



نشریه داخلی شرکت پ فجر ابرزی خلیج فارس

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

سال چهارم - شماره هجدهم پاییز ۱۳۹۸



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



نشریه داخلی شرکت فجر انرژی خلیج فارس
ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

مهدی هادیان (روابط عمومی)، نادیا زهیری (روابط عمومی)
اکرم حیدری (محیط زیست)، داریوش خدری
فاطمه فرطوسی (روانشناس)
رضاء افضلی، علی گاظمی مقدم (مرکز مطالعات و برنامه ریزی راهبردی)
برنامه ریزی خدمات اداری
امور HSE شرکت پتروشیمی فجر، انجمن دیده بان انرژی پاک فجر
پایگاه مقاومت بسیج فجر، امور ورزش

روابط عمومی ناشر
بهنام صیفوردی سردبیر
علیرضا مشتاق دبیر اجرایی
روابط عمومی دبیر تحریریه
علیرضا مشتاق صفحه آرایی و عکس
مهدی هادیان (روابط عمومی)، نادیا زهیری (روابط عمومی)
اکرم حیدری (محیط زیست)، داریوش خدری همکاران

نشریه بامداد آماده دریافت مقاله ها و نظرهای همکاران و دیگر مخاطبان می باشد.
نشریه بامداد در اصلاح و ویرایش مطالب ارسالی آزاد می باشد.
مسئولیت مطالب مندرج در نشریه بامداد بر عهده نویسنده و ارسال کننده مطلب می باشد.

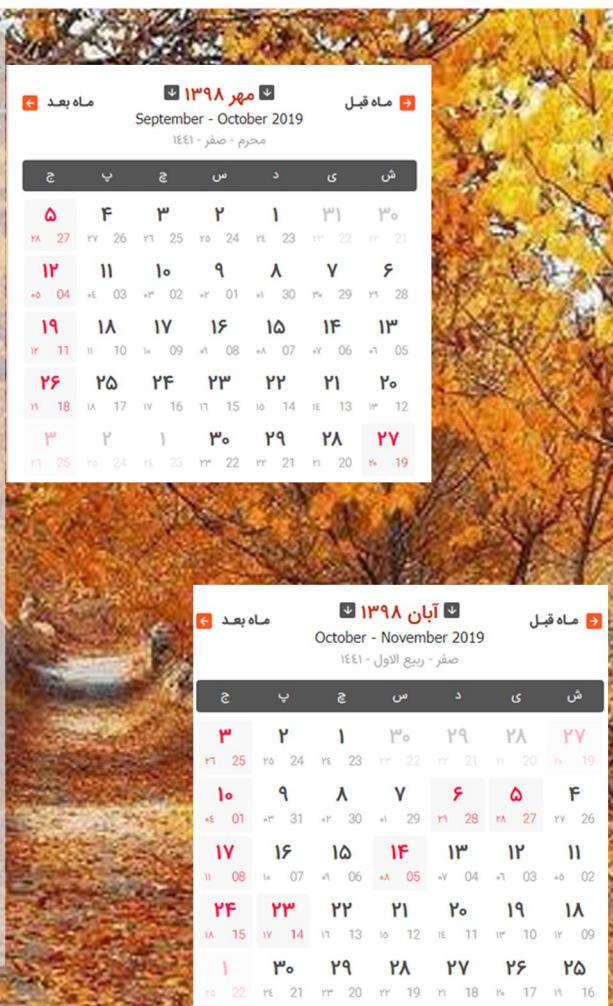
سالار

۱	منابع‌های پایزی
۲	تغییر نام شرکت
۳	مجمع عمومی سهامداران شرکت
۴	لرامیداشت روز اینستی
۵	خبرگزاری خبر
۶	استقرار سامانه تفییق پیماند در شرکت
۷	گروپیت جهانی و تشرکان برآب و هوای جهان
۸	آلودگی محیط زیست و کاهش ازن
۹	لخته‌نمایی مدیریت کیفیت
۱۰	لوربی پول (معرفی شب)
۱۱	وابگی چیست؟
۱۲	زندان بدون دیوار
۱۳	چگونه صابون مایع بسازیم؟
۱۴	معرفی ده گله سایه دوست
۱۵	بدرگز



مناسبت‌های پاپیز ۹۸

- ۵ مهر روز جهانی جهانگردی [September ۲۷]
 ۷ مهر روز آتش نشانی و ایمنی
 ۷ مهر سقوط هواپیمای حامل جمعی
 از فرماندهان جنگ (کلاهدوز، نامجو،
 فلاخی، فکوری، جهان آرا) در سال ۱۳۶۰
 ۸ مهر روز بزرگداشت مولوی
 [September ۳۰]
 ۸ مهر روز جهانی ناشنوایان [September ۳۰]
 ۸ مهر روز جهانی ترجمه و مترجم [September ۳۰]
 ۹ مهر روز جهانی سالمدنان [October ۱]
 ۱۳ مهر روز نیروی انتظامی
 [October ۵]
 ۱۳ مهر روز جهانی معلم [October ۵]
 ۱۴ مهر روز دامپزشکی
 ۱۶ مهر مهر روز، جشن مهرگان
 [October ۸]
 ۱۶ مهر روز ملی کودک [October ۹]
 ۱۷ مهر روز جهانی پست [October ۹]
 ۱۹ مهر روز جهانی دختر [October ۱۱]
 ۲۰ مهر روز بزرگداشت حافظ
 [October ۱۴]
 ۲۲ مهر روز جهانی استاندارد [October ۱۵]
 ۲۳ مهر روز جهانی عصای سفید [October ۱۶]
 ۲۴ مهر روز جهانی غذا [October ۱۶]
 ۲۵ مهر روز جهانی ریشه کنی فقر [October ۱۷]
 ۲۶ مهر روز تربیت بدند و ورزش
 ۲۷ مهر اربعین حسینی [۲۰ صفر]



- ۱ آبان روز آمار و برنامه ریزی
 ۵ آبان رحلت رسول اکرم؛ شهادت امام حسن مجتبی علیه السلام [۲۸ صفر]
 ۶ آبان شهادت امام رضا علیه السلام [۲۹ صفر]
 ۷ آبان هجرت پیامبر اکرم از مکه به مدینه [۱ ربیع الاول]
 ۸ آبان روز نوجوان
 ۱۰ آبان آبان روز، جشن آبانگان
 ۱۳ آبان روز دانش آموز
 ۱۴ آبان روز فرهنگ عمومی
 ۱۴ آبان شهادت امام حسن عسکری علیه السلام [۸ ربیع الاول]
 ۱۵ آبان جشن میانه پاپیز
 ۱۸ آبان روز ملی کیفیت
 ۱۸ آبان میلاد رسول اکرم به روایت اهل سنت [۱۲ ربیع الاول]
 ۲۳ آبان میلاد رسول اکرم و امام جعفر صادق علیه السلام [۱۷ ربیع الاول]
 ۲۴ آبان روز کتاب و کتابخوانی
 ۲۶ آبان روز جهانی فلسفه [November ۱۷]
 ۲۹ آبان روز جهانی کودک [November ۲۰]



مناسبت‌های پاپیر ۹۸



پاپیر ۹۸

- ۱ آذر آذر جشن
 ۴ آذر روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان [November ۲۵]
 ۵ آذر روز بسیج مستضعفان
 ۷ آذر روز نیروی دریایی
 ۹ آذر آذر روز، جشن آذرگان
 ۱۰ آذر روز مجلس
 ۱۰ آذر روز جهانی ایدز [December ۱]
 ۱۲ آذر تصویب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران
 ۱۲ آذر روز جهانی معلولان [December ۳]
 ۱۳ آذر روز بیمه
 ۱۴ آذر ولادت امام حسن عسکری علیه السلام [۸ ربیع الثانی]
 ۱۵ آذر روز حسابدار
 ۱۶ آذر روز دانشجو
 ۱۶ آذر وفات حضرت معصومه سلام الله علیها [۱۰ ربیع الثانی]
 ۲۵ آذر روز پژوهش
 ۲۶ آذر روز حمل و نقل
 ۳۰ آذر جشن شب یلدا



نام جدید شرکت در مجمع عمومی فوق العاده ۳۱ تیر سال جاری به تصویب رسید.

بنا به تصویب مجمع عمومی فوق العاده
۳۱ تیرماه ۱۳۹۸، نام پتروشیمی فجر به
شرکت فجر انرژی خلیج فارس تغییر یافت و
ماده مربوطه در اساسنامه نیز اصلاح گردید.

شماره صفحه روزنامه شهرستان: ۴۳

شماره روزنامه: ۲۱۷۱۴

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۰۷/۱۰



تاریخ نامه اداره ثبت: ۱۳۹۸/۰۷/۲

شماره نامه اداره ثبت: ۱۳۹۸۳۰۴۱۷۰۷۶۰۰۱۲۶۲

آگهی تغییرات شرکت پتروشیمی فجر شرکت سهامی عام به شماره ثبت ۶۶۲۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۷۳۰۱۹۲

به استناد صور تجلیسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: نام شرکت به فجر انرژی خلیج فارس تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بدین شرح اصلاح گردید: موضوع اصلی شرکت: سرمایه‌گذاری در احداث، راه اندازی و بهره برداری کارخانجات صنعتی، توسعه، نوسازی، تعمیرات و نگهداری، آزمایشات، ذخیره و بسته بندی و غیره به منظور تولید، توزیع، انتقال، بازاریابی، خرید و فروش، واردات و صادرات محصولات تولیدی، سرویس‌های جانبی و انرژی شامل برق، بخار، انواع آبهای صنعتی و بهداشتی، هوازی فشرده، نیتروژن، اکسیژن، آرگون و سایر محصولات فرعی، انجام کلیه خدمات جانبی و کلیه فعالیتهای تولیدی، صنعتی، فنی، مهندسی، بازرگانی که بطور مستقیم یا غیرمستقیم مربوط به عملیات مذکور می‌باشد با رعایت قوانین و مقررات مربوطه. موضوع فرعی شرکت: ۰ تشكیل انواع شرکتها و یا مشارکت (حقوقی یا مدنی) با شرکتهای دیگر در زمینه موضوع اصلی شرکت در داخل و خارج از کشور. ۰ مبادرت به خرید و فروش و معاملات بازرگانی داخلی و خارجی مرتبط با موضوع اصلی شرکت. ۰ استفاده از تسهیلات مالی و اعتباری بانکها و مؤسسات اعتباری داخلی و خارجی. ۰ خرید و فروش سهام شرکتهای تولیدی، خدماتی و غیره. ۰ خرید و فروش اوراق بهادر. ۰ انجام عملیات خدماتی، مالی، اعتباری و بازرگانی مرتبط با موضوع اصلی شرکت. ۰ اخذ نمایندگی، ایجاد شعبه و اعطاء نمایندگی در داخل و خارج از کشور. ۰ انجام کلیه عملیاتی که بطور مستقیم یا غیرمستقیم برای تحقق اهداف شرکت لازم و مفید بوده و یا در جهت اجرای موضوع اصلی شرکت ضرورت داشته باشد. ۰ سرمایه‌گذاری و مشارکت در صنایع منفرداً یا با سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی در زمینه موضوع اصلی شرکت در داخل و خارج از کشور. ماده ۳۸ اساسنامه به شرح صور تجلیسه اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری ماشهر

شماره پیگیری: ۹۸۰۷۰۳۲۶۳۹۸۶۹۹۱

<http://www.rooznamehrasmi.ir/News>ShowNews.aspx?Code=14819363>

لینک آگهی در سایت روزنامه رسمی:



**مجمع عمومی عادی سالیانه سهامداران شرکت پتروشیمی فجر برای
سال مالی منتهی به
۲۹ اسفند ۹۷ با حضور بیش از ۹۴ درصد از سهامداران برگزار شد**



خبر خوش پتروشیمی فجر برای سهامداران

در این جلسه سرکانیان رئیس مجمع با اعلام خبر خوشی به سهامداران گفت شرکت های پتروشیمی ارونده و تندگویان که مشتری ۴۰ درصد از محصولات فجرمی باشند جز پرسودترین شرکت های صنایع پتروشیمی خلیج فارس هستند.

