

نشریه داخلی شرکت پتروشیمی جم

سال هشتم | شماره ۶۴ | مهر ماه ۱۴۰۴



- یادداشتی از حامد طبیبی، معاون بازرگانی
- مصاحبه اختصاصی با ابراهیم سیاوشی اسکویی، رئیس سرویس های جانبی، پساب و بخار
- مصاحبه اختصاصی با شهناز احمدپور، معاون سرویس های جانبی و بخار
- مصاحبه اختصاصی با ابراهیم صاحب، مهندس ارشد سرویس های جانبی و بخار

یوگا ماه مهر



آغاز سال تحصیلی جدید

بر دانش آموزان خانواده بزرگ پتروشیمی جم، آینده سازان جم،
این یادگار ماندگار و فردای این مرز و بوم مبارک باد



نشریه داخلی شرکت پتروشیمی جم
سال هشتم | شماره ۶۴ | مهر ماه 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: Dabirkhaneh@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.



یادداشت

۴ یادداشتی از حامد طیبی، معاون بازرگانی

تاریخ نگار

۶

اتاق مدیر

۸ مصاحبه اختصاصی با ابراهیم سیاوشی اسکویی

چهره

۱۴ مصاحبه اختصاصی با شهباز احمدپور

پشت صحنه

۱۸ مصاحبه اختصاصی با ابراهیم صاحب

اخبار

- ۲۲ ■ افزایش ظرفیت تولید بانصب درایر موازی در واحد پلی اتیلن پتروشیمی جم
- ۲۴ ■ اختراع ثبت شده از پتروشیمی جم در لیست برگزیدگان نهمین جشنواره نوآوری برتر ایرانی
- ۲۵ ■ پتروشیمی جم پیشگام در مدیریت پایدار آب، با استقرار استاندارد بین المللی ISO46001:2019
- ۲۶ ■ پتروشیمی جم؛ الگوی موفق توسعه دانش محور در صنعت پتروشیمی باکسب رتبه دوم تحقیق و توسعه کشور
- ۲۸ ■ چهاردهمین دوره پویش اهدای خون در پتروشیمی جم برگزار شد
- ۲۹ ■ حضور مربی تیم والیبال پتروشیمی جم در دوره بین المللی FIVB
- ۳۰ ■ قهرمانی مقتدرانه تنیس روی میز پتروشیمی جم در دوازدهمین دوره مسابقات صنعت پتروشیمی کشور
- ۳۲ ■ روز آتش نشانی و ایمنی

پیام‌های بهداشتی

- ۳۴ ■ محبوبه شاکری، مشاور تغذیه مجتمع شرکت پتروشیمی جم

من و جم

- ۳۸ ■ افتخارات فرزندان جم
- ۴۰ ■ هنر کودکانه، زنده شده در دنیای 3D
- ۴۲ ■ خواندنی (گنجینه‌های خانه ما)
- ۴۵ ■ کوچولوهای دیروز جم، امروز کجا هستن؟
- ۴۶ ■ بازی و سرگرمی
- ۴۷ ■ یاد بگیر و بازی کن



یادداشت

حامد طبیبی

معاون بازرگانی

Mr. Tabibi

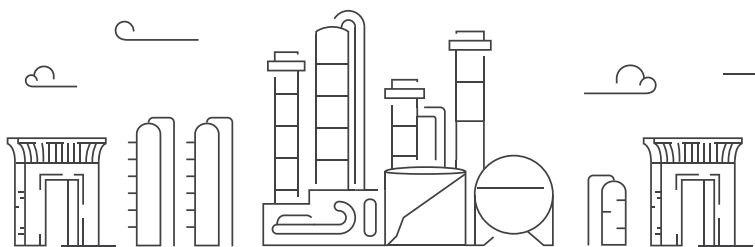
Deputy Commercial
Manager

زنجیره ارزش در صنعت، مجموعه فعالیت‌ها و اقدامات در راستای تولید و فروش یک محصول در همان صنعت را شامل می‌شود. تاکید نگارنده بر دو کلید واژه تولید و فروش، از تمرکز بر core business یک بنگاه تولیدی، الهام گرفته است. در ابتدای زنجیره، فرآیندهایی مانند تامین مواد اولیه و در صورت لزوم تغییر آن بر اساس نیاز واحد متقاضی یا بهره‌گیری از دستاوردهای تحقیق و توسعه (R&D) در نوآوری و در لایه‌های بعد، عملیات تولید بسته بندی و سپس انبارهای محصول و بازاریابی و فروش به عنوان خط اول ارتباط با بازار (front) و دریافت سیگنال مشتریان، قرار گرفته‌اند. برای دانش آموختگان مدیریت اجرایی و بازرگانی، زنجیره ارزش مایکل پورتر، یکی از سمبل‌های طبقه بندی دقیق این مراتب، شناخته می‌شود.

مایکل ای. پورتر، نابغه مدیریت و استاد دانشگاه هاروارد، در کتاب مزیت رقابتی (Competitive Advantage) خود یکی از بی نظیرترین مدل‌ها برای درک مفهوم زنجیره ارزش را ارائه کرده است. این مدل که به نام زنجیره ارزش پورتر در سراسر جهان شناخته می‌شود مبنا و الگوی عملکرد بنگاه‌ها در اندازه‌های مختلف است. فعالیت‌هایی که شامل زمینه‌های مختلف طراحی، تولید، بازاریابی، فروش، توزیع و پشتیبانی هستند در قالب یک نمودار دقیق و اولویت مند، دسته بندی شده‌اند. پورتر برای توضیح زنجیره ارزش در یک سازمان در ابتدا فرایندهای سازمانی را به اجزای کوچک‌تری تقسیم می‌کند و سپس، در راستای هدف غایی یعنی بهبود زنجیره ارزش در یک سازمان، به ارزیابی آنها

می پردازد. این چالش جذاب برای مدیران ارشد، نگرش دقیق مرحله به مرحله فرآیند را، گریز ناپذیر می کند و هرکجا که ناکارآمدی یا کاهش بازدهی دیده شود، می توان با بهره گیری از ابزارهای عارضه یابی و بهبود، نسبت به رفع مسئله اقدام کرد و در عین حال، بخش هایی که بیشترین رضایت مشتری در آن ها خلق شده را شناسایی و به بهبود مستمر آن اندیشید. در شرکت پتروشیمی جم، ۴ حوزه راهبردی شناسایی و بررسی منابع، تامین و تدارکات کالا، بازاریابی و فروش و البته حوزه مدیریت ارتباط با مشتریان (CRM) برای سنجش رضایت پس از فروش و در نهایت، تکمیل کننده این فعالیت ها، واحد لجستیک و خدمات کالا، هر کدام، ذیل دودسته فعالیت اصلی و فعالیت پشتیبانی بر اساس مدل پورتر، قابل ارزیابی هستند که در نهایت به تولید محصول ارزشمند در یک بنگاه تولیدی بین المللی منجر می شوند.

با توجه به اینکه فرصت ارزشمند یادآودی این مفاهیم در نشریه داخلی در اختیار نگارنده قرار داده شد، در شماره های آینده به موضوعات متنوع مبتلا به فرآیند شناسایی و ثبت منابع، تامین پایدار با مدیریت هزینه، تاکید بر عملیات بازاریابی و توسعه برند بر اساس ادبیات موضوع و در نهایت، لجستیک کارآ و ظرفیت ساز خواهیم پرداخت و رهیافت های خود را با مخاطبان، به اشتراک خواهیم گذاشت.



Jam Petrochemical Company

گیمیفیکیشن با عکس و فیلم های تاریخی جم



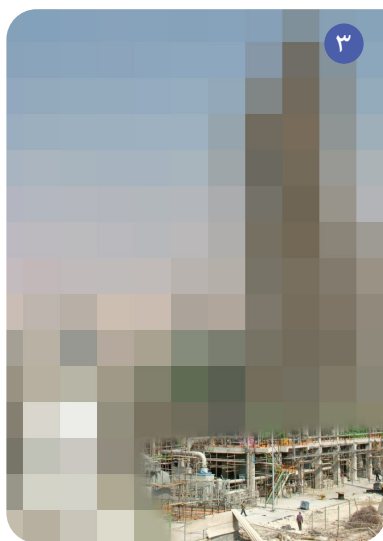
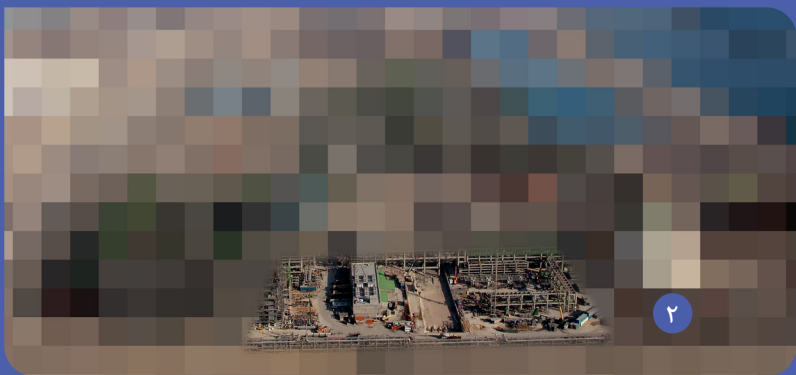
این بارکد را اسکن کنید
و خاطرات را مرور کنید

