



نشریه داخلی شرکت پتروشیمی جم

سال هشتم | شماره ۵۸ | فروردین ۱۴۰۴



- مقاله ای از علیرضا کوهکن، مدیر روابط عمومی و امور بین الملل
- مصاحبه ی اختصاصی با مهدی بابایی، رئیس بهره برداری واحد بوتادین
- مصاحبه ی اختصاصی با روح الله شریفی، مهندس ارشد واحد بوتادین
- مصاحبه ی اختصاصی با سهراب جان نثار



پتروشیمی جم؛ جهانی، متمایز





نشریه داخلی شرکت پتروشیمی جم
سال هشتم | شماره ۸ | فروردین ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت پتروشیمی جم
مدیرمسئول: علیرضا کوهکن
مدیراجرایی: مینا خیری
هیأت تحریریه: کارگروه رسانه روابط عمومی
پتروشیمی جم

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، میدان توانیر، خیابان نظامی
گنجوی، پلاک ۲۷
تلفن: ۰۲۱-۸۸۶۵۴۵۴۵
فکس: ۰۲۱-۸۸۷۷۱۴۳۶
کدپستی: ۱۴۳۴۸۵۳۱۱۴
ایمیل: info@jpcomplex.com
ایمیل دبیرخانه: Dabirخانه@jpcomplex.com
آدرس ایمیل چمنما: jamnama@jpcomplex.com

اصلاح و خلاصه کردن مطالب با نظر هیأت تحریریه انجام
می‌شود. مسئولیت محتوای مقالات به عهده نویسندگان و
مترجمان است.



۴

سرمقاله

علیرضا کوهکن

۸

تاریخ نگار

۱۰

اتاق مدیر

مصاحبه اختصاصی با مهدی بابایی

۱۴

پشت صحنه

مصاحبه اختصاصی با روح الله شریفی

اخبار

■ آغاز سال ۱۴۰۴ در پتروشیمی جم؛ همراهی

مدیرعامل با کارکنان در لحظه تحویل سال نو

■ ثبت رکورد تولید در سال جهش تولید در واحد

پوتادین پتروشیمی جم

■ نماز عید سعید فطر در پتروشیمی جم با حضور

پرشور کارکنان برگزار شد

■ نشست هم اندیشی معاونان مالی ادوار شرکت

پتروشیمی جم

■ برگزاری جشنواره ورزشی نوری برای خانواده‌های

همکاران پتروشیمی جم در ایام نوروز ۱۴۰۴

۲۸

پیام‌های بهداشتی

دکتر کیوان ناصح

۳۲

چهره

مصاحبه اختصاصی با سهراب جان نثار

من و جم

■ افتخارات فرزندان جم

■ هنر کودکانه، زنده شده در دنیای 3D

■ تغذیه سالم در خانواده‌های شاغل

■ کاغذ و تا

■ فرزندی‌پوری در خانواده‌هایی با شیفت‌های کاری

■ رنگ آمیزی

۳۵



سرمقاله

علیرضا کوهکن

مدیر روابط عمومی و
امور بین الملل

در دنیای صنعت، همه چیز را می شود با عدد و نمودار توصیف کرد: ظرفیت تولید، درصد پیشرفت پروژه ها، راندمان نیروگاه ها، نرخ بهره وری و سهم بازار. اما آن چه نمی شود با عدد بیانش کرد، قلب تپنده ای ست که پشت این خطوط تولید می زند: انسان.

در روزگاری که سرعت تحولات فناورانه، رقابت های صنعتی و نیازهای متغیر جامعه، صنایع را به سمت تولید بیشتر و سریع تر سوق داده است، یک حقیقت بنیادین، گاه در پس این همه عدد و نمودار گم می شود: اینکه ما انسان ها، پیش از آن که تولیدکننده باشیم، معناگراییم. ما در مسیر کار و خلق، در پی چیزی فراتر از نتیجه مادی هستیم؛ ما به دنبال معنا، اثر، ورژنی از خود در زندگی دیگرانیم.

مطمئن استفاده می کند. معنایی که حاصل کار شبانه روزی هزاران زن و مردی ست که با تمام وجود، به پیشرفت کشورشان فکر می کنند. پتروشیمی جم تنها یک واحد تولیدی نیست؛ ما سازنده بخشی از ساختارهای حیاتی زندگی مدرن هستیم. از کیسه های بسته بندی و قطعات صنعتی گرفته تا تجهیزات

ما در پتروشیمی جم، فقط تولید نمی کنیم؛ ما معنا می سازیم. معنایی که در لبخند یک کودک نهفته است وقتی بادکنکش با پلیمرهای تولیدی ما ساخته شده، در آرامش بیماری که سوزی در بیمارستان دریافت می کند که از محصولات ماست، در امنیت غذایی خانواده ای که از مواد بسته بندی شده

بکشیم. صدای شما را. در طراحی این نشریه قالب‌های متنوعی از متن، تصویر، مصاحبه، روایت‌های کارکنان، و یادداشت‌های تحلیلی را کنار هم چیده‌ایم تا این نشریه نه تنها بازتابی از عملکرد سازمان، بلکه آینه‌ای از فرهنگ کاری، تجربه‌های انسانی و آرمان‌های مشترک ما باشد.

همچنین «بازی‌سازی» یا همان بهره‌گیری از روش‌های تعاملی و رقابتی، باعث می‌شود مخاطب فقط خواننده نبوده، بلکه مشارکت‌کننده نیز باشد.

و از طریق درج کدهای QR در بخش‌های مختلف، امکان اتصال مستقیم به محتوای چندرسانه‌ای و تعامل در بستر شبکه‌های اجتماعی را فراهم ساختیم.

محتوای این نشریه، نه از بالا به پایین، بلکه از دل سازمان می‌آید؛ از گفت‌وگو با همکاران، یادداشت‌های انگیزشی، پیشنهادها سازنده، و بازتاب تجربه‌هایی که هر روز در حال رقم خوردند.

چنین نشریه‌ای فقط یک مجله داخلی نیست؛ زیرساختی‌ست برای تقویت سرمایه اجتماعی سازمان. وقتی همکاران از دل سازمان درباره خودشان می‌خوانند، خود را در آینه‌ی جم می‌بینند. این کار، اعتماد می‌آورد. مشارکت می‌آورد. دلبستگی

پزشکی و ابزارهای روزمره، ردپای جم در خانه‌ها، بیمارستان‌ها، جاده‌ها و حتی خاطرات شخصی مردم دیده می‌شود. این، همان نقطه‌ای است که صنعت به فرهنگ پیوند می‌خورد. اینجا، ما فقط ماده نمی‌سازیم؛ ما بخشی از تجربه زیسته انسان‌ها را شکل می‌دهیم. ما معنا می‌سازیم.

اما این معنا، تا زمانی که روایت نشود، در سکوت می‌ماند.

اینجاست که روابط عمومی نه به عنوان یک ساختار اداری، بلکه به عنوان رکن فرهنگی و انسانی سازمان، وظیفه‌ای خطیر برعهده دارد: روایتگری، مستندسازی و ساختن بستری برای گفت‌وگو. گفت‌وگویی درونی، میان دل‌ها و ذهن‌های حاضر در سازمان.

در همین راستا، امروز شاهد تولد رسانه‌ای هستیم که نه فقط خبررسانی می‌کند، بلکه قصه می‌گوید. قصه آدم‌ها. قصه تجربه‌ها. قصه‌ی جم. نشریه داخلی پتروشیمی جم، حاصل نگاهی نوبه مفهوم «ارتباط سازمانی» است. ما این نشریه را صرفاً برای گزارش عملکرد یا اعلام اخبار نساخته‌ایم. ما می‌خواهیم از دل خطوط تولید، از اتاق‌های کنترل، از جلسات فنی و حتی از راهروهای شرکت، صدای آدم‌ها را بیرون

می‌آورد.

در جهانی که آدم‌ها بیش از همیشه دنبال معنا هستند، داشتن رسانه‌ای که این معنا را بازتاب دهد، یک امتیاز نیست؛ یک ضرورت است.