بر اساس این گزارش، در مجمع عمومی عادی سالیانه این شرکت، با رای حداکثر سهامداران دستوراتی همچون تقسیم سود نقدی هر سهم به مبلغ ۱۲۰ تومان میان سهامداران و صورت های مالی سال مالی ۹۷ به تصویب رسید. همچنین، روزنامه دنیای اقتصاد به عنوان روزنامه کثیرالاتشار، موسسه حافظ گام به عنوان حسابرس و بازرس قانونی انتخاب شدند.

در ادامه جلسه و با برگزاری مجمع عمومی فوق العاده بر اساس دستور جلسه پیشنهاد تغییر نام شرکت از "پتروشیمی فجر" به "شرکت فجر انرژی خلیج فارس" تصویب شد.

گفتنی است پتروشیمی فجر با حجم سرمایه گذاری حدود ۲ میلیارد یورو بزرگترین مجتمع تامین کننده سرویس های حیاتی شرکت های مستقر در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی می باشد و شصت درصد سهام آن متعلق به شرکت صنایع پتروشیمی خلیج فارس بوده و سی درصد نیز تحت مالکیت سهام عدالت است. همچنین ۵۰ درصد سهام متعلق به سایر سهامداران حقیقی است.

بنابراین گزارش هیات رییسه مجمع عمومی "بفجر" به ریاست آقای سرکانیان و دبیری آقای زال خانی مدیر عامل شرکت پetroشیمی فجر تشکیل شد و آقایان رحیمیان سرای و راستی به عنوان ناظران در این مجمع حضور یافتند.

در این مجمع زال خانی با ارائه گزارش عملکرد شرکت پetroشیمی فجر در سال مالی ۹۷ پیگیری راه اندازی سامانه جامع تجارت ایران به همت پetroشیمی فجر، پرداخت ۵۵ میلیون یورو بدھی ارزی، پایداری شبکه برق منطقه ویژه پetroشیمی و عدم قطعی کامل برق به مدت ۳ سال، ساماندهی شغلی کارکنان و افزایش رضایتمندی، مذاکره با شرکت صنایع پetroشیمی و شورای رقابت در مورد نرخ فروش محصولات برای افزایش رضایت مندی سهامداران، تشکیل کمیته حسابرسی، تلاش برای افزایش تولید برق و سود آوری ۱۶۰ میلیاردی با اجرای طرح بازیافت آب دوریز اسمز معکوس را از دستاوردهای مهم سال گذشته برشمرد.

رکن اینست، آرامش، سلامت و پذیرش همدیگر در انجام کارهای تیمی و عملیاتی است.

آیین گرامیداشت روز ملی ایمنی و آتش نشانی ۷ مهر در سالن همایش فجر برگزار شد.

در این مراسم که با حضور مدیران و مسئولین مجتمع، شرکتهای پیمانکاری و تعدادی از کارکنان شرکت برگزارشد، پیام مدیر عامل هلدینگ خلیج فارس قرائت شد و نماهنگ "ایمن کار کنیم" محصول شرکت به نمایش در آمد.



سپس مهرداد افشار رئیس HSE گزارش وضعیت حوزه ایمنی را ارایه داد و بر افزایش کیفیت و کمیت آموزش کارکنان در این مورد تأکید کرد.

همچنین در ادامه محمد رضا تاج الدین پور رئیس بهره برداری شرکت و فرمانده حادثه به معرفی ترکیب جدید گروه فرماندهی حادثه مطابق با ساختار نوین پرداخت و سپس هر کدام از اعضا وظایف خود را پیش از وقوع حوادث و در هنگام حادثه شرح دادند.

در ادامه غلامعلی زال خانی مدیر عامل، ایمنی را متعلق به همه زمان ها، مکان ها و همه افراد دانست و بر نقش نیروی انسانی برای جلوگیری از حوادث در جهت حفظ خود و سپس دیگران تأکید کرد و نسبت به حفاظت از سرمایه های مولد شرکت(که هم به کارکنان و هم به احاد ملت تعلق دارند) سفارش کرد.

وی در ادامه بر نکته اشاره شده در پیام مدیر عامل هلدینگ خلیج فارس مبنی بر رویکرد حرفة ای، تخصصی و فرایند گرا به امور ایجاد آن ایجاد آن تأکید کرد و سپس افزود: رکن اینست، آرامش، سلامت و پذیرش همدیگر در انجام کارهای تیمی و عملیاتی است. او همچنین اضافه کرد در حوزه ایمنی افراد با صلاحیت ها و قابلیت های علمی و مهارت بالا به کار گرفته شوند.

زال خانی با اشاره به آموزه های دینی اظهار کرد: باید خانه و کارخانه به یک محل امن تبدیل شده بطوریکه افراد با احساس امنیت و سلامت وارد آن محل ها شوند.

همچنین در این آیین، تعدادی از مسئولین و کارشناسان شرکت نقطه نظرات خود را درباره مدیریت HSE و نقاط آسیب شرح دادند که مصوب گردید این موضوعات در قالب نظام یکپارچه HSE پیگیری شوند.

در پایان این آیین نفرات برتر واحدهای همیار HSE معرفی شدند و با اهدای جوازی از آن ها تقدیر بعمل آمد.



خبر کوتاه فجر

کارگاه های مشاوره روانشناسی ، طب اسلامی و سنتی با حضور خانم افضلی از روز شنبه ۹ شهریور ماه تا پایان ۱۷ شهریور ماه در پتروشیمی فجر برگزار شد.
جلسات با موضوعات سلامت ، مهارت‌های زندگی مدیریت روابط و فرزند پروری برای بانوان همکار بود.

سومین هم اندیشی حسابرسان داخلی شرکت های زیر مجموعه صنایع پتروشیمی خلیج فارس در پتروشیمی فجر برگزار شد.



در ادامه مدیرعامل پتروشیمی فجر گفت خواسته های همکاران را پیگیری و نتیجه را اطلاع رسانی خواهد نمود.

در پایان زال خانی با اشاره به این که پتروشیمی فجر همانند تمامی سازمانها یک سیستم است و زمانی تولید پایدار خواهیم داشت که تمام اجزا به صورت منظم و دقیق در کنار هم کار کنند و به همکاران توصیه نمود که همه با هم تلاش کنیم تا فجر مانند همیشه این تولید پایدار را حفظ نماید.



جلسه هم اندیشی کارکنان و مدیرعامل پتروشیمی فجر برگزار شد

هم اندیشی با حضور بیش از ۶۰ نفر از کارکنان قرارداد مدت معین برگزار و کارکنان دغدغه ها و خواسته های خود را در فضای دوستانه و صمیمی با مدیرعامل مطرح نمودند.
 نشست صمیمانه کارکنان و مدیرعامل پetroشیمی فجر در سالن همایش شرکت برگزار شد.

در این هم اندیشی زال خانی گفت: در پetroشیمی فجر همه افراد شاغل با هر نوع قرارداد استخدامی، کارکنان پetroشیمی فجر هستند و سنجه تشویق کارکنان کارایی و توانایی آنها در انجام صحیح و بموضع امور محوله است و نوع قرارداد تاثیری بر آن ندارد.

در این هم اندیشی که با حضور بیش از ۶۰ نفر از کارکنان قرارداد مدت معین برگزار شد کارکنان دغدغه ها و خواسته های خود را در فضای دوستانه و صمیمی با مدیرعامل مطرح نمودند.

زال خانی پس از شنیدن نظرات کارکنان در پاسخ به سوال همکاران درباره مسکن گفت: در این زمینه پetroشیمی فجر برای تهیه مسکن کارکنان واجد شرایط جزء پیشگامان بوده و پیگیری های لازم تا بدست آمدن نتیجه مطلوب را ادامه خواهد داد و هر گونه طرح جایگزین باید معقول و سنجیده باشد.



استقرار و راه اندازی شبکه داخلی شرکت با طراحی و امکانات جدید از تاریخ دهم تیرماه با نام "روز ناب" تیار شد

سینیار پایانی پژوهش بهبود فرآیندهای داخلی بازارگانی با هدف چاپکسازی ، کاهش زمان عملیات تأمین کالاها و درخواست های زمانی انجام شد

سینیار پایانی پژوهش بهبود فرآیندهای داخلی بازارگانی با هدف چاپکسازی ، کاهش زمان عملیات تأمین کالاها و درخواست های صادر شده انجام شد. در این پژوهش با بررسی عوامل ایجاد وقهه و طولانی شدن زمان تأمین کالا به روش شش سیگما ، مهمترین عوامل شناسایی و پس از طرح و بحث و تبادل نظر در کار گروه راه حل های مناسب انتخاب شد.

کاهش زمان تأمین اقلام ، افزایش رضایت درخواست کننده و کاهش هزینه های نامحسوس هزینه ها از نتایج مورد انتظار این پژوهش علمی می باشد.

گفتگوی است این پژوهش از آذرماه ۱۳۹۷ توسط همکاران بازارگانی آغاز شده است.