این تصاویر مربوط به کدام بخش از مجتمع می باشد
پاسخ ها را به صورت عکس از محل کنونی به آدرس
jamnama@jpcomplex.ir ارسال کنید

روایتگر تاریخ جم باشیم

هر تصویر یک خاطره
هر پاسخ یک قدم در تاریخ جم







اتاق مدیر

ابراهیم سیاوشی اسکویی

رئیس سرویس های جانبی،
پساب و بخار

Mr. Oskooe

Head of Auxiliary Services,
Wastewater and Steam

وقتی از «بخار» حرف می‌زنیم، بسیاری تنها جریانی گرم و نامرئی را تصور می‌کنند. اما برای کسی که بیش از دوده با نبض آن زندگی کرده، بخار معنایی فراتر دارد؛ معنایی به عمق حیات. «بخار در واحدهای پتروشیمی، علی‌الخصوص در واحد الفین، حکم آب را در زندگی دارد. پتروشیمی بدون بخار اصلاً معنی ندارد.» این توصیف کوتاه، عمیق و نافذ، از زبان مهندس ابراهیم سیاوشی اسکویی، چکیده‌ی ۲۲ سال تجربه، تلاش و تعهد در یکی از حیاتی‌ترین بخش‌های پتروشیمی جم است. او که متولد ۱۳۵۷ و دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد مدیریت اجرایی است، از سال ۱۳۸۲، زمانی که جم هنوز در هیاهوی ساخت‌وساز بود، به استخدام شرکت درآمد و مسیر شغلی خود را در بخش کلیدی بهره‌برداری آغاز کرد.

چشم می‌آید اما نقشی اساسی دارد، آشنا کند. او با آرامش و تسلطی که ریشه در سال‌ها تجربه دارد، توضیح می‌دهد: «واحد ما شامل سه بخش اصلی و در عین حال، مجزا اما مرتبط است. هرکدام از این بخش‌ها، مسئولیتی

معرفی یک واحد؛ سه مسئولیت حیاتی کار در پتروشیمی جم، به ویژه در بخش بهره‌برداری، شبیه به هدایت ارکستری عظیم است که هر بخش آن باید دقیق و هماهنگ عمل کند. از مهندس سیاوشی خواستیم تا ما را با حوزه‌ی فعالیت خود، که کمتر به

دارد.» و در نهایت، «بخش پساب ما هم وظیفه‌ی دریافت پساب‌های صنعتی از واحدها و ارسال آن‌ها به شرکت مبین جهت تصفیه‌ی نهایی را بر عهده دارد تا از چرخه‌ی زیست‌محیطی صیانت شود.»

خاطرات روز اول؛

انضباط در کمپ کرمانشاهان

مسیر حرفه‌ای ۲۲ ساله هر فردی، با یک روز اول آغاز می‌شود. وقتی از مهندس سیاوشی درباره‌ی اولین روز کاری‌اش در سال ۱۳۸۲ می‌پرسیم، لبخندی بر لبانش می‌نشیند:

«اولین روز کاری... چیزی که به وضوح در ذهنم مانده، روزی بود که ما به عسلویه رسیدیم. آن زمان عسلویه با امروز تفاوت‌های بسیاری داشت. عصر که به سمت خوابگاه می‌رفتیم، ما را در کمپ معروف کرمانشاهان تقسیم کردند. جایی که ما افتادیم، با همکارانی آشنا شدیم که بسیار منضبط بودند. آن‌ها دقیقاً سر شب می‌خوابیدند تا برای فردا آماده باشند. ما اوایل جوان بودیم و برایمان سخت بود، ولی به مرور خودمان را با آن نظم آдаپت کردیم. این انضباط، اولین درس محیط صنعتی بود و تجربه‌ی جالبی برای شروع زندگی حرفه‌ای ما شد.»

حیاتی در زنجیره‌ی تولید مجتمع دارند.»

این سه ستون را این‌گونه تشریح می‌کند:

● **سرویس‌های جانبی:** «این بخش وظیفه‌ی تأمین خوراک، یوتیلیتی (آب، برق، بخار و...) و سایر سرویس‌هایی که واحدهای عملیاتی برای زنده بودن و تولید کردن نیاز دارند را بر عهده دارد. در واقع، ما پشتیبان خط مقدم تولید هستیم.»

● **مخازن صادراتی:** «بخش دوم، مخازن صادراتی مجتمع است که شامل دومحصول استراتژیک بوتادین و بوتن‌وان می‌شود. وظیفه‌ی ما دریافت محصول باکیفیت از واحدهای تولیدی و سپس مدیریت ارسال آن‌ها به سمت اسکله برای صادرات یا بارگیری به صورت تانکر برای بازارهای داخلی است.»

● **بویلر و پساب:** مهندس سیاوشی به بخش سوم می‌رسد، به گفته‌ی خودش، اهمیتی ویژه دارد: «بخش بویلر حدوداً دوسالی هست که به این مجموعه اضافه شده و وظیفه‌ی سنگین تأمین بخار مورد نیاز واحد الفین را عهده‌دار است. این یکی از مهم‌ترین بخش‌های مجتمع است، چرا که پایداری واحد الفین، مستقیماً به عملکرد این بخش گره خورده و برای کل مجتمع اهمیت راهبردی

● چالش‌های ماندگار؛

از انسداد خط تا دمای راکتور

کار در بخش بهره‌برداری، مترادف با چالش‌های روزانه و غیرمنتظره است. مهندس سیاوشی معتقد است: «در کل، کار در بخش بهره‌برداری ذاتاً چالش‌برانگیز است. شما با سیستمی زنده طرف هستید که هر لحظه ممکن است واکنشی متفاوت نشان دهد.»

او به یکی از سخت‌ترین تجربیاتش در همان سال‌های ابتدایی اشاره می‌کند: «ما کارمان را از واحد پلی‌پروپیلن شروع کردیم. خاطرم هست که در راه‌اندازی بخش حساس کاتالیست، بر اثر اشتباهی سهوی، بخشی از خط ما مسدود شد. تولید متوقف شده بود و فشار زیادی روی تیم بود. برای باز کردن این خط با چالش بسیار جدی مواجه بودیم. ساعت‌ها تلاش بی‌وقفه ادامه داشت و در نهایت توانستیم با مشقت فراوان، خط را رفع اشکال کنیم. آن روز فهمیدم که در این کار، ناامیدی جایی ندارد.»

اما گاهی حل یک چالش پیچیده به صورت تیمی، به شیرین‌ترین خاطره‌ی دوران کاری بدل می‌شود. سیاوشی با هیجان بیشتری به راه‌اندازی واحد یک بوتن در حدود سال ۹۰ اشاره می‌کند:

«ما در فرآیند راه‌اندازی راکتور، باید دمای آن را به حدود ۵۰ درجه

سانتی‌گراد می‌رساندیم. اما مشکلی که داشتیم این بود که دما به هیچ وجه افزایش پیدا نمی‌کرد. حدود ۱۲ ساعت بود که همه منتظر بودیم و فرآیند راه‌اندازی قفل شده بود.»

او ادامه می‌دهد: «به ذهن من و یکی از همکاران خوبم، آقای علی ثابتی که آن موقع رئیس بنده بودند، رسید که شاید در سایت و در میان آن همه لوله، یکی از شیرهایی (Valve) که باید بسته باشد، باز مانده است. این فقط یک حدس بود. سریعاً با ایشان به سایت مراجعه کردیم و شروع به بررسی خطوط کردیم. بله، دیدیم آن ولو باز هست! آن را بستیم و سریع به اتاق کنترل برگشتیم. وقتی به مانیتور نگاه کردیم، دیدیم دقیقاً از همان لحظه، نمودار دما شروع به افزایش کرد. این لحظه، این هم‌فکری و رسیدن به نتیجه، خیلی خوشایند بود و برای همیشه در ذهن ما حک شد.»

● انگیزه در شرایط دشوار؛

از ارزش افزوده تا بهینه‌سازی

کار اقماری، دوری از خانواده، گرما و رطوبت عسلویه و چالش‌های فنی تمام‌نشدنی؛ چه عاملی باعث می‌شود یک فرد ۲۲ سال در این شرایط با انگیزه باقی بماند؟

پاسخ سیاوشی عمیق و چندلایه است: «وقتی آدم به نتیجه‌ی نهایی

کارش فکر می‌کند، همه‌چیز آسان‌تر می‌شود. وقتی می‌بینی که به واسطه‌ی این صنعت، چه اشتغال‌زایی عظیمی در منطقه و کشور به وجود آمده و چه ارزش افزوده‌ای نصیب اقتصاد کشور می‌شود، آدم تشویق می‌شود که کارش را هر روز بهتر انجام بدهد.»

