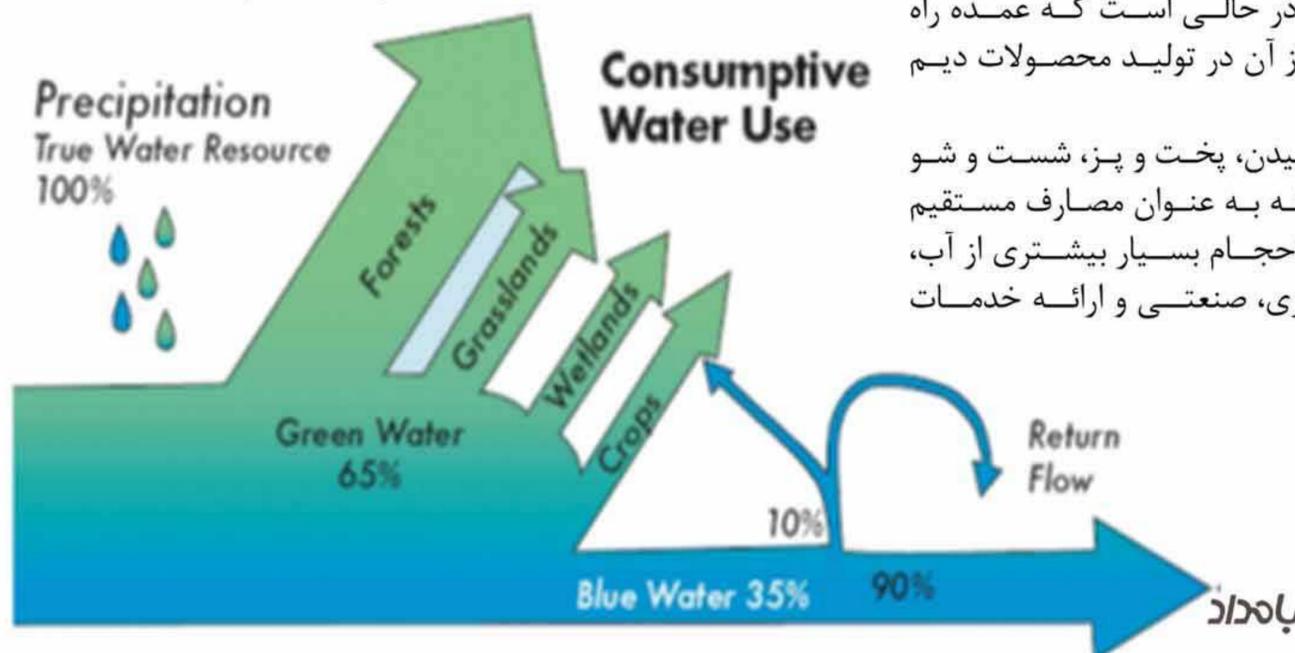
این مقدار آب علیرغم حجم زیاد، معمولاً از سوی هیچ یک از مصرف کنندگان به دلیل نامحسوس بودن مد نظر قرار نمیگیرد، اما نقش بسزایی در تولید، مصرف و تبیین چشم انداز منابع آب در دسترس دارد. در واقع مفهوم آب مجازی نگرشی جدید به مصارف غیر مستقیم و پنهان آب در چرخه تولید و ارائه خدمات به نسل بشر است.

به بیان ساده آب مجازی، جمع کل آب مورد نیاز برای تولید مقدار معینی از محصول با توجه به شرایط اقلیمی، مکانی، زمان و راندمان تولید می باشد.

محتوی آب مجازی برای هر محصول به شرایط محیطی و جوی در محل تولید محصول وابستگی مستقیم دارد. برای مثال برای تولید یک کیلوگرم از غلات بصورت دیم و در شرایط جوی مطلوب، بین یک تا دو متر مکعب آب نیاز است. در حالی که برای تولید همین مقدار غله در شرایط جوی نامطلوب (دما و تبخیرتغرق بالا) بین ۳ تا ۵ متر مکعب آب مصرف می شود. نیاز آبی برای تولید محصولات دامی نسبت به محصولات کشاورزی به مراتب بیشتر است. به عنوان مثال برای تولید یک کیلوگرم پنیر به ۵ الی ۵/۵ مترمکعب آب و برای تولید یک کیلوگرم گوشت گاو تقریباً به ۱۶ مترمکعب آب نیاز است.

در سالهای اخیر مطالعاتی در زمینه آب مصرفی برای تولید محصولات صنعتی انجام شده است. نتیجه تحقیق نشان میدهد که برای تولید یک چیپ الکترونیکی ۳۲ مگابایتی به وزن ۲ گرم ۳۲ مترمکعب آب معادل ۲ کیلوگرم گوشت قرمز یا حدود ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم گندم خواهد بود.

تهیه شده توسط همکار محترم  
آقای داریوش خدري  
واحد تصفيه پساب



در چرخه هیدرولوژی منابع آب به دو دسته آب آبی و آب سبز تقسیم بندی می شوند. آب های زیرزمینی و آبهای سطحی آب آبی را تشکیل می دهند. در حالی که به رطوبت خاک در مناطق غیر اشباع آب سبز می گویند. آب باران بعد از نفوذ در خاک و قبل از اینکه به منطقه اشباع برسد آب سبز را تشکیل می دهد. کشاورزی دیم عمدتاً از آب سبز تغذیه می کند.

طبق تعریف آب خاکستری آبی است که در اثر فعالیت های مختلف بشر از قبیل شهر نشینی، فعالیت صنایع و یا حتی فعالیت های کشاورزی آلوده شده و از حد قابل استفاده پایین تر قرار گرفته باشد. این اصطلاح در مفاهیم مرتبط با آب مجازی، شامل آبی است که به سرعت قابل برگشت به چرخه استفاده نبوده و یا باز گرداندن آن به استاندارد مصرف نیازمند فرآیندی طولانی مدت و هزینه بر باشد.

آب سبز برای اولین بار توسط (۱۹۹۵) falkenmark معرفی شد تا اینکه بتوان با تفکیک آن از آب آبی با تقسیم بندی مناسبی از منابع آب، راحت تر آن را مدیریت کرد. همچنین با استفاده از این مفهوم جدید بتوان به ارزیابی دقیق تری از نقش آب در تولید محصولات کشاورزی در مناطق نیمه خشک پرداخت. در مقایسه با آب آبی، آب سبز منبع بزرگتری از نظر حجم ذخایر آب شیرین و مشارکت در تولید مواد غذایی است چرا که شصت و پنج درصد از نزولات آسمانی به آب سبز و باقی به آب آبی تبدیل می شود. همچنین در حدود ۸۰٪ زمین های کشاورزی در جهان زیر کشت دیم هستند که ۶۰٪ از غذای مردم را تولید می کنند. بهره برداری از آب آبی به دلیل نیاز به شبکه های انتقال و توزیع آب بسیار گرانتر از آب سبز است اما همین انتقال و توزیع، مدیریت آن را ساده تر کرده و گزینه های بهره برداری از آن را (کشاورزی، صنعتی و خانگی) افزایش داده است. این در حالی است که عمده راه بهره برداری از آب سبز، استفاده از آن در تولید محصولات دیم می باشد.

سالانه حجم زیادی آب صرف نوشیدن، پخت و پز، شست و شو و سایر فعالیت های انسان می شود که به عنوان مصارف مستقیم آب میتوان از آنها یاد کرد، اما احجام بسیار بیشتری از آب، صرف تولید محصولات کشاورزی، صنعتی و ارائه خدمات می شود.



## یونسکو در یک نگاه

سازمان تربیتی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو) در چهارم نوامبر ۱۹۴۶ تأسیس شد، و شانزدهم نوامبر ۱۹۴۶، چهل و شش کشور از جمله ایران اساسنامه آن را امضا کردند. یونسکو در بند اول اساسنامه خود، هدف از تشکیل این سازمان را چنین بیان می‌دارد: کمک به استقرار صلح و امنیت از طریق ترویج همکاری میان ملت‌ها در زمینه‌های آموزش، علوم و فرهنگ به منظور افزایش احترام همگان به عدالت، حاکمیت قانون، حقوق بشر و آزادی‌های اساسی برای همه، بدون توجه به تفاوت‌های نژادی جنسیت، زبان و مذهب، مطابق با منشور ملل متحد.



## آشنایی با سازمان ملل متحد و رابطه ی یونسکو با این سازمان

سازمان ملل در تاریخ ۲۴ اکتبر سال ۱۹۴۵ توسط ۵۱ کشور تاسیس گردید. هدف از تاسیس سازمان ملل، حفظ صلح از طریق همکاری‌های بین‌المللی و امنیت دسته‌جمعی بود. فرانکلین روزولت رئیس‌جمهور وقت آمریکا برای نخستین بار عبارت ملل متحد را بکار برد و این عبارت برای اولین مرتبه در اعلامیه ملل متحد در تاریخ اول ژانویه ۱۹۴۲ به کار رفت.

سازمان ملل شش رکن اصلی دارد که عبارتند از: مجمع عمومی، شورای امنیت، شورای اقتصادی و اجتماعی، شورای قیمومیت، دبیرخانه و دیوان بین‌المللی دادگستری. پنج رکن اول در مقر سازمان ملل در نیویورک واقع شده‌اند و رکن ششم یعنی دیوان دادگستری بین‌المللی در لاهه ی هلند قرار دارد. البته نظام سازمان ملل شامل ۱۵ کارگزاری تخصصی، برنامه‌های متعدد، صندوق‌ها و آژانس‌ها نیز می‌شود.

براساس منشور ملل متحد (فصل ۱، ماده ۱) اهداف تاسیس سازمان ملل عبارتند از:

**حفظ صلح و امنیت بین‌المللی؛  
توسعه ی روابط دوستانه میان ملل؛  
دستیابی به همکاری بین‌المللی در حل مشکلات  
و ترویج احترام به حقوق بشر؛  
مرکزی برای هماهنگی اقدامات ملل.**



نماینده دائم  
جمهوری اسلامی ایران  
در یونسکو

## تعریف سواد از نظر سازمان جهانی یونسکو

تعریف کلاسیک سواد، توانایی خواندن و نوشتن است

اما بر اساس تعریف یونسکو، شخص با سواد فردی است که تمام پارامترها زیر را در خود دارا است:

### سواد عاطفی

توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده، همکاران، مشتریان، رقبا و دوستان، به نحوی شایسته.

### سواد ارتباطی

توانایی برقراری ارتباط و تعامل با تمامی اعضای جامعه، شامل آداب معاشرت و روابط اجتماعی بهینه.