خودکفایی در تعمیرات اساسی کلیدهای برق فشار قوی (سکسیونر)

شرکت پتروشیمی فجر با بهره گیری از توان و دانش شرکت های ایرانی پس از وقفه طولانی موفق به بازسازی و رفع عیب از این کلید برق فشار قوی ۱۳۲ کیلو ولت آسیب دیده شد و ریسک های ناشی از عدم وجود این کلید را به صفر رساند.

به دنبال برگزاری اشکال فنی در یکی از کلیدهای برق فشار قوی (سکسیونر) که از تجهیزات حساس و با تکنولوژی ساخت بالا در پست برق پتروشیمی فجر است از مدار بهره برداری خارج شد، از این رو با توجه به نقش اساسی این تجهیز در توزیع برق ، پرسه بازسازی و رفع عیب و جایگزینی این سکسیونر در دستور کار پتروشیمی فجر قرار گرفت.

علی صفار رییس تعمیرات برق پتروشیمی فجر گفت :با توجه به اینکه این سکسیونرها به طور انحصاری توسط شرکت های خارجی همانند ABB و AREVA ساخته و توسط کارشناسان همین شرکت ها نصب میشود و در شرایط فعلی امکان جایگزینی و ارائه خدمات فنی از سوی شرکت تامین کننده امکان پذیر نبود.

به همین منظور کارشناسان و متخصصان واحدهای مختلف شرکت از جمله واحد تعمیرات برق، خدمات فنی ، بهره برداری واحدهای نیروگاه و اداره بازارگانی با یک کار تیمی منسجم و پیگیری های فراوان ، تکیه به پشتونه های داخلی و اعتماد به صنعتگران ایرانی در مدت زمان شش ماه موفق به تعمیر و بازسازی این تجهیز مهم و تاثیرگذار شده و پس از گذراندن مراحل تست و راه اندازی در سرویس قرار گرفت و صرفه جویی ۲۵۰ هزار دلاری را بدنبال داشت.



خبر کوتاه فجر

با تکیه بر توان داخلی متخصصین شرکت طرح خلاقانه و صرفه جویی سالانه ۲۵۰۰ مگاوات ساعت انرژی برق در واحد تصفیه آب

حذف پمپهای P-۶۴۲۸ واسطه انتقال آب اسمز معکوس واحد آب ناحیه یک و نصب هدر "۳۶" در کمتر از مدت زمان پیش بینی شده، به دست متخصصین توانمند پتروشیمی فجر به پایان رسید.

در فرآیند تولید آب اسمز معکوس واحد تصفیه آب ناحیه یک، بر اساس طراحی اولیه، محصول بلوکهای تولید آب اسمز ابتدا به یک مخزن واسط (Intermediate Tank) وارد شده و سپس توسط ۵ عدد پمپ، به مخازن ذخیره‌ی اصلی منتقل می‌شد. با توجه به کارکرد مداوم و شرایط ویژه پمپ‌ها و پس از اجرای موفق واحد تصفیه آب ناحیه دو، طرح حذف این پمپ‌ها پس از چندین جلسه هم اندیشی و تشکیل جلسه‌های متعدد کارشناسی واحدهای خدمات فنی، بهره برداری، تعمیرات و بازارگانی در دستور کار قرار گرفت.

اجرای مرحله نهایی این طرح، با در اولویت قراردادن تعهدات این شرکت نسبت به ذینفعان منطقه و ارسال بدون توقف محصول در کمترین زمان، تکمیل و در مدار تولید قرار گرفت.

از مزایای اجرای این طرح مهم می‌توان به کاهش مصرف انرژی الکتریکی به میزان ۲۵۰۰ مگاوات ساعت در سال، کاهش هزینه‌های تعمیرات و نگهداری تجهیزات به علت حذف پنج دستگاه پمپ سانتریفیوز، از سرویس خارج نمودن ملزومات و تابلوهای برقی و ابزار دقیق، سهولت در بهره برداری و کاهش سروصدام اشاره کرد.



ساخت فیلم گزارشی به توان آفتاب

برای تماشای این فیلم به روز تاب و وب سایت شرکت مراجعه فرمایید.

تولید ۱۲ تن رطب در نخلستان شرکت

واحد فضای سبز پتروشیمی فجر، سال گذشته سه و نیم تن و امسال ۱۲ تن رطب در نخلستان تولید کرد. امسال ۱۲ تن رطب و خرما محصول نخلستان فضای سبز تولید و محصول نخل های برهی بصورت بسته بندی بین همه کارکنان پتروشیمی فجر توزیع شد.

اسکندری کارشناس فضای سبز پتروشیمی فجر گفت: تعداد ۳۵ نفر نخل خرما از انواع مختلف در فجر داریم که ۲۴۸ نفر نخل به ثمر دهی رسیده اند و ۸۷ نخل هنوز محصول نداده و در مرحله رشد اولیه می باشند.

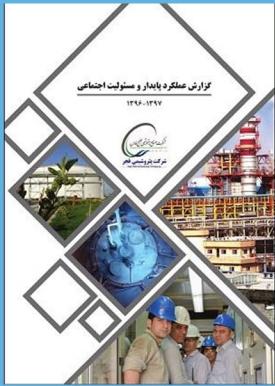
وی افزود: در سال ۹۷ محصول نخلستان پتروشیمی فجر مقدار ۳/۵ تن رطب و خرما بود و خوشبختانه امسال تولید خرما به ۱۲ تن رسید، از عوامل افزایش تولید خرما می توان به بارندگی بسیار خوب زمستان گذشته، رسیدگی در دوره رشد و نمو نخلها، اعطای کود در زمانهای مناسب و باردهی تعداد بیشتر نخلها در سال ۹۸ به نسبت سال گذشته، اشاره نمود.

گفتنی است پتروشیمی فجر دارای ۴ هکتار فضای سبز در منطقه ویژه اقتصادی می باشد و تعداد ۱۵ نفر در واحد فضای سبز شاغل هستند، کار آنها رسیدگی به نخلستان و گونه های مختلف گیاهی کاشته شده درمحوطه، گلخانه ها و دفاتر می باشد.





خبر کوتاه فجر



چهارمین گزارش پایداری پتروشیمی فجر منتشر شد

چهارمین گزارش عملکرد پایدار پتروشیمی فجر مرتبط با عملکرد این شرکت در سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ توسط کارشناسان داخلی شرکت برنامه ریزی، تدوین و منتشر شده است.

این شرکت با هدف شفاف سازی فعالیت‌ها و آگاهی رسانی به عموم مخاطبان و ذینفعان و در راستای مسئولیت اجتماعی خود، گزارش پایداری منتشر می‌کند. در این گزارش به مدیریت پایدار و مسئولانه کسب و کار در شرکت و تاثیرها و نتایج حاصل از فعالیت‌ها در ابعاد اقتصادی، اجتماعی و محیط زیستی پرداخته می‌شود.

به گزارش روابط عمومی پتروشیمی فجر، تاکید بر اقدامات خاص انجام شده در حوزه پایداری و بازنگری موارد دارای اهمیت از ویژگی‌های این سند است تا عموم مردم در جریان نگرش مدیریتی و رویکردهای شرکت قرار گیرند.

خبر روابط عمومی پتروشیمی فجر می‌افزاید، سه گزارش قبلی در بازه‌های زمانی یک ساله منتشر شده‌اند، اما تضمیم مدیران سازمان بر این بوده که از این پس با انتشار دو سالانه گزارش عملکرد پایدار بتوان انعکاس قوی تری از برنامه‌های شرکت و نتایج حاصل از آنها داشت.

همچنین، در آماده سازی این گزارش از دستورالعمل راهنمای گزارش دهی ویرایش GRI Standards: ۲۰۱۸ استفاده شده و گردآوری اطلاعات و داده‌ها، بر اساس سال مالی شرکت تنظیم شده است.

تیم والیبال بانوان پتروشیمی فجر مقام دوم مسابقات هلدینگ خلیج فارس را به خود اختصاص داد.

پاسارگاد و فجر حضور داشتند. تیم دختران پتروشیمی فجر مقدرانه به جمع چهار تیم برتر صعود کرده و با شکست تیم والیبال پتروشیمی رازی به بازی فینال راه یافت و در مسابقه نهایی مقابل تیم والیبال پتروشیمی امیر کبیر مقام دوم را کسب کرد و نائب قهرمان این دوره از رقابت‌ها شد.

مسابقات ورزشی شرکت صنایع پتروشیمی خلیج فارس در رشتہ والیبال با حضور هشت تیم در ماهشهر برگزار شد، در این رقابت‌ها تیم والیبال پتروشیمی فجر با شکست رقیبان خود به فینال این مسابقات راه یافته و در بازی نهایی مقام نائب قهرمانی این دوره از رقابت‌ها را به خود اختصاص داد.

در این مسابقات تیم‌های والیبال پتروشیمی های بندرامام، رازی، امیر کبیر، تند گویان، جم، مبین



استقرار سامانه تفکیک پسماند در شرکت فجر انرژی خلیج فارس



برای بسیاری از مردم سخت است که قبول کنند با همین زباله تولیدی هر روزشان می توانیم در مصرف منابع طبیعی صرفه جویی کرده و به جای استفاده از مواد خام برای تولید محصولات نو، از مواد بازیافتی استفاده کنیم.

بازیافت به معنی استفاده از مواد مصرف شده برای تولید و ساخت مجدد همان کالا یا کالای قابل استفاده دیگر است.

بازیافت زباله ها سه فایده مهم برای محیط زیست دارد. ما به کمک بازیافت زباله در مصرف منابع طبیعی صرفه جویی کرده ایم زیرا به جای استفاده از مواد خام برای تولید محصولات نواز مواد بازیافتی استفاده می کنیم.

چه نوع پسماندهایی خطرناک هستند؟

پسماندهای خطرناک به مواد زاید جامدی اطلاق می شود که بالقوه خطرناک هستند و یا اینکه موجب خطر برای سلامتی انسان و سایر موجودات زنده می شوند. این مواد به سادگی تجزیه پذیر نیستند اگر شرایط مساعد بیولوژیکی داشته باشند تکثیر می شوند و عوامل نامساعد دیگری را در محیط به وجود می آورند. مواد زاید سمی و خطرناک، قابلیت خورندگی و انفجار دارند.

سامانه تفکیک پسماند توسط امور HSE در سطح مجتمع، مستقر گردید. ضمن تشرک از استقبال همکاران در گلیه واحدها خواهشمند است در خصوص تفکیک پسماند از مبدأ با واحد محیط زیست همکاری فرماید.



یکی دیگر از فواید بازیافت، صرفه جویی در مصرف انرژی است. البته برای بازیافت مواد زاید هم نیاز به مقداری انرژی است اما انرژی لازم برای بازیافت زباله خیلی کمتر از انرژی مورد نیاز برای تولید محصولات جدید از مواد خام است. سومین فایده بازیافت نیاز به فضای کمتر برای دفن زباله هاست.