● توصیه‌ای برای جوانان و نگاه قدرشناس خانواده

او ادامه می‌دهد: «از طرف دیگر، در کار ما هیچ روزی شبیه دیروز نیست. همیشه جا برای بهتر شدن هست. بهینه‌سازی‌هایی که در سیستم می‌شود انجام داد و در نهایت منجر به افزایش تولید یا کاهش قیمت تمام شده محصول می‌شود، این‌ها همیشه به آدم انگیزه می‌دهد که از روزمرگی فاصله بگیرد.»

● احساس غرور در انتهای خط تولید

وقتی سیاهوشی اسکویی به گذشته‌ی ۲۱ ساله‌ی خود نگاه می‌کند، از کدام بخش مسیر شغلی‌اش بیشترین احساس افتخار را دارد؟ «از آنجایی که ما چون تجربه‌ی راه‌اندازی حداقل سه واحد بزرگ را در جم داریم، معمولاً آن مقاطع راه‌اندازی، یعنی حداقل شش ماه اول هر پروژه، یکی از تایم‌هایی است که به شدت سخت، اما فوق‌العاده لذت‌بخش است. دیدن تولید یک واحد صنعتی، حس بی‌نظیری است.»

این حس، با دیدن نتیجه‌ی نهایی

اما این سختی‌ها و دوری‌ها چگونه برای خانواده‌ها قابل پذیرش است؟ ابراهیم سیاهوشی با نگاهی قدرشناسانه به نقش خانواده اشاره می‌کند: «بله، من معمولاً با خانواده صحبت می‌کنم. دیدی که آن‌ها نسبت به صنعت پتروشیمی دارند... واقعاً کار ما را در حد اعلی می‌بینند و به آن افتخار می‌کنند. در واقع، آورده‌ای که از این بخش نصیبشان می‌شود، آن‌ها را تشویق می‌کند که بتوانند دوری ما را تحمل کنند و ستون خانه باشند.»

سخن پایانی

در وهله‌ی اول، از صمیم قلب از همسرم تشکر می‌کنم که در طول این ۲۲ سال، به معنای واقعی کلمه، سختی‌های زیادی را تحمل کرده است؛ قبول شرایط کاری من تا مسئولیت سنگین زندگی و تربیت فرزندان. در تمام روزهایی که من در عسلویه حضور دارم، بار زندگی عملاً بر دوش اوست، و اگر صبوری، استقامت و حمایت‌های بی‌دریغش ایشان نبود، طی کردن این مسیر برای من ممکن نمی‌شد.

همچنین از پدر و مادرم که خیلی برایم زحمت کشیدند و در طول زندگی و ایام تحصیل، همیشه پشتیبان من بودند صمیمانه سپاسگزارم.

در محیط کار نیز، از همه‌ی رؤسای خودم که در طول این سال‌ها بنده را حمایت کردند، به من اعتماد کردند و مسئولیت دادند، تشکر می‌کنم.

او همچنین از این ابتکار روابط عمومی قدردانی کرد: «از مسئولین روابط عمومی تشکر می‌کنم که این کار پسندیده را انجام می‌دهند و واحدهای مختلف و همکاران شاغل در این بخش‌های سخت را برای خانواده‌هایشان معرفی می‌کنند. مجله «جم‌نما» ایده خوبی است. امیدوارم که روز به روز بهتر بشود و موفقیت‌های شرکت و تلاش همکاران را بیشتر از پیش منتشر کند.»



جهت مشاهده مصاحبه ویدئویی با
مهندس ابراهیم سیاوشی اسکویی بارکد
روبرو را اسکن کنید.





چهره

شهباز احمدپور

معاون سرویس‌های جانبی،
پساب و بخار**Mr. Ahmadpoor**Deputy of Auxiliary Services,
Wastewater and Steam

۲۲ سال با جم، از راه‌اندازی اولین واحدها تا راهبری شریان‌های حیاتی مجتمع

داستان برخی افراد با داستان یک مجموعه گره خورده است. آن‌ها شاهدان زنده، تبدیل شدن یک بیابان به قطب صنعتی بوده‌اند و ردپایشان در راه‌اندازی و به ثمر نشستن هر بخش از آن دیده می‌شود. شهباز احمدپور، یکی از همین افراد است؛ وی به عنوان یک مهندس شیمی در سال ۱۳۸۳ از طریق آزمون استخدامی به خانواده جم پیوست و پس از گذراندن دوران کارآموزی، سفری ۲۲ ساله را آغاز کرد که از نصب اولین تجهیزات شروع شد و تا راهبری شریان‌های حیاتی این مجتمع عظیم ادامه یافت.

متخصص راه‌اندازی‌های دشوار

و با همت تیمی، واحد را راه‌اندازی کردیم. به یاد دارم که برای راه‌اندازی اکسترودر، شش ماه مداوم در سایت بودم و شاید فقط پانزده روز به خانه رفتم. آقای احمدپور ورودش به عسلویه در سال ۱۳۸۴ را هم‌زمان با نصب و جانمایی تجهیزات به یاد می‌آورد. او و دوستانش، که گروهی از جوانان

پرانرژی و کم‌تجربه بودند، ابتدا به واحد پلی‌پروپیلن معرفی شدند. «تجربه شیرین و البته سختی بود. ما بدون حضور نفرات باتجربه و در شرایطی که وندهای خارجی شرکت را ترک کرده بودند، دوشادوش یکدیگر واحد PP آن را بدون وندور و نیاز

بدون توقف تولید در واحد الفین، یکی دیگر از شاهکارهای مهندسی این تیم بود که نشان از خلاقیت و تسلط آن‌ها بر فرآیندهای پیچیده صنعتی داشت. همچنین پروژه بویلر مجتمع که مدت‌های طولانی مسکوت مانده بود به همت مدیریت وقت و با اتکا به تجربه چندین ساله ایشان و همکاران راه اندازی شد.

پشتکار، خانواده و دوستی‌های پایدار

همکارانش، شهباز احمدپور را به «پشتکار زیاد و خستگی‌ناپذیری» می‌شناسند؛ ویژگی‌ای که خود آن را حاصل «عشق به یادگیری» می‌داند. «لذت راه‌اندازی یک واحد جدید و به محصول رسیدن آن، انگیزه‌ای است که هر خستگی را از بین می‌برد و ما را برای چالش بعدی آماده می‌کند.» اما این مسیر پرافتخار، بدون حمایت دوستان اصلی ممکن نبود: خانواده و دوستان.

او با صداقتی مثال‌زدنی از روزهای اول زندگی مشترکش می‌گوید: «اولین موضوعی که با همسرم مطرح کردم، شرایط خاص کاری ما بود. به او توضیح دادم که شاید در تعطیلات رسمی، شب یلدا، اعیاد و بسیاری از مناسبت‌ها را در کنار خانواده نباشم. پذیرش این موضوع در ابتدا سخت بود، اما خوشبختانه همسر با درک بالا این شرایط را پذیرفت و همیشه بزرگترین حامی من بوده است.

به خارجی‌ها از شرکت به سرانجام رساندند. این تجربیات پیاپی، از شهباز احمدپور و هم‌نسلان او، متخصصانی کارآزموده ساخت که آماده رویارویی با هر چالشی بودند.

متخصص راه‌اندازی‌های دشوار

از سال ۱۳۹۵، او به واحد «سرویس‌های جانبی و آف‌سایت» پیوست؛ واحدی که خود آن را «مرکز مدیریت ورود و خروج مجتمع» می‌نامد. «خوراک ورودی، یوتیلیتی‌ها، محصولات خروجی از طریق خطوط لوله و اسکله، مدیریت فلر، مخازن صادراتی، پساب صنعتی و اکنون واحد جدید بویلر، همگی در این بخش مدیریت می‌شوند. کار ما نیازمند هماهنگی مداوم با تمام واحدهای عملیاتی و حتی شرکت‌های هم‌جوار است.»

