

شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت

شماره ۱۲ ، تابستان ۱۳۹۵

مرکز مولا محمد باقر



## کارنامه درخشان ایکو در غیاب بزرگان در پارس جنوبی

ایران یکی از بزرگترین کشورهای گاز خیز دنیا است که ذخایر گازی شناخته شده آن معادل ۱۷۶ میلیارد بشکه نفت خام است این رقم در مقایسه با ۱۳۶ میلیارد بشکه ذخیره نفت خام کشور، قابل توجه و دارای اهمیت زیادی است. ایران با ۱۵/۵ درصد گاز طبیعی، پس از روسیه (۲۶/۳) رتبه دوم ذخایر گاز جهان را در اختیار دارد. در این میان وجود میدان گازی پارس جنوبی به عنوان بزرگترین منبع گازی مشترک بین ایران و قطر مزیت گاز طبیعی ایران به شمار می آید. این میدان با امتدادی در دوسوی خلیج فارس و بامساحتی معادل ۹۷۰۰ کیلومترمربع، سال هاست که نظر بزرگ ترین شرکت های نفتی جهان را به خود جلب کرده است. برای مثال، شرکت های آمریکایی در آن سوی آب های ایران و در بخش قطری میدان گازی پارس جنوبی، پروژه های چندمیلیارد دلاری متعددی را برای توسعه فازهای مختلف آنچه که قطری ها آن را میدان گنبد شمالی می خوانند، تعریف کرده اند. در این سوی میدان نیز شرکت های ایرانی، سخت به تکاپو مشغولند به گونه ای که با توانمندی این شرکت ها هم اکنون فازهای باقیمانده پارس جنوبی با توانمندی این شرکت ها در حال توسعه هستند. توانمندی شرکت های ایرانی در توسعه میدان گازی پارس جنوبی بهره برداری از فازهای ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۱۷ را در سه سال اخیر منجر شده است. بر این اساس بهره برداری از فازهای ۱۸، ۱۹ و ۲۰ در سال جاری و ابتدای سال آینده برگ زرین دیگری از افتخارات شرکت های ایرانی در مسیر توسعه فازهای پارس جنوبی است. در این خصوص می توان به نقش راهبردی شرکت ایکو به عنوان یک شرکت بهره بردار در توسعه فازهای ۱۷ و ۱۸، ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی اشاره کرد که در غیاب شرکت های بزرگ بین المللی کارنامه درخشانی را در روند توسعه فازهای پارس جنوبی به ثبت رسانده است. از این رو می توان انتظار داشت که این شرکت در آینده با بهره گیری از فضای پسا برجام و رفع تحریم های ایران با مشارکت شرکت های خارجی حضور اثر بخشی در صنعت نفت منطقه داشته باشد، اقدامی که به جرات می توان گفت این شرکت شایستگی آنرا دارد و زیننده آن است.

سردبیر

# بازار

### فهرست

- ۳ مدیرعامل جدید شرکت OICO منصوب شد
- ۴ OIEC، میزبان وزیر نفت و هیأت همراه
- ۶ نخستین ردیف پالایشگاه فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی راه اندازی شد
- ۹ برگزاری آموزش های HSE برای کارکنان شرکت ایکو در پالایشگاه پارسین
- ۱۰ مدیریت منابع انسانی پروژه
- ۱۴ استرس شغلی در مشاغل پروژه محور
- ۲۴ رفتار تلافی و فرهنگی و فرهنگ ملی
- ۲۵ ۱۰ راه علمی برای شاد بودن