در زمانی که فضای سازمان‌ها گاه به سکوت فرو می‌رود و فاصله میان بخش‌ها زیاد می‌شود، چنین نشریه‌ای می‌تواند پلی باشد میان دل‌ها، زبان‌ها، و نگاه‌ها.

مادر پتروشیمی جم، باور داریم که ارتباط، فقط ابزار نیست؛ فرهنگ است. و فرهنگ، با گفتگو شکل می‌گیرد. این نشریه، دعوتی‌ست برای آغاز یک گفت‌وگوی بزرگ. گفت‌وگویی درون‌سازمانی، انسانی، پیوسته و الهام‌بخش.

بیاید این رسانه را با هم بسازیم. آن را بخوانیم، نقد کنیم، بنویسیم و زنده نگه داریم.

زیرا این رسانه، تنها متعلق به روابط عمومی نیست؛ متعلق به همه‌ی ماست.



۱ فروردین ماه ۱۳۹۱

سالروز تولید واحد BUTENE-1



۲ فروردین ماه ۱۳۸۷

سالروز تولید واحد HDPE



اتاق مدیر

مهندس مهدی بابایی

رئیس بهره‌برداری
واحد بوتادین پتروشیمی جم

Mr. BABAIE

Operations Manager of
the Butadiene Unit



واحد بوتادین؛ نقش و اهمیت آن در زنجیره تولید

واحد بوتادین یکی از واحدهای پایین‌دستی واحد الفین است که خوراک خود را از این واحد دریافت کرده و عملیات خالص‌سازی بوتادین را انجام می‌دهد. محصول تولیدی در این واحد، ماده اولیه ساخت لاستیک خودرو و محصولات لاستیکی است که کاربردهای گسترده‌ای در صنایع مختلف دارد.

دستاورد بزرگ؛ ثبت رکورد تولید ۱۱۵ هزار تن در سال

امسال، برای اولین بار، واحد بوتادین به ظرفیت اسمی ۱۱۵ هزار تن در سال رسید. این میزان تولید، همان ظرفیتی است که در طراحی اولیه این واحد لحاظ شده بود، اما در سال‌های گذشته به

لطفاً خودتان را معرفی کنید و از سوابق کاری‌تان در پتروشیمی جم بگویید.

بنده مهدی بابایی، کارشناسی ارشد مهندسی شیمی، و در حال حاضر رئیس بهره‌برداری واحد بوتادین پتروشیمی جم هستم. از سال ۱۳۸۳ افتخار عضویت در خانواده بزرگ پتروشیمی جم را دارم. مسیری که تاکنون طی کرده‌ام، شامل دوره آموزشی در پتروشیمی اراک (۱۳۸۳-۱۳۸۴)، فعالیت در واحد الفین در مراحل ساخت و راه‌اندازی، و سپس ورود به واحد بوتادین از ابتدای پروژه بوده است. از سال ۱۳۹۳ به‌عنوان معاون واحد بوتادین مشغول به کار شدم و در سال ۱۴۰۲ به سمت رئیس این واحد منصوب شدم.

محصول تولید می‌کند. با توجه به روند افزایشی قیمت بوتادین در بازارهای جهانی، این افزایش تولید تأثیر مستقیمی بر درآمد و سودآوری پتروشیمی جم داشته است.

همچنین، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های این موفقیت، بهبود فرآیندهای فروش و صادرات است. واحد فروش، با برنامه‌ریزی دقیق و تأمین کشتی‌های مورد نیاز، موفق شد از دیوی محصول جلوگیری کند و صادرات را به صورت مداوم حفظ نماید. بخش عمده‌ای از بوتادین تولیدی پتروشیمی جم، به کشور چین صادر می‌شود که یکی از بزرگ‌ترین بازارهای مصرف این محصول در جهان است.

چالش‌های فنی و راهکارهای مقابله با آنها

یکی از مهم‌ترین چالش‌های ما، تأمین قطعات کلیدی و تجهیزات اصلی واحد بود. بسیاری از تجهیزات این واحد، از کشور آلمان وارد شده‌اند و به دلیل تحریم‌ها، امکان خرید مستقیم از سازندگان اصلی وجود نداشت.

با کمک واحد خودکفایی شرکت، موفق شدیم تأمین‌کنندگان داخلی توانمندی را شناسایی کنیم. این همکاری، نه تنها مشکل تأمین قطعات را برطرف کرد، بلکه موجب کاهش هزینه‌های ارزی و افزایش استقلال فنی واحد شد.

دلایل مختلف از جمله تحریم‌ها، محدودیت‌های فروش و تأمین قطعات، امکان تحقق آن وجود نداشت. خوشبختانه، با حمایت مدیریت شرکت و تلاش شبانه‌روزی کارکنان واحد، این هدف به واقعیت تبدیل شد. رسیدن به این رکورد، نشان‌دهنده توانمندی‌های فنی و عملیاتی مجموعه پتروشیمی جم و همچنین برنامه‌ریزی دقیق در حوزه بهره‌برداری و فروش است.

تحولات فنی و تغییرات کلیدی در واحد بوتادین

یکی از مهم‌ترین اقدامات ما، اصلاحات اساسی در برج گاززدایی حلال (DeGassing Tower) بود. این برج که با استفاده از Packing کار می‌کند، در گذشته دچار گرفتگی‌های مکرر می‌شد و تخلیه و جایگزینی پکینگ‌های آن، فرآیندی دشوار و زمان‌بر (حدود ۱۰ روز) بود. با همراهی تیم‌های خدمات فنی، بهره‌برداری و به‌ویژه همکاری ارزنده مرحوم مهندس فروتن، موفق شدیم تغییرات مؤثری در ساختار داخلی این برج اعمال کنیم که مشکلات آن را به طور کامل برطرف کرد. این اقدام، تأثیر بسیار زیادی در افزایش پایداری تولید و رسیدن به ظرفیت اسمی واحد داشت.

افزایش ظرفیت تولید؛ تأثیرات اقتصادی و تجاری

واحد بوتادین روزانه ۳۵۰ تن

یادبود مرحوم مهندس فروتن

مرحوم مهندس فروتن، انسانی باسواد، متعهد و دلسوز بود که تغییرات بزرگی را در این واحد رقم زد. ایشان علاوه بر انجام اصلاحات فنی مهم، دوره‌های آموزشی برای کارکنان و کارآموزان برگزار می‌کردند و حتی یک مجموعه آموزشی چندرسانه‌ای برای مستندسازی فرآیندهای واحد تهیه کرده بودند. فقدان ایشان، نه تنها برای ما، بلکه برای کل پتروشیمی جم، ضایعه‌ای بزرگ بود. روحشان شاد و یادشان گرامی.

حمایت‌های مدیریتی و نقش نیروی انسانی

بابایی: بدون حمایت مدیریت شرکت و تلاش کارکنان، دستیابی به این موفقیت ممکن نبود. علاوه بر مدیران ارشد، تیم‌های مختلف از جمله واحد الفین (به عنوان تأمین کننده خوراک)، واحدهای تعمیرات، فروش، بازرسی فنی، HSE و خدمات فنی، همگی در تحقق این هدف نقش کلیدی داشتند. همچنین، بیش از ۷۰٪ کارکنان این واحد، بیش از ۲۰ سال سابقه کاری دارند و تجربه بالای آن‌ها، نقش تعیین کننده‌ای در افزایش بهره‌وری و بهینه سازی فرآیندها داشته است.

سخن پایانی

از تمامی همکارانم در واحد بوتادین و همچنین مدیریت شرکت برای حمایت‌ها و تلاش‌هایشان تشکر می‌کنم. همچنین، از خانواده‌های کارکنان، به ویژه همسران و مادرانی که پشتیبان واقعی این مجموعه بوده‌اند، قدردانی ویژه‌ای دارم. حمایت آن‌ها، در کنار تعهد و تلاش شبانه‌روزی کارکنان، عامل اصلی این موفقیت بوده است. امیدوارم با تدویم همکاری و تلاش جمعی، بتوانیم موفقیت‌های بیشتری برای پتروشیمی جم رقم بزنیم.