کیسه های نایلونی برای سالیان متتمادی (حتی بیش از ۵۰۰ سال) در فای باقی مانده و تجزیه نمی شوند. همچنین کیسه های نایلونی سالانه باعث خفگی و مرگ هزاران لاک پشت دریایی می شوند .

در قدم اول برای بازیافت زباله ها باید مواد قابل تجزیه مثل پسماندهای آشپزخانه و مواد غذایی را از سایر زباله ها جدا کرده و سعی شود فقط این مواد در کیسه زباله ریخته و به شهرداری تحويل گردد. این مواد را به نوعی کود به نام کمپوست تبدیل می کنند و برای اصلاح خاک و جبران مواد غذایی از دست رفته از آن استفاده می کنند. در مرحله بعد باید مواد قابل بازیافت را از زباله ها جدا کنیم. شیشه، کاغذ، پلاستیک و انواع فلزات از بهترین مواد برای بازیافت هستند. شیشه معمولی را می توان تا دفعات بیشمار بازیافت کرد زیرا شیشه فرسوده نمی شود. هر بطری شیشه نوشابه را می توان تا ۱۵ بار مصارف خوراکی بازیافت کرد.



گرمایش جهانی و تاثیرات آن بر آب و هوای جهان



راستی اگر زمین 1.5°C درجه سانتی گراد گرم‌تر شود

چهاره این کره خاکی چطور به نظر خواهد آمد؟

توافق بلندپروازانه پاریس که در صدد است، گرمایش جهانی را درست 2°C درجه سانتی گراد مهار کند، ریشه در این نگرانی دارد که در بلندمدت سطح آب‌های آزاد افزایش پیدا خواهد کرد و حتی سطح زمین به کلی دگرگون خواهد شد. بدیهی است هرچه هوا گرم‌تر شود، روند ذوب یخ‌ها در قطب شتاب بیشتری خواهد گرفت. برای درک این موضوع نیازی نیست که از شبیه سازی رایانه‌ای استفاده شود، این موضوعی است که هر عقل سلیمی می‌پذیرد

با افزایش درجه حرارت، صفحات یخی هم به شکل جبران‌ناپذیری شروع به ذوب شدن خواهند کرد



زمین از کی گرم شد؟

اصطلاح پیش صنعتی همیشه بدرستی تعریف نمی‌شود، اما در مجموع اشاره دارد به حدفاصل سال‌های ۱۸۵۰ تا ۱۹۰۰ که درست از همان زمان نیز ثبت درجه حرارت مرسوم شد. ثبت اطلاعات اقلیمی کافی بود تا امروز بتوانیم براساس آن داده‌ها، تغییرات درجه حرارت زمین را ارزیابی کنیم. دانشمندان از دهه ۱۹۸۰ برای نخستین بار در باره خطرات تغییر اقلیم هشدار دادند؛ زیرا زمین پیش از آن چیزی حدود 0.4°C درجه سانتی گراد گرم شده بود.

با گرم‌تر شدن هوا، باید انتظار داشت که دیر یا زود بخش اعظم بچال‌های کره زمین، آب و در نهایت آب‌هایشان روانه اقیانوس‌ها شود. با افزایش درجه حرارت، صفحات یخی هم به شکل جبران‌ناپذیری شروع به ذوب شدن خواهند کرد. از طرف دیگر آب وقتی گرم می‌شود، حجم بیشتری را اشغال می‌کند. با وجود این اثرات کامل گرمایش در درازمدت مشخص خواهد شد؛ یعنی قرن‌ها یا شاید حتی بیش از آن لازم است که همه اثرات خودشان را نشان دهند. تنها در همین حد داشته باشید که اگر زمین تنها 2°C درجه سانتی گراد گرم‌تر شود، بسیاری از نواحی ساحلی پست و جزایر به زیر آب خواهند رفت و احتمالاً برای همیشه از صفحه گیتی محو خواهند شد. درست به همین دلیل بود که جهانیان در پاریس توافق کردند، همه تلاششان را به کار گیرند و یک قدم دیگر جلو بگذارند تا جلوی گرمایش زمین را بگیرند و آن را در حد بیش از 1.5°C درجه سانتی گراد بالای سطوح پیش صنعتی مهار کنند.



**اگر زمین تنها ۲ درجه گرمتر شود بسیاری از
نواحی ساحلی پست و جزایر به زیر آب
خواهند رفت**

از آن پس روند گرمایش، شتاب گرفت و زمین سال به سال افت و خیزهای بسیاری را تجربه کرد، اما روند کلی تغییر اقلیم کلابه سمت افزایش درجه حرارت بوده است. تازه‌ترین آمارها نشان می‌دهد، سال ۲۰۱۶ گرم ترین سالی بوده که زمین از زمان ثبت داده‌های هواشناسی تاکنون تجربه کرده و انتظار می‌رود، امسال رکورد ۲۰.۱ درجه سانتی‌گراد بالای سطوح پیش صنعتی زده شود. با توجه به همه اینها فکر می‌کنید، زمین با افزایش ۱.۵ درجه سانتی‌گرادی چه چهره‌ای می‌تواند از خود به نمایش بگذارد؟

همه چیز دگرگون خواهد شد

افزایش سطوح آب دریاهای و افزایش نرخ انقراض به طور قطع از تبعات تغییر اقلیم خواهد بود، اما نیاید انتظار داشت یخچال‌ها یکباره ذوب شوند؛ ذوب آنها به احتمال زیاد چند دهه به درازا خواهد انجامید. تاثیرات ناشی از افزایش دی اکسیدکربن نیز تنها حاصل از اثرات آن به عنوان یک گاز گلخانه‌ای نیست. دی اکسیدکربن به طور مستقیم و از طریق افزایش فتوسنتر بر رشد گیاهان تاثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان داده هر چقدر میزان دی اکسیدکربن بیشتر شود گونه‌های سریع‌الرشدتر مانند لیاناهای سود خواهند برد.

زمین از کی گرم شد؟

می‌توانید کمی به خود دلداری بدهید، زیرا در وهله نخست تغییرات به آن اندازه محسوس نخواهد بود. دانشمندان با توجه به حساسیت اقلیمی و تغییرات طبیعی احتمال می‌دهند، نخستین سالی که در آن دمای زمین به ۱.۵ درجه سانتی‌گراد بالای سطوح پیش صنعتی برسد، احتمالاً اواخر همین دهه خواهد بود اما این احتمال هم هست که این اتفاق دیرتر رخ دهد. به احتمال زیاد پس از آن و با گذشت هر سال می‌بایست رویدادهای آب و هوایی حادی را در سراسر کره زمین انتظار داشت. بارندگی شدید، خشکسالی و افزایش امواج گرما از جمله ساده ترین این اتفاقات هستند، اما به هر شکل این را هم باید در نظر داشت که پیش‌بینی وضعیت جوی به هر شکل کار بسیار سختی است

**گرمایش جهانی و تاثیرات آن بر آب و هوای جهان
با افزایش درجه حرارت، صفحات یخی هم به شکل جبران‌ناپذیری
شروع به ذوب شدن خواهند کرد**

دی اکسیدکربن دریاهای را کمتر قلیایی و بیشتر اسیدی می‌کند

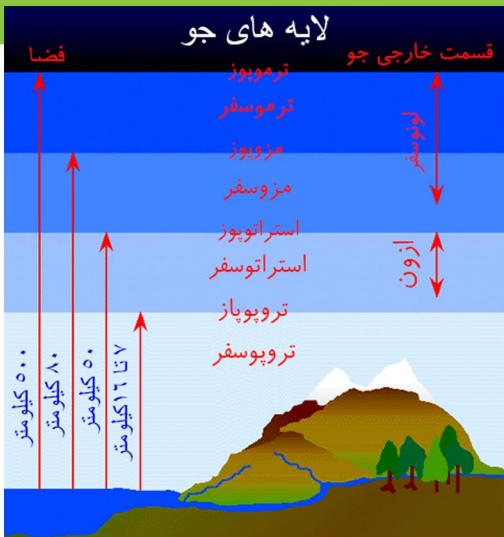


لیاناها درخت یا بوته نیستند؛ آنها شبیه ساقه درخت مو هستند با بدنه چوبی و ارتفاع بسیار زیاد که ریشه در خاک دارند و خودشان را روی درختان می‌اندازند و حتی می‌توانند تا مرز تاج پوشش بالا بروند و به رقابت مسلم با درختان پردازنند. افزایش دی‌اکسیدکربن، آنها را در رقبت، پیروز و درختان را مقهور خواهد ساخت. بنابراین باید انتظار داشته باشید که با افزایش درجه حرارت در آینده چهره زیستگاه‌ها هم دگرگون شود.

از طرف دیگر، دی‌اکسیدکربن دریاها را کمتر قلیایی و بیشتر اسیدی می‌کند. اسیدی‌شدن دریاها نیز برای اغلب موجودات زنده به ویژه مرجان‌ها و برخی اشکال پلانکتون‌ها که در بدنشان کلسیم می‌سازند، مضر خواهد بود. این بدان معناست که حیات آبی به طور کل تغییر خواهد کرد. یک مشکل دیگر افزایش درجه حرارت، تغییرات آشکار در سیستم کشاورزی است؛ زیرا طبیعتاً با افزایش درجه حرارت، امکان پرورش بسیاری از محصولات وجود نخواهد داشت. بنابراین افزایش درجه حرارت به این سادگی که تصور می‌کنید نیست. چهره زمین می‌تواند دیگر همانی نباشد که ما دوست داریم.



آلودگی محیط زیست و لایه اوزون



یکی از مسائلی که در ساله‌ای اخیر باعث نگرانی دانشمندان شده مسئله تهی شدن لایه اوزون و ایجاد حفره در این لایه در قطب جنوب است. لایه اوزون در فاصله ۱۶ تا ۴۸ کیلومتری از سطح زمین قرار گرفته و کره زمین را در برابر پرتو فرا بنش نور خوشید محافظت می‌کند. هر گاه از مقدار لایه اوزون ۱۰ درصد کم شود، مقدارتابشی که به سطح زمین می‌رسد تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد. تابش فرابنفش موجب بروز سلطان پوست در انسان می‌شود و به گیاهان صدمه می‌زند. مولکوله ای کلروفلوئور کربن ها (CFCs) در از بین بردن لایه اوزون موثرند. از این ترکیبات بطور گسترده در دستگاه های سرد کننده و در افشاره ها (اسپری ها) استفاده می‌شود.