### سواد مالی

توانایی مدیریت اقتصادی درآمد، یعنی دانش گردش تقدینگی سرمایه گذاری، و مدیریت هزینه.

### سواد رسانه

این که بدانیم کدام خبر رسانه‌ها معتبر و کدام نا معتبر است. یعنی توانایی تشخیص راستی و درستی اخبار و دیگر پیام‌های رسانه‌ای

### سواد آموزش و پرورش

توانایی تربیت فرزندان شایسته و برنامه‌ریزی برای آموزش و پرورش کارکنان بایسته

### سواد رایانه

توانایی استفاده از مهارت‌های هفت گانه ی رایانه یا ICDL شامل مفاهیم پایه ی فن آوری اطلاعات و ارتباطات، استفاده از رایانه، مدیریت فایل‌ها، واژه پردازی و ...

امروز، در قرن بیست و یکم، داشتن سواد خواندن و نوشتن، یا حتی اخذ مدرک دانشگاهی، دال بر با سواد بودن فرد نیست.

**آموزش‌های مهارتی برای  
مدیران و کارشناسان  
از یک گزینه به یک الزام تبدیل شده است**



تهیه شده توسط همکار محترم  
آقای محمد رباعوی  
مسئول بودجه و کنترل هزینه



# سواد مالی

## بودجه بندی فردی

بر اساس آخرین تعریف ارائه شده توسط سازمان یونسکو UNESCO از یک شخص با سواد دانش مالی ویژگی سوم از شش ویژگی اصلی این افراد بیان شده است.

سواد مالی عبارت از توانایی مدیریت اقتصادی در آمد و هزینه ها ست و اولین ابزار برای دستیابی به این هدف، توانایی بودجه بندی می باشد و از آنجا که در آمد قشر کارمند جامعه، مشخص و تغییرات آن در طی سال قابل پیش بینی است، در اینجا لزوم توانایی بودجه بندی دوچندان می شود.

با بهره مندی از یک بودجه بندی منطقی و دقیق می توان در آمد خود را به بهترین شکل ممکن مدیریت و به تعهدات مالی خود عمل کرده و برای اهداف مختلف زندگی برنامه ریزی داشته باشید.

در اینجا نحوه دستیابی به یک بودجه بندی صحیح و کار آمد طی ۴ مرحله به شرح زیر بیان می شود:

۱- هماهنگ نمودن هزینه ها با در آمد : جمع دو گروه اول و دوم را از مبلغ در آمد ماهیانه کسر می کنیم در اینجا دو حالت بوجود می آید.

حالت اول : اگر مبلغ باقی مانده بسیار کم باشد و یا جمع دو گروه از در آمد بیشتر است باید موارد علامت گذاری شده در مرحله سوم را بازنگری و کاهش داده و در صورت لزوم برخی از آنها را حذف نماییم تا مبلغ هزینه ها نسبت به در آمد کاهش یابد.

حالت دوم : اگر مبلغ مانده پس از کسر هزینه های گروه یک و دوقابل توجه باشد به تامین موارد مربوط به گروه سوم می پردازیم و باتوجه به برنامه های خود مقداری را برای پس انداز تخصیص می دهیم.

۲- تعیین مبلغ هر گروه : در مقابل موارد موجود در هر گروه بر اساس هزینه ماههای قبل مبلغی یادداشت کنید به طور مثال در گروه اول مبلغی را که در ماه گذشته بابت خرید حبوبات پرداخت کرده اید، در مقابل آن بنویسید و در پایان جمع هزینه خرید موارد موجود در هر گروه را بدست آورید.

۳- شناسایی موارد قابل اصلاح : مبلغ مربوط به موارد موجود در هر گروه را بازنگری کنید و در مقابل مواردی که می توان مبلغ آنها را کاهش داد علامت گذاری نمایید. این امر موجب انعطاف پذیری بودجه بندی شما می شود.

طبقه بندی هزینه ها، در ابتدا هزینه های ماهیانه خود را در سه گروه طبقه بندی کنید:

گروه اول - هزینه های حیاتی : عنوان مواد غذایی را که برای تامین سبذ خانوار در طی ماه خریداری می کنید در این گروه قرار دهید.

گروه دوم- هزینه های ضروری : اقساط بانکی، شهریه دانشگاه، قبض های آب، برق و تلفن، و سایر مبالغی که برای پرداخت آنها الزام قانونی وجود دارد؛ در این گروه قرار می گیرند.

گروه سوم - هزینه های غیر ضروری : مواردی که جزء دو گروه فوق نمی باشند در این گروه لحاظ می شوند؛ از جمله خرید لوازم جدید منزل و یا خریدهایی که می توان آنها را به تعویق انداخت.

# QR-Code

ریس (رمزیننه پاسخ سریع) یا QR-Code یک رمزیننه (بارکد) دو بعدی با ساختار ماتریسی (صفر و یک) می باشد که دارای ظرفیت پذیرش حجم زیادی از اطلاعات متنی بوده و به منظور رمز گشایی آسان محتویات آن با سرعت زیاد طراحی شده است. این رمزیننه ها دارای ساختار مربعی شکل است، که اطلاعات در آن به صورت نقطه های مربعی کوچک مشکی که به آن ها واحد یا Module گفته می شود، بر اساس الگوی استاندارد (ISO/IEC 18004:2006) ایجاد و می تواند حاوی نشانی وب، پیامک اطلاعات تماس با فرمت کارت ویزیت، شماره تلفن، قیمت و مشخصات یک کالا به صورت همزمان، یا هر نوع نوشته و داده دیگری مانند نمونه های زیر، باشد.

## کاربرد بارکد های پاسخ سریع:



رمزیننه های پاسخ سریع که در ابتدا با هدف استفاده در تولید تجهیزات صنعتی ابداع شد، امروزه کاربرد های گسترده ای پیدا کرده اند

رمزیننه پاسخ سریع هم اکنون در مفهومی بسیار وسیع تر در اروپا و آسیای شرقی مورد استفاده قرار می گیرد، این رمزیننه ها می توانند در مجلات، تابلوها، اتوبوس ها، کارت های بازرگانی و یا در هر چیزی که کاربران آن نیاز به اطلاعات دارند، استفاده شوند.

## خواندن و استفاده از "کیو آر" به وسیله موبایل

کاربران تلفن های همراهی که دستگاهشان مجهز به نرم افزار کدخوان است، می توانند "رمزیننه پاسخ سریع" را در هر جایی که باشد (روی کاغذ روزنامه، نمایشگر رایانه و یا روی بدنه اتوبوس!) اسکن کنند تا اطلاعات ذخیره شده در آن که می تواند شامل: قیمت و اطلاعات مربوط به یک کالا شماره تلفن، پیامک و یا هر متنی است، مشاهده نمایند یک صفحه ی وب را بدون نیاز به تایپ آن، بر روی تلفن همراه خود باز کنند.

## این عمل اتصال از دنیای فیزیکی به دنیای دیجیتال، به نام "هاردلینگ" یا "مجازی کردن دنیای فیزیکی" گفته می شود.



رمزیننه پاسخ سریع  
ایمیل: info@qr-code.ir  
وب سایت: www.qr-code.ir



فروز باستانی خجسته باد.



http://www.qr-code.ir/

## در خانه فرهنگ فجر چه گذشت؟

### نگاهی به فعالیت های خانه فرهنگ در سال ۹۵

عمده فعالیت ها شامل ۴ گروه قرآن، هنری، موسیقی، علمی به شرح زیر می باشد:

**رشته قرآن:** شامل قرآن کودکان، قرآن بزرگسالان (تجوید تفسیر، روان خوانی)

**رشته فنی و حرفه ای (هنری)** شامل کلاس های آشپزی شیرینی پزی، عکاسی، هفت مهارت، کاربری نرم افزار اداری کار روی شیشه، صنایع دستی، تعمیرات موبایل، بافتنی طراحی، کیک سازی، نقاشی کودک، نقاشی روی بوم و.....

**رشته موسیقی:** سنتور، ویلون، ارگ، سه تار، تار، دف تنبک، کمانچه، پیانو، موسیقی کودک، بلز

**رشته علمی:** سفال، جمع اعداد، رباتیک، نجوم، ام اس پروژکت (ms project)، شعرو قصه، imath، دومینو، چرتکه، بازی و ریاضی

**در سال ۹۵ در مجموع تعداد ۱۵۸۸ نفر ساعت آموزش داده شد.**

### برنامه های فرهنگی مناسبتی:

ختم گروهی قرآن در ۲۸ دوره که هر دوره ۱۲۰ نفر بصورت غیر حضوری روزانه یکبار قرآن را ختم و هر ۴ ماه یکبار بصورت کلی هر ۱۲۰ بار ختم می گردد.

ختم صحیفه سجاده ۲ مرحله

ختم نهج البلاغه ۲ مرحله

برگزاری جشن ها و اعیاد ائمه اطهار (ع)، ایستگاه صلواتی مسابقات نقاشی، آشپزی، شیرینی پزی، نقاشی دیواری و برگزاری مراسمات سوگواری شهادت ائمه اطهار (ع) و برنامه شاخص سالیانه آن برنامه روضه حضرت رقیه (س) در محرم و صفر.

حضور در مسابقات سراسری قرآن فرزندان و کسب بالاترین امتیاز در مجموعه شرکت ها

حضور در مسابقات سراسری همسران در سطح صنایع پتروشیمی

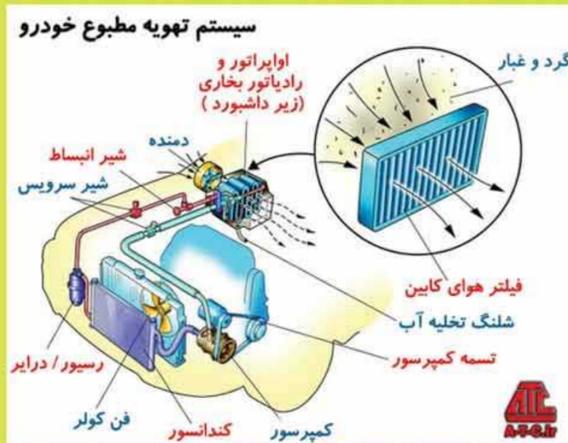
برگزاری دوره فشرده آموزش مسابقات قرآن برای همسران و فرزندان برای حضور بهتر در مسابقه ها.

جلسه هماهنگی برای تعیین هزینه دوره ها در هر سال با محوریت خانه فرهنگ فجر



## دانستنی هایی درباره استفاده از کولر خودرو

آنچه در زیر می خوانید نکاتی ساده و کوتاه برای استفاده مناسب از کولر خودروست:



کابین خودرو در هوای گرم به شدت گرم می شود، به طوری که در برخی ساعات روز واقعا نمی توان بیش از چند دقیقه در آن تاب آورد. عدم استفاده از کولر در چنین شرایطی خطر «گرمزدگی» در پی دارد و به خصوص کودکان، سالخوردهگان و آن ها که بنا به شغلشان ساعاتی طولانی را در خودرو به سر می برند بیشتر در معرض چنین عارضه های قرار دارند.