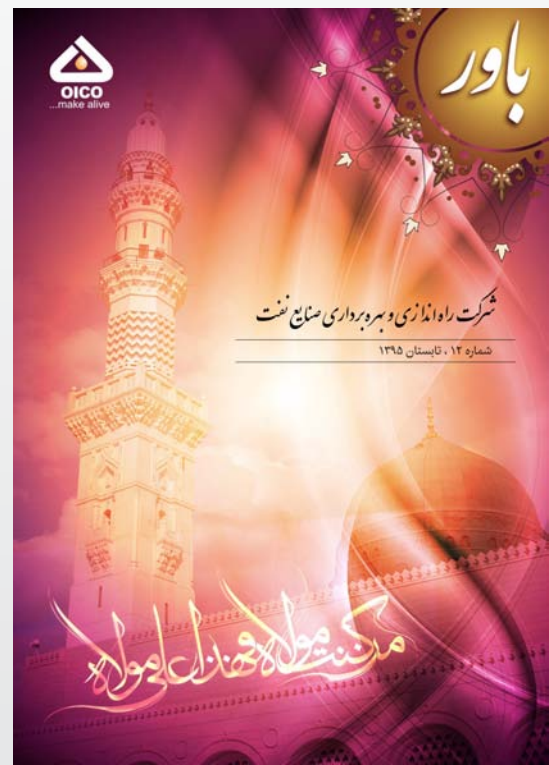


# باور

## نشریه الکترونیکی داخلی شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO)

صاحب امتیاز: شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت  
مدیر مسئول و سردبیر: رضا اعتمادی  
مدیر هنری: بهروز حاتمی امین

پست الکترونیکی: [baavar@oico.ir](mailto:baavar@oico.ir)



شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت

شماره ۱۲، تابستان ۱۳۹۵

مرکز مولد محتوا باور

## مدیرعامل جدید شرکت OICO منصوب شد



اندازی در پروژه های ملی و مگا، شاهد موفقیت روزافزون آن مجموعه معظم در عرصه صنعت نفت و گاز کشور باشیم.

مهرداد داودی پیش از این؛ در شرکت OICO در ابتدا با عنوان مدیر توسعه کسب و کار فعالیت داشته و پس از آن نیز بیش از چهار سال به عنوان مدیر پروژه های ایکو، مدیریت مگا پروژه هایی نظیر فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی، فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی، پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس (ستاره خلیج فارس)، بخشی از پروژه فاز ۱۲ پارس جنوبی، تعمیرات مکانیک و تعمیرات اساسی پالایشگاه های پنجم پارس جنوبی و پارسیان و پروژه پتروشیمی صدف، توانست کارنامه ارزشمند و درخشانی را از خود به جای گذارد.

گفتنی است، شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO) در سال ۱۳۹۰ و به عنوان بازوی تخصصی گروه مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC) و با هدف راه اندازی و بهره برداری پروژه های نفت، گاز و پتروشیمی و خدمات مهندسی مربوط به آن تأسیس شده است.

مهندس مهرداد داودی به عنوان مدیرعامل جدید و عضو هیأت مدیره شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO)، هدایت این شرکت را برعهده گرفت.

به گزارش روابط عمومی ایکو، روز دوشنبه ۵ مهرماه ۱۳۹۵ با حضور مدیرعامل گروه اوپیک، اعضای هیأت مدیره و تنی چند از مدیران ارشد شرکت OICO، طی مراسمی در محل دفتر مرکزی شرکت؛ مهندس مهرداد داودی به عنوان مدیرعامل جدید شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO) معرفی شد.

در این جلسه آقای مهندس بهزاد محمدی مدیرعامل شرکت اوپیک طی حکمی، آقای مهندس مهرداد داودی را به عنوان مدیرعامل جدید شرکت ایکو منصوب و از تلاش های آقای مهندس امیرحسین رازقی مدیرعامل پیشین شرکت در زمان تصدی این سمت تشکر و قدردانی نمودند.

در حکم انتصاب مدیرعامل جدید شرکت ایکو آمده است: امید است با توجه به نقش تأثیرگذار شرکت ایکو در انجام فرآیندهای بهره برداری و راه



## OIEC، میزبان وزیر نفت و هیأت همراه



وزیر نفت و هیأت همراه در جریان سفر به پایتخت انرژی کشور ضمن بازدید از پروژه های صنعتی این منطقه، در نشست مشترک با مدیران ارشد حوزه نفت، گاز و پتروشیمی کشور که به میزبانی گروه OIEC برگزار شد، شرکت کردند.