در این واحد، او و تیمش پروژه‌های بزرگی را برای رفع مشکلات زیرساختی به سرانجام رساندند. یکی از مهم‌ترین آن‌ها، تعویض خطوط لوله کولینگ از جنس GRP به کربن استیل بود. «این لوله‌ها به طور مداوم دچار شکستگی می‌شدند و توقف تولید واحدهای پایین دستی و به تبع آن کاهش تولید در واحد الفین منجر می‌شد، که سبب ضرر هنگفتی به شرکت نیز می‌گردید. با تصمیم مدیریت، طی یک پروژه دو فازی که در اورهال ۱۴۰۲ تکمیل شد، این مشکل برای همیشه برطرف شد.» پروژه تعمیر کف تانک بنزین

سخن پایانی

شهbaz احمدپور در پایان، از مدیرانی که به او و هم‌نسلانش اعتماد کردند، یاد می‌کند؛ و از مرحوم مهندس بیگی که او را «معمار پتروشیمی جم» می‌داند مدیری که باتکیه بر جوانان بی‌تجربه، این مجموعه را در سخت‌ترین شرایط به سرانجام رساند و مهندس نژادی که امید و فرصت‌یادگیری به آن‌ها داد؛ و همچنین مهندس اسکوئی که در تمام این مراحل همراه و همکار ایشان بودند و همینطور از اعتماد مدیران فعلی که تصمیم‌گیری‌ها را به تیم‌های عملیاتی سپرده‌اند، قدردانی می‌کند.

شهbaz احمدپور خود را «سربازی در خدمت صنعت» می‌داند؛ سربازی که ۲۲ سال در خانه اولش، پتروشیمی جم، برای عزت و سربلندی ایران جنگیده است و همچنان با همان انگیزه روز اول، آماده پذیرش پروژه‌های جدید است.

امروز از او و فرزندانم که این دوری‌ها را تحمل می‌کنند، صمیمانه سپاسگزارم.»

ستون دوم، دوستی‌های عمیقی است که در محیط کار شکل گرفته است. «در این ۲۲ سال، ما بیشتر از خانواده و بستگان، با دوستان و همکارانمان زندگی کرده‌ایم. اگر این دوستی‌های خوب و این همدلی‌ها نبود، تحمل این شرایط دشوار و دوری از خانه ممکن نمی‌شد. این رفاقت‌ها بزرگترین سرمایه‌ای است که در جم به دست آورده‌ایم و امیدوارم تا پس از بازنشستگی نیز ادامه داشته باشد.»

پیامی برای نسل جدید و قدردانی از معماران جم

او برای نیروهای جوانی که به این صنعت وارد می‌شوند، یک پیام روشن دارد: «صبر و پشتکار داشته باشید. تنها به سواد دانشگاهی تکیه نکنید. از تجربه قدیمی‌ترها استفاده کنید، از پرسیدن نترسید، مطالعه کنید و بدانید که با تلاش حتماً به هدف‌تان خواهید رسید.»



جهت مشاهده مصاحبه ویدیویی
با مهندس شهbaz احمدپور بارکد روبه‌رو را
اسکن کنید.





پشت صحنه

ابراهیم صاحب

مهندس ارشد سرویس های
جانبی و بخار

Mr.SAHEB

Senior Engineer of Auxiliary
Services and Steam

بعضی داستان ها هم زمان با تولد یک مجموعه عظیم آغاز می شوند. داستان حضور آقای صاحب، که همکارانش او را با نام صمیمی «یاشار» می شناسند، یکی از همین روایت هاست. او که فارغ التحصیل رشته مهندسی نفت است، در سال ۱۳۸۳، زمانی که پتروشیمی جم هنوز در مراحل ساخت و نصب بود، به این خانواده بزرگ پیوست. داستان او، داستان بیست سال تلاش در واحد «آفسایت»، واحدی است که به مثابه قلب و شریان های حیاتی، بقا و پویایی کل مجتمع را تضمین می کند.

در شرایطی که کشورمان داشت، پتروشیمی جم این فرصت بزرگ را برای جوانان ایجاد کرد. من هم به این صنعت علاقه داشتم و تقدیر زندگی مرا به این سمت هدایت کرد. امروز از حرفه و جایگاهی که در آن قرار دارم، بسیار راضی و خوشحالم. «او بزرگترین دستاورد و افتخار زندگی اش را سربلندی پدر و مادرش می داند: «مهم ترین دستاورد من این است که پدر و مادرم به من افتخار کنند.

از علاقه تا تعهد؛ مسیری که زندگی ساز شد

یاشار صاحب پس از گذراندن یک دوره کارآموزی شش ماهه در پتروشیمی اراک، به عسلویه آمد و کار خود را در مراحل ساخت و نصب واحد الفین آغاز کرد و پس از آن به واحد آفسایت پیوست؛ جایی که تا به امروز در آن مشغول به خدمت است. او از انتخاب این مسیر با رضایتی عمیق یاد می کند: «باید خدا را شاکر باشم.

آن‌ها کمک بسیار زیادی کردند تا در این مسیر قدم بگذارم. بعد از آن‌ها، از تمام اساتید و پیشکسوتانی که به من آموختند تا به این مرحله برسم، صمیمانه سپاسگزارم.»

خاطره‌ای شیرین به روشنایی یک شعله

در میان تمام خاطرات بیست سال خدمت، یک تصویر برای یاشار از همه روشن‌تر است؛ لحظه تولد مجتمع. او با هیجان آن روز را به یاد می‌آورد: «در سال ۱۳۸۷، پس از تلاش‌های بی‌وقفه، قرار بود برای اولین بار گاز سوخت (Fuel Gas) را به سمت فلر اصلی هدایت کنیم تا مشعل مجتمع روشن شود. این کار خطرات خاص خود را داشت و نیازمند هماهنگی و دقت بالایی بود. کار ما از نیمه‌های روز شروع شد و پس از بررسی‌های فراوان، سرانجام گاز را به سمت فلر هدایت کردیم.»

او ادامه می‌دهد: «دقیقاً به یاد دارم که آقای رجبی، به عنوان اولین نفر، از طریق بی‌سیم اعلام کرد: فلر مجتمع روشن شد! آن لحظه و آن شعله، نشانه راه‌اندازی این مجتمع عظیم بود. یک خوشحالی وصف‌ناپذیر و شیرین در دل همه ما نشست که هرگز فراموش نمی‌کنم.»

روزی که مانور به واقعیت پیوست

در کنار خاطرات شیرین، چالش‌های نفس‌گیری نیز وجود داشته است. یاشار یکی از پرتنش‌ترین روزهای کاری خود را این‌گونه تعریف می‌کند: «قرار بود یک مانور برای مقابله با نشت شدید از یکی از مبدل‌های اتیلن برگزار کنیم. همه چیز طبق سناریو پیش می‌رفت و حتی ناظران مانور از طبیعی بودن صحنه‌سازی ما شگفت‌زده شده بودند. اما در همان لحظات، یک پیام از اتاق کنترل در بی‌سیم من پیچید: مبدل دچار نشتی واقعی و شدید شده است!»

در آن لحظه، یک مانور شبیه‌سازی شده به یک بحران حقیقی تبدیل شده بود. «ما باید ضمن حفظ آرامش و جلوگیری از ایجاد استرس برای دیگران، شرایط را کنترل می‌کردیم. به تیم عملیات اعلام کردیم که وضعیت را آرام نگه دارند و هم‌زمان به تیم تعمیرات اعلام کردیم تجهیزات رفع نشتی را به محل بیاورند. در تمام این مدت، ناظران فکر می‌کردند این بخشی از مانور است! این خاطره نشان داد که در کار ما، مرز بین تمرین و واقعیت به باریکی یک مو است و آمادگی و کار تیمی، تنها راه عبور از بحران‌هاست.»

قهرمانان پنهان: خانواده‌های کارکنان صنعت

هستند. من هرچقدر از همسر و خانواده‌ام تشکر کنم، کم است. در تمام سختی‌ها و شب‌کاری‌ها، آن‌ها پشتیبان ما بوده‌اند و امیدوارم بتوانیم قدردان این فداکاری باشیم.»

نگاهی به آینده و یک پیام

یاشار صاحب، آینده پتروشیمی جم را روشن و در گرو دیدگاه مدیران آن می‌داند. او با تشکر از مدیران گذشته، به خصوص «مهندس بیگی» که به گفته او «پدر معنوی مجموعه» بودند و فرهنگ ادامه تحصیل را در شرکت رواج دادند، می‌گوید: «امیدوارم همه مدیران با دیدی عمیق، به فکر آینده پرسنل و خود مجتمع باشند تا این روند روبه رشد ادامه یابد.

کار در صنعت پتروشیمی، به‌ویژه به صورت نوبتی، با فداکاری‌های بسیاری همراه است. یاشار با قدردانی عمیقی از خانواده‌اش می‌گوید: «چرخ صنعت باید بچرخد، برای همین برای ما روز تعطیل یا ایام خاص معنایی ندارد. ما در لحظات تحویل سال، شب یلدا و اعیاد، در کنار خانواده‌هایمان نیستیم. حتی در دوران کرونا که بسیاری دورکار بودند، ما موظف بودیم در محل کار حاضر باشیم و خط تولید را سرپا نگه داریم.»

او ادامه می‌دهد: «کنار آمدن با این دوری برای هر دو طرف سخت است، اما خانواده‌های ما بادرک این شرایط سخت، بزرگترین حامیان ما

سخن پایانی

او در کلام پایانی خود، ضمن تشکر از تیم روابط عمومی برای دیده شدن تلاش‌های کارکنان بهره‌بردار، می‌گوید: «من فقط فرد کوچکی از این خانواده بزرگ هستم. ایران همیشه پاینده باد و پرچم پتروشیمی جم، همیشه در اهتزاز.»



جهت مشاهده مصاحبه ویدیویی
با مهندس یاشار صاحب بازکردن روبرو
اسکن کنید.





از راست: آقایان بهرام جعفری، امین نیک بین، حسین خالقی نژاد، کیوان بیداردل، علیرضا قاسمی، بهمن غلامی، حسن صادقی راد



شب یلدا سال ۱۳۹۷: از راست آقایان عبدالوهاب حاجی عرازی، ابوالفضل عباس زاده، حسین ولدبیگی، حسین نجفی، بهمن غلامی، رضا بحرینی، حسین خالقی نژاد و مرحوم سید مصطفی تقویان

شرکت پتروشیمی جم
همیشه نوآور،
همیشه قابل اعتماد





اخبار

**افزایش ظرفیت تولید با
نصب درایر موازی در واحد
پلی اتیلن پتروشیمی جم**



با رویکرد تازه مدیریت پتروشیمی جم در ارتقای بهره‌وری و رفع گلوگاه‌های تولید، پروژه نصب و بهره‌برداری از تجهیز راهبردی CE 8005A به عنوان درایر موازی در واحد پلی اتیلن، به ثمر نشست و نتایج چشمگیری در ظرفیت و پایداری تولید به همراه داشت.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پتروشیمی جم، این پروژه با سرمایه‌گذاری حدود ۱۵۰ میلیارد ریال و همکاری نزدیک تیم‌های بهره‌برداری، خدمات فنی، تعمیرات، HSE و معاونت‌های پشتیبانی اجرا شد و توانست گریدهای متنوع پلی اتیلن را با رکوردهای تازه تولید همراه کند؛ به‌طوری‌که HD52518 به ۵۵ تن در ساعت (۴ تن بیشتر از رکورد قبلی) و LL23TF6 به ۴۵ تن در ساعت (حدود ۱۰ تن افزایش نسبت به شرایط گذشته) رسید.

علاوه بر رفع گلوگاه تولید، طراحی دو مسیر مستقل خنک‌سازی (PCW و کولر) ریسک توقفات اضطراری را کاهش داده و امکان حفظ ظرفیت در صورت خروج یکی از درایرها را فراهم کرده است.

مدیریت جدید پتروشیمی جم این موفقیت را نقطه عطفی در مسیر افزایش توان صادراتی و کاهش ریسک‌های عملیاتی شرکت دانسته و بر ادامه پروژه‌های مشابه در راستای استراتژی‌های توسعه و پایداری تولید تأکید کرده است.



● اختراع ثبت شده از پتروشیمی جم در لیست برگزیدگان نهمین جشنواره نوآوری برتر ایرانی

در میان برگزیدگان نهمین جشنواره نوآوری برتر ایرانی، پتروشیمی جم با ارائه اختراع ثبت شده تحت عنوان "حسگرهای هوشمند مجازی مبتنی بر مدل های یادگیری ماشین جهت پیش بینی بلادرنگ خواص پلی اتیلن در فرایندهای پلیمریزاسیون" به عنوان یکی از شرکت های برتر ایرانی معرفی شد. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم، آیین اختتامیه نهمین جشنواره نوآوری برتر ایرانی روز ۳۰ شهریور ۱۴۰۴ با حضور اعضای کمیته جشنواره و معاونت برنامه ریزی وزارت صمت در سالن همایش دانشکده مهندسی انرژی دانشگاه صنعتی شریف تهران برگزار شد و پتروشیمی جم بار دیگر با ارائه اختراع یکی از محققین پرتلاش و متعهد واحد پژوهش و فناوری موفق به دریافت لوح زرین و گواهینامه نوآوری برتر ایرانی شد.



نهمین جشنواره نوآوری برتر ایرانی

۳۰ شهریور ۱۴۰۴

● پتروشیمی جم پیشگام در مدیریت پایدار آب، با استقرار استاندارد بین‌المللی ISO46001:2019

پتروشیمی جم در راستای ایفای مسئولیت‌های اجتماعی، حفاظت از محیط زیست و حرکت به سوی توسعه پایدار، پروژه استقرار استاندارد بین‌المللی ISO46001:2019 را به منظور مدیریت علمی و سیستماتیک مصرف آب آغاز کرده است؛ پروژه‌ای که تاکنون به پیشرفت ۵۰ درصدی رسیده و این شرکت را در مسیر تبدیل شدن به نخستین پتروشیمی کشور با رویکرد پایدار در مدیریت منابع آبی قرار داده است.

به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل پتروشیمی جم، اجرای پروژه استقرار استاندارد بین‌المللی ISO46001:2019 در راستای ایفای مسئولیت‌های اجتماعی، حفاظت از محیط زیست و حرکت به سوی توسعه پایدار، و با هدف مدیریت بهینه مصرف آب، کاهش هدررفت منابع و الگوسازی برای سایر صنایع ملی در پتروشیمی جم کلید خورد. این پروژه با همکاری شرکت مهندسی پردازش ساختارهای باز تهران (OSP) و مشارکت فعال و همه‌جانبه مدیران و متخصصان واحدهای بهینه‌سازی و مدیریت انرژی، محیط زیست و برنامه‌ریزی تلفیقی در حال اجرا است.



گفتنی است: مدت زمان اجرای این پروژه شش ماه پیش بینی شده است که با برنامه ریزی های مدون به پیشرفت ۵۰ درصدی رسیده که با اجرایی شدن این پروژه، شرکت پتروشیمی جم را در مسیر تبدیل شدن به نخستین پتروشیمی کشور با رویکرد پایدار در مدیریت منابع آبی قرار می دهد. شایان ذکر است: استقرار استاندارد ISO46001:2019 برای پتروشیمی جم صرفاً دریافت یک گواهی نامه نیست، بلکه تعهدی جدی برای صرفه جویی در مصرف آب، حفاظت از محیط زیست و حرکت به سمت صنعتی سبزتر و پایدارتر به شمار می رود.

همچنین بر اساس برآوردها، هزینه سالیانه آب مصرفی در پتروشیمی جم حدود ۲ همت است. که با استقرار این استاندارد انتظار می رود حداقل ۵ درصد صرفه جویی در مصرف آب محقق شود که معادل حدود ۱۰۰ میلیارد تومان در سال است. این صرفه جویی علاوه بر کاهش چشمگیر هزینه ها، نشان دهنده عزم جدی مدیریت پتروشیمی جم در مسیر مدیریت علمی و سیستماتیک منابع آبی و الگوسازی برای سایر صنایع کشور است. پتروشیمی جم با اجرای این پروژه، گامی مهم در راستای تحقق اهداف کلان خود در حوزه مدیریت پایدار منابع، حفاظت از محیط زیست و ارتقای جایگاه صنعت پتروشیمی ایران در مسیر توسعه پایدار برداشته است.

● پتروشیمی جم؛ الگوی موفق توسعه دانش محور در صنعت پتروشیمی با کسب رتبه دوم تحقیق و توسعه کشور

در جریان ارزیابی دوره ای واحدهای تحقیق و توسعه (R&D) بنگاه های اقتصادی کشور، واحد تحقیق و توسعه پتروشیمی جم موفق به دریافت گواهینامه توانمندی تحقیق و توسعه با رتبه دوم (پیشرفته) در حوزه صنایع پتروشیمی کشور شد.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم، با عنایت به الزامات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری درخصوص ارزیابی ادواری واحدهای تحقیق و توسعه کشور، به منظور حفظ اعتبار پروانه تحقیق و توسعه شرکت ها، فرآیند رتبه بندی تخصصی واحدهای تحقیق و توسعه کشور، در سطح ملی اجرا شد.

در همین راستا، در پایان سال ۱۴۰۳، تیم ارزیابی سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران با حضور در پتروشیمی جم، ضمن بررسی مستندات، دستاوردها، پروژه‌ها و بازدید میدانی از امکانات و توانمندی‌های فنی و آزمایشگاهی، عملکرد واحد تحقیق و توسعه شرکت پتروشیمی جم را مورد ارزیابی قرار داد.

در نتیجه ارزیابی‌ها، واحد تحقیق و توسعه پتروشیمی جم با تکیه بر دانش، خلاقیت و توانمندی‌های نیروهای متخصص و با تجربه، موفق به کسب گواهینامه رتبه دوم (پیشرفته) در میان شرکت‌های پتروشیمی کشور شد. گفتنی است: این دستاورد، بیانگر رشد و بلوغ فعالیت‌های تحقیقاتی و توسعه‌ای در پتروشیمی جم و نشان‌دهنده نقش مؤثر این شرکت در مسیر نوآوری، ارتقای فناوری و خلق ارزش افزوده در صنعت پتروشیمی کشور است. امید است با تداوم حمایت‌های مدیران ارشد شرکت، سرمایه‌گذاری گسترده‌تر در حوزه تحقیق و توسعه، توجه ویژه به ایده‌ها و نظرات مشتریان و نیز تشویق و ایجاد انگیزه هر چه بیشتر به پژوهشگران توانمند و نوآور این مجموعه، پتروشیمی جم بتواند گام‌های بلندتری در مسیر توسعه فناوری و پیشتازی در ثبت ایده‌ها و اختراعات برداشته و نوآوری‌های چشمگیری را در سازمان خلق، تجاری‌سازی و تجربه نماید.



● چهاردهمین دوره پویش اهدای خون در پتروشیمی جم برگزار شد

کارکنان پتروشیمی جم در چهاردهمین پویش اهدای خون با مشارکتی ارزشمند، بار دیگر جلوه‌ای از نوع دوستی و مسئولیت اجتماعی را به نمایش گذاشتند.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم، چهاردهمین پویش اهدای خون شرکت پتروشیمی جم در روزهای ۷ و ۸ مهرماه ۱۴۰۴ با مشارکت پرشور کارکنان در مجتمع پتروشیمی جم برگزار شد و ۲۵۷ نفر از کارکنان موفق به اهدای خون شدند.

این پویش که با هدف کمک به بیماران نیازمند و ترویج فرهنگ نوع دوستی برگزار شد، با ثبت نام ۲۹۳ نفر از کارکنان همراه بود. از این تعداد، ۲۵۷ نفر موفق به اهدای خون شدند و بدین ترتیب بار دیگر زندگی دوباره‌ای به بیماران نیازمند اهدا شد.

در برگزاری این اقدام خدایسنده، با همکاری و مساعدت، معاونت HSE، واحد روابط عمومی، واحد خدمات و پشتیبانی، حراست و سایر همکاران، به همراه تلاش‌های صمیمانه همکاران واحد بهداشت و سلامت، نقش کلیدی داشتند.

این اقدام شایسته نشان از همدلی و مسئولیت اجتماعی کارکنان شرکت پتروشیمی جم دارد و امید است در دوره‌های بعد نیز شاهد مشارکت پرشور همکاران باشیم.



● حضور مربی تیم والیبال پتروشیمی جم در دوره بین‌المللی FIVB

یوسف نیک اختر مربی تیم والیبال پتروشیمی جم در دوره مربیگری سطح یک بین‌المللی فدراسیون جهانی والیبال (FIVB) حضور یافت. به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل پتروشیمی جم؛ دوره مربیگری سطح یک بین‌المللی والیبال با مجوز رسمی فدراسیون جهانی (FIVB) و با حضور مدرسین بین‌المللی طی روزهای ۲۴ تا ۲۸ شهریورماه ۱۴۰۴ در شهر اصفهان برگزار شد.

در این دوره، آقای یوسف نیک اختر، مربی تیم والیبال پتروشیمی جم، رئیس هیأت والیبال شهرستان جم و رئیس کمیته انفورماتیک هیأت والیبال استان بوشهر، با حمایت و مجوز مدیریت منابع انسانی شرکت، به عنوان یکی از شرکت‌کنندگان فعال حضور یافتند.

حضور مربی تیم والیبال پتروشیمی جم در این رویداد معتبر، نشان‌دهنده اهتمام پتروشیمی جم در ارتقای سطح علمی و فنی مربیان و حمایت از سرمایه‌های انسانی ارزشمند خود است.

گفتنی است: تیم والیبال پتروشیمی جم با هدایت آقای نیک اختر، موفق به کسب مقام قهرمانی المپیاد شرکت‌های صنایع پتروشیمی ایران شد و این تیم هم‌اکنون در حال آماده‌سازی برای حضور پرقدرت در مسابقات المپیاد وزارت نفت می‌باشد.



● قهرمانی مقتدرانه تنیس روی میز پتروشیمی جم در دوازدهمین دوره مسابقات صنعت پتروشیمی کشور

تیم تنیس روی میز پتروشیمی جم در رده سنی ۱۸ تا ۲۵ سال با نمایشی درخشان، عنوان قهرمانی تیمی و مقام‌های اول تا سوم انفرادی دوازدهمین دوره مسابقات ورزشی فرزندان صنایع ملی پتروشیمی را از آن خود کرد. به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل پتروشیمی جم؛ این دوره از مسابقات از ۲۳ تا ۲۷ شهریورماه به میزبانی پتروشیمی تبریز و در پنج رشته ورزشی برگزار شد.

در رقابت‌های تنیس روی میز، تیم پتروشیمی جم با حضور چهار ورزشکار توانست با اقتدار مقام نخست تیمی را کسب کند. همچنین در بخش انفرادی، سه سکوی اول تا سوم نیز به ورزشکاران این تیم رسید:

- سید میثم میرزاده قهرمان شد و مدال طلا را به دست آورد.
- علی صادقی در جایگاه دوم ایستاد و صاحب مدال نقره شد.
- محمد مظاهر نیز مقام سوم و مدال برنز را به نام خود ثبت کرد.

اعضای تیم تنیس روی میز پتروشیمی جم را آقایان سید میثم میرزاده، علی صادقی، امیرعباس طالق و محمد مظاهر تشکیل دادند و هدایت تیم نیز بر عهده ابراهیم رحمانی به عنوان مربی بود.





روز آتش نشانی و ایمنی گرامی باد







محبوبه شاگری، مشاور تغذیه مجتمع شرکت پتروشیمی جم

پیام های بهداشتی

تغذیه مناسب در زمان
ابتلا به سرماخوردگی
و آنفلوآنزا

سرماخوردگی و آنفلوآنزا از شایع ترین بیماری های فصلی هستند که به طور مستقیم بر عملکرد سیستم ایمنی و سطح انرژی بدن تأثیر می گذارند. یکی از مؤثرترین راهکارها برای کوتاه تر شدن مدت بیماری و کاهش علائم، رعایت اصول تغذیه ای مناسب است. در ادامه به مهم ترین توصیه های تغذیه ای در دوران بیماری پرداخته می شود.

• نقش هیدراتاسیون (آبرسانی) در بهبود بیماری

در زمان تب، اسهال، تعریق یا کاهش اشتها، بدن به سرعت دچار کم آبی می شود. کم آبی باعث تشدید سردرد، خشکی گلو و کند شدن روند بهبود می گردد.

نوشیدنی مضر

- چای پررنگ ❌
- قهوه ❌
- نوشابه ❌
- نوشیدنی های انرژیزا ❌
(به دلیل اثرات مضر)

نوشیدنی مفید

- آب ✅
- دمنوش های ملایم ✅
- مثل بابونه و نعناع
- سوپ مرغ رقیق ✅
- آب سبزیجات و میوه های رقیق شده ✅



● تغذیه برای تقویت سیستم ایمنی

بدن در زمان بیماری برای مقابله با ویروس‌ها نیاز به دریافت منابع کافی ریزمغذی‌ها دارد.

ویتامین D (Vitamin D)



تقویت‌کننده سیستم ایمنی

ویتامین C (Vitamin C)



کمک به کاهش دوره بیماری

پروتئین (Protein)



بازسازی سلول‌های ایمنی

روی (ZINC)



کاهش شدت و مدت علائم

در دوران سرماخوردگی و آنفولانزا، نیاز بدن به ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین C، روی و ویتامین D افزایش می‌یابد، اما معمولاً تأمین آن از طریق تغذیه طبیعی کافی است و مصرف مکمل تنها با تجویز پزشک توصیه می‌شود.



برتری مصرف غذا نسبت به مکمل‌ها شامل موارد زیر است:

- جذب تدریجی و بهتر ریزمغذی‌ها
- کاهش خطر دریافت بیش از حد
- وجود مواد مغذی همراه (فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیتوکمیکال‌ها)
- حفظ ایمنی گوارشی و متابولیسم بدن



بنابراین توصیه اصلی ما به کارکنان و خانواده‌ها این است که برای تقویت سیستم ایمنی، مصرف منظم میوه‌ها، سبزیجات تازه، ماهی، لبنیات غنی‌شده، مغزها و حبوبات را در اولویت قرار دهند و تنها در صورت تشخیص پزشک به سراغ مکمل‌ها بروند.

ریزمغذی	نیاز روزانه	منابع غذایی	اثر بر سیستم ایمنی	دوز پیشنهادی مکمل در دوره بیماری
ویتامین C	75-90 mg	۱ عدد کیوی متوسط ($\approx 90-100$ mg) ۱/۲ فنجان فلفل دلمه‌ای قرمز (≈ 120 mg) ۱ فنجان بروکلی پخته (≈ 90 mg) ۱ عدد پرتقال متوسط (≈ 70 mg)	کاهش طول دوره بیماری، بهبود عملکرد سیستم ایمنی	200-500 mg در روز
روی (zinc)	8-11 mg	۱۰۰ گرم گوشت قرمز پخته ($\approx 4.5-5$ mg) ترکیب عدس پخته + مغزها ($\approx 4-5$ mg) ۱ تخم مرغ کامل (≈ 0.6 mg)	کاهش شدت و مدت علائم، تقویت سلول‌های ایمنی	15-30mg در روز، به مدت 3-5 روز
ویتامین D	600-800 IU	۸۵ گرم ماهی سالمون پخته ($\approx 500-600$ IU) ۱ فنجان شیر غنی‌شده ($\approx 100-150$ IU) ۲ تخم مرغ کامل ($\approx 80-100$ IU)	تقویت سیستم ایمنی، کمک به پاسخ ایمنی مناسب بدن	1000-2000 IU در روز (دوز بالاتر نیازمند نظر پزشک)

یکی از بهترین غذاها در دوران سرماخوردگی؛ حاوی مایعات، الکترولیت‌ها و ترکیبات ضدالتهاب طبیعی.

سوپ مرغ



● غذاهایی که مصرف آنها در دوران بیماری توصیه می‌شود:

ماست پروبیوتیک

بهبود عملکرد روده و
تقویت سیستم ایمنی



غذاهای نیمه مایع و سبک

برای کاهش فشار گوارشی:

فرنی، آش، پوره سبزیجات



میوه‌ها و فیبر، ویتامین‌ها و

سبزیجات تازه آنتی‌اکسیدان‌ها را تأمین

می‌کنند. به ویژه مرکبات،

هویج، اسفناج و سیب



عسل (در افراد بالای یک سال)

کمک به کاهش سرفه

و خشکی گلو



• غذاهایی که بهتر است در دوران بیماری محدود شوند:

فست فود

ایجاد التهاب و کاهش توان بدن

غذاهای چرب، سرخ‌کردنی و سنگین

اختلال گوارش و طولانی شدن علائم گلو.

نوشیدنی‌های سرد و یخ

تحریک گلو و افزایش سرفه

شیرینی و شکر زیاد

کاهش فعالیت سیستم ایمنی

• اگر اشتها کم بود، چه کنیم؟

در دوران بیماری کاهش اشتها طبیعی است، اما باید از دریافت مواد مغذی ضروری اطمینان حاصل کرد.

(۱) وعده‌های کوچک و پُرانرژی (۲) مصرف سوپ، فرنی، تخم‌مرغ آب‌پز، ماست

(۳) نوشیدنی‌های مغذی مثل شیر گرم با عسل (در صورت تحمل)

نتیجه‌گیری

تغذیه مناسب هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا با دریافت

مایعات کافی، مصرف ویتامین C، روی و پروتئین

و پرهیز از غذاهای سنگین در کنار استراحت

و مراقبت کافی به کاهش علائم و بهبود

سرعت‌تر کمک می‌کند.





افتخارات فرزندان جم

از سکوهای المپiad
پتروشیمی تا
افتخارات بین‌المللی

در خانواده بزرگ پتروشیمی جم، همواره شاهد درخشش استعدادهایی بوده‌ایم که در کنار موفقیت‌های علمی، در عرصه‌های ورزشی نیز افتخارآفرین بوده‌اند. یکی از این چهره‌های برجسته، محمدمهدی ابراهیم‌زاده است؛ فرزند همکار با سابقه و ارجمندمان، جناب آقای رضا ابراهیم‌زاده. محمدمهدی، ۲۳ ساله و دانشجوی مهندسی برق دانشگاه شیراز، داستانی دارد که نه فقط در کتاب‌های درسی، بلکه در آب استخرها و روی تاتامی کاراته نوشته شده است.

دومیدان، یک قهرمان

علاقه او به ورزش از دوران کودکی شکل گرفت؛ اما آن را صرفاً سرگرمی ندید و دو رشته شنا و کاراته را تا پیش از دانشگاه به صورت حرفه‌ای دنبال کرد. در شنا، استعدادش به سرعت شکوفا شد و با کسب چندین مدال استانی توانایی خود را نشان داد. نقطه اوج این مسیر، حضور در المپiad پتروشیمی بود؛ جایی که با یک



مدال طلا، یک نقره و دو برنز، نام خود و خانواده جم را درخشان کرد. اما مسیر قهرمانی او به استخر محدود نماند. در کاراته نیز پس از دو مدال برنز کشوری، پایش به رقابت‌های بین‌المللی باز شد. کسب نقره در رومانی و برنز در مالزی، نشان از پشتکار و توان فنی بالای او دارد؛ افتخاراتی که پرچم ایران را در آن سوی مرزها برافراشتند.

تمرکز بر آینده و قدردانی از ریشه‌ها

امروز محمدمهدی با تمرکز بر تحصیل، مسیر جدیدی را آغاز کرده است. هرچند تمرینات حرفه‌ای را کنار گذاشته، اما هنوز شنار را برای حفظ ارتباط با ورزش ادامه می‌دهد و بالبخند می‌گوید: «فعلاً تمرکز روی درس است، زندگی جدی‌تر شده!»

او موفقیت‌هایش را مدیون حمایت اطرافیان می‌داند و با سپاس فراوان از پدر و مادر مهربان خود، و از استاد حسنی‌پور در کاراته و آقای منصورزاده در شنایاد می‌کند که نقشی ماندگار در مسیرش داشتند.

پیامی برای نسل فردا

این قهرمان جوان پیامی ارزشمند برای نوجوانان خانواده جم دارد:

«تا پیش از دانشگاه، هرچه در توان دارید برای ورزش بگذارید. آن زمان بهترین فرصت است؛ بعدش بالا آمدن سخت‌تر می‌شود.»



هنر کودکانه، زنده شده در دنیای 3D



آوینا قاسمی | ۴ ساله



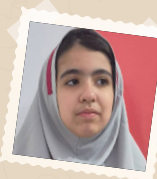
نورانیك بین | ۹/۵ ساله



رستا جعفری | ۷ ساله



فاطمه جعفری | ۱۱ ساله



مانده غلامی | ۱۱ ساله





خواندنی

گنجینه‌های خانه ما

به بهانه ۹ مهر،
روز جهانی سالمند

در هیاهوی زندگی مدرن، یاد «خانه پدری‌زگ» و «عطر چای مادرپرزگ» تنها یک خاطره نوستالژیک نیست؛ بلکه نمادی از امنیت، عشق بی‌قید و شرط و خردی است که هیچ کتابی جای آن را نمی‌گیرد. ۹ مهر، برابر با اول اکتبر، روز جهانی سالمند است؛ روزی برگرفته از قطعنامه ۱۰۶/۴۵ مجمع عمومی سازمان ملل (۱۹۹۰) با هدف افزایش آگاهی نسبت به چالش‌های سالمندی، مقابله با تبعیض سنی و تأکید بر نقش فعال سالمندان در جامعه.

شعار امسال سازمان ملل، «سالمندان، پیشگامان اقدامات محلی و جهانی:

آرمان‌ها، رفاه و حقوق ما» نشان‌دهنده تغییری در نگاه

جهانی است؛ سالمند دیگر فردی منفعل و وابسته

نیست، بلکه کنشگری اثرگذار است. جالب آن‌که این

رویکرد، ریشه در فرهنگ ایرانی-اسلامی دارد؛ جایی

که «ریش سفید» خانواده، مدیر بحران و منبع

خرد جمعی بود. چالش امروز ما، بازگرداندن

همین نقش فعال به سالمندان در ساختار جدید

خانواده است.

اما نمی‌توان از واقعیت‌های کنونی چشم

پوشید. ایران با سرعتی چشمگیر در حال پیرشدن

است. امروز حدود ۱۲ تا ۱۴ درصد جمعیت کشور

سالمندند و تا سال ۱۴۲۰ این رقم احتمالاً به

بیش از ۳۱ درصد می‌رسد؛ نقطه‌ای که ایران را وارد



مرحله «جامعه شدیداً سالخورده» می‌کند. در کنار آن، کاهش نرخ باروری و خانواده‌های تک‌فرزند موجب شده پدیده «نسل ساندویچی» شکل گیرد؛ نسلی میانسال (۳۵ تا ۵۴ ساله) که میان مراقبت از والدین سالخورده و تربیت فرزندانش گرفتار است. در خانواده‌های گسترده گذشته، مراقبت از سالمندان میان چند فرزند تقسیم می‌شد، اما در خانواده‌های امروزی، این بار سنگین روانی و مالی تنها بر دوش یک زوج است. احساس خستگی یا اضطراب این نسل شکست شخصی نیست، بلکه واقعیتی ساختاری است.

در کنار بار فیزیکی و مالی، نباید خطر بزرگ‌تری را نادیده گرفت: سلامت روان سالمندان. تنهایی و انزوای اجتماعی، زمینه‌ساز افسردگی است. بسیاری از خانواده‌ها افسردگی را با «اقتضای سن» اشتباه می‌گیرند. نشانه‌هایی چون بی‌حوصلگی، بی‌علاقگی، بی‌خوابی یا پرخوابی، کاهش اشتها و تحریک‌پذیری باید جدی گرفته شود. گفتن «پدر پیر شده» آسان‌تر است، اما باید پذیرفت «پدر افسرده است و به حمایت عاطفی فعال نیاز دارد». خانواده‌ها باید از مراقبت فیزیکی، به حمایت عاطفی ارتقا یابند.

در کنار این هشدارها، نباید از فرصت حضور سالمندان در خانواده غافل شد. پدربزرگ و مادربزرگ ستون‌های عاطفی خانواده‌اند؛ عشقشان بی‌قید و شرط است و از نگرانی‌های تربیتی والدین فاصله دارد. آغوش مادربزرگ پس از توبیخ، پناهی است که امنیت و اعتماد به نفس می‌سازد. آنان حافظان تاریخ خانوادگی و انتقال‌دهندگان خرد نسل‌ها هستند. این ارتباط سه‌جانبه میان نسل‌ها، یک راه‌حل «سه‌سربرد» است:

۱. از فشار زمانی و روانی والدین کاسته می‌شود.
۲. نوه‌ها از امنیت عاطفی عمیق‌تر بهره‌مند می‌شوند.
۳. سالمندان احساس مفید بودن و شادابی می‌کنند.



برای ساختن پل‌های عملی میان نسل‌ها، باید گام‌های ساده اما معنادار برداشت:

- **داستان‌گویی و خاطره‌گویی:** مرور آلبوم‌های قدیمی، هر عکس، درسی از ریشه‌ها و هویت خانوادگی است.
- **آموزش معکوس:** نوجوانان به سالمندان کار با فناوری یا تماس تصویری بیاموزند.
- **سرگرمی مشترک:** یافتن فعالیت‌هایی مانند پازل یا بازی‌های فکری باعث تعامل و نشاط می‌شود.
- **سلامت جمعی:** به جای جدا کردن رژیم‌ها، خانواده با هم تغذیه سالم‌تر داشته و با هم پیاده‌روی کنند.

۹ **مهر،** فرصتی برای بازبینی رفتار ماست. در فرهنگ اسلامی، احترام به والدین تنها وظیفه‌ای اخلاقی نیست، بلکه بنیان جامعه است. فرمایش امیرالمؤمنین (ع):

«وَقَرُّوا كِبَارَكُمْ يُؤَقِّرْكُمْ صَغَارُكُمْ»

به بزرگان خود احترام بگذارید تا کوچکترها نیز به شما احترام کنند.

این سخن، اصل روان‌شناسی یادگیری مشاهده‌ای است؛ کودکان احترام را از نحوه رفتار امروز ما با والدینمان می‌آموزند. احترام و توجهی که اکنون نثار والدین خود می‌کنیم، میراثی است که در دوران سالمندی خود برداشت خواهیم کرد. در مجموعه‌ای خانواده محور چون

پتروشیمی جم، بزرگداشت روز سالمند تنها یک اقدام فرهنگی نیست، بلکه پاسداشت پیشکسوتانی است که شالوده امروز را بنا کرده‌اند. حفظ و تقویت جایگاه آنان، نه وظیفه‌ای نمادین، بلکه بخشی از هویت و آینده سازمان ماست.





این بارکد جذاب و
دیدنی رو اسکن کنید



???

کوچولوهای دیروز جم،
امروز کجا هستن؟



ایستاده از راست:

نیوشا، یسنا، ابراهیم، سید محمد طاها، یاسین، امیرپارسا، هانیه، آمنه، ترنم، فرناز

نشسته از راست:

آیهان، سیده ثنا، سیده ثمین، سید بهزاد، کسری، سپهر، ستایش

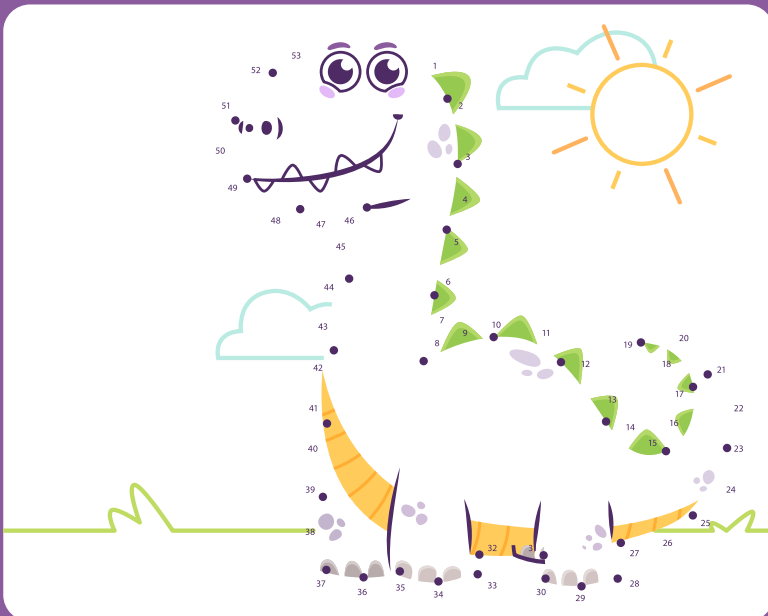
این عکس مربوط به خرداد ۱۳۹۲ است؛ روزهایی پر از خنده و بازی در
مهدکودک آتین-سازه جم. حالا بعد از ۱۲ سال، این کوچولوهای جم الان
در چه مقطع تحصیلی هستند؟ شما چند نفرشان را می‌شناسید؟
در مسابقه‌ی "کوچولوهای جم" شرکت کنید و جایزه بگیرید.

جواب های خود را به آدرس ایمیل روبرو ارسال کنید: jamnama@jpcomplex.com



بازی و سرگرمی

نقطه‌ها رو یکی یکی به هم وصل کن تا دوست دایناسوریت ظاهر بشه!
بعدش با سلیقه‌ی قشنگ خودت رنگش کن، می‌تونی از رنگ‌های دلخواهت
استفاده کنی یا از تصویر بالایی کمک بگیری.



یادگیری و بازی کن

اسم حیوان ها رو به انگلیسی بلدی؟
به عکس ها نگاه کن و حروف رو داخل خونه ها بنویس!



WORD BOX

LION-MONKEY-PANDA-PIG
RABBIT-KOALA-DEER



شرکت پتروشیمی جم
جهانی، همکاری در دسترس همه

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

روابط عمومی و امور بین الملل
پتروشیمی جم

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 زیر ارسال کنید.

(jamnama@jpcomplex.com)

پس از بررسی، بهترین آثار در مجله جم‌نما منتشر خواهند شد!
با هم، مجله‌ای خواندنی‌تر و نزدیک‌تر به خانواده جم بسازیم!

آینده سازان جم پذیرفته شدگان برجسته کنکور سراسری ۱۴۰۴



کیانا کامران

رزیست شناسی / دانشگاه ارم شیراز

فرزند علیرضا کامران



یاشار صحرانی پور

مهندسی کامپیوتر / دانشگاه آزاد شیراز

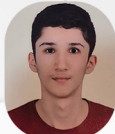
فرزند کریم صحرانی پور



ارشیا صحرانی پور

مهندسی مکانیک / دانشگاه آزاد شیراز

فرزند کریم صحرانی پور



محمدرضا قدرتی

مهندسی پلیمر / دانشگاه حکیم سبزواری

فرزند اکبر قدرتی



آبتین کیانی

فرزند بهرام کیانی



مطهره قاسمی

علوم پزشکی / دانشگاه چمرم

فرزند مصطفی قاسمی



آرتین حصاری

حسابداری / دانشگاه آزاد مشهد

فرزند علیرضا حصاری



حدیث پورمرادی

پزشکی / دانشگاه جندی شاپور اهواز

فرزند شهرام پورمرادی



سیدمجتبی لطفی

مهندسی شیمی / دانشگاه تهران شمال

فرزند سید غریزه لطفی



مائده قاسمی نژاد

شیمی محلی / خلیج فارس بوشهر

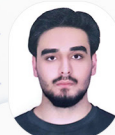
فرزند علی قاسمی نژاد



زینب روزخوش

مهندسی شیمی / دانشگاه صنعت نفت آبادان

فرزند کاوس روزخوش



یاسین نوری زاده

حسابداری / دانشگاه بزد

فرزند مصطفی نوری زاده



نازنین زینب لرکی

مهندسی اقتصاد کشاورزی / دانشگاه شیراز

فرزند مهرداد لرکی



شرکت پتروشیمی جم
چهارمین سالگرد تاسیس

برای موفقیت و سربلندی فرزندان پتروشیمی جم،
بهترین‌ها را آرزو می‌کنیم.



**JamNama
Magazine**
Jam Petrochemical
Company



www.jpcomplex.ir