



شرکت پایانه ها و مخازن پتروشیمی

**مثبت گرایی موثر:**

چنین طرز فکری خیلی بیشتر از تکرار چند جمله مثبت و یا اینکه دائماً به خودتان تلقین کنید همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، می باشد. باید طرز فکر و نگرش خود را به طور کلی تغییر دهید و در عمیق ترین لایه های مغزی خود، انرژی مثبت را جای دهید. مثبت اندیشی موقتی آن هم تنها برای چند لحظه کوتاه، چیزی عایدتان نخواهد کرد. باید ترس های خود را کنار بگذارید و سست ارادگی و بی عقیدگی را از خود دور کنید. همانطور که پیش تر نیز بدان اشاره شد، کمی تلاش و اقدام موثر درونی در این زمینه از ملزومات قضیه به شمار می رود. آیا به راستی قصد دارید که در درون خود یک تغییر بنیادین ایجاد کنید؟ آیا قصد دارید که روش اندیشیدن خود را تغییر دهید؟ آیا دوست دارید صاحب قدرتی ذهنی شوید و با استفاده از آن تاثیر مثبتی بر روی خود، اطرافیان و محیط پیرامونتان بگذارید؟ در شماره بعدی نکاتی ارائه خواهد شد که با استفاده از آن می توانید قدرت مثبت اندیشی را در خود افزایش دهید.

**سؤال مسابقه خرداد ماه:**

حداکثر استفاده از ماسک های فیلتردار چه مدت است؟

۱) ۳۰۰ دقیقه

۲) ۴۸۰ دقیقه

۳) ۴۰۰ دقیقه

۴) ۷۲۰ دقیقه

**پاسخ مسابقه شماره قبل:**

در مواردی که ممکن است برای کارکنان ایجاد خطر کند، می بایست به کمک علائم و تابلوهای مناسب به افراد هشدار داده شود. از زیر مجموعه های استانداردسازی می باشد.

**برندگان مسابقه شماره قبل:**

۱- علی یوسفی

بندر پتروشیمی پارس

۲- آیت فلاوند

بندر پتروشیمی پارس

۳- علی رضا بابا احمدی

بندر پتروشیمی پارس

**سخنی با همکاران گرامی:**

«بهداشت روانی؛ یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی، یعنی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر. درصد قابل توجهی از بیماری های جسمانی، ریشه روان شناختی دارند و بهره مندی از بهداشت روان می تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. یکی از راههای مهم در بهداشت روان داشتن تفکر مثبت می باشد:

**ماهیت انرژی مثبت چیست؟**

در اطراف کل موجودات هاله ای از انرژی وجود دارد که موجب جذب اشیا و افراد میشود. اشیا قادر به کنترل این هاله و انرژی نیستند در حالیکه انسان هم می تواند آنرا کنترل کند و هم می تواند با آن بر دیگران اثر گذارد. به همین دلیل است که روانشناسان تأکید دارند همواره مثبت فکر کنید و نسبت به دیگران نیز خوش بین باشید و حتی به شوخی افکار منفی را به یکدیگر منتقل نکنید. مثبت اندیشی به همراه خود صلح، آرامش، موفقیت، بهبود در روابط و سلامت جسمی را به دنبال دارد. با اتکا به تفکرات مثبت کارهای روزمره را راحت تر میتوان به پایان رساند، زندگی روشنی در انتظارتان خواهد بود و نهایتاً شادی و رضایت بیشتری پیش رویتان قرار خواهد گرفت. مثبت اندیشی فرآیندی همه گیر است. افرادی که در کنار شما هستند از تفکرات و حالات درونی شما تاثیر می پذیرند. سعی کنید تا جایی که می توانید به خوشحالی، موفقیت، و سلامت فکر کنید با چنین طرز تفکری دیگران تمایل پیدا می کنند تا شما را در کارهایتان یاری کنند. آنها از امواج مثبتی که شما از خود ساطع می کنید به شدت لذت می برند. به منظور بهره گیری تمام و کمال از انرژی مثبت درونی، شما ملزم هستید تا تغییراتی را در درون خود ایجاد کنید. باید با دیدی مثبت به زندگی نگاه کنید، نتیجه موفقیت آمیز تمام تلاش های خود را از ابتدا در ذهنتان مجسم کنید.



## طبقه بندی کلاه ایمنی

### نوع G

تعمیرات عمومی (مثل: معدن، ساختمان سازی، کشتی

سازی، چوب بری، کارهای ساختمانی و ...)

ضربه گیر خوبی هستند ولی در برابر ولتاژ تا ۲۲۰۰ ولت مقاوم هستند.

### نوع E

کارهای برقی

در برابر برخورد اشیاء در حال سقوط، ولتاژهای بالا تا ۲۰۰۰۰ ولت و سوختن مقاوم هستند.

### نوع C

برای راحتی و حفاظت‌های محدود طراحی شده است.

سر را در برابر ضربات اشیاء ثابت محافظت می کند اما در برابر

برخورد اشیاء سقوط کرده و برق محافظت نمی کند.

## طبقه بندی تحت استاندارد جدید و قدیم ANSI

تست ولتاژ	کاربرد	Z89.1.1997 (استاندارد جدید)	Z89.1.1986 (استاندارد قدیم)
۲۲۰۰ ولت	عمومی	G	A
۲۰۰۰۰ ولت	برقی	E	B
تست نشده است	رسانا	C	C

لازم به توضیح است که بعضی از کلاه های مذکور طوری طراحی شده اند که بتوان روی آنها نقاب محافظ صورت، عینک ایمنی و گوشی ایمنی تعبیه نمود و همچنین باید در نظر داشت که تویی داخل کلاه ایمنی به منظور کاهش ضربه مستقیم به سر تعبیه شده است.



## PPE مناسب برای حفاظت از سر

### کلاه ایمنی:

اگر در محیط کار احتمال آسیب به سر وجود داشته باشد نیاز است از کلاه ایمنی استفاده شود. آسیب های عمومی که به سر وارد می شود به شرح زیر می باشند:

- سقوط یا پرتاب اشیاء
- ضربه به سر در اثر برخورد با اشیاء ثابت مثل لوله یا اسکلت فلزی
- تماس سر با رساناهای الکتریکی
- پاشیده شدن، چکیدن و یا ریختن مایعات خطرناک



## انواع کلاه ایمنی

- کلاه ایمنی با جنس مقاوم (سخت)
- این نوع کلاه به دو گروه ذیل تقسیم بندی می شود:
- نوع اول:** باعث کاهش نیروی ضربه حاصل از برخورد اشیاء از ارتفاع می شود.
- نوع دوم:** باعث حفاظت سر از ضربات بالا و کنار می گردد.



شرکت پایانه ها و مخازن پتروشیمی



## بهداشت

### Healthy

#### اطلاعات عمومی درباره عنصر آهن :

آهن عنصر ضروری و مهم تشکیل دهنده پروتئین های شرکت کننده در انتقال اکسیژن و متابولیسم محسوب می شود. مرکز هموگلوبین گلبولهای قرمز از برخی پروتئین ها و آهن تشکیل شده است. در یک انسان سالم، حدود ۱۵ گرم هموگلوبین به ازاء هر ۱۰۰ سی سی خون وجود دارد. هر گرم هموگلوبین حاوی ۳/۵ میلی گرم آهن است. بدن یک انسان بالغ و سالم حاوی ۴ تا ۵ گرم آهن است. حدود ۶۰ الی ۷۰ درصد آهن بدن در هموگلوبین موجود بوده و ذخایر موجود در کبد، طحال و مغز استخوان بزرگترین منبع آهن بعد از هموگلوبین در بدن می باشند که حدود ۳۰ الی ۳۵ درصد از آهن بدن را شامل می شوند.

#### روزانه به چه میزان آهن نیاز مندیم ؟

میزان مجاز توصیه شده آهن :	
۰ تا ۶ ماه :	۶ میلی گرم در روز
۶ ماه تا یک سال :	۱۰ میلی گرم در روز
۱ سال تا ۱۰ سالگی :	۱۰ میلی گرم در روز
۱۱ سال تا ۱۸ سال (پسران) :	۱۲ میلی گرم در روز
۱۱ سال تا ۱۸ سال (دختران) :	۱۵ میلی گرم در روز
۱۹ سال به بالا (مردان) :	۱۰ میلی گرم در روز
۱۹ سال به بالا (زنان) :	۱۵ میلی گرم در روز

#### نقش آهن در سلامت انسان:

##### انتقال اکسیژن:

هم یک ترکیب حاوی آهن می باشد که در تعدادی از مولکولهای مهم از نظر زیستی مانند هموگلوبین و پروتئینهای حاوی آهن که در حمل و ذخیره اکسیژن نقش دارند، یافت می شود. هموگلوبین، پروتئینی است که در گلبولهای قرمز یافت می شود و حدود دوسوم آهن بدن را تشکیل می دهد. میوگلوبین در حمل و ذخیره کوتاه مدت اکسیژن در عضلات و کمک به تأمین اکسیژن مورد نیاز عضلات فعال بدن، نقش مهمی ایفا می نماید. در مواردی که اکسیژن به میزان کافی وجود ندارد (هیپوکسی)، مثلاً در افرادی که در

ارتفاعات بالا زندگی می کنند یا افرادی که مبتلا به بیماری ریوی مزمن می باشند، واکنش های فیزیولوژیک بدن افزایش یافته و منجر به افزایش تشکیل گلبولهای قرمز، تحریک رشد مویرگهای خونی و افزایش تولید آنزیم هایی که در متابولیسم غیر هوازی نقش دارند، می گردد. در تمامی مراحل ذکر شده، آهن دارای نقش حیاتی می باشد.

#### تولید انرژی:

سیتوکرومها، ترکیبات حاوی هم می باشند که به علت نقش آنها در انتقال الکترون در میتوکندری در تولید انرژی سلولی و بقای آن، نقش حیاتی دارند. آنزیمهای حاوی آهن بدون هم مانند دهیدروژناز و سوکسینات دهیدروژناز نیز در متابولیسم مهم می باشند.

#### عملکرد سیستم ایمنی:

کاتالاز و پراکسیداز، آنزیمهای حاوی هم می باشند که سلولها را در برابر تجمع هیدروژن پراکسید (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) محافظت می کنند. در بخشی از واکنش های سیستم ایمنی، باکتریها توسط گلبولهای سفید بلعیده شده و گلبولهای سفید در معرض ROS (گونه های اکسیژن راکتیو) جهت از بین بردن باکتری ها قرار می گیرند. حذف ROS به کمک نوتروفیل ها توسط آنزیمهای الوپراکسیداز آهن دار کاتالیز می گردد.

#### درمان کم خونی فقر آهن

درمان اختصاصی فقر آهن که توسط پزشک شما تعیین می شود براساس موارد زیر می باشد:

- سن، سلامت عمومی و شرح حال طبی
- شدت آنمی ( کم خونی )
- علت کم خونی
- تحمل شما برای داروها و روش های درمانی مختلف
- عقاید و انتخاب شما

#### درمان شامل :

منابع مناسب عبارتند از:

گوشت : گوشت گاو، گوشت بره، جگر و دیگر ارگان های گوشتی  
 ماهیان: مرغ، مرغابی، بوقلمون، جگر ( بخصوص گوشت تیره)  
 ماهی : صدف، میگو، ساردین ها و ماهی کولی  
 برگ سبز: خانواده کلم نظیر گل کلم، کلم پیچ، شلغم سبزی ها  
 نظیر نخود فرنگی، لوبیا، نخود خشک  
 نانی که خمیر آن به اندازه کافی ور آمده باشد.  
 نان سفید، برنج و حبوبات

#### کمک به جذب آهن با خوردن:



**محیط زیست ENVIRONMENT**

**خلیج مکزیکو : فاجعه‌ی سیاهی که می‌تواند دورنمای روشنی بیافریند!**



افتضاح مصیبت‌باری که در اثر یک انفجار مرگ‌بار در عملیات اکتشاف چاه نفت واقع در سکوی نفتی دیپ واتر هوریزن که در اختیار شرکت بریتیش پترولیوم بود، بیستم ماه آوریل گذشته ( ۳۱ فروردین) در خلیج مکزیک دچار انفجار شد و ۱۱ تن از خدمه آن کشته شدند، این سکوی نفتی دو روز پس از آتشسوزی، در دریا غرق شد. از زمان وقوع انفجار و فرو ریختن سکوی نفتی «دیپ واتر هوریزن» در هشتاد کیلومتری سواحل ایالت لوئیزیانا، روزانه هشتصد هزار لیتر نفت خام وارد آبهای خلیج مکزیک شده است. این حادثه مصیبت بار، بار دیگر جهانیان را متوجه عقوبت ویرانگر رشد اقتصادی به هر قیمتی کرد. این که بشر از این قدرت تخریبی برخوردار شده است که حتی اگر نخواهد به عمد زمین را نابود سازد، به سهو این کار را انجام دهد. انتشار بزرگ‌ترین لکه‌ی نفتی جهان در خلیج مکزیک، نشان می‌دهد که تا چه اندازه کیفیت زندگی در کره‌ی زمین شکننده و آسیب‌پذیر شده و از آن نگران‌کننده‌تر آن که، تا چه میزان توانایی بشر برای مهار بحران‌های پیش آمده اندک و ناکافی است. به عبارت دیگر، یکی از کارآمدترین و ثروتمندترین کارتل‌های نفتی به نام بریتیش پترولیوم، مسبب این ماجرا بوده، آن هم در کنار دست بزرگترین و قدرتمندترین و ثروتمندترین کشور جهان به نام ایالات متحده آمریکا. کشوری که دارای بیشترین دانش و تجربه لازم برای مقابله با چنین فجایعی است!

**لکه‌های نفتی تهدیدی برای پلیکان قهوه‌ای در حال انقراض**

پلیکان قهوه‌ای یکی از حیوانات بومی منطقه خلیج مکزیک است که از سال ۱۹۷۰ این گونه حیوانی در لیست حیوانات در معرض خطر انقراض قرار گرفت و هم اکنون تنها حدود ۳۴ هزار پلیکان قهوه‌ای وجود دارند که لکه‌های نفتی خلیج مکزیک یک خطر بزرگ برای از بین رفتن نسل این گونه جانوری محسوب می‌شود، زیرا که این حیوان در ارتباط مستقیم با این لکه‌ها قرار دارند. این پرندگان در روی آب‌ها هستند و به همین دلیل بال‌ها و پره‌های آن‌ها به این لکه‌های نفتی آلوده می‌شود. این

پرندگان عادت دارند که ابتدا با منقار پرهایشان را تمیز می‌کنند و این امر باعث بلعیدن لکه‌های نفتی که روی پره‌های آن‌هاست، می‌شود.

**لکه‌های نفتی لاک پشت دریایی ۱۲۰ میلیون ساله را در معرض خطر انقراض قرار داده**

هم اکنون ۷ گونه لاک‌پشت‌های دریایی شناخته شده است که ۵ گونه این لاک‌پشت‌ها در خلیج مکزیک قرار دارند. این لاک‌پشت‌های دریایی که همیشه در حال مهاجرت هستند از ماه می تا اکتبر از آب‌های گرم خلیج مکزیک تغذیه می‌کنند و هم اکنون نیز زمانی است که این حیوانات در این خلیج هستند و لکه‌های نفتی آن‌ها را تهدید می‌کند. این لاک‌پشت‌ها به طور معمول ۸۰ سال زندگی می‌کنند. طول نسل برخی از این ۷ گونه لاک‌پشت دریایی به ۱۲۰ میلیون سال قبل بر می‌گردد که حتی می‌توان گفت قبل از دوران دایناسورها روی زمین می‌زیسته‌اند.

**لکه‌های نفتی خطری برای ریه دلفین‌ها هستند**

تعداد زیادی جسد دلفین بعد از شروع نشت نفت به خلیج مکزیک در این منطقه پیدا شده است. دلفین‌ها حیوانات پستاندار دریایی هستند که برای تنفس به روی آب می‌آیند و در هنگام تنفس بخار هیدروکربن را که بر اثر نشت نفت روی سطح آب ایجاد شده، استنشاق می‌کنند و این امر باعث آسیب دیدن ریه‌های این حیوانات آسیب‌پذیر می‌شود.

**لکه‌های نفتی خطری برای نرم‌تنان دریایی است**

تمام نرم‌تنان، صدف‌ها و خرچنگ‌ها در معرض خطر و آسیب ناشی از آلودگی‌های نفتی قرار دارند. بر اساس این گزارش این لکه‌های نفتی ۴۰ درصد زندگی نرم‌تنان خلیج مکزیک از جمله میگو، صدف و خرچنگ را هم اکنون به خطر انداخته و با ادامه این نشت نفتی در این منطقه میزان آسیب‌ها به این حیوانات دریایی افزایش می‌یابد و با گسترش این لکه‌های نفتی نه تنها این منطقه بلکه سایر مناطق نیز در معرض خطر قرار می‌گیرند. هیدروکربنی که بر اثر این لکه‌های نفتی به وجود می‌آید، ماه‌ها و حتی سال‌ها در این آب‌ها باقی می‌ماند و نه تنها زندگی خود نرم‌تنان را تهدید می‌کند، بلکه تغذیه این نرم‌تنان توسط انسان نیز می‌تواند آثار سوء به جا بگذارد.