سوئدی ها در ۲۳ آنونیه ۱۹۷۸ اولین مردمانی بودند که مصرف افسانه ها را به دلیل صدمه زدن به لایه اوزون ممنوع کردند.

اوزون می‌تواند در حضور کلر، فلوئور و یا برم تخریب شود که عمدتاً به آن سوراخ اوزون گفته می‌شود. این عناصر در برخی ترکیبات پایدار به خصوص کلروفلوئور و کربن ها (CFCs) که به استراتوسفر راه یافته اند یافتد می‌شوند که بوسیله فعالیت نور فرابنفش روی آنها تجزیه می‌شوند.

تأثیرات نامطلوب تخریب لایه اوزون

نوعی از پرتوهای فرابنفش تا حد زیادی در اعمق آب نفوذ می‌کنند و فیتوپلانکتون ها و سخت پوستان شناور در سطح دریاهای از بین می‌برند. این موجودات اجزای اولیه زنجیره غذایی دریاهای هستند و با نابودی آنها که غذای اصلی ماهی های بزرگ تر هستند، زنجیره غذایی دریاهای مختلف می‌گردد و انسان نیز به عنوان مصرف کننده نهایی، با کمبود غذایی دریایی مواجه خواهد شد.

به طول کلی تحقیقات نشان می‌دهند که ۲۵ درصد کاهش و تخریب لایه اوزون، منجر به نابودی ۱۰ درصد آبزیان طبقه فوقانی دریا و ۲۵ درصد آبزیان سطحی خواهد شد و این یک زنگ خطر بزرگ برای حیات است.

بد نیست بدانید که پرتوهای فرابنفش کاملاً نامرئی هستند و در صورت تابش بر روی بدن هیچ گونه اثری از خود باقی نمی‌گذارد اما در اصل موجب پیری زودرس پوست و تخریب ساختار DNA سلول ها می‌شوند و احتمالاً در حالات پیشرفت، تا سلطانی کردن آنان نیز پیش می‌رond. آفتاب سوختگی، بروز آب مروارید، تضعیف سیستم ایمنی بدن انسان و ... نیز از دیگر تاثیرات مخرب پرتوهای فرابنفش هستند و در صورت نبود لایه اوزون به راحتی رخ می‌دهند.

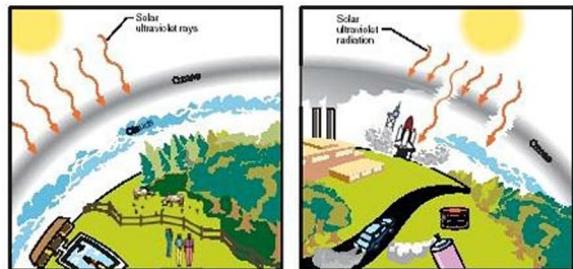
پرتوی ماورای بیرون می‌تواند باعث کندی رشد گیاهان و صدمه به ساختار ژنتیکی موجودات زنده نیز شود و با از بین بردن باکتری های تشییت کننده نیتروژن در مزارع برنج، منجر به کاهش محصول شود.



افزایش انواع مختلف سرطانهای پوست جدی ترین خطر قابل پیش بینی در این زمینه است.

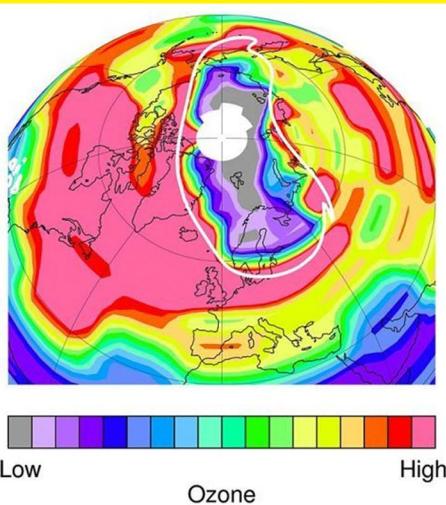
پرتوهای مأموره بنفسن سور خورشید به چشم انسان آسیب رسانده و باعث بیماری آب مروارید (CATARACT) کدر شدن عدسی چشم و کاهش بینایی می گردد.

ازین رفتن ازون باعث تضعیف اینمی بدن اشخاصی که در معرض ویروس ایدز قرار دارند شده در نتیجه بیشتر موارد فاصله زمانی بین آلودگی و پیشرفت بیماری و مرگ تقلیل می یابد.



نقش ایران در حفاظت از لایه اوزون

محیط زیست ما متشکل از عوامل پیچیده‌ای است که به هم وابسته‌اند و در گزاره شرایط را برای میات ما و دیگر موجودات بر روی کره زمین ممکن می‌کنند. لایه‌ی اوزون یکی از این عوامل است که با وجود آن که دیده نمی‌شود اما تاثیری شگرف بر میات ما دارد.



جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۹۸۹ میلادی برابر با سال ۱۳۶۹ شمسی، به امضا کنندگان پروتکل مونتال پیوست تا در کنار سایر کشورهای جهان با کاهش کاربرد گازهای کلوفلوروکربن، نسبت به ترمیم حفره‌ی ایجاد شده در لایه اوزن بکوشد موضوعی که برای ایران یک تقدیرنامه از سوی سازمان ملل را به ارمغان آورده است.

برای سازماندهی اقدامات ایران در سال ۱۳۷۲ دفتر حفاظت لایه اوزون با همکاری سازمان حفاظت محیط زیست برنامه عمران سازمان ملل متحد تشکیل گردید و کار خود را از سال ۱۳۷۳ به طور رسمی آغاز نمود.

از جمله اقداماتی که این دفتر انجام داده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
اجبار برای ۴۰ واحد اسفنج سازی برای جایگزین کردن موادی سازگار با لایه اوزون

تجهیز ۴۰ واحد تعمیرگاه کولر خودرو و یخچال به امکانات و تجهیزات سازگار با لایه اوزون
به طوری که عمده مواد مخرب لایه اوزون از سال ۱۳۷۷ در دیگر کشورها تولید و مصرف نمی‌شود
حذف متیل بروماید (ماده مخرب لایه اوزون) در بخش کشاورزی ایجاد کارگاه‌های آگاهی رسانی از طریق ایجاد کارگاه‌های آموزشی
و...

لغتنامه

سیستم مدیریت کیفیت

سیستم : مجموعه‌ای از عناصر مرتبط یا تأثیرگذار

سیستم مدیریت : سیستمی برای ایجاد خط مشی و اهداف کلان و دستیابی به اهداف آن. سیستم مدیریت یک سازمان می‌تواند سیستم‌های مدیریتی متفاوت از قبیل سیستم مدیریت کیفیت، سیستم مدیریت مالی یا سیستم زیست محیطی را شامل شود.

مدیریت کیفیت : فعالیتهای هماهنگ برای جهت دهی و کنترل یک سازمان در رابطه با کیفیت. جهت دهی و کنترل شامل تعیین خط مشی کیفیت و اهداف کیفیت، طرح ریزی کیفیت، کنترل کیفیت، تضمین کیفیت و بهبود کیفیت می‌باشد.

سیستم مدیریت کیفیت : سیستم مدیریتی برای جهت دهی و کنترل یک سازمان با ملاحظه مقوله کیفیت.

خط مشی کیفیت : خواسته‌ها و جهت‌گیری‌های کلی یک سازمان در رابطه با کیفیت که به طور رسمی توسط مدیریت ارشد اعلام می‌گردد.

اهداف کیفیت : چیزهایی که در رابطه با کیفیت مورد درخواست، یا در مورد هدف هستند. اهداف کیفیت عموماً بر اساس خط مشی کیفیت سازمان معین می‌شوند. اهداف کیفیت عموماً با در نظر گرفتن وظایف و سطوح مناسب در سازمان مشخص می‌شوند.

مدیریت : فعالیتهای هماهنگ شده برای جهت دهی و کنترل یک سازمان.

مدیریت ارشد : شخص یا گروهی از کارکنان که جهت دهی و کنترل سازمان را در بالاترین سطح سازمانی انجام می‌دهد.

طرح ریزی کیفیت : بخشی از مدیریت کیفیت که بر روی تنظیم اهداف کیفیت و مشخص نمودن فرآیندهای عملیاتی مورد نیاز و منابع مرتبط که به برآورده سازی این اهداف می‌انجامد، متمرکز می‌گردد.

کنترل کیفیت : بخشی از مدیریت کیفیت، بر روی برآورده سازی الزامات کیفیتی متمرکز می‌گردد.

تضمين کیفیت : بخشی از مدیریت کیفیت که بر روی فراهم آوری اطمینان لازم از اینکه الزامات کیفیتی برآورده می‌گردد و متمرکز می‌گردد.



گوربای پول



اگر آفتاب پشتستان را می سوزاند و ذرات هوا روی ماسه مثل شیشه می درخشد، دهانتان مثل کاغذ سمباده خشک شده است. آخرین قطره آب هم راهتان را دو روز پیش نوشیده اید و از آن موقع چهاردهست و پا روی زمین می خزیده اید تا به یک آبادی در دور دست برسید، دقیقاً در چنین لحظه ای برای یک لیتر آب حاضرید چقدر پرداخت کنید؟

اگر یک مرتاض با آستانه تحمل فرانسانی نباشد، احتمالاً تمام پس اندازان به اضافه حقوق بازنیستگی و ولای تعطیلات را برای یک لیتر اول می دهید. فرض کنید شدیدترین تشنگی تان با لیتر اول برطرف شده است برای لیتر دوم چقدر پرداخت می کنید برای لیتر سوم چقدر؟

اقتصاددانان به آن کاهش مطلوبیت نهایی می گویند. هر لیتر اضافه ای از آب برای شما مطلوبیت کمتری نسبت به قلی دارد و از یک جایی به بعد هیچ مطلوبیتی نخواهد داشت. این موضوع تقریباً در مورد تمام کالاهای از جمله آب، لباس، کانال های تلویزیونی و بیشتر از همه در مورد پول صادق است. سوال اینجا مطرح می شود که آیا پول خوشبختی می آورد؟ چقدر درآمد باید داشته باشید که دیگر تاثیری بر حال خودتان نداشته باشد و احساس خوشبختی کنید؟

تحقیقات زیادی نشان می دهد که میزان رضایت از زندگی برندگان لاتاری پس از پس از چند ماه در هیچ زمینه‌ی خاصی احساس خوشبختی بیشتری در مقایسه با گذشته شان نداشتند. تحقیق دیگر هم نشان داد که میزان رضایت مندی مردم آمریکا در سال های ۱۹۲۴ (پس از جنگ جهانی) و ۱۹۷۰، اگر چه استانداردهای زندگی در آن دوره حدوداً دو برابر بهتر شده بود، میزان رضایت از زندگی تقریباً ثابت مانده بود. امروزه به آن پارادکس استرلین می گویند که در واقع عبارتند از:

تحقیقات پاسخ‌های روشی به ما می دهند. اگر در فقر زندگی می کنید، پول نقش بسیار اساسی دارد. مشکلات مالی بدبختی مطلق هستند. تاثیر درآمد اضافه روی حس خوشبختی به صفر می رسد و حتی اگر درآمد میلیون دلاری هم داشته باشید همان صفر باقی می ماند. جای تعجب هم ندارد.

لحظه به لحظه زندگی یک میلیارد را از طلوع تا غروب آفتاب تصور کنید حتی افراد ثرومند هم باید داندنهایشان را مسوک کنند. آنها بعضی موقع بد خواب می شوند. گاهی از خودشان بدشان می آید، با خانواده هایشان دعوا و مراجعت می کنند و از بالا رفتن سن و مرگ می ترسند. مهم تر از آن هم اینکه کلی خدم و حشم دارند که باید آنها را مدیریت کنند.

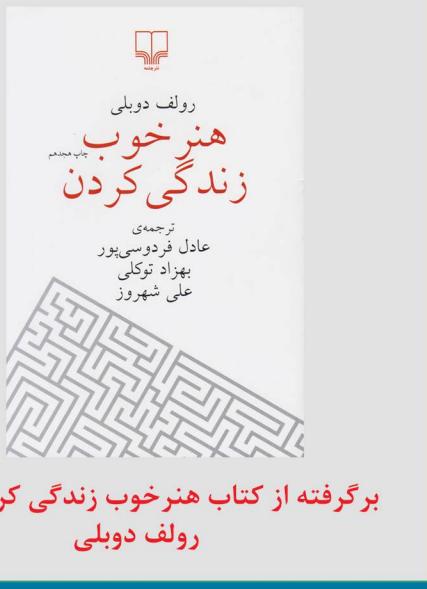


به محض برآورده شدن نیازهای اولیه، افزایش تدریجی درآمد هیچ تاثیری بر میزان رضایت نمی‌گذارد.

به زبان ساده: اگر بالای خط فقر باشد میزان ثروتمند بودن شما به نحوه تفسیرتان برمی‌گردد. این به شما بستگی دارد که پول می‌تواند خوشحالتان کند یا نه؟



در پایان، هر زمان که خط فقر را پشت سر گذاشتید و به عنوان پشتونه مقداری پس انداز کردید، پول دیگر جزء عواملی که در زندگی خوب تاثیرگذار هستند به شمار نمی‌آید. بنابراین جای حرص زدن برای جمع کردن پول روی سایر عوامل غیر از مسائل مالی تمرکز کنید.



برگرفته از کتاب هنر خوب زندگی کردن تالیف رولف دوبلی

ارسال شده توسط آقای علی کاظمی مقدم

یک قانون به نام گور بابای پول وجود دارد. در واقع گور بابای پول میزان پس اندازی است که به شما اجازه می‌دهد بدون اینکه در تنگی‌های مالی قرار بگیرید، هر موقع خواستید از شغلتان استغفا بدهید و یا در مقابل حرف زور بایستید و آزادی عمل خود را حفظ نمایید. گور بابای پول به شما اجازه می‌دهد بسی طرفانه بینید و فکر کنید. پس اگر تا کنون گور بابای پول را پس انداز نکردید هر چه سریع تر هزینه هایتان را پایین بیاورید.

چند توصیه مهم:

۱- در صورتی که پول زیادی داشته باشید همه آن را خرج نکنید.

۲- به نوسانات اندک درآمد و دارایی تان واکنش نشان ندهید اصلاً اجازه ندهید چنین چیزهایی نگران تان کنید. در واقع راجع به پول فکر نکنید، هر چه بیشتر به پول فکر کنید پول تان چند برابر نمی‌شود.

۳- خودتان را با افراد ثروتمند مقایسه نکنید این کار شما را ناراحت می‌کند بهتر است اصلاً خودتان را با کسی مقایسه نکنید.

۴- حتی اگر ثروت زیادی دارید، ساده زندگی کنید. ثروت موجب حسادت دیگران می‌شود. هر کسی که پول زیادی داشته باشد می‌تواند یک قایق تفریحی بخرد و این کار هیچ هنری هم نیست.



کسی که می‌ترسد چیزی را از دست بدهد می‌خواهد به هر قیمتی آن را حفظ و در واقع کنترل کند. پس اگر انسان وابسته‌ای باشید به علت ترس از عدم تایید و توجهه یا از دست دادن رابطه به دیگری چسبیده و می‌خواهید او را همه جا کنترل کنید. البته بر عکس هم صدق می‌کند. فرد مقابل شما آدم به ظاهر وابسته‌ای نیست اما از اینکه شما خودتان باشید و مستقل عمل کنید می‌ترسد! پس شما را کنترل می‌کند و اتفاقاً می‌خواهد شما وابسته و نیازمند بمانید تا همیشه تحت کنترل او باشید! پس طرف شما نیز به شکلی دیگر آدم وابسته‌ای است! معمولاً هر چه من کمتر به خود اعتماد و اطمینان داشته باشم و درونم حسی از نامنی و بی‌کفایتی باشد بیشتر به دیگران وابسته هستم و می‌خواهم آنها را کنترل کنم.

وابستگی یا دلبستگی

نوامنی و بی‌اعتمادی

راهی از وابستگی

انواع وابستگی

وابستگی

ممکن است بگویید من آدم وابسته‌ای نیستم چون فقط نسبت به یک نفر اینطور هستم! اما وابستگی دارید چه با یک نفر چه با صد نفر! زیرا اگر با دیگران رابطه کمی دارید به دلیل عدم اعتمادی هست که به خود و سپس به آنها دارید و می‌ترسید نتوانید خود را از آسیب دیگران محافظت کنید اما آسیب آن یک نفر را می‌توانید تحمل کنید؛ چون به او دیگر عادت کرده اید یا حداقل می‌دانید او فعلاً جایی دور از شما نمی‌رود!

در واقع در وابستگی، همیشه ترس، حس نامنی و بی‌اعتمادی وجود دارد.

مبارا من برایش خوب نباشم! مبارا او ترکم کند!
مبارا بهتر از من پیدا کند

هر چه بیشتر دیگران را کنترل کنید بیشتر هم آنها را از دست می‌دهید! هیچکس یک آدم وابسته و کنترل گر را دوست ندارد مگر اینکه خودش نیز آدم وابسته‌ای باشد و اصلاً محبت بدون رنج را باور نداشته باشد. آن وقت هر عذابی را به نام عشق تحمل می‌کند و هر آسیبی را به خود می‌پذیرد. شما می‌گویید چون فلانی را دوست دارم باید همیشه با من هم عقیده و موفق باشدا! یا چون فلانی می‌گوید عاشق من است پس هر بلاحی می‌تواند سر من بیاورد.

اینها وابستگی است نه دلبستگی

کسانی که وابسته هستند اتفاقاً معمولاً ناراحت عصبانی و مضطرب هستند چون دست کم یک نفر را نمی‌توانند همیشه کنترل کنند.



در وابستگی سالم رابطه به منزله مشارکت است. این رابطه دوطرفه است؛ پس هر یک از طرفین سهم برابری از این مشارکت را می‌پذیرند. هر یک دیگری را حمایت می‌کند و دیگری را به آنگونه که هست می‌پذیرد. هر یک به تساوی ارزش‌ها و مشخصات رفتاری زیادی را شریک می‌شوند که اهمیت قابل شدن و احترام گذاشتن را شامل می‌گردد. وابستگی سالم به معنای انعطاف پذیر بودن و داشتن حد و مرزهای سالم است.

در وابستگی سالم، طرفین تلاش نمی‌کنند بطور غیرمستقیم از یکدیگر چیزی بدست آورند. آنها در درخواست هایشان به منظور برآوردن نیازهایشان و دریافت حمایت به شکل روشن و مستقیم اقدام می‌کنند. این افراد برای برآوردن خواسته و نیازشان درخواست کمک می‌کنند. تلاش نمی‌کنند دیگران را کنترل کرده یا از آنها بهره کشی و سوءاستفاده کنند.

در وابستگی سالم افراد، خوددوستی خویش را حفظ و از خود مراقبت می‌کنند و نسبت به هم مهربان و دل رحم هستند.



وابستگی معمولاً ریشه‌هایی در کودکی دارد. آن زمان که ما برای محافظت از خویشتن در برابر فشارهای دنیای بیرون به دیگران می‌چسبیم وقتی که برای خشنود ساختن والدین یا بزرگترها، خود حقیقی پرشور مانهان می‌شود و خود دروغین و وابسته‌ای جای آن را می‌گیرد.

أنواع وابستگي

- ۱- وابستگي سالم
- ۲- وابستگي ناسالم

وابستگي سالم

در وابستگي سالم، فرد علاوه بر حفظ استقلال فردی خود به دیگران نيز علاقمند و دلبسته است.

اگر خود واقعیمان را حفظ کنیم می‌توانیم روابط سالم و رضایت‌بخشی داشته باشیم. روابط سالم از وابستگي سالم و استقلال سالم تشکیل شده است. بدون وابستگي به افراد مورد اعتمادی که برگزیده‌ایم و نیروی برترمان نمی‌توانیم زندگی شادی بخش و موفقی داشته باشیم.

ما در وابستگي سالم وقتی که نياز داشته باشيم و مناسبت باشد درخواست کمک كرده و کمک ارائه شده را مي‌پذيريم.

در روابط، احساس اینستی و امنیت می‌کنیم. اعتماد می‌کنیم. رابطه، رابطه‌ای صمیمی است و در آن شخص واقعی است. هر یک انسجام شخصیت و صداقت دارند. هر کس در رابطه بین فردی و در برقراری ارتباط، یکپارچگی و تمامیت خود را دارد. یعنی در تمامی جنبه‌های جسمی، روانی، هیجانی و معنوی آگاهی داشته و به آن اهمیت می‌دهد.



اما راهکار چیست؟

اکثر مسائل شخصیتی تا وقتی که درون من ضعف و کمبود هست با تغییر و کنترل چیزهایی در بیرون بهبودی پیدا نمی کند. حالا هر چقدر برای شما نسخه تجویز کنیم که مثلا از صبح فلان کارها را کنید بی نتیجه است! زیرا می بایستی چیزهایی درون من تغییر کند.



راهی از وابستگی

۱- بیشترین وقت را با خودتان بگذرانید:

وقتی خودتان را خوب و ارزشمند بدانید و البته بیشتر بر نیازها و درونیات خود تمرکز داشته باشید تا بیرون خود، مشتاق هستید این خود ارزشمند را بشناسید و کشف کنید.

۲- به اندازه محبت کنید و به موقع کم کنید:

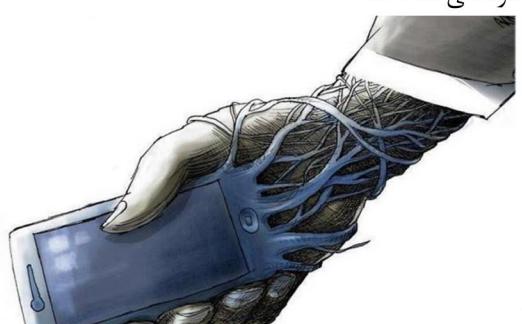
محبت بی اندازه به هر کسی، موجب رنج و زحمت شما و دیگران می شود و کمک به دیگران در حالی که آنها طلب کمک نکرده و نخواسته باشند، دخالت در امور دیگران محسوب می شود و حتی در مواردی باعث می شود دیگران را از خودکفایی و مسئولیت پذیری دور کنید و اجازه ندهید خودشان، مشکلات و چالش ها را تجربه و رشد کنند



وابستگی ناسالم

در وابستگی ناسالم، افراد هنگام درخواست کمک و پذیرفتن آن مشکل دارند. این وضع ممکن است به چندین عامل مربوط باشد. ممکن است دفعات زیادی در گذشته که درخواست کمک کرده اند به نوعی آزرده شده اند. پس در اعتقاد کردن چهار مشکل هستند. این رابطه نه رابطه ای برابر است نه دو طرفه. در واقع تنها یکی به دیگری خدمت می کند یا اینکه هر دو بسته عمل می کنند و هیچ بخشیدنی در کار نیست. حمایتگر نیستند و اغلب یک یا هر دو در حد افراطی در این رابطه هستند. بیش از اندازه به برآوردن نیازهای دیگران پرداخته و رفتارها و خواسته های آنها را تحمل می کنند یا اصلا به آنها توجه نکرده و خواسته های آنها را نمی پذیرند.

این افراد سعی می کنند یکدیگر را اداره و کنترل کنند یا مورد استثمار و بدرفتاری قرار دهند. آنها اجازه می دهند که دیگران در درخواست ها و نیازهایشان زیاده روی کنند و رفتار نامناسب دیگران را بیش از اندازه تحمل می کنند. روابط غلط را ادامه می دهند و این رابطه ها را به شکل یک قربانی ادامه می دهند. ممکن است در حالات زیادی دچار بی جوصلگی یا تندخویی باشند زیرا بر اثر عواملی مانند عزت نفس ضعیف و آسیب های درونی دچار رنج و ناراحتی هستند.





۵- هیچ رابطه خرابی را با وابستگی درست نکنید:

به جای اینکه با مهرطلبی و چسبیدن به دیگری در صدد سرپوش گذاشتن بر کمبودها و انکار نواقص رابطه خود باشید و اوضاع را با احساسات شدید خود بدتر و از کنترل عقلانیت و واقعیت خارج کنید؛ با افزایش آگاهی، واقع بینی و پذیرش مسئولیت تغییر، احساسات و افکار خود را کنترل و بر اساس شرایط تنظیم کنید و بدنبال رفع نواقص رابطه باشید.

۶- شما مسئول احساسات و افکار دیگران نیستید:

هیچکس هرچقدر به شما نزدیک باشد نه مسئول خوشبختی و شادی شماست نه شما می‌توانید نیازهای خود را نادیده بگیرید تا او که احساس بدبختی و ناراحتی می‌کند را خوشبخت و راضی کنید. اگر دیگران را مسئول حال خود بدانیم یا بر عکس... از خودمان فاصله می‌گیریم و به منابع بیرونی وابسته می‌شویم.

۷- بدون تایید دیگران هم، خودتان را خوب و ارزشمند بدانید:

اگر همیشه فکر می‌کنید که بد، ناپسند و نالایق بوده و کامل نیستید و خود را سرزنش و تحقیر کنید؛ مجبورید برای فرار از احساس خودناپسندی به دیگران بچسبید تا خوب شوید؛ اما خوب نمی‌شوید! تنها باید خودتان را بدون شرط بپذیرید و خوب و ارزشمند بدانید و بدنبال اثبات خوبی خود به دیگران نبوده و نیازمند تایید آنها نباشد.



۳- دست از کنترل و تغییر دیگران بردارید:

این همه وقت برای کنترل دیگران گذاشته اید چه نتیجه گرفته اید؟ جز ناراحتی و درد چیزی نصیب شما و دیگران نشده است و اگر همین زمان را صرف تغییر خود می‌کردید، الان تغییرات شگفت‌آوری به همراه داشتید. هر کس باید بر اساس اختیار و انتخاب خوبیش، راه خود را مشخص کند و سپس مسئولیت آن را بپذیرد. شما فقط می‌توانید راه نمایی کنید اما بگذارید دیگران با حس و باور خود، جهان را درک نموده و راه و دیدگاه خود را انتخاب کنند.



۴- خود را بخاطر دیگران، تغییر ندهید:

شما شخصیت و شرایط رشد متفاوتی با دیگران دارید و شبیه سازی شما با دیگران اصلاً نشانه عشق شما نسبت به آمها نیست؛ بلکه نشانه وابستگی شماست. شما در یک عشق واقعی به علاقه‌ها و حساسیت‌های طرف مقابلتان توجه داشته و احترام می‌گذارید اما خود را بخاطر دیگری تغییر نمی‌برید، آن وقت دیگر از بودن با خودتان لذت نمی‌برید و این نشانه خودنادوستی است. البته دیگری نیز باید بشرطی که شبیه خودش شوید، شما را دوست بدارد. تاثیرات رفتاری دلخواه در یک ارتباط دوطرفه قابل توجیه است اما تغییرات اجرایی شخصیتی و رفتاری اینطور نیست.



۸- اعتیاد به افکار و رفتارهای وابستگی نداشته باشید:

صمیمیت های فیزیکی و روابط جنسی متعدد، درد و دل کردن با هر کسی، تایید شدن توسط دیگران، اعتیاد به موادمخدرا و مشروبات الکلی و... شما را وارد بازی وابستگی و اعتیاد می کند که بعد از آن دیگر کنترل اعتیاد از دستان خارج شده و باعث می شود خود را قربانی بدانید و دیگران، اجتماع و خانواده را مقصرا بدانید و واقع بینی و مسئولیت پذیری نداشته و نقش خود را در وقوع چنین رفتارهایی نادیده بگیرید.



۱۰- نه کمال طلبی داشته باشید، نه کمال پرست باشید:

اگر خود را کوچک و ضعیف بدانید یا انتظار کامل بودن از خود داشته باشید یا منتظرید یک فرد کامل و نجات دهنده با قدرت جادویی از راه برسد تا زندگی خود را بدستش بدھید و از مسئولیت رها شوید، خوشبختی و بدبخشی خود را وابسته به دیگری نموده و بدون او قادر به زندگی نیستید.



۹- بیاموزید تاکی و کجا چیزی را نگه بدارید یا رها کنید:

خیلی خوب است که ما اهداف و چیزهایی که می خواهیم را داشته باشیم و تا جایی که می شود نگه بداریم اما همیشه این امکان وجود ندارد زیرا گاهی دیگر آن هدف، مناسب مانیست یا ما مناسبش نیستیم و حفظش منطقی و عقلانی نیست و به ما آسیب می زند یا شرایط ما دیگر اجازه نمی دهد آن را داشته باشیم. در این شرایط باید بتوانیم واقعیت را پذیریم و آن را رهایی کنیم و تمام هویت و ارزش خود را در داشتن آن ندانیم.

رفتاری که از کودکی در یک فرد وابسته تقویت می شود این است که برای بدست آوردن هر چیزی ممکن است حتی خود را به بیماری بزند یا بیمار هم شود تا آن چیز را داشته باشد و چون این رفتار برایش کارکرد دارد در او تقویت می شود باید بدانیم داشتن چیزهای بیرونی یا رسیدن به اهداف و آرزوها مهمتر از سلامتی و ارزشمندتر از شخصیت مانیست و نباید کنترل و اختیار ما را بدست بگیرد.



تهیه و تنظیم خانم فرطوسی - روانشناس



امید به زندگی

زندگانی
زندگانی
زندگانی
زندگانی

بعد از جنگ آمریکا با کره، ژنرال ویلیام مایر که بعدها به سمت روانکاو ارشد ارتش آمریکا منصوب شد، یکی از پیچیده ترین موارد تاریخ جنگ در جهان را مورد مطالعه قرار میدارد.

حدود هزار نفر از نظامیان آمریکایی در کره، در اردوگاهی زندانی شده بودند که از استانداردهای بین المللی برخوردار بود.

زندان با تعریف متعارف تقریباً محصور نبود. آب و غذا و امکانات به وفور یافت می‌شد. از هیچیک از تکنیک‌های متداول شکنجه استفاده نمی‌شد. اما... بیشترین آمار مرگ زندانیان در این اردوگاه گزارش شده بود.

زندانیان به مرگ طبیعی می‌مردند. امکانات فرار وجود داشت اما فرار نمی‌کردند. بسیاری از آنها شب می‌خوابیدند و صبح دیگر بیدار نمی‌شدند. آنها یکی که مانده بودند احترام درجات نظامی را میان خود رعایت نمی‌کردند و عموماً با زندانیان خود طرح دوستی می‌ریختند.



دلیل این رویداد، سالها مورد مطالعه قرار گرفت و ویلیام مایر نتیجه تحقیقات خود را به این شرح ارائه کرد:

در این اردوگاه، فقط نامه‌هایی که حاوی خبرهای بد بودند به دست زندانیان رسیده می‌شد، نامه‌های مثبت و امیدبخش تحويل نمی‌شدند.

هر روز از زندانیان می‌خواستند در مقابل جمع، خاطره یکی از مواردی که به دوستان خود خیانت کرده اند یا میتوانستند خدمتی بکنند و نکرده اند را تعریف کنند.

هر کس که جاسوسی سایر زندانیان را می‌کرد، سیگار جایزه می‌گرفت. اما کسی که در موردش جاسوسی شده بود هیچ نوع تنبیه‌ی نمی‌شد. همه به جاسوسی برای دریافت جایزه (که خطیزی هم برای دوستانشان نداشت) عادت کرده بودند.

تحقیقات نشان داد که این سه تکنیک در کنار هم، سربازان را به نقطه مرگ رسانده است.

با دریافت خبرهای منتخب (فقط منفی)
امید از بین می‌رفت.

با جاسوسی، عزت نفس زندانیان تخریب
می‌شد و خود را انسانی پست می‌یافتند.

با تعریف خیانتها، اعتبار آنها نزد
همگروهی‌ها از بین می‌رفت.

و این هر سه برای پایان یافتن انگیزه
زندگی، و مرگ‌های خاموش کافی بود.



چگونه در خانه صابون مایع بسازیم؟؟؟



آیا پوست دست شما به مایع دست شویی حساسیت دارد؟
آیا دلتان می خواهد صابون مایع دلخواه خودت را بسازید؟
پس با ما همراه شوید تا گام به گام از یک صابون جامد صابون مایع دلخواهتان را بسازید.

با انجام این کار شما می توانید از مزایای هر دو صابون به طور همزمان استفاده نمایید. از یک سو نگهداری صابون جامد راحت تر بوده و همچنین معمولاً سازگاری بیشتری با پوست دست دارد و از سوی دیگر بسیاری از افراد صابون مایع را به دلیل بهداشت آن ترجیح می دهند. با انجام این کار موفق می شویم رضایت هر دو گروه را تامین کنیم



وسایل مورد نیاز:

یک عدد صابون جامد

یک عدد رنده

یک لیوان آب

قابلمه کوچک و یا هر ظرف دیگری که بتوان روی شعله قرار داد
ترازو (برای اندازه گیری وزن صابون)

اکنون قابلمه را بر روی حرارت گذاشته و مرتب هم بزنید تا به جوش آید. هم زدن مدام مخلوط برای جلوگیری از گلوله گلوله شدن آن خیلی مهم است. بعد از آنکه مخلوط جوشید شعله را به حداقل رسانده تا از کف کردن آن جلوگیری کنیم و آن را در حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به همین حال بگذارید. دقت کنید اختصاص دادن این زمان بسیار مهم است و گرنّه مخلوط آب و صابون بعداً از هم جدا می شوند.



ابتدا مقدار صابونی را که می خواهیم استفاده می کنیم، وزن می نماییم.

برای تهییه تقریباً نیم لیتر صابون مایع به حدود ۱۵۰ گرم صابون جامد نیاز داریم.

میزان آبی که لازم داریم در حدود ۴ برابر وزن صابون جامدمان است.

حدود ۶۰۰ میلی لیتر

در گام بعدی صابون را رنده نموده، در ظرف فلزی (قابلمه) ریخته و با آب مخلوط می کنیم. توجه کنید که با توجه به نوع صابون رنده کردن آن ممکن است ساده یا دشوار باشد. اگر صابونتان خیلی سفت بود می توانید آن را تکه تکه نموده و ودر مخلوط من همراه با آب بریزید.





بعد از چند ساعت زمان مشاهد می کنید که رنگ صابون تغییر خواهد کرد و اگر نسبت آب به صابون را درست رعایت کرده باشید غلظت صابون شما کاملاً مناسب مصرف خواهد بود. در غیر این صورت یا بیش از حد رقیق است که باید دوباره در قابللمه ریخته و به آن صابون اضافه کنید، یا خیلی غلیظ است که با حل کردن مقداری آب گرم و هم زدن می توان آن را تنظیم کرد.

می توانید از صابون های گیاهی همچون صابون زیتون، برای تهییه یک صابون مایع مناسب پوستتان استفاده نمایید.



پس از اینکه مخلوط به اندازه کافی جوشید، آن را از روی حرارت برداشته و حدود یک ساعت به آن زمان داده تا به تدریج خنک شود. البته در این مدت حتما باید هر از گاهی آن را هم بزنید تا

بعد از آنکه دمای آن مناسب شد، صابون مایع شده را در ظرف مخصوص بریزید.



خب! خسته نباشید! صابون مایع دلخواه شما آماده است. می توانید از آن به راحتی استفاده نمایید.



۱۰ گیاه آپارتمانی سایه دوست و مقاوم به نور کم با نگهداری آسان

در این مقاله به معرفی چند گل و گیاه آپارتمانی سایه دوست می‌پردازیم که می‌توانید در محیط‌هایی با نور کم از آنها نگهداری کنید تا زیبایی منزل تان را دو چندان کنید.

منظور از گیاه مقاوم به نور کم چیست؟

توجه داشته باشید که بیشتر گیاهان به نور آفتاب نیاز دارند و منظور از مقاوم به نور کم یا سایه دوست این است که نور مستقیم خورشید را دوست ندارند و بهتر است جایی قرار بگیرند که دارای نور کافی اما غیر مستقیم باشد.

هر چه نور فضای شما بیشتر باشد رنگ گیاه نیز تیره تر و شاداب تر می‌شود، رشدشان سریع تر شده و کمتر دچار بیماری می‌شوند. بنابراین حتی اگر داخل آپارتمان زندگی می‌کنید سعی کنید گلدان‌های خود را در جایی نزدیک پنجره قرار دهید تا نور بهتری دریافت کنند

۱. برگ عبایی



گل آپارتمانی کم نوری که با نام علمی (Sansevieria trifasciata) شناخته می‌شود.

مراقبت از سانسوریا بسیار ساده است. اگر شما یک هفت‌به‌هه آن رسیدگی نکنید باز هم بعد از این مدت زمان، این گیاه با برگ‌های راه راه و شکل معمارانه‌ای که دارند بسیار تازه به نظر می‌رسد. به علاوه این که سانسوریا می‌تواند سطوح کم نور، خشکی و مشکلات مرتبط با آفات را نیز تحمل کند.

نام علمی این گیاه (Aspidistra elatior) است و در ایران به نام برگ عبایی معروف است. گیاه برگ عبایی یکی از بی‌رحمت‌ترین گیاهان آپارتمانی برای نگهداری درون منزل است. در حالی که این گونه از گیاهان، نور روشن را ترجیح می‌دهند اما به خوبی در سایه و اتاق‌هایی که فاقد نور طبیعی هستند دوام می‌آورند.





۵. فیلودندرон اسکاندنس



فیلودندرون اسکاندنس به راحتی با شرایط کم نور سازگار است. در دو نوع درختچه ای و پیچی موجود هستند. خاک این گیاه باید به طور مداوم مروط بباشد اما نه پر از آب. بهترین زمان برای آبیاری موقعی است که خاک کمی خشک شده باشد.

۶. پپرومیا



انواع مختلفی از گیاه پپرومیا وجود دارد که در فضاهای داخلی کم نور رشد می کنند. پپرومیا یک گیاه خانگی‌کوچک است که زیبایی قابل توجهی دارد و بعد از رشد بلندی آن به ۶ اینچ می رسد. با توجه به شاخ و برگ ضخیمی که دارد به عنوان یک گیاه پر آب مطرح می شود که درست نیست. پپرومیا رطوبت را دوست دارد اما در زمستان آبیاری باید کاهش پیدا کند. اسپری کردن روی برگ ها برای حفظ رطوبت مفید است.

۳. گندمی یا عنکبوتی

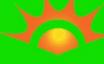


گندمی یکی از محبوب ترین گیاهان آپارتمانی است که پرورش و نگه داری آن نیز بسیار ساده می باشد. این گیاهان در صورت بی توجهی و عدم رسیدگی چهار کمبود شده و جذابیت شان را از دست می دهند. هنگامی که به درستی از آن ها نگه داری شود برگ ها به سمت بالا و به صورت قوس مانند رشد خواهد کرد.

۴. انجیر چسب



گیاه کم نوری که با نام علمی (Ficus Pumila) شناخته می شود. انجیر چسب یک گیاه خزنده با رشد کم و با شاخ و برگی سفت به رنگ سبز تیره می باشد. در زمان رشد با شاخه های متراکم به هر سطحی که برخورد کنند به آن می چسبند و ظاهر زیبا و فریبینده ای دارند. مراقب باشید انجیر چسب را بیش از حد آبیاری نکنید و قبل از هر آبیاری خاک به صورت کامل خشک شده باشد.



۷. برگ انجیری



این گیاه نیز سایه دوست است. در انگلیسی به پنیر سوئیسی معروف است و دلیل این نام گذاری نیز وجود سوراخ های متعدد روی برگ های این گیاه است.

برگ انجیری را از نور مستقیم آفتاب محافظت کنید زیرا نور مستقیم باعث سوختن برگ های آن می شود. گیاه، نور متوسط رو به کم را دوست دارد. رشد زیادی دارد و بسیار بلند می شود بنابراین نیاز به فضای زیادی از اتاق دارد.

۸. اسپاتی فیلوم



اگر اغلب فراموش می کنید که گیاهان خود را آبیاری کنید، یک گیاه اسپاتی فیلوم تهیه کنید. این گیاه به راحتی قابل پرورش است. اسپاتی فیلوم در مکان های سایه ای شکوفا می شود و همچنین هوا را تصفیه می کند.

بعضی از گونه های این گیاهان حتی در اتاق هایی که هیچ پنجره ای هم ندارد به خوبی رشد می کنند. زرد شدن برگ ها نشانه ای نور زیاد است، در صورت تغییر رنگ برگ ها، گیاه را از تابش مستقیم نور محافظت کنید.

۹. آگلونما



آگلونما گیاهی بسیار زیبا و یکی از با دوام ترین گیاهان آپارتمانی است که در نور کم رشد می کند. آگلونما یک گیاه ایده آل برای مبتدیان نیز می باشد. گونه های با برگ های سبز تیره از این گیاه در سایه رشد می کنند و گونه های روشن تر نیاز به نور بیشتری دارند.

گیاه به هوای سرد حساس است و باید آن را در فضای گرم و مرطوب نگهداری کرد. در صورت نگهداری صحیح، گیاه دارای پایداری طولانی مدت می باشد. در زمستان به آبیاری کم تر نیاز دارد.

۱۰. پوتوس



این گیاه خزنده به راحتی روی یک سبد آویزان می شود یا به یک چوب خوبه ای می چسبد و با استفاده از ریشه های هوایی اش که نگهدارنده ای این گیاه است، بالا می رود. پوتوس با برگ های بزرگ و قلبی شکلی که دارد به پیچک شیطان نیز معروف است زیرا از بین رفتن این گیاه تقریباً غیر ممکن است. در فرم ها و رنگ های متنوعی موجود هستند. گونه های ابلق این گیاه می توانند شرایط نوری بسیار کم را تحمل کنند.

یادگاری

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان



یادگاری

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان



پادگاری

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان



یادگاری

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان



یادگاری

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان





نشریه داخلی شرکت پ فجر انرژی خلیج فارس

ویژه تعالیٰ فرد، خانواده، سازمان

سال چهارم - شماره هجدهم - پاییز ۱۳۹۸



شرکت فجر انرژی خلیج فارس

Persian Gulf Fajr Energy Co.