جهت مشاهده مصاحبه ویدئویی با
مهندس بابایی بار کد روبرو را اسکن کنید



BUTADIENE

پشت صحنه

مهندس روح اله شریفی

مهندس ارشد واحد بوتادین
پتروشیمی جم

لطفاً خودتان را معرفی کنید و
از سابقه کاری‌تان در پتروشیمی
جم بگویید.

بنده روح اله شریفی، متولد
۱۳۵۸، متأهل و دارای سه فرزند
هستم. تحصیلاتم در مقطع
کارشناسی ارشد مهندسی
شیمی است و از سال ۱۳۸۳
در پتروشیمی جم مشغول به
فعالیت هستم. در حال حاضر به عنوان
مهندس ارشد واحد بوتادین فعالیت می‌کنم.

انتخاب مسیر حرفه‌ای و ورود به صنعت پتروشیمی

چه چیزی باعث شد که صنعت پتروشیمی را برای مسیر حرفه‌ای خود انتخاب کنید؟
از دوران تحصیل در دبیرستان، صنعت نفت برای من جایگاه ویژه‌ای داشت و
همیشه رویای ورود به این صنعت را در ذهن داشتم. در سال ۱۳۸۳، زمانی که
در حال گذراندن خدمت سربازی در مرکز آموزش مخابرات نیروی زمینی ارتش
در تهران بودم، یک روز عصر هنگام بازگشت به منزل، در یکی از روزنامه‌ها آگهی
استخدام در پارس جنوبی را دیدم. تمامی شرایط را داشتم اما یک مانع وجود
داشت: داشتن کارت پایان خدمت الزامی بود و من تنها دو هفته تا پایان خدمتم
باقی مانده بود.

پس از مذاکره با فرماندهی پادگان و ارائه درخواست رسمی، توانستم نامه‌ای
دریافت کنم که تأیید می‌کرد کارت پایان خدمتم طی دو هفته آینده صادر
خواهد شد. این نامه به همراه مدارک ارسال شد و در نهایت، پس از شرکت در
آزمون کتبی، مصاحبه تخصصی، و معاینات پزشکی، به پتروشیمی جم معرفی
شدم. در ۱۸ تیر ۱۳۸۳، برای دوره کارآموزی به پتروشیمی اراک اعزام شدم و پس
از ۱۱ ماه آموزش و کارآموزی، به سایت پتروشیمی جم رفتم.

از کارآموزی تا مسئولیت‌های کلیدی در پتروشیمی جم
در ابتدای فعالیت حرفه‌ای خود در پتروشیمی جم، در کدام واحدها مشغول به کار بودید؟

پس از بازگشت از دوره آموزشی و کارآموزی، با توجه به اینکه پروژه واحد بوتادین هنوز آغاز نشده بود، به واحد الفین معرفی شدم و در بخش ساخت و راه‌اندازی فعالیت داشتم. پس از شروع عملیات خاک‌برداری در واحد بوتادین، به این واحد منتقل شدم و به مدت ۱۷ سال به عنوان سرپرست شیفت و از ۱۴۰۲ به عنوان مهندس ارشد واحد بوتادین مشغول به کار هستم.

ثبت رکوردها و افتخارات در واحد بوتادین

به برخی از دستاوردهای مهم خود اشاره کنید.

- اجرای عملیات اسیدشویی تجهیزات برای اولین

بار توسط نیروهای داخلی

در گذشته، عملیات اسیدشویی تجهیزات (Acid Wash) در واحدهای مشابه مانند پتروشیمی امیرکبیر، بندر امام و تبریز، توسط پیمانکاران خارجی انجام می‌شد. اما در پتروشیمی جم، با تصمیم زنده‌یاد مهندس بیگی، این عملیات برای اولین بار توسط کارکنان داخلی و بدون نیاز به پیمانکار خارجی انجام شد. این اقدام هزینه‌های راه‌اندازی را کاهش داده و باعث شد که دانش فنی آن در داخل شرکت مستند شده و به نسل‌های بعدی انتقال یابد.

اصلاح و بهبود ساختار سینی‌های یکی از برج‌های فرآیندی، تأثیر اساسی در افزایش راندمان، ثبت رکورد تولید، جلوگیری از گرفتگی‌های مکرر و کاهش هزینه‌های تعمیراتی داشت.



- رکورد تولید در واحد بوتادین در سال ۱۳۹۹، برای نخستین بار رکورد ۱۰۰ هزار تن تولید بوتادین ثبت شد. اما هدف ما رسیدن به ظرفیت اسمی واحد بود. پس از تلاش‌های بی‌وقفه، در سال ۱۴۰۳، برای اولین بار در عمر ۱۵ ساله واحد بوتادین، موفق شدیم ۱۱۵ هزار تن بوتادین تولید کنیم که معادل ۱۰۰ درصد ظرفیت اسمی واحد است.

مزایای این رکورد برای شرکت

				
افزایش اعتماد سهامداران و تقویت موقعیت مالی شرکت	ایجاد جایگاه ممتاز در بازار رقابتی بوتادین	استفاده بهینه از ظرفیت‌های تولیدی واحد بوتادین	توان باسختگویی بیشتر به بازارهای داخلی و بین‌المللی	افزایش درآمد و سودآوری پتروشیمی جم

نقش پتروشیمی جم در صنعت و اقتصاد کشور

پتروشیمی جم را چگونه در چشم‌انداز صنعت پتروشیمی کشور می‌بینید؟ ایران دارای پتانسیل‌های بالقوه فراوانی برای توسعه صنعت پتروشیمی است و پتروشیمی جم نیز از این قاعده مستثنی نیست. علاوه بر نقش کلیدی در تأمین نیازهای داخلی و بازارهای جهانی، این مجموعه بخش قابل توجهی از صندوق بازنشستگی و معیشت بازنشستگان صنعت نفت را تأمین می‌کند. بنابراین، توسعه و رشد پایدار آن، تأثیر مستقیمی بر اقتصاد کشور خواهد داشت.

توصیه به کارکنان جوان و آینده‌سازان صنعت

چه توصیه‌ای به نیروهای تازه‌وارد در پتروشیمی جم دارید؟
سه نکته مهم را به نسل جدید پیشنهاد می‌کنم:

انگیزه داشته باشید: شغل شما چیزی بیش از یک منبع درآمد است؛ علاقه و انگیزه، عامل موفقیت شما خواهد بود.

به دنبال یادگیری، پیاده‌سازی و اجرا باشید: دانش کافی نیست، بلکه عمل به دانسته‌ها و به‌کارگیری مهارت‌ها عامل پیشرفت است.

مهارت مدیریت چالش‌ها را بیاموزید: صنعت پتروشیمی محیطی پر از چالش است و توانایی حل مسئله، کلید موفقیت شما در این مسیر خواهد بود.

چگونه بین کار و زندگی شخصی تعادل ایجاد می‌کنید؟
یکی از مهم‌ترین موضوعات برای کارکنان صنعت نفت، حفظ تعادل بین کار و زندگی شخصی است. به همین دلیل همیشه به همکارانم توصیه می‌کنم:

- "کار را به خانه نبرید!"
- برای وقت‌گذرانی با خانواده برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید
- شغلی را انتخاب کنید که به آن علاقه داشته باشید؛ زیرا علاقه، استرس را کاهش داده و باعث بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

سخن پایانی

پتروشیمی جم برای من فقط یک محیط کاری نیست، بلکه یک دوست و همراه واقعی است. در تمام لحظات سخت و شیرین زندگی حرفه‌ای‌ام کنار من بوده و فرصت رشد و پیشرفت را برای من فراهم کرده است.
و در پایان از تمام مدیران، همکاران و خانواده‌ام که در این مسیر همراه و پشتیبان بوده و هستند، صمیمانه سپاسگزارم، و آرزوی موفقیت و سلامتی برایشان دارم.



JAM Petrochemical Company
World Class. Distinguished



اخبار

**آغاز سال ۱۴۰۴
در پتروشیمی جم؛
همراهی مدیرعامل
با کارکنان در لحظه
تحویل سال نو**



نجفی اردکانی، به همراه جمعی از مدیران ارشد، با حضور در واحدهای عملیاتی این شرکت واقع در عسلویه، ضمن تبریک سال نو، از زحمات شبانه‌روزی پرسنل قدردانی کرد و برای آنان سالی سرشار از سلامتی، پیشرفت و موفقیت آرزو نمود.