گرمای شدید همچنین خیلی زود راننده و دیگر سرنشینان خودرو را عصبی می کند و این ممکن است بر کیفیت رانندگی و احتمال بروز تصادف اثر منفی بگذارد. گرمای شدید همچنین به بخش های داخلی خودرو، مانند روکش داشبورد، یا وسایلی چون گوشی تلفن همراه آسیب می رساند.

در برابر این شرایط دشوار و عوارض منفی آن، توجیه اصلی برای عدم استفاده از کولر خودرو افزایش مصرف سوخت است.

شکی نیست که کولر خودرو هم هنگام کارکرد مانند هر بخش دیگری از خودرو، مانند چراغ ها و سیستم رادیو پخش - مصرف سوخت را افزایش می دهد، اما در مورد میزان این افزایش گاه مبالغه شده است. مثلا اگر شما در شرایط عادی هفته ای یک بار باک بنزین خودروتان را پر می کنید، استفاده از کولر شما را مجبور نمی کند که هر ۳ یا ۴ روز یک بار این کار را تکرار کنید. از سوی دیگر، بهتر آن است که هنگام استفاده از کولر - دست کم این چند ماه سال را - آرام تر برانید و فشار کمتری به خودرو وارد کنید، تا اینکه در این روزهای گرم کولر را خاموش کنید و تند و پرفشار برانید.



تهیه و انتخاب  
همکار محترم جناب آقای بهروز حمیدی  
تفکیک هوای ۲

منبع: پرشین خودرو

۱. در ابتدای فصل گرما از سالم بودن کولر خودرو و کافی بودن فشار گاز آن مطمئن شوید. کولر خودرو فضایی مناسب برای رشد باکتری های و قارچ هاست و بنابراین تمیز یا تعویض کردن فیلترهای تصفیه هوای سیستم تهویه، هم برای کاهش ابتلا به مشکلات ریوی و پوستی و هم برای بیشترین بهره گیری از سرمای کولر ضروری است. استفاده از کولر در فضای داخلی خودرو میزان قارچ ها و آلودگی ها هوا را تا هشتاد درصد کاهش می دهد.

۲. تا آنجا که ممکن است خودرو خود را زیر آفتاب شدید پارک نکنید. اگر مجبور شدید، موقع بازگشت ابتدا چند دقیقه ای شیشه ها را پایین بکشید، دستگاه تهویه (بدون کولر) را روشن و حتی کمی حرکت کنید تا هوا عوض شود و گرمای شدید داخل خودرو کمی تعدیل شود. در این صورت وقتی کولر را روشن کنید فشار کمتری به آن وارد خواهید کرد.

۳. هنگامی که کولر مشغول کار است - به خصوص در خودروهای کمتر از ۶ سیلندر - به هر حال قدری از توان خودرو کاسته خواهد شد. در این شرایط از حرکت با سرعت بالا، به خصوص در مسیرهای طولانی، بپرهیزید و بی جهت پدال گاز را فشار ندهید. در غیر این صورت نه تنها به موتور خودرو فشار بیشتری وارد می کنید، بلکه مصرف سوخت را هم افزایش می دهید.

۴. هنگام رانندگی در ترافیک شدید یا سربالایی هایی با شیب تند شاید بهتر باشد کولر را چند دقیقه ای خاموش کنید یا از درجات کمتر آن استفاده کنید. در این شرایط موتور خودرو معمولا بیشتر تحت فشار است و استفاده طولانی از کولر به هر دو آسیب می رساند و بر افزایش تصاعدی مصرف سوخت هم مؤثر است. این مشکل البته در خودروهای ۶ سیلندر به بالا به دلیل قدرت بالای موتور و نیز خودروهای جدید به دلیل طراحی پیشرفته آن ها تقریبا بروز نمی کند.

۵. هنگام فعالیت کولر، حرکت با پنجره های باز توصیه نمی شود. بسته بودن پنجره ها فشار کمتری به کولر وارد می کند و موجب کاهش چشمگیر مصرف سوخت می شود. ضمن آنکه هوای خنک داخل خودرو در صورت باز بودن حتی یک پنجره به راحتی و به سرعت از دست می رود. اگر باد کولر شما را آزار می دهد یا حساسیتی ایجاد می کند، یکی از پنجره ها، ترجیحا نزدیک به خودتان را کمی پایین بکشید یا دریچه های کولر را رو به سمت دیگری تنظیم کنید.

۶. گاز کولر خودرو همان گاز فرئون مورد استفاده در یخچال است و ماده ای کاملاً سمی است. بنابراین هرگز خود اقدام به شارژ گاز کولر نکنید و این کار را به مکانیک بسپارید. اگر کولر خودروتان بلافاصله پس از روشن شدن خنک می کند و به تدریج هوایش گرم و مرطوب می شود، ایراد از ترموستات کولر است و نیاز به رگلاژ دوباره دارد.

این قبیل سفارشها از جانب مادر گرامیش و نیز اطرافیان همزمانش، باعث شد تا شهریار طبع خود را در زبان مادریش نیز بیازماید و یکی از بدیعترین منظومه های مردمی جهان سروده شود.

### ویژگی سخن

شهریار روح بسیار حساسی دارد. او سنگ صبور غم های نوع انسان است. اشعار شهریار تجلی دردهای بشری است. او همچنین مقوله عشق را در اشعار خویش نابتر از هر شعری عرضه داشته است.

سرانجام خورشید حیات شهریار ملک سخن و آفتاب زندگی ملک الشعراء بی بدیل ایران پس از هشتاد و سه سال تابش پر فروغ در کوهستان های آذربایجان غروب کرد.

اما او هرگز نمرده است زیرا اکنون نام او زینده روز ملی شعر و ادب ایران و نیز صدها، میدان، خیابان، مرکز فرهنگی بوستان و ... در کشورمان و نیز در ممالک حوزه های ترکستان (آسیای مرکزی) و قفقازیه و ترکیه می باشد.

۲۷ شهریور ماه سال ۱۳۶۷ شمسی سالروز وفات آن شاعر عاشق و عارف بزرگ است.

در آن روز پیکرش بر دوش ده ها هزار تن از دوستدارانش تا مقبره الشعراء تبریز حمل شد و در جوار افاضل ادب و هنر به خاک سپرده شد.

### روز ملی شعر و ادب

**بیست و هفتم شهریور ماه سالروز خاموشی شهریار شعر ایران با تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی " روز ملی شعر و ادب " نامیده شده است.**



شعر علی ای همای رحمت اثر  
جاویدان استاد شهریار با صدای  
محمد اصفهانی

تهیه شده توسط همکار محترم  
آقای حیدر سبیتی ، واحد حراست

سید محمد حسین بهجت تبریزی در سال ۱۲۸۵ هجری شمسی در روستای زیبای « خوشکتاب » آذربایجان متولد شده است.

او در خانواده ای متدین ، کریم الطبع و اهل فضل پا بر عرصه وجود نهاد. پدرش حاجی میر آقای خوشکنابی از وکلای فاضل و عارف روزگار خود بود که به سبب حسن کتابتش به عنوان خوشنویسی توانا مشهور حدود خود گشته بود.

شهریار که دوران کودکی خود را در میان روستائیان صمیمی و خونگرم خوشکتاب در کنار کوه افسونگر « حیدر بابا » گذرانده بود همچون تصویر برداری توانا خاطرات زندگانی لطیف خود را در میان مردم مهربان و پاک طینت روستا و در حریم آن کوه سحرانگیز به ذهن سپرد. نخستین شعر خویش را در چهار سالگی به زبان ترکی آذربایجانی سرود. بی شک سرایش این شعر کودکانه ، گواه نبوغ و قریحه شگفت انگیز او بود.

شهریار شرح حال دوران کودکی خود را در اشعار آذربایجانی اش بسیار زیبا، تاثیر گذار و روان به تصویر کشیده است.

هنگامی که به تبریز آمد مفتون این شهر جذاب و تاریخ ساز و ادیب پرور شد. دوران تحصیلات اولیه خود را در مدارس متحده ، فیوضات و متوسطه تبریز گذراند و با قرائت و کتابت السنه ترکی ، فارسی و عربی آشنا شد.

شهریار بعدا به تهران آمد و در دارالفنون تهران تا کلاس آخر مدرسه ی طب تحصیل کرد و در چند مریض خانه هم مدارج اکسترنی و انترنی را گذراند ولی در سال آخر به علل عشقی و ناراحتی خیال و پیش آمدهای دیگر از ادامه تحصیل محروم شد و با وجود تلاش هایی که بعدا توسط دوستانش به منظور تعقیب و تکمیل این یک سال تحصیل شد شهریار رغبتی نشان نداد و وارد خدمت دولتی شد چند سالی در اداره ثبت اسناد نیشابور و مشهد خدمت کرد و در سال ۱۳۱۵ به بانک کشاورزی تهران داخل شد.

شهریار در تبریز با یکی از بستگانش ازدواج کرد، که ثمره این وصلت دو دختر به نام های شهرزاد و مریم است.

وی ابتدا در اشعارش از تخلص بهجت استفاده می کرد. ولی بعدا دوبار برای انتخاب تخلص با دیوان حافظ فال گرفت و یک بار مصراع:

« که چرخ این سکه ی دولت به نام شهریاران زد »

و بار دیگر

« روم به شهر خود و شهریار خود باشم »

آمد از این رو تخلص شعر خود را به شهریار تغییر داد.

اشعار نخستین شهریار عمدتا به زبان فارسی سروده شده است.