به گزارش روابط عمومی شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC)، بیژن زنگنه و هیأت همراه صبح روز پنجشنبه (چهارم شهریور) و همزمان با هفته دولت در سفر به منطقه پارس جنوبی، از پروژه های اولویت دار وزارت نفت شامل فازهای ۱۸، ۱۷، ۲۱ و ۲۰ پارس جنوبی بازدید کرده و در جریان آخرین پیشرفت های این مگا پروژه ها قرار گرفتند.

علاوه بر این، جلسه هم اندیشی وزیر نفت با مدیران، مجریان و پیمانکاران طرح های توسعه ای پارس جنوبی به میزبانی گروه OIEC و در ۲۱ ساختمان راه اندازی مگا پروژه فازهای ۲۰ و ۲۱ (Commissioning Center) برگزار شد.

ضمن اینکه زنگنه و جمع کثیری از مدیران شرکت ملی نفت، منطقه ویژه پارس، مدیران شرکت نفت و گاز پارس، مجریان پروژه ها، نمایندگان مجلس و اعضای کمیسیون انرژی، مدیران عامل شرکت های مطرح پیمانکاری و مدیران پروژه ها در ضیافت شامی که به این مناسبت در محل پروژه فازهای ۲۰ و ۲۱ تدارک دیده شده بود، حضور یافتند.

وی در جریان بازدید از طرح های پارس جنوبی، توسعه این پروژه ها را در بخش خشکی و دریا مطلوب ارزیابی کرد و پارس جنوبی را پیشانی حرکت های توسعه ای صنعت نفت کشور برشمرد.

به گفته زنگنه، با راه اندازی این پروژه های اولویت دار، میزان برداشت روزانه ایران از گاز این میدان با کشور قطر برابر خواهد شد.

لازم به ذکر است که وزیر نفت در جریان این سفر که جمعی از معاونان، مشاوران و دستیاران اش وی را همراهی می کردند، از پروژه فاز ۱۹ و مجتمع ها و واحدهای پتروشیمی عسلویه نیز بازدید کرده و با مدیران این بخشها دیدار و گفت و گو کرد.



جنوبی بود.

گفتنی است، بخش پایانی سفر زنگنه به عسلویه، صبحانه کاری با خبرنگاران در صبح روز جمعه پنجم شهریورماه بود.

حضور در جلسه شورای اداری استان بوشهر، حضور در سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس و دیدار و گفت و گو با مدیران و فعالان منتخب اقتصادی و اجتماعی استان بوشهر از دیگر برنامه های سفر وزیر نفت به منطقه پارس



## بازدید مدیرعامل گروه اویک از روند اجرای مراحل راه اندازی پالایشگاه ستاره خلیج فارس



مدیرعامل گروه اویک سوم مردادماه از واحد های مختلف پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس (ستاره خلیج فارس) بازدید کرد.

مهندس بهزاد محمدی در این بازدید که چند ساعت به طول انجامید، با همراهی مدیرعامل و جمعی از مدیران ارشد شرکت اویک، از مراحل انجام فعالیت های راه اندازی این پالایشگاه عظیم ملی بازدید کرد و نکاتی مهم را در جهت تسریع یادآور شد.

مدیرعامل گروه مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC)، با تأکید بر رعایت موازین ایمنی در زمان اجرای عملیات راه اندازی و انجام هرگونه فعالیت در این زمینه با دستور کارفرما تأکید کرد.

گفتنی است طرح پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس مهمترین طرح صنعت پالایش نفت ایران در سالهای پس از پیروزی انقلاب اسلامی بشمار آمده و به عنوان نخستین پالایشگاه طراحی شده براساس خوراک میعانات گازی می باشد. با بهره برداری از آن و تولید روزانه ۳۵ میلیون لیتر بنزین و ۱۴ میلیون لیتر گازوییل، سهم ایران از بازار فرآورده های نفتی منطقه و جهان افزایش می یابد. راه اندازی و بهره برداری این پالایشگاه عظیم ملی بعهده شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (اویکو) است.

## انتخاب اویکو به عنوان پیمانکار تعمیرات مکانیک روزمره و اساسی پالایشگاه گاز پارسین



با ابلاغ قرارداد از سوی پالایشگاه گاز پارسین، تعمیرات مکانیک روزمره و