وی همچنین با اشاره به تقارن آغاز سال جدید با ایام شهادت مولای متقیان، حضرت علی (ع)، این مناسبت را تسلیت گفت و تأکید کرد: "این ایام فرصتی برای تأمل در سیره و منش آن امام همام است. امید که در سایه تعالیم علوی، در مسیر عدالت، همدلی و خدمت‌رسانی صادقانه گام برداریم."

مدیرعامل پتروشیمی جم، ضمن ابراز خرسندی از همراهی با کارکنان در نخستین لحظات سال جدید، بر

مدیرعامل پتروشیمی جم به بازدید از واحدهای مجتمع این شرکت واقع در عسلویه رفت و آغاز سال جدید را به پرسنل تبریک گفت.

به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل پتروشیمی جم، محمد هاشم نجفی اردکانی، هم‌زمان با لحظات تحویل سال ۱۴۰۴ هجری خورشیدی، در کنار کارکنان مجموعه حضور یافت و سال نو را به آنان تبریک گفت.





تداوم حمایت از نیروی انسانی به عنوان ارزشمندترین سرمایه شرکت تأکید کرد و ابراز امیدواری نمود که سال ۱۴۰۴، سالی سرشار از موفقیت و شکوفایی برای خانواده بزرگ پتروشیمی جم باشد.



سال گذشته و در سال جهش تولید با تحقق برنامه سال ۱۴۰۳ برای اولین بار در عمر ۱۵ ساله خود موفق به دستیابی به رکورد و ثبت تولید ۱۰۰ درصد ظرفیت اسمی معادل ۱۱۵ هزار تن شد.

مهدی بابایی مدیر بهره برداری واحد بوتادین پتروشیمی جم با اشاره به ثبت این رکورد گفت: رسیدن به ظرفیت اسمی برای اولین بار از آذر ۱۳۸۸ تاکنون، حاصل برنامه ریزی های دقیق مدیران ارشد با تجربه و تلاش های شبانه روزی همکاران متخصص در واحد بهره برداری بوتادین و دیگر همکاران در بخش های

● ثبت رکورد تولید در سال جهش تولید در واحد بوتادین پتروشیمی جم

با تعهد و خودباوری مدیران و کارکنان پرتلاش، برای اولین بار واحد بوتادین پتروشیمی جم ضمن عبور از تنگناها و تحریم ها، با ثبت رکورد تولید، به ظرفیت اسمی خود رسید.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم، واحد بوتادین این شرکت با ایجاد تغییرات فنی در تعمیرات اساسی

مختلف تعمیرات، واحد بالادستی الفین در تامین خوراک، واحد فروش، واحد خودکفایی، ایمنی و آتش نشانی و دیگر واحدها است.

مدیر بهره برداری واحد بوتادین پتروشیمی جم خاطر نشان کرد: پیش بینی می شود با توجه به مقدار تولید روزانه ۳۵۰ تن، تا پایان سال ۱۴۰۳ تولید محصول به بیش از ۱۰۰ درصد ظرفیت اسمی و ۱۱۰ درصد برنامه تولید برسد که قطعاً این مقدار تولید یک دستاورد بزرگ برای صنعت پتروشیمی به ویژه پتروشیمی جم به شمار می آید و امیدواریم در آینده ایی نه چندان دور افتخاری دیگر را در این واحد ارزشمند به ثبت برسانیم.

واحد بوتادین اولین واحد از مجموعه فاز ۲ مجتمع عظیم پتروشیمی جم است که محصول ۱ و ۳ بوتادین را با درجه خلوص و کیفیت بالا در خط تولید دارد.

مدیریت و کارکنان پتروشیمی جم این رکورد تاریخی را به روح مرحوم اشکان فروتن، رئیس فقید واحد بوتادین پتروشیمی جم که سال گذشته ناباورانه جمع خانواده بزرگ این شرکت را ترک گفت تقدیم می کند.



● نماز عید سعید فطر در پتروشیمی جم با حضور پرشور کارکنان برگزار شد

نماز عید سعید فطر با شکوه خاصی در پتروشیمی جم و همزمان در دو مکان، مسجد مجتمع و نمازخانه شهرک خلیج فارس این شرکت برگزار شد. این آیین عبادی در ساعت ۷:۳۰ صبح به امامت حجت الاسلام والمسلمین مسعود درخشان و علی حاجانی و با حضور پرشور کارکنان پتروشیمی جم اقامه گردید.

به گزارش روابط عمومی پتروشیمی جم، در این مراسم معنوی، مهندس حسن معینی، مدیر مجتمع پتروشیمی جم، به همراه تعدادی از مدیران و روسای واحدهای تولیدی، در کنار دیگر روزه‌داران مؤمن، در صفوف به هم پیوسته نماز عید سعید فطر حضور یافتند.

حجت الاسلام درخشان در خطبه اول نماز عید فطر، به فرصت‌های ویژه ماه مبارک رمضان برای تزکیه نفس، تهجد و عبادت اشاره کرد و با تأکید بر اهمیت استفاده بهینه از این ماه مبارک، گفت: "خوشابه سعادت کسی که توانسته است از این فرصت معنوی به بهترین نحو بهره‌برداری کند."

وی در خطبه دوم، به تحولات سیاسی و تهدیدات اخیر آمریکا علیه ایران پرداخته و با اشاره به سه ویژگی برجسته ایران شامل "سامانه موشکی پیشرفته، نفوذ منطقه‌ای و رهبری داهیانة حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (مد ظله العالی)"، اظهار داشت که هیچ کشوری قادر به مقابله با ایران نخواهد بود.



● نشست هم اندیشی معاونان مالی ادوار شرکت پتروشیمی جم



به دعوت معاون مالی و سرمایه گذاری برگزار شد:

نشست هم اندیشی معاونان مالی ادوار شرکت پتروشیمی جم برگزار شد.

در این نشست صمیمانه که محسن بازاری، محمدرضا نجفی، سجاد سیاهکارزاده و مجتبی دستوری حضور داشتند، علاوه بر گفتگو در خصوص شرایط اقتصادی و مالی حاکم بر صنعت پتروشیمی و کشور، حاضران به تبادل نظر و مرور تجربیات و دستاوردهای گذشته و ترسیم راهکارهای قابل دسترس برای ارتقای ظرفیتهای مالی و سرمایه گذاری شرکت پتروشیمی جم پرداختند. تأکید بر نقش کلیدی ابزارهای مالی در تحقق اهداف سازمانی، به اشتراک گذاری دیدگاههای مختلف مالی و تجربیات موفق گذشته و اهمیت انتقال دانش اندوخته ادوار مختلف به تیم فعلی، از دیگر محورهای این نشست دوستانه بود.



● برگزاری جشنواره ورزشی نوروژی برای خانواده‌های همکاران پتروشیمی جم در ایام نوروز ۱۴۰۴

استقبال ۷۴۰ نفر از همکاران و خانواده‌ها از تور تفریحات دریایی و جشنواره ورزشی نوروژی در ایام ابتدای سال ۱۴۰۴

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم: طبق برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده در ستاد نوروژی، جشنواره ورزشی نوروژی توسط امور ورزش، برای خانواده‌های همکاران پتروشیمی جم در شش بازه زمانی از ۲۲ اسفند تا ۲۰ فروردین ۱۴۰۴ طرح ریزی و اجرا شد.

رییس امور ورزش و تربیت بدنی هر ساله در ایام نوروژی و همزمان با ایام ابتدایی سال میزبان خانواده‌های همکاران ترددی می‌باشد که برای تفریح و دید و بازدید به منطقه عسلویه سفر می‌کنند.