شهریار خود می گوید وقتی که اشعارم را برای مادرم می خواندم وی به طعنه می گفت:

" پسرم شعرهای خودت را به زبان مادریت هم بنویس تا مادرت نیز اشعارت را متوجه شود! "



### مردم آبادی

پشت آن کوه کسی می خواند  
مردم آبادی  
مردم بخت بلند در شادی  
ماه خوابیده و خورشید بلند  
سر به دیوار فلک می کوبد  
داس هاتان همه تیز  
خیش هاتان همه خویش  
و من این سوی چه می دانستم  
ماه کی آمد و کی رفت بخواب  
خویش من کیست؛ کجاست  
خانه ی کودکیم را چه کسی کرد خراب  
خانه ی کودکیش ویران باد

### دریغ

ای دریغا عمر رفته از قفس  
باز ناید آن سفر کرده نفس  
قامت ایستاده شد همچون کمان  
دیده مخفی در میان ابروان  
پای شد مستاصل از اندام خویش  
راه ماند و رد پای رفته پیش  
ای دریغا در جوانی شد تباه  
گفته و اندیشه و سوی نگاه  
سجده دست آویز هر نیرنگ شد  
نور ایمانش بدل کم رنگ شد  
صاحب خانه چو از این خانه شد  
ریشه و بن یک شبه ویرانه شد  
گر چه عمرت صبح و شام است و طعام  
بگذرد ایام چو اسبی بی لجام

همکار محترم

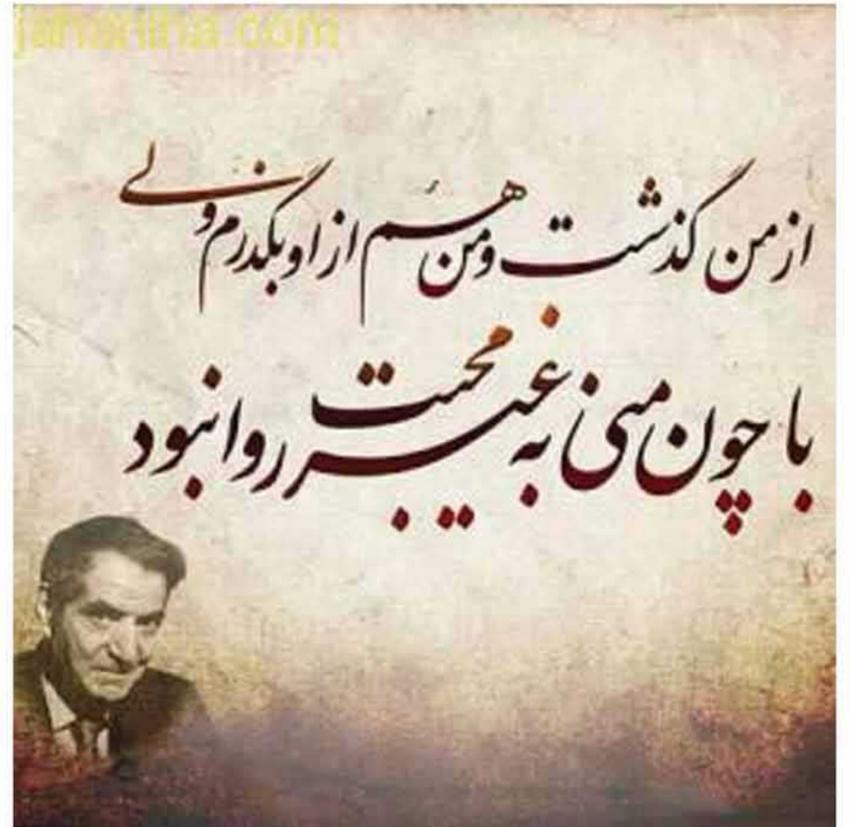
آقای علیرضا امیدی ، واحد HSE

### اولین نگاه

در اولین نگاه  
دانه های شلتوک را  
در دشت چشمانت کاشتی  
اشک هایم  
نشا های برنج را آبیاری کردند  
با دستهایت  
نشا ها را در دلم کاشتی  
شالیزاری سبز  
در کرت های دلم  
موج میزند  
بیا ببین  
که ساقه های تنم  
آبستن دانه های برنج شده اند  
در چشمانت  
شعری میریزم  
از تمام واژه های از جنس سبز  
و آغوش را  
از عطر شالیزار  
پر میکنم

همکار محترم

آقای بهنام احمدی، تعمیرات ابزار دقیق



## مروری بر زندگی و آثار استاد شهریار

بررسی مضامین اجتماعی در شعر شهریار

## آمدی جانم به قربانت ولی حالا چرا

آمدی جانم به قربانت ولی حالا چرا  
بی وفا حالا که من افتاده ام از پا چرا  
نوشدارویی و بعد از مرگ سهراب آمدی  
سنگدل این زودتر می خواستی حالا چرا  
عمر ما را مهلت امروز و فردای تو نیست  
من که یک امروز مهمان توام فردا چرا  
نازنینا ما به ناز تو جوانی داده ایم  
دیگر اکنون با جوانان نازکن با ما چرا  
وه که با این عمرهای کوتاه بی اعتبار  
اینهمه غافل شدن از چون منی شیدا چرا  
شور فرهادم بپرسش سر به زیر افکنده بود  
ای لب شیرین جواب تلخ سربالا چرا  
ای شب هجران که یک دم در تو چشم من نخفت  
اینقدر با بخت خواب آلود من لالا چرا  
آسمان چون جمع مشتاقان پریشان می کند  
در شگفتم من نمی باشد ز هم دنیا چرا  
در خزان هجر گل ای بلبل طبع حزین  
خامشی شرط وفاداری بود غوغا چرا  
شهریارا بی حبيب خود نمی کردی سفر  
این سفر راه قیامت می روی تنها چرا



شعر زیبای استاد شهریار با صدای دلنشین  
استان بنان



همایش پیاده روی



مسابقه طناب کشی



مسابقه تیر اندازی تفنگ بادی و دارت



مسابقه فوتسال نمادین بالای ۳۸ سال



اهداء هدیه به کارکن نمونه



# روز کارگر ۱۳۹۶ به روایت تصویر



## فراخوان همکاری با نشریه بامداد

از همه کارکنان ارجمند و خانواده های فرهیخته علاقمند به همکاری با نشریه "بامداد" دعوت می شود به منظور غنابخشی به محتوای مجله، با روابط عمومی شرکت تماس حاصل فرمایند.  
نحوه همکاری شامل ارسال مقاله مطالب علمی، عکس، طرح و یا همکاری با تحریریه نشریه می باشد.

## هشدارهای انتظامی \_ اجتماعی

در مکان های شلوغ مواظب باشید ، سارقان با نزدیک شدن به شما اقدام به جیب بری می کنند.  
سارقان با ایجاد دعوای ظاهری باعث تجمع افراد شده و اقدام به سرقت می کنند.  
از شمردن پول خود در انظار عمومی خودداری کنید.  
تمام پول خود را در یک جیب قرار ندهید.  
از تنها گذاشتن کودکان و افراد ناتوان در اتومبیل روشن اجتناب کنید.  
نسبت به نصب دوربین مدار بسته در اطراف منزل خود اقدام نمایید.  
از بازگو نمودن برنامه سفر خود نزد افراد ناشناس بپرهیزید.  
در مواقعی که به مسافرت می روید از همسایگان یا اقوام مورد اطمینان خود بخواهید که از منزلتان مراقبت نمایند.  
علائمی که نشان می دهد به مسافرت رفته اید را از بین ببرید و از همسایه خود بخواهید که اتومبیل خود را گاهی مقابل راه ورودی منزل شما پارک کند.  
در زمانی که قصد برپایی چادر مسافرتی را دارید در اماکن تعیین شده اسکان گرفته و به صورت انفرادی و در اماکن خلوت ساکن نشوید.  
حین تفریح و گردش خودروی خود را در مکانی امن و در صورت امکان در پارکینگ های عمومی و مطمئن پارک نمایید.  
هرگز خودروی خود را در اماکن خلوت و تاریک پارک نکنید.

**کودکان آسیب پذیرترین سرنشینان خودروها محسوب می شوند، آنها را قربانی سهل انگاری های خود نکنیم.**

## اسامی برنده های مسابقه بامداد شماره ۱۲

### همکاران:

- ۱- احمد شاهمرادی  
( واحد حراست )
- ۲- مسلم عساکره  
( واحد خدمات )
- ۳- خلیل سلمان زاده  
( طرح توسعه )
- ۴- طهران امیری  
( پستچی )
- ۵- زیبا داوری نیا  
( واحد بازرگانی )

### خانواده ها:

- ۱- علی عساکره  
( فرزند جمال عساکره )
- ۲- مژگان صفایی  
( فرزند بهروز صفایی )
- ۳- کوثر رامی  
( فرزند رحیم رامی )
- ۴- مرضیه اختر شناس  
( همسر آقای رحمانی نسب )
- ۵- عرفان مطوری

## اولخاریو

## داستان کوتاه

«اولخاریو» نه تنها در پیشگویی مهارت داشت، بلکه به آن می بالید. گاهی که ویرش می گرفت، می گفت: «فردا باران می بارد.» ردخور نداشت و باران می بارید. پس کله اش را می خاراند و می گفت: «روز سه شنبه، در قرعه کشی بخت آزمایی، شماره ی ۵۷ برنده می شود.»

در آن روز شماره ی ۵۷ از گردونه بیرون می آمد و برنده اعلام می شد. از به به و چه چه دوستانش کیف می کرد. بعضی از آن ها هنوز معروف ترین پیش گوئی اش را به یاد می آورند که نعل به نعل اتفاق افتاد. با هم جلو دانشگاه قدم می زدند که ناگهان ماشین های آتش نشانی شیردودکنان گذشتند و هوای صبح با صدای پر از خشم و هیاهوی آژیرها پُر شد. اولخاریو خنده ای کرد و گفت: «احتمالاً خانه ی من آتش گرفته.»

دوستان او در سکوت احترام آمیز ماتشان برد. فوری تاکسی خبر کردند و از راننده خواستند که سایه به سایه ی ماشین های آتش نشانی برود. از خیابان به خیابان محل زندگی اولخاریو رسیدند. هیجان دوستانش به اوج رسید. ماشین ها جلو خانه ی اولخاریو ایستادند که در آتش می سوخت. آتش نشانی ها دست به کار شدند و بدون دستپاچگی کار خود را آغاز کردند. گاه و بی گاه اخگری از پنجره ی طبقه ی دوم زبانه می کشید.

اولخاریو با نهایت وقار از تاکسی پیاده شد و گرهی کراوات خود را مرتب کرد. با روحیه ی فاتحی سلیم النفس آماده ی پذیرش و شنیدن تبریكات دوستانش شد.

نویسنده ماریو بندتی ، اهل اروگوئه متولد ۱۹۲۰  
ارسال شده توسط همکار محترم رضا افضلی  
(مرکز مطالعات و برنامه ریزی راهبردی)



## محبت اهل بیت علیهم السلام

س: کیف نُقوی العَلاقَةَ مع اهل البیت علیهم السلام و بالخصوص مع صاحب العصر علیه السلام؟

ج: طاعة الله بعد معرفته، توجب حبه تعالی و حب من یحبه من الأنبیاء و الأوصیاء الذین أحبههم إلیه محمد و آله و أقربهم منا صاحب الأمر عجل الله فرجه.