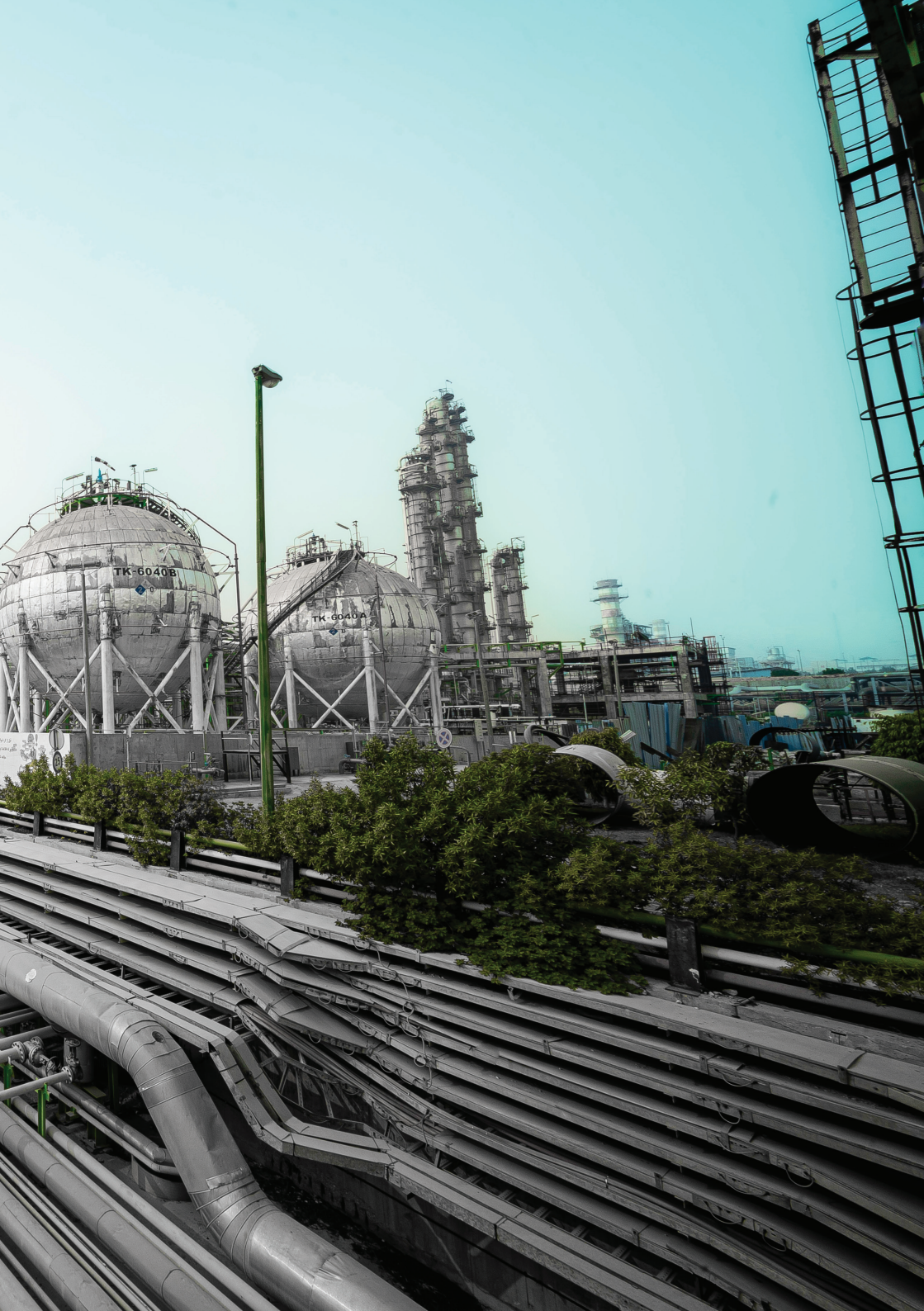
از اینرو امسال نیز بنا به تصمیم‌گیری ستاد نوروژی، علاوه بر جشنواره ورزشی، امور ورزش پتروشیمی جم در یک تور نیم روزه تفریحات دریایی میزبان خانواده‌ها بود که با استقبال و رضایتمندی حداکثری همکاران مواجه شد.

حبیب سلیمان شعار رئیس امور ورزش در این زمینه گفت: همکاران ترددی پس از ثبت نام در شش بازه زمانی ۴ روزه در منطقه حضور پیدا کردند و در طول این شش دوره بیش از ۷۴۰ نفر از همکاران و خانواده‌ها در تور تفریحات

دریایی و جشنواره ورزشی امور ورزش شرکت کردند و لحظات به یادمانی را در خاطرات ثبت کردند. همچنین امور ورزش به رسم یادبود به همه حاضران هدایایی اهداء کرد.



تصویر همکاران و خانواده‌های محترم از تور تفریحات دریایی و جشنواره ورزشی نوروز در ایام ابتدای سال



شرکت پتروشیمی جم
همیشه نوآور،
همیشه قابل اعتماد





دکتر کیوان ناصح؛ متخصص طب اورژانس در مجتمع پتروشیمی جم

پیام‌های بهداشتی

اهمیت حضور تیم پزشکی
مجرب شامل متخصصین
داخلی و طب اورژانس و
پرستاران دوره دیده در
صنعت پتروشیمی

صنایع پتروشیمی یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین بخش‌های صنعتی در جهان محسوب می‌شوند که با مواد شیمیایی خطرناک، دماهای بالا و فرایندهای پیچیده‌ای سروکار دارند. به دلیل ماهیت پرریسک این صنعت، حوادثی نظیر انفجار، نشت مواد سمی، سوختگی‌های شدید و مسمومیت‌های شیمیایی به‌طور بالقوه می‌توانند رخ دهند. در این میان، حضور تیم پزشکی متخصص، به‌ویژه تیم فوریت‌های پزشکی، نقش کلیدی در کاهش خسارات جانی و مالی ایفا می‌کند. در این گفتگو بررسی اهمیت حضور تیم پزشکی در صنعت پتروشیمی، نقش حیاتی متخصصان طب اورژانس به پزشکان و پرستاران می‌پردازیم.

نقش تیم پزشکی در پتروشیمی

مدیریت فوریت‌های پزشکی



صنایع پتروشیمی دارای مواد شیمیایی سمی و خطرناکی هستند که می‌توانند باعث آسیب‌های جدی از جمله سوختگی‌های شیمیایی، استنشاق گازهای سمی و مسمومیت‌های حاد شوند. حضور متخصصان داخلی و طب اورژانس با تجربه در مواجهه با این شرایط بحرانی، می‌توانند درمان اولیه مؤثر را ارائه داده و از وخیم‌تر شدن وضعیت بیمار جلوگیری کنند.

تجهیز مراکز درمانی داخل سایت‌های صنعتی به داروها، دستگاه‌های پیشرفته احیا و تجهیزات پزشکی استاندارد، ضروری است.

کاهش مرگ‌ومیر و عوارض جبران‌ناپذیر



تأخیر در درمان بسیاری از حوادث شغلی می‌تواند منجر به مرگ یا عوارض دائمی برای کارکنان شود. حضور تیم اورژانس در محل می‌تواند زمان واکنش به حوادث را به حداقل رسانده و میزان بقا و بهبودی مصدومان را افزایش دهد. درمان سریع سوختگی‌های شیمیایی، شوک‌های ناشی از حوادث و مشکلات تنفسی ناشی از استنشاق گازهای سمی، از جمله مداخلات حیاتی تیم پزشکی است.

افزایش ایمنی و کاهش ریسک



پزشکان اورژانس و تیم پزشکی نقش مهمی در ارزیابی و بهبود شرایط ایمنی محیط کار دارند. ارائه آموزش‌های مرتبط با کمک‌های اولیه و نحوه واکنش صحیح در شرایط اضطراری باعث افزایش آگاهی کارکنان و کاهش احتمال وقوع حوادث می‌شود. تیم پزشکی می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های پیشگیرانه، ارزیابی خطرات و ارائه راهکارهای ایمنی برای کاهش صدمات نقش فعالی داشته باشد.

بهبود سلامت عمومی کارکنان



بررسی‌های پزشکی دوره‌ای توسط تیم پزشکی کمک می‌کند تا بیماری‌های مرتبط با شرایط کاری مانند مشکلات تنفسی، مسمومیت‌های مزمن و آسیب‌های اسکلتی-عضلانی، شناسایی و کنترل شوند. ارائه خدمات مشاوره‌ای برای مدیریت استرس شغلی، پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی و کنترل فشار خون، می‌تواند سلامت بلندمدت کارکنان را تضمین کند. ایجاد کلینیک‌های پزشکی مجهز در محل کار، سطح سلامت و رضایت کارکنان را بهبود می‌بخشد. نادیده گرفتن نقش حیاتی تیم پزشکی و متخصصان طب اورژانس و داخلی در صنعت پتروشیمی می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد، از جمله:

کارکنان در صنعت پتروشیمی یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است. حضور تیم پزشکی مجرب و متخصصان حرفه‌ای در این صنعت نه تنها جان کارکنان را نجات می‌دهد، بلکه از هزینه‌های سنگین اقتصادی ناشی از حوادث جلوگیری می‌کند.

سازمان‌های فعال در حوزه پتروشیمی باید با تجهیز مراکز درمانی، آموزش نیروهای انسانی و بهره‌گیری از پزشکان اورژانس، سلامت و ایمنی را در اولویت قرار دهند. نادیده گرفتن این مسئله می‌تواند هزینه‌های جبران‌ناپذیری برای نیروی انسانی و صنعت به همراه داشته باشد. مدیران و تصمیم‌گیرندگان صنعت

افزایش نرخ آسیب‌های شغلی و بیماری‌های مرتبط با محیط کار: نبود امکانات درمانی مناسب در محل می‌تواند منجر به تشدید مشکلات جسمانی و حتی از کار افتادگی کارکنان شود.

کاهش بهره‌وری و افزایش غیبت کارکنان:

حوادث شغلی و بیماری‌های ناشی از محیط کار، منجر به افزایش مرخصی‌های استعلاجی و کاهش راندمان نیروی کار می‌شود.

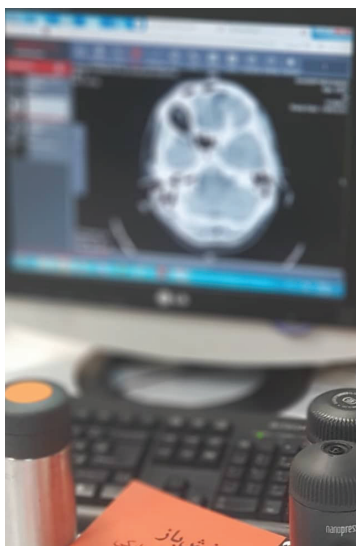
افزایش هزینه‌های درمانی و بیمه‌ای:

عدم ارائه مراقبت‌های پزشکی سریع و مناسب باعث افزایش هزینه‌های درمانی، بیمه و غرامت‌های ناشی از حوادث شغلی می‌شود.

احتمال از دست دادن نیروی انسانی متخصص:

در صورت عدم رسیدگی به مشکلات پزشکی و خطرات محیطی، نیروی کار ماهر و متخصص ممکن است به دنبال محیط‌های کاری ایمن‌تر باشند که این موضوع به کاهش کیفیت تولید و افزایش هزینه‌های جذب و آموزش نیروی جدید منجر می‌شود.

کلام آخر این است که سلامت



تشخیص شکستگی‌های استخوانی سر خون‌ریزی‌های داخل مغزی



فیبر اپتیک گوش جهت خارج کردن جسم خارجی در گوش

پتروشیمی باید با نگاه استراتژیک به اهمیت تیم پزشکی توجه ویژه‌ای داشته باشند. اختصاص بودجه مناسب برای تأمین تجهیزات پزشکی، آموزش کارکنان و استخدام متخصصان مرتبط با حوادث و تروماها، نه تنها یک مسئولیت انسانی و اخلاقی است، بلکه موجب افزایش کارایی، کاهش هزینه‌های درمانی و بهبود شرایط کاری خواهد شد. اتخاذ سیاست‌های سلامت‌محور در محیط‌های صنعتی می‌تواند آینده‌ای ایمن‌تر و پایدارتر برای کارکنان و شرکت‌ها رقم بزند.

● برگزاری دومین دوره آموزشی اقدامات اولیه احیاء (CPR & BLS) در دفتر مرکزی تهران

در راستای ارتقاء سطح دانش سلامت عمومی کارکنان شاغل در دفتر تهران با همت مدیریت HSE و واحد منابع انسانی دومین دوره آموزشی اقدامات اولیه احیاء (CPR & BLS) روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ توسط آقای دکتر کیوان ناصح متخصص طب اورژانس مجتمع پتروشیمی جم در دفتر مرکزی برگزار شد.



چهره

با جان نثار
دوست داشتنی جم



در این شماره از جم‌نما سری زدیم به بخش خدمات اداری تا با یکی از چهره‌های قدیمی، صمیمی و همیشه‌خندان پتروشیمی جم گفت‌وگویی داشته باشیم؛ کسی که شاید خیلی‌ها او را با خوش‌رویی و صبر مثال‌زدنی‌اش به خاطر داشته باشند: **آقای جان نثار**.

مهندس بیگی، به بنده لطف و محبت داشتند و این باعث شد مسیرم رو با انگیزه ادامه بدم.

جم‌نما: ارتباطتون با همکاران در این سال‌ها چطور بوده؟

جان نثار (با لبخند): من همیشه تلاش کردم با احترام و دل‌گرمی با همه برخورد کنم. خدا رو شکر، همیشه از همکارانم محبت دیدم و سعی کردم در مقابل محبت‌های همکاران وظیفه‌ای که به عهده دارم را به درستی انجام بدهم.

جم‌نما: تجربه همکاری با شرکت‌های

جم‌نما: لطفاً خودتان را معرفی بفرمایید.

جان نثار: با سلام و آرزوی موفقیت برای همه همکاران عزیز. بنده جان نثار هستم. از سال ۱۳۸۳ در صنعت پتروشیمی مشغول به کار شدم. آن روزها در ماه‌شهر بودم. اما از اوایل سال ۱۳۸۵ به پتروشیمی جم منتقل شدم و از همان ابتدا در بخش خدمات اداری مشغول شدم؛ جایی که هنوز هم با علاقه و انرژی در آن فعالیت می‌کنم.

خوشبختانه مدیرعامل وقت، آقای

بیرونی هم داشتید؟

جان نثار: بله، با شرکت‌هایی مثل داناصدر، نفتون جم و جم صنعتکاران همکاری داشتم. یکی از کارهای جالب اون دوران، راه‌اندازی دفترچه‌های بیمه و بیمه‌های درمانی در عسلویه بود که با کمک دیگر همکارانم در بخش خدمات اداری در سریع‌ترین زمان انجام می‌شد.

جم‌نما: طی این سال‌ها چه چیزی براتون سخت بوده؟

جان نثار: راستش هیچ‌وقت نداشتم چیزی به عنوان «سختی» توی ذهنم بمونه. همیشه سعی کردم رضایت اطرافیانم رو جلب کنم. فقط اگر بخوام چیزی رو بگم که برام سخت بود، دوری از بعضی همکاران و قطع ارتباط باهاشون بوده؛ چون واقعاً بهشون وابسته‌ام.

جم‌نما: بهترین و بدترین خاطره‌ی شما در طول دوران کاری؟

جان نثار: بهترین خاطره من، حضور در کنار خانواده جم و همکاری با همکاران عزیزم هست. اما بدترین خاطره من، روزی بود که خبر درگذشت آقای بیگی روشنیدم. خیلی برام سنگین بود... هنوزم باورش سخته.

جم‌نما: پتروشیمی جم رو چطور

توصیف می‌کنید؟

جان نثار: جم شرکت نامدار و موفق‌ی هست و پتانسیل فوق‌العاده‌ای برای پیشرفت و ترقی دارد. معتقدم با مدیریت، تلاش و همدلی بیشتر، جم می‌تواند در مسیر شکوفایی قدم‌های بزرگ‌تری بردارد.

جم‌نما: اگر بخواید یک جمله به همکارانتون بگید؟

جان نثار: فقط می‌خوام از همشون تشکر کنم؛ از اون‌هایی که امروز کنارم هستن، و اون‌هایی که بودن و الان نیستن. تک‌تک‌شون برام عزیز هستند. روزهای داغ عسلویه با محبت این دوستان قابل تحمل می‌شود. بودن در جم، برای من فقط یک شغل نیست، یک افتخار بزرگ است. آقای جان نثار، از صمیم قلب بابت این گفت‌وگوی گرم و صادقانه از شما سپاسگزاریم. حضورتان در پتروشیمی جم، تکیه‌گاهی‌ست که خیلی‌ها به آن دلگرم هستند.