### ترجمه

سؤال: چگونه رابطه خویش را با اهل بیت علیهم السلام و مخصوصاً صاحب العصر علیه السلام، تقویت کنیم؟



مرکز تنظیم و نشر آثار آیت  
الله بهجت

جواب: اطاعت و فرمان برداری از خداوند بعد از شناخت او، موجب محبت به او تعالی می شود و [همچنین موجب] محبت کسانی که خداوند آنها را دوست دارد، می شود، که عبارتند از انبیا و اوصیاء، که محبوب ترین ایشان به خداوند، حضرت محمد و آل او علیه و علیهم السلام می باشند، و نزدیک ترین ایشان به ما، صاحب الامر عجل الله تعالی فرجه می باشد.

به سوی محبوب، ص ۶۱

## قرآن، آینه بهشت و جهنم

اگر کتابی بود که عکس اشیا را نشان می داد، آن کتاب همین قرآن است که بهشت و جهنم را نشان می دهد، باین همه، ما این گونه بی تفاوت هستیم و به دنیا دل بسته ایم. ای کاش مابه التفاوت، چیزی بود که ارزش جدا شدن از حق و پیوستن به باطل را داشت. دنیا و مقاماتش چه ارزش دارد؟ خدا می داند که صاحبان مقامات معنوی در اوقات خلوت و مناجات چه حالی دارند و خاموشی فکر چگونه آنها را در اثر مشاهده انوار الهی می سوزاند، ولو در مدت کوتاه!

در محضر بهجت، ج ۱، ص ۱۱

## اگر برای فرج دعا می کنید یعنی ایمانتان هنوز پابرجاست.

دعای تعجیل فرج، دوی دردهای ماست. در روایت است که در آخر الزمان همه هلاک می شوند، مگر کسانی که برای فرج دعا کنند. «إلا من دعا بالفرج». ائمه (ع) ما با این بیان، خیلی به اهل ایمان و شیعیان عنایت کرده اند تا خود را بشناسند. یعنی اگر برای فرج دعا می کنید علامت آن است که هنوز ایمانتان پابرجاست. در روایت وارد شده است که "يُنْكِرُهُ أَكْثَرُ مَنْ قَالَ بِإِمَامَتِهِ!" بیشتر کسانی که اعتقاد به امامت امام عصر دارند او را انکار می کنند. یعنی بیشتر مردم از اعتقاد و ایمان به امامت برمی گردند.

در محضر آیت الله بهجت ج ۱، ص ۳۶۳



## تازه های نشر

خاطراتی کوتاه از  
سیره و سبک زندگی  
آیت الله بهجت قدس سره



مجموعه  
داستان



## ۴ نشانه هوش هیجانی

اگر این ۴ نشانه را دارید از هوش هیجانی قابل قبولی برخوردار هستید

«هوش هیجانی» که به هوش احساسی و یا عاطفی نیز شناخته می شود، می تواند به معنی تفاوت بین رفتارهای پذیرفته شده اجتماعی و یا انجام رفتارهایی خارج از این محدوده باشد.

بسیاری از افراد در این باره اطلاعات کافی ندارند و تنها نام آن را شنیده اند. «هوش هیجانی» در واقع راهی برای درک، فهم، بیان و مدیریت احساسات است.

هر اندازه بیشتر در مورد ابعاد شخصیتی خود بدانید، از سلامت روان بیشتری برخوردار شده و رفتارهای اجتماعی موجه تری خواهید داشت.

مواردی وجود دارند که بدون آنکه به آنها فکر کنید انجام شان می دهید و این اتفاق در میان بسیاری از افراد به وقوع می پیوندد. مهارت هایی وجود دارند که لازم است بر روی آنها کار کنید تا به بسط هوش هیجانی تان بیانجامند. افزایش توانایی در ارتباط با این هوش، می تواند در تمام شرایط از جمله در کار، خانه، مدرسه و دانشگاه و یا حتی زمانی که در حال برقراری روابط اجتماعی با دوستان تان هستید، کارآمد باشد.

اگر می خواهید بدانید که آیا از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستید یا خیر می توانید موارد زیر را در مورد خود مورد بررسی قرار دهید.

### ۲- موقعیت ها را به عنوان یک چالش در نظر می گیرید؟

اگر قادر به تشخیص احساسات منفی در خود هستید و برخی از موقعیت ها را به عنوان یک چالش مورد بررسی قرار می دهید و بر موقعیت های مثبت و پایدار تمرکز می کنید، از «هوش هیجانی» بالایی برخوردار هستید.

تصور کنید که شغل تان را از دست داده اید. اگر فردی با «هوش هیجانی» بالا باشید، احتمالاً احساسات خود را سرنخی برای انجام کاری در این راستا قرار خواهید داد. با چالش های این روند، کنترل احساسات و افکار خود نیز کنار خواهید آمد. فردی که از هوش هیجانی ضعیفی برخوردار است، احتمالاً در برخورد با این مشکل، ناامید و افسرده خواهد شد.



YES



NO



MAYBE

### ۱- به عکس العمل های خود می اندیشید؟

«هوش هیجانی» می تواند به مفهوم تفاوت میان عکس العمل خوب و بد در محیط های گوناگون باشد. احساسات می توانند دربرگیرنده اطلاعات مهمی باشند که به عملکرد شخصی و اجتماعی فرد کمک می کنند اما در برخی از مواقع نیز می توانند برخوردهای افراطی و غیرضروری را به همراه داشته باشند.

افرادی که فاقد «هوش هیجانی» قوی هستند، بیشتر در معرض بروز یک عکس العمل معمولی هستند و به بررسی های موشکافانه و سبک سنگین کردن جزئی موقعیت ها مبادرت نمی کنند.

افرادی که به افسردگی های حاد مبتلا هستند، مشکلات بیشتری در درک و مدیریت احساسات شان دارند. پژوهش های مرتبط انجام داده نشان داده نشانه های افسردگی بیشتری در میان افرادی با «هوش هیجانی» پایین تر دیده می شود و این مورد حتی در مورد بیمارانی که افسردگی های بالینی را تجربه نمی کنند نیز دیده می شود.

### ۳- قادر به تغییر احساسات خود هستید؟

اگر در گروه افرادی با «هوش هیجانی» بالا هستید، زمانی که اتفاقی برای تان بیافتد و نیازمند تغییر احساسات خود در راستای آن مسئله باشید، به راحتی چنین تغییری را در احساسات تان انجام خواهید داد.

به عنوان مثال داشتن اضطراب بیش از اندازه می تواند تمرکز و انگیزه شما را برای انجام دستاوردهای شناختی کاهش دهد. اگر بتوانید مرزی میان اضطراب بیش از اندازه و میزان نرمال آن بیابید، ابزاری کاربردی و مفیدی را برای خود یافته اید.

بسیار آشکار است که «تعادل» می تواند کلید مدیریت احساسات تان باشد و افرادی که از «هوش هیجانی» بالایی برخوردار هستند مهارت هایی دارند که به واسطه آن مهارت ها قادر به تغییر احساسات شان هستند. شاید به همین دلیل نیز افرادی که از بهره «هوش هیجانی» بالایی برخوردار هستند، سطح اضطراب کمتری دارند.

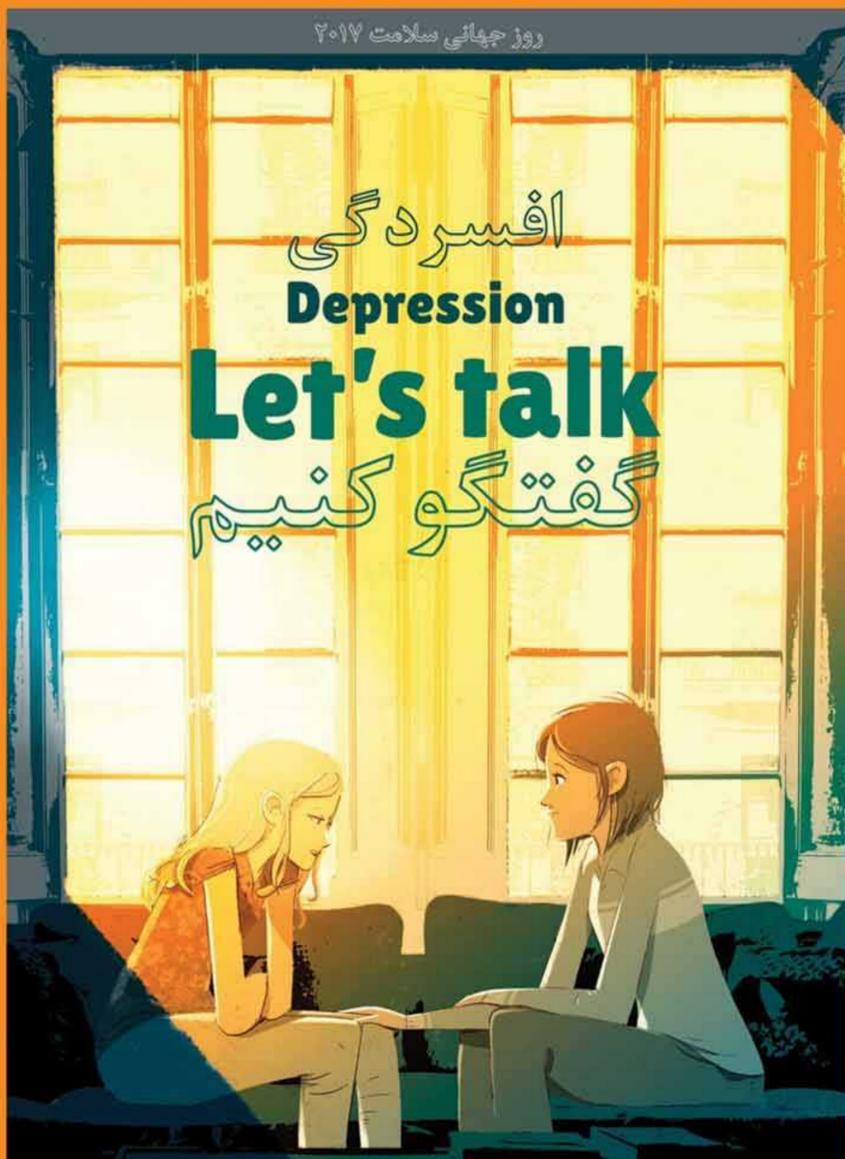
## زندگی سالم همراه با نشاط و امید:

### در مورد افسردگی با هم صحبت کنیم



هفتم آوریل هر سال روز جهانی سلامت است و امروزه سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف می کنند.

برای این که تمامی ابعاد سلامتی مورد توجه مردم قرار گیرد، سازمان جهانی بهداشت هر سال موضوعی را به عنوان شعار جهانی مطرح می کند. امسال بُعد روانی سلامت از سوی این سازمان مورد توجه قرار گرفته و توصیه شده برای رسیدن به آرامش روح و روان شعار ((زندگی سالم همراه با نشاط و امید: در مورد افسردگی با هم صحبت کنیم)) مطرح شده است.



باید بدانیم سلامت روان، تنها نداشتن بیماری اعصاب و روان نیست، بلکه سازگاری فرد با خودش و دیگران، قدرت تطابق با شرایط محیطی، داشتن روحیه انتقادپذیری و داشتن عکس العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی، جنبه های مهمی از سلامت روانی را تشکیل می دهند؛ همچنین باید توجه داشت که بسیاری از این مشکلات بر سلامت جسمی انسان هم تاثیر می گذارند.

افسردگی یک بیماری شایع روانی است که با غم و اندوه و از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که مردم بطور معمول از آن لذت می برند. که به همراه ناتوانی در انجام فعالیت های روزانه به مدت ۱۴ روز یا بیشتر طول می کشد. علاوه بر این معمولا افراد مبتلا به افسردگی دارای علائمی از قبیل: از دست دادن انرژی، تغییر در اشتها، خواب کمتر یا بیشتر، اضطراب، کاهش تمرکز، تردید، بی قراری، احساس بی ارزشی، احساس گناه یا ناامیدی و افکار خود آزاری یا خود کشی هستند. طبق آخرین برآورد WHO در حال حاضر بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در زندگی دچار افسردگی هستند. که در سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ بیش از ۱۸ درصد افزایش داشته است.

تهیه و تنظیم جناب آقای فلاح پور  
رییس واحد بهداشت حرفه ای

#### ۴- می توانید خود را به جای دیگران بگذارید؟

اگر بتوانید مهارت های خود را در سطحی بالاتر از عملکردهای شخصی تان بسط دهید، از «هوش هیجانی» بالایی برخوردار هستید. این هوشی بالا می تواند در مکان هایی چون محل کارتان که نیازمند به مدیریت احساسات در قالب قوانین مصوب شده هستید، بسیار کارآمد باشد.

خصوصا در مشاغلی که با مشتریان در ارتباط هستید برخوردی از هوش بالای هیجانی بسیار ضروری است چرا که این امکان وجود دارد که مشتری ها در مواقعی بر سرتان فریاد نیز بزنند. به همین دلیل نیز در برخی از محل های کار، آموزش های حرفه ای در این زمینه ها به کارمندان داده می شود. تاکید اصلی چنین آموزش هایی، تمرکز بر مدیریت و ابراز احساساتی است که مستقیما در ارتباط های کاری به کار می آیند.

بهتر است بدانید که «هوش هیجانی» یک توانایی شناختی محسوب می شود و می تواند طول عمر شما را نیز افزایش دهد. بنابراین اگر ناتوانایی در ارتباط با موارد برشمرده در شما وجود دارد، نگران نباشید چرا که قادر به تقویت آنها در خود هستید.



تهیه و تنظیم توسط همکار محترم  
جناب آقای علی کاظمی مقدم  
واحد برنامه ریزی و مطالعات راهبردی

# وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

فهمیدم که هیچ وقت تنها نیستم



وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

فهمیدم که شخص بخصوصی نیستم  
ولی در عین حال منحصر به فردم.

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

توانستم به راحتی راجع به استعدادها  
و محدودیت هایم، نقاط ضعف و قوتم  
صحبت کنم

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

از نیازهایم شناخت واقعی تری پیدا کردم  
و دیگر آنها را خودخواهی نخواندم.

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

فهمیدم که در مکان درست  
و زمان درستی قرار دارم، سپس راحت شدم ...

قسمت هایی از کتاب  
وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم  
ارسال شده توسط همکار محترم  
خانم نادیا زهیری

آرامش را حس کردم، هر روز در خودم  
تعمق کردم این مقدمه دوست داشتن خود  
است.

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

بیشتر به خودم احترام گذاشتم ...

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

تمام احساساتم را حس کردم ...  
آنها را بررسی نکردم، بلکه واقعاً حس کردم ...

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

نعمت زندگی را با جدیت و سپاس پذیرفتم

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

دیگر احتیاجی نداشتم  
که به وسیله چیزها یا مردم احساس امنیت کنم ...

وقتی خودم را به قدر کافی دوست داشتم:

هر وقت مایل به صحبت نیستم  
صحبت نمی کنم یا به تلفن جواب نمی دهم.



## فن بیان و سخنوری

### نفوذ کلام یعنی قدرتی که دیگران را با حرف زدن کنترل کنید.

کاری کنید که کلامتان برای دیگران ارزش بالایی داشته باشد تا آنرا بپذیرند و اجرا کنند.

تا به حال آرزو داشتید آنقدر کلام و سخنتان نفوذ داشت که هر چیزی به دیگران می‌گفتید آنرا قبول می‌کردند یا انجام می‌دادند؟ آرزوی شما برآورده شد. شما می‌توانید به چنین قدرت و نفوذ کلامی برسید البته لازمه‌ی آن تمرین زیاد، شور و اشتیاق بالا است که باید قبل از شروع داشته باشید.

در زندگی ما افرادی هستند که ناخودآگاه اطاعت پذیرند. آنها نیاز دارند کسی باشه که بهشون دستور بده. ازین طریق آنها دیگر نیاز به فکر کردن ندارند... اما این دسته از افراد کم هستند پس امیدتان را بر روی پیدا کردن آنها نگذارید.

دسته دیگری هستند که بشدت مستقلند. دوست ندارند عضو اجتماعی بشند که یک رئیس دارند. همیشه در هر کاری یک اتاق مستقل برای خود دارند و به شدت این افراد توانمند هستند و آن هم به خاطر استقلال طلبی آنهاست که باعث شده مجبور شوند آنقدر مهارت هایشان را تقویت کنند تا به کسی محتاج نشوند. مشکل این افراد هستند که باید راهی به قلب آنها پیدا کنید تا بتوانید اداره شان کنید.

اما راه نفوذ بر دلها چیست؟ چطور می‌توانیم با کلاممان آنقدر در برابر دیگران محبوب باشیم که هر سخنی بر زبان می‌آوریم دوست داشته باشند؟ چه راهکاری می‌توانیم اتخاذ کنیم که با انجام آن دیگران زودتر به ما اعتماد کنند و حرفمان را قبول کنند؟

#### ۱- زمان زیادی را صرف گوش دادن کنید:

چرا این راز شماره ۱ است؟ چون اهمیت فوق العاده زیادی دارد. شما باید به صحبت های مردم گوش کنید، حتی اگر بدانید که قرار است چه چیزی بگویند. اگر برای آنها کاری نمیتوانید بکنید حداقل به صحبت هایشان گوش کنید. مردم نیاز دارند شنیده شوند، نیاز آنها به شنیده شدن بیشتر است از حل مسائلمان. شما باید از امروز به حرف دیگران گوش کنید. کاملاً به حرف هایشان گوش کنید. آنها نمیخواهند شما نصیحتشان کنید پس زیاد بدنبال بالا بردن دانشتان در خصوص علایق مردم نباشید هنگام صحبت کردن.

#### ۲- سوالات زیادی پرسید:

نه صرفاً به خاطر اینکه مردم میخواهند شنیده شوند. پرسیدن سوال میتواند باعث شود تا دقیقاً پی ببرید مردم چه میخواهند. اکثر اوقات چیزی که میخواهند با چیزی که میگویند فرق میکند پس این هنر شماسست که بفهمید مردم چی میخواهند.

شما اگر بفهمید مردم چه چیزی واقعا میخواهند، آنگاه میتوانید دقیقاً بفهمید چه پیشنهادی برای شما دارند.

اگر به افراد با نفوذ در هر کجا که باشند دقت کنید، آنها یا زیاد صحبت نمیکنند یا در حال پرسیدن سوال هستند.

#### ۳- یک ارتباط انسان-انسان بسازید:

”مردم“ هم مانند شما انسان اند. آنها هم یک سری مشکلات در زندگیشان دارند یک سری مشغولیت ها، تفریحات و ... شما برای اینکه نشان دهید آنها را به دید ابزار و وسیله نگاه نمیکنید باید برای مشکلاتشان احساس همدردی کنید. اگر میخواهید هر چیزی به هر کسی گفتید بدون چون و چرا اجرا کند فقط کافیه یک بار بهشون زنگ بزنید و فقط حالشون رو پرسید. آخرین مشکلی که داشتند را ازشون جویا شوید آیا حل کردند و نکته آخر اینکه یک مشکل کوچکی که میتوانید برای آنها حل کنید.

شما با این کاری محبتی در دلشان قرار میدید که تا آخر عمرشان احساس میکنند به شما مدیونند.

#### ۴- سرتان را بیندازید:

شاید برایتان سخت باشد تا بخواهید زندگی خصوصیتان را با دیگران به اشتراک بگذارید تا آنها احساس کنند شما چیزی برای پنهان کردن ندارید، درست است. زندگی خصوصی شما، خصوصی است و فقط برای شماست. شما نباید آنرا با کسی در میان بگذارید.

اما در زندگی بعضی چیزهایی که شما خودتان میدانید فعلاً خصوصی است و در آینده عمومی خواهد شد را به کسی که میخواهید او را افسون کنید بگید.

این کار شما برابر هزاران هزار جایزه نقدی است که به دیگران میدهید. شما با این کار جایگاهی به آنها میدهید که احساس میکنند چقدر مهم هستند که شما چنین رازی را بهشون گفتید و برای حفظ این احساس همیشه سعی میکنند حرف شما را قبول کنند تا آنرا از دست ندهند.

#### ۵- هیچ فرصتی را برای تشکر از دست ندهید:

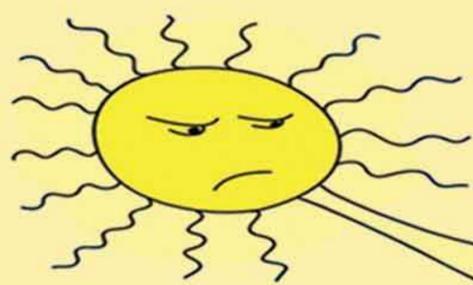
همین الان فکر کنید آخرین بار چه کسی به شما کمکی کرده یا لطفی در حق شما انجام داده؟ فردا بروید جداگانه و در خلوت از او تشکر کنید.

این کار باعث میشود مردم احساس کنند کار بزرگی انجام داده اند. آنها احساس میکنند شما قدر آنها را میدانید پس همیشه به شما وفادار میمانند.

#### ۶- براشون دست بزنید:

یکی از قدرتمند ترین ابزارها تشویق و دست زدن است. کسی که پیشرفتی کرده، کاری نسبتاً خوب انجام داده یا در حق شما لطفی کرده برایش دست بزنید. مردم عاشق آن هستند. زیرا از بچگی در تلویزیون و سخنرانی ها دیده اند که برای افراد مهم دست میزنند و این عمل در ناخودآگاهشان باقی مانده و شما باید کاری را بکنید که احساس خوبی بهشون دست بده.

اگر می‌خواهید این کار تاثیر ۱۰۰ برابر داشته باشد در جمع او را تشویق کنید و برایش دست بزنید.



# گرم‌مازدگی

**آسیب های ناشی از گرما به سه دسته زیر تقسیم می شوند :**

- ۱- حمله گرمایی
- ۲- خستگی گرمایی
- ۳- گرفتگی عضلات ناشی از گرما

## حمله گرمایی (گرم‌مازدگی):

این ناراحتی یکی از شرایط واقعی تهدید کننده حیات محسوب می شود. آغاز بیماری گرم‌مازدگی ناگهانی بوده و بیمار بیهوش می گردد.

### علت بیماری:

ناتوانی مرکز تنظیم حرارت بدن در مغز به علت اثر مستقیم حرارت می باشد.

### علائم گرم‌مازدگی:

تنفس تند و عمیق، پوست خشک، داغ و قرمز، ضعف ناگهانی سردرد، سرگیجه، تهوع یا استفراغ، درجه حرارت بین ۴۲-۳۸ افت فشار خون و مردمک های منقبض.

### عوارض حمله گرمایی:

در صورت عدم بهبودی حمله گرمایی بیماری پیشرفت کرده و عوارض زیر در بدن دیده می شوند:

- ۱- نارسایی قلبی
- ۲- تورم مغزی تشنج، اغماء و مرگ
- ۳- نارسایی کلیه
- ۴- نارسایی کبد
- ۵- فشارخون بالا

### اقدامات و کمک‌های اولیه در حمله گرمایی:

اساس کمک های اولیه در حمله گرمایی بر مبنای سرد کردن فوری پوست است.

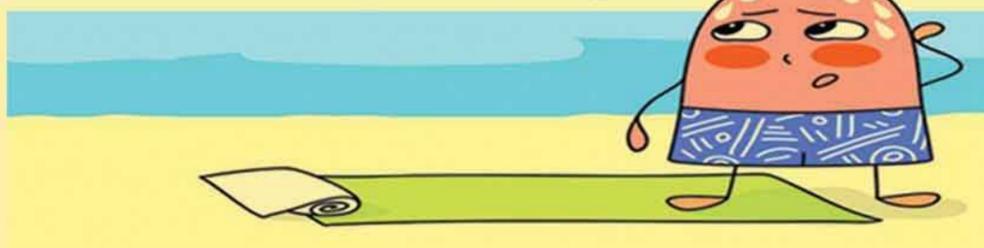
۱- مصدوم را از محیط گرم یا در معرض آفتاب بودن خارج نمایید.

۲- البسه مصدوم را تا حد امکان خارج نموده و او را در وان آب سرد قرار دهید، به طوری که دهان و بینی مصدوم خارج از آب بماند. همچنین می توانید کیسه های آب سرد یا سرمازا را روی پیشانی، بازوها، دور گردن، پهلوی شکم، کنار زانو و روی پای مصدوم قرار دهید.

۳- در حین سرد کردن بدن مصدوم سروگردن او را کمی از سطح بدنش بالاتر قرار دهید تا احساس راحتی کند.

۴- مراقب عوارض حمله گرمایی نظیر تشنج، ورود مواد استفراغی به مجاری تنفسی و غیره باشید.

۵- همیشه مصدوم حمله گرمایی را به بیمارستان منتقل کنید، حتی اگر دمای بدنش کاهش یابد.



## خستگی گرمایی:

شایع ترین نوع گرم‌مازدگی محسوب می شود و در زمانی که فردی در محیط های گرم و مرطوب به کار زیاد اشتغال می ورزد، روی داده و در گردش خون اختلال ایجاد می کند. در واقع نوعی شوک خفیف ناشی از منحرف شدن خون به سمت پوست روی می دهد تا پوست به صورت یک رادیاتور خون را خنک کند. در این نوع گرم‌مازدگی به دلیل تعریق شدید، بدن مقادیر زیادی آب و املاح از دست داده که باید هر چه سریعتر جایگزین شوند. ادامه خستگی گرمایی بدلیل دفع بیش از حد املاح بدن، ممکن است به کرامپ گرمایی منجر شود.

### علام خستگی گرمایی:

پوست مرطوب و خمیری، پوست رنگ پریده، مردمک های چشم گشاد، ضعف و بی حالی، سردرد بی اشتها و تهوع و غش کردن.

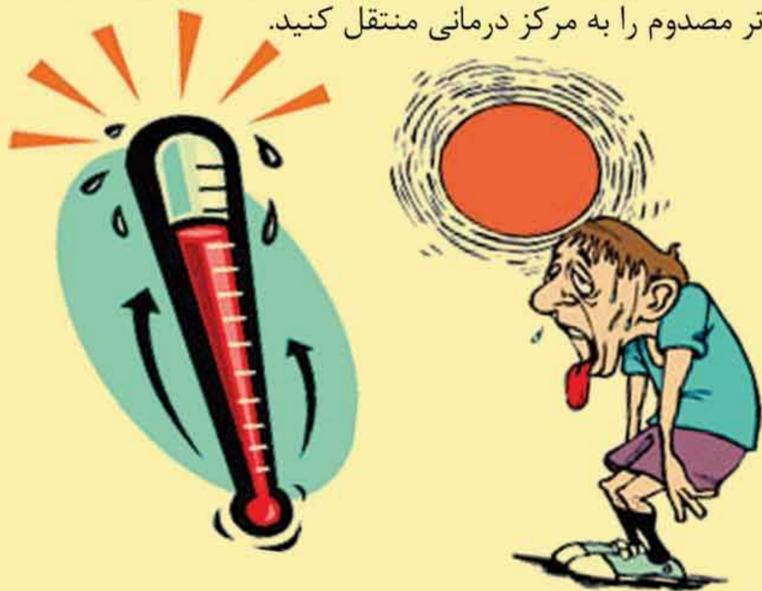
### اقدامات و کمک های اولیه در خستگی گرمایی :

۱- مصدوم را از محیط گرم خارج نمایید .  
۲- مصدوم را به پشت خوابانیده و ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتر پاهای او را از سطح زمین بالاتر نگهدارید تا خون بهتر به مغز و قلبش برسد.

۳- اگر مصدوم هوشیار بود، هر ۱۵ دقیقه تا یک ساعت به او نصف لیوان سرم خوراکی یا محلول ORS بخورانید.

۴- اگر مصدوم بیهوش بود لباس هایش را درآورده و بدنش را با یک اسفنج خیس، مرطوب نمایید.

۵- علائم حیاتی را هر ۱۵ دقیقه یکبار بررسی کرده و هر چه سریع تر مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.





## رکورد شکنی ورزش فجر در سال ۹۵

در مسابقات ورزشی جام شهدا که همه ساله در شهرستان ماهشهر به میزبانی شرکت عملیات غیر صنعتی برگزار میگردد، شرکت پتروشیمی فجر در ۱۱ رشته ورزشی حضور فعال داشت و با کسب مقام در ۹ رشته ورزشی به تفکیک ۳ مقام اولی در رشته های والی واتر مدیران و کارکنان، والیبالی کارکنان و ۴ مقام دومی در رشته های فوتسال وشنا کارکنان و ژیمناستیک دختران و آمادگی جسمانی بانوان و ۲ مقام سومی در رشته های شطرنج کارکنان و بانوان با موفقیت این رقابت ها را پشت سر گذاشتند.



## گرفتگی عضلات ناشی از گرما (گرامپ گرمایی):

نادرترین و در حین حال کم اهمیت ترین نوع آسیب در جریان گرمادگی محسوب می شود. گرامپ عضلانی به حالتی اطلاق می شود که انقباض عضلانی بدون شل شدن مجدد روی داده و منجر به تغییر قوام (سفتی) و شکل عضله گردد. این حوادث منجر به آسیب هرچه بیشتر عضلات شده و درد عضلانی خفیف تا شدید روی می دهد.

با نوشیدن سرم خوراکی یا محلول ORS درست تهیه شده، املاح و آب بدن جایگزین گردیده و بهبودی حاصل می شود. گرامپ عضلانی بیشتر در عضلات بازو، ساق پا و شکم اتفاق می افتد. ((ضرورتاً هوای گرم، عامل اصلی ایجاد گرامپ گرمایی نیست، بلکه فعالیت شدید فرد در هوای سرد و تعریق بسیار او یکی از عوامل اصلی این آسیب به شمار می آید))



### علائم گرامپ گرمایی:

گرفتگی و درد شدید عضلات، شکم سفت، تهوع و استفراغ غش، ضعف و خستگی .

### اقدامات و کمک های اولیه در گرامپ گرمایی:

- ۱- مصدوم را فوراً از محیط گرم خارج نمائید.
- ۲- هر ۱۵ دقیقه ، نصف لیوان سرم ORS و اگر در اختیار نداشتید یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر یا دو حبه قند را در یک لیوان بزرگ آب جوشیده سرد شده ریخته و حل کنید و به صورت سرد به مصدوم بخورانید.
- ۳- عضلات گرفته را ماساژ ندهید، زیرا این عمل درد را افزایش می دهد. برای کاهش درد عضلانی، این عضلات را کمی بکشید.
- ۴- به مصدوم اجازه فعالیت شدید در ظرف ۲۴ ساعت آینده را ندهید.
- ۵- در مواقعی که بهبودی پس از اقدامات فوق حاصل نگردید یا وضعیت مصدوم بدتر شد یا جراحات و آسیب های دیگری نیز وجود داشت ، او را به مراکز درمانی انتقال دهید.

تهیه و تنظیم: واحد بهداشت حرفه ای

# دانستنی های سفر مسافرت

کاهش استرس و اضطراب

و سلامتی

## آشنایی با افراد و فرهنگ های مختلف

سفر کمک می کند تا افراد مختلفی را ملاقات کنید. اجتماعی بودن و معاشرت کردن نوعی درمان به حساب می آید و باعث می شود با فرهنگ ها و آداب و رسوم مختلف آشنا شوید.

## خاطرات سفر

اگر تواناییش را دارید که به هر کجا دوست دارید سفر کنید، این کار را انجام دهید چون ممکن است بعدها پشیمان شوید. پس اگر همیشه آرزو داشته اید به استرالیا سفر کنید، الان وقتش است. همچنین بد نیست در طول سفر حتماً خاطرات خود را بنویسید و عکس های یادگاری بگیرید تا بعدها بتوانید از آن خاطرات به خوبی یاد کنید.

## ارتباط بهتر با همسر

سفر به شما این امکان را می دهد که بدون فکر کردن به وظایف و مسئولیت های خانه، زمان بیشتری را با همسرتان بگذرانید و کمی به گذشته برگردید. مطمئناً گذراندن اوقاتی خوش کنار همسرتان در سفر خیلی بهتر از دعوا کردن است. دور شدن از محیط خانه و کار، باعث تجدید قوا و آرامش می شود و برای سلامتی روحی خانواده نیز مفید است.

## مطالعه در سفر

سفر کردن یکی از فعالیت هایی است که نباید نادیده گرفته شود. اگر زیاد به مسافرت می روید، سعی کنید بیشتر روی فواید آن مطالعه کنید چون اینگونه از سفرتان بیشتر لذت خواهید برد. از فرصت هایی که برای مسافرت برایتان پیش می آید نهایت استفاده را ببرید و از تأثیری که بر جسم و روحتان دارد استقبال کنید.

منبع: سایت مردمان با تغییر و تلخیص

تهیه شده توسط همکار محترم  
خانم حیدری ، واحد محیط زیست

سفر به شما این امکان را می دهد که کمی فشارهای روحی و جسمی را از خود دور کنید. حتی اگر سفر کاری باشد و شما مجبور باشید ساعت های متمادی در کنفرانس هایی شرکت کنید، در عوض با کشور یا شهر جدیدی آشنا خواهید شد. ممکن است مسافرت اضطراب و استرس هم داشته باشد، به خصوص اگر سفر شما همراه با گردش و بازدید از جاهای دیدنی باشد یا نیاز به آشنایی با زبان های مختلف داشته باشید یا مقصدتان شهری شلوغ باشد. اما استرس سفر یک استرس مثبت است و مثل اضطراب شما از کار زیاد یا زندگی روزمره نیست. کاهش فشار و استرس روحی همیشه به سلامتی شما کمک خواهد کرد.

## تنوع در زندگی

مسافرت از هر نوعی که باشد باعث می شود برای مدتی از زندگی عادی خود دور شوید و همین مسئله به تنهایی انرژی زیادی به شما می دهد. اینکه بخواهید برنامه روزانه خود را کمی تغییر دهید، می تواند به عنوان نوعی درمان محسوب شود و این کار از کسل و خسته شدن فکر و جسم جلوگیری می کند. بزرگی می گفت: "هر تغییر و تنوعی به اندازه استراحت خوب است".

## استفاده از هوای آزاد

سفر باعث می شود که از چهاردیواری منزل یا محل کار دور شوید و بیشتر از هوای تازه و سالم لذت ببرید. اگر برای گردش به کوهستان یا برای استراحت به کنار دریا بروید، نسبت به روزهای عادی عمیق تر نفس بکشید تا اکسیژن بیشتری وارد بدنتان شود. همچنین می توانید از آفتاب گرفتن هم استفاده ی زیادی ببرید، اما احتیاط های لازم برای جلوگیری از آفتاب سوختگی را فراموش نکنید.

## تغییر در رفتار

برنامه ریزی هم قسمتی از تفریحات تان است. زمانی که سفری در پیش دارید، حتی یکنواختی و کار سخت باعث می شود که بهتر با مشکلات کاری کنار بیایید. سفر کردن دید و احساس تازه ای نسبت به فرهنگ ها و آداب و رسوم مختلف به شما می دهد و کمک می کند که از زندگی بیشتر لذت ببرید. سفر حتی باعث می شود دید تازه ای نسبت به شهر خودتان هم پیدا کنید.



# سرزمین زیبای من

## گیلان؛ آوازه جهانی برای لباس گیلانی

لباس محلی گیلان از زیباترین لباس های ایرانی است. آنقدر که آوازه اش جهانی شده و به بازی های المپیک هم رسیده است. در این میان لباس زنان گیلک خوش رنگ و نگار است و دل هر گردشگری را می برد. لباس زنان روستایی گیلان با طرح های شاد و پرنقش و نگار قاسم آبادی، دیلمانی، تالشی و دامن های بلند چین دار قدمتی ۴۰۰۰ ساله دارد. روسری و سربند (لچک) پیراهن یا جمه جلیقه کت، الجاقبا، دامن، شلیته، شلوار و چادر کمر از بخش های اصلی لباس محلی زنان گیلان است. «الجاقبا» پوشش دوخته شده ای از مخمل یا پارچه چادر شب است که پوشش زنان در کوهستان های شرقی و قاسم آباد بوده است. چادر کمر، پوششی است که بانوان گیلانی آن را به کمر می بندند. بانوان ساکن جلگه به آن «کمردبد» می گویند همچنین در گویش محلی به چادرشب «چارشو» گفته می شود و رنگ اصلی زمینه آن معمولا قرمز است.



## قزوین؛ پوشش زنان، کلاه مردان

در پوشش مردمان قزوین، کلاه نقشی اساسی دارد. این را می توان هنوز به چشم دید. کلاه یکی از موارد تمایز طبقاتی مردان قزوینی است. استفاده از کلاه در گذشته هم بین مردان بسیار مرسوم بوده و هر شخص به فراخور شغل و شرایط اقتصادی از کلاهی ویژه استفاده می کرده است. پیراهن های این منطقه معمولا به رنگ سفید و ساده تهیه می شود. پس از آن پیراهن هایی با یقه های بلند به نام یقه قزاقی مرسوم شد و بعد از آن هم یقه ملایی جای آن را گرفت. زنان قزوینی، اما زیر پیراهن خود شلیته به تن می کنند، به طوری که یک وجب یا حتی کمتر از دامن بیرون بیاید. پوشش زنان هم حکایت کلاه مردان است. کفش ها میان زنان به فراخور وضع مالی خانواده تعیین می شود. تهیدستان گیوه های ظریف به پا دارند و زنان اعیان هم از کفش های چرمی با مدل های مرسوم استفاده می کنند.



## لباس اقوام ایرانی و فرهنگ پوشش

### کردستان؛ لباسی هم رنگ با طبیعت

کردها طی قرن های متمادی با لباس محلی خود پیوند عاطفی، عقیدتی و سنتی شدیدی برقرار کرده اند و علاقه زیادی به حفظ و نگهداری لباس سنتی خود که نشانگر هویت فرهنگی آنهاست، دارند. لباس و پوشاک کردها از تنوع و غنای فوق العاده ای هم برخوردار است.

یکی از ویژگی های لباس کردی این است که هرگز یکرنگ و تیره نیست، بلکه همیشه با ترکیب رنگ های مختلف، چشم ها را به خود جلب می کند و انسان را به این باور می رساند که تمام عناصر طبیعت و محیط پیرامون از جمله مرغزارهای سرسبز، گل های رنگارنگ سپیدی برف ها، آسمان صاف و آبی، سیلاب های خروشان در این تنوع رنگ تأثیر مهمی داشته اند.

هرچند پوشاک نواحی مختلف کردستان مانند اورامان سقز، بانه، گروس، سنندج، مریوان و... متفاوت است، اما از نظر پوشش کامل بدن، همه با هم یکسان است.



### سمنان؛ ساده مثل زندگی



این که نوع لباس هر قوم را جغرافیای محل زندگی و نیازهای آن قوم تعیین می کند دلیلی است بر سادگی و زیبایی لباس اهالی سمنان، هر چند در این منطقه دیگر نمی توان براحتی لباس های اصیل را دید، اما شاید بتوان رد چنین گنجینه هایی را در روستاهای سمنان پیدا کرد. لباس هایی که برای مردان شامل کت چقا، شلوار کمری و گیوه است و برای زنان شامل چارقد، پیراهن کمر چین دار شلیته، تنبان، جلیقه، ارسی چادر محلی و پوشش زنانه که بسته به فصل گرم یا سرد متفاوت است.



# یادگاری





ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان







جلسه هم اندیشی فرماندهان بسیج منطقه ویژه پتروشیمی بندر امام خمینی (ره) - خرداد ۹۶



روز درختکاری - اسفند ۹۵

لطفا نظر و پیشنهادهای خود را در مورد طراحی و شکل کلی این شماره نشریه بامداد بنویسید.

کدام قسمت نشریه نظر شما را جلب کرده و کدام قسمت اینگونه نبوده است؟

برای بالاتر بردن سطح کیفی نشریه بامداد چه پیشنهادی دارید؟

یک پیشنهاد سازنده در مورد شرکت پتروشیمی فجر ارائه دهید. (موضوع پیشنهاد آزاد)

**فراخوان همکاری با  
نشریه بامداد**

از همه کارکنان ارجمند و خانواده های فرهیخته علاقمند به همکاری با نشریه "بامداد" دعوت می شود به منظور غنابخشی به محتوای مجله، با روابط عمومی شرکت تماس حاصل فرمایند. نحوه همکاری شامل ارسال مقاله مطالب علمی، عکس، طرح و یا همکاری با تحریریه نشریه می باشد.



## مسابقه شماره ۱۳

نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر  
ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان  
سال سوم، شماره سیزدهم، تابستان ۹۶

۵ مورد از جاذبه های گردشگری زادگاه ، محل سکونت یا جاهایی که به همراه خانواده بازدید کرده اید را بنویسید.

ردیف	نام جاذبه گردشگری	موقعیت مکانی	ویژگی ها
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			

از میان پاسخ های ارسالی ۵ جایزه برای همکاران و ۵ جایزه برای خانواده های همکاران در نظر گرفته شده است که به قید قرعه به ایشان اهدا می شود. لطفا پس از تکمیل فرم مشخصات، آن را به روابط عمومی شرکت پتروشیمی فجر تحویل دهید.

نام و نام خانوادگی:	سن:
شماره پرسنلی:	تحصیلات:
محل کار:	
شماره تماس:	
نسبت:	

آخرین مهلت ارسال: ۱۵ شهریور ۹۶

# بامداد

نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر  
ونیزه تعالی فرد، خانواده، سازمان  
سال سوم - شماره سیزدهم - تابستان ۱۳۹۶

سوزمین من سلام

گرمادگی

اخبار کوتاه فجر

قرن آب مسافرت و سلامتی

دیدهبان انرژی پاک فجر

یونسکو

ادب و هنر یادگاری

وقتی خودم را به قدر کافی شناختم

فن بیان استر انرژی

واقعیت افزوده هوش هیجانی

کارگر QR-Code



شرکت پتروشیمی فجر  
Fajr Petrochemical Company