ONE OF THE LARGEST
MANUFACTURERS AND
EXPORTERS OF **HDPE**
IN IRAN





افتخارات فرزندان جم

محمدحسین بندانی؛
نوجوان طلایی کاراته
بارویای المپیک

محمدحسین بندانی، فرزند صادق بندانی از همکاران واحد خدمات اداری و پشتیبانی پتروشیمی جم می‌باشد. محمدحسین نوجوان ۱۳ ساله و دانش‌آموز پایه هفتم، از سال ۱۴۰۱ فعالیت خود را در رشته کاراته آغاز کرده و در همین مدت کوتاه، افتخارات چشمگیری کسب کرده است. او که دارای کمر بند مشکی (دان یک) بوده، موفق به کسب چهار مدال طلا، چهار نقره و پنج برنز در مسابقات مختلف شده و دو تندیس طلا و برنز نیز در کارنامه‌اش به چشم می‌خورد. محمدحسین با حمایت پدر و مادر و همراهی مربی خود، در مسیر پیشرفت قدم گذاشته و هدف بلندپروازانه‌ای در ذهن دارد: حضور در رقابت‌های المپیک. او طلا گرفتن در مسابقات بین‌المللی را بهترین تجربه‌اش می‌داند و باور دارد باید هر ورزشی را که با علاقه آغاز می‌کنیم، تا پایان ادامه دهیم. محمدحسین اردیبهشت‌ماه امسال، از سوی فدراسیون کاراته به مسابقات بین‌المللی در باکو (جمهوری آذربایجان) دعوت شد. او از قوم بزرگ بختیاری است و رؤیای مربیگری را در کنار ادامه تحصیل در سر دارد.

گوشه‌ای از افتخارآفرینی‌های
نوجوان جم



هنر کودکانه، زنده شده در دنیای 3D



مریم فراهانی | ۱۱ ساله



آروین نوروزی | ۹ ساله



محمد رضا موزنی | ۹ ساله



آروین نوروزی | ۹ ساله



شاهین یوسفی | ۸ ساله



مریم فراهانی | ۱۱ ساله





تغذیه سالم در خانواده‌های شاغل

ترفندهایی برای شام‌های سریع و مقوی

«وقت نمی‌کنیم!»

اشتیاق بخورند. اول از همه، بیایید نگاه‌مان را به شام عوض کنیم. قرار نیست هر شب غذای پرزحمت درست کنیم. شام می‌تواند ساده باشد، به شرطی که تعادل غذایی داشته باشد. مثلاً یک املت سبزیجات با تخم‌مرغ، نان سیوس‌دار و ماست خانگی، خیلی بهتر از پیتزای یخ‌زده‌ای است که در پنج دقیقه گرم می‌شود اما نمک، چربی و کالری بالایی دارد.

ترفند اول: غذاهای قابل آماده‌سازی از قبل.

اگر در روزهای تعطیل کمی زمان بگذارید و بعضی مواد را آماده کنید، در شب‌های کاری دستان بازتر است. مثلاً پختن مقداری مرغ پخته

این جمله را شاید بارها از زبان پدران و مادران شاغل شنیده‌ایم. روزهای کاری شلوغ، بارگشت خسته از محل کار، بچه‌هایی که گرسنه‌اند و ساعتی که با سرعت جلو می‌رود... نتیجه‌اش اغلب پناه بردن به غذاهای نیمه‌آماده، فست‌فود یا وعده‌هایی که فقط شکم را سیر می‌کنند، نه بدن را تغذیه.

اما آیا واقعاً برای داشتن تغذیه سالم، باید زمان زیادی صرف کرد؟ پاسخ، خوشبختانه، منفی است. واقعیت این است که با کمی برنامه‌ریزی و شناخت چند ترفند ساده، می‌شود شام‌هایی تهیه کرد که هم سالم باشند، هم سریع، و هم بچه‌ها با



و خردشده، شستن و خردکردن سبزیجات، یا حتی آماده‌سازی عدس و لوبیا می‌تواند پایه چندین وعده غذایی باشد. شب‌ها فقط ترکیب و گرم کردن می‌ماند.



ترفند چهارم: جایگزین‌های سالم برای تنقلات ناسالم.

وقتی شام سبک یا دیر سرو می‌شود، میان‌وعده‌ها مهم می‌شوند. به جای چیپس و پفک، می‌توانید از نان تُست با پنیر و گردو، یا چند برش سیب و کره بادام‌زمینی استفاده کنید. بچه‌ها آن‌ها را دوست دارند و بدنشان هم قدردان این انتخاب‌ها خواهد بود.

ترفند پنجم: استفاده هوشمند از فریزر. غذاهایی مثل خوراک مرغ و سبزیجات، کتلت سبزیجات، یا کوکو سبزی را می‌توان به صورت نیمه‌پز و بسته‌بندی‌شده در فریزر نگهداری کرد و شب‌ها در کمتر از ۱۰ دقیقه آماده‌شان کرد. چیپس و پفک، می‌توانید از نان تُست با پنیر و گردو، یا چند برش سیب و کره بادام‌زمینی استفاده کنید.

ترفند دوم: شام‌های یک‌قابلمه‌ای.

غذاهایی مثل آش ساده، سوپ جو، یا عدسی، هم راحت‌اند، هم کامل. می‌شود داخلشان پروتئین، فیبر، سزی و کربوهیدرات را گنجانند. ضمن اینکه بچه‌ها هم معمولاً آن‌ها را دوست دارند و هضمشان هم آسان است.

ترفند سوم: مشارکت خانواده.

اگر فرزندان کمی بزرگ‌تر هستند، آن‌ها را در کار آشپزی شریک کنید. مثلاً تهیه سالاد، چیدن میز یا حتی هم‌زدن مواد. این کار نه تنها باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود، بلکه حس همکاری و مسئولیت را هم تقویت می‌کند.



مهم این است که بدانیم تغذیه سالم فقط در زمان‌های زیاد و با دستور غذاهای عجیب و غریب ممکن نیست. با توجه به نیازهای خانواده، شناخت ذائقه اعضا، و کمی خلاقیت می‌توان وعده‌هایی ساخت که بدن را تغذیه کند، نه فقط سیر.

زندگی شلوغ است، به ویژه برای خانواده‌های شاغل، اما سلامت را نباید قربانی سرعت کرد. تغذیه سالم یعنی احترام به بدن، احترام به خانواده، و گاهی مهم در مسیر آرامش و انرژی بیشتر.



References

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health - Healthy Eating Plate
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
2. Academy of Nutrition and Dietetics - Quick, Healthy Meals and Snacks
<https://www.eatright.org>
3. Mayo Clinic - Nutrition and healthy eating tips for busy families
<https://www.mayoclinic.org>



کاغذ و تا

اورینگامی

تا حالا شده بایه تیکه کاغذیه چیز باحال درست کنی؟ اورینگامی، هنر جذابِ تا کردن کاغذه که توش می‌تونی با چند تا حرکت ساده، کلی شکل‌های خوشگل بسازی! این باریه پرنده قوی فوق‌العاده آماده کردیم که خودت می‌تونی بسازی. فقط کافیه QR رو اسکن کنی، ویدیوی آموزش رو ببینی و مرحله به مرحله همراه ما جلو ببری. آماده‌ای؟ بیا شروع کنیم!



فرزندپروری در خانواده‌هایی با شیفت‌های کاری

زندگی آرام اما متفاوت



زندگی در خانواده‌ای که یکی از والدین شیفتی کار می‌کند، تفاوت‌های خودش را دارد. بعضی چیزها در این خانه‌ها عادی نیست؛ مثلاً اینکه همه‌ی اعضای خانواده همیشه سر یک میز صبحانه یا شام جمع شوند، یا پدر همیشه در جلسات اولیای مدرسه شرکت کند. گاهی یکی در خانه خواب است تا شیفت شب را دوام بیاورد، و دیگری در راه محل کار است وقتی بچه‌ها تازه از مدرسه برگشته‌اند. این تفاوت‌ها اگرچه ممکن است ناهماهنگ به نظر برسند، اما با نگاهی دقیق‌تر، تنها نشانه‌ای از مدلی متفاوت از زندگی‌اند، نه لزوماً زندگی‌ای ناقص‌تر.

در چنین شرایطی، فرزندپروری چالشی خاص دارد. یکی از رایج‌ترین نگرانی‌های والدین شیفت کار، کمبود زمانی‌ست که می‌توانند با فرزندان بگذرانند. این نگرانی کاملاً قابل درک است. اما روان‌شناسان بارها تأکید کرده‌اند که آنچه واقعاً مهم است، **کیفیت** حضور والد است، نه صرفاً مدت آن. حتی ۳۰ دقیقه حضور صمیمانه و بدون حواس‌پرتی می‌تواند تأثیری بسیار عمیق‌تر از ساعات طولانی اما بی‌توجه داشته باشد. فرزندان ما بیشتر از زمان، به احساس دیده‌شدن و شنیده‌شدن نیاز دارند.

در چنین خانواده‌هایی، «برنامه‌ریزی دقیق» نقش حیاتی دارد. مثلاً اگر پدر شیفت شب است و روز خواب است، مادر می‌تواند ساعت‌های مشخصی را

برای گفت‌وگو با بچه‌ها یا اجرای فعالیت‌های منظم در نظر بگیرد. همین الگوهای ثابت، حتی با حضور متغیر والد دیگر، به کودک احساس امنیت می‌دهد. اینکه بداند همیشه قبل از خواب کتاب می‌خواند یا هر آخر هفته با خانواده پارک می‌رود، به او حس پیش‌بینی‌پذیری و آرامش می‌دهد.

گفت‌وگوی صادقانه با فرزند هم بخش مهمی از ماجراست. بسیاری از کودکان نمی‌دانند چرا یکی از والدین همیشه نیست. ساده و صادق توضیح دادن ماهیت کار، بدون ترس انداختن یا جزئیات پیچیده، می‌تواند خیال آن‌ها را راحت کند. مثلاً گفتن اینکه: «بابا شب‌ها کار می‌کند تا ما راحت زندگی کنیم»، بیشتر از هزار توجیه فنی برای بچه معنا دارد.

در این میان، **نقش همسر** به شدت پررنگ است. او نه تنها باید ریتم زندگی خانواده را حفظ کند، بلکه باید نقش واسطه‌ی عاطفی بین فرزند و والد غایب را هم ایفا کند. کار راحتی نیست، اما با درک متقابل، گفتگو و تقسیم مسئولیت واقعی، می‌تواند بسیار موفقیت‌آمیز باشد.

یکی از نکات مهم دیگر، استفاده از ابزارهای ساده اما مؤثر است؛ مثل یادداشت گذاشتن برای کودک، تماس تصویری در ساعات استراحت، یا حتی ضبط یک پیام صوتی شبانه. این‌ها پل‌هایی هستند که فاصله‌ی فیزیکی را کوتاه می‌کنند.

و البته، نباید فراموش کرد که والد هم انسان است. وقتی خسته است، وقتی خوابش می‌آید، نمی‌شود از او انتظار داشت که هم‌زمان با کودک بازی کند، غذا بپزد و همسر خوبی هم باشد. مراقبت از خود چه جسمی و چه روانی باید



بخشی از فرزندپروری در این سبک زندگی باشد. پدر یا مادری که از درون آرام است، فرزند آرام‌تری پرورش می‌دهد.

در نهایت، خانواده‌هایی که با شیفت‌های کاری زندگی می‌کنند، شاید شبیه الگوی رایج خانواده‌ها نباشند، اما اتفاقاً در ساختن یک مدل متفاوت، پایدار و انسانی موفق‌تر عمل می‌کنند. آن‌ها یاد گرفته‌اند که انعطاف داشته باشند، برنامه‌ریزی کنند و از هر لحظه‌ی باهم‌بودن، بهترین را بسازند. این همان چیزی است که می‌توان اسمش را گذاشت: «فرزندپروری با تمام قلب، حتی در کمترین زمان.»

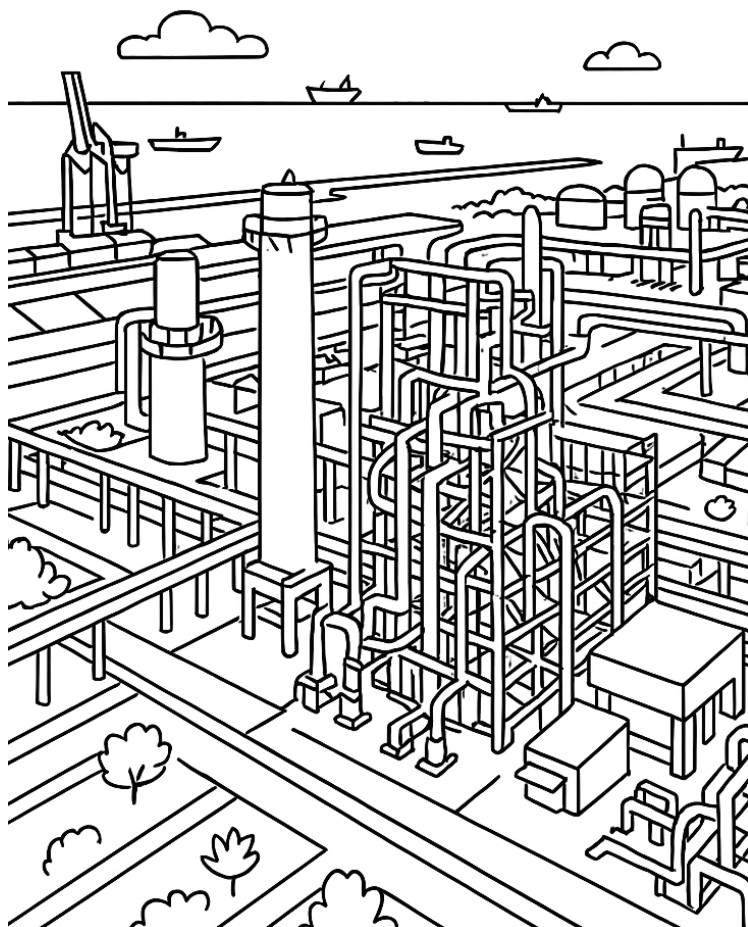


References

1. Han, W.J. (2005). Maternal nonstandard work schedules and child cognitive outcomes. *Child Development*, 76(1), 137-154.
2. Presser, H.B. (2003). *Working in a 24/7 Economy: Challenges for American Families*. Russell Sage Foundation.
3. Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of work-family balance. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822-836.
4. Minnotte, K. L. (2012). Family structure, gender, and the work-family interface: Work-to-family conflict among single and partnered parents. *Journal of Family and Economic Issues*, 33(1), 95-107.

رنگ آمیزی

به دنیای رنگ‌ها خوش آمدید! با خلاقیت خودتون، طرح رنگ آمیزی ویژه ما رو کامل کنید و شانس برنده شدن جایزه‌های جذاب رو به دست بیارید!
ما منتظر خلاقیت‌های رنگارنگ شما هستیم!
آثار خود را به ایمیل (jamnama@jpcomplex.com) ارسال کنید.



اگر شما یا فرزندان‌تان محتوای جذاب و خلاقانه‌ای مانند
نوشته‌های ادبی، داستان، شعر، نقاشی، عکس‌های هنری یا
ایده‌های نوآورانه دارید، می‌توانید آثار خود را برای ما ارسال
کنید!

چگونه شرکت کنید؟

آثار خود را به ایمیل (jamnama@jpcomplex.com) ارسال کنید.

پس از بررسی، بهترین آثار در مجله جم‌نما منتشر خواهند شد!

با هم، مجله‌ای خواندنی‌تر و نزدیک‌تر به خانواده جم بسازیم!





**ما به خود می‌بالیم
که در کنار شما هستیم**

روابط عمومی و امور بین‌الملل
پتروشیمی جم





**JamNama
Magazine**
Jam Petrochemical
Company



www.jpcomplex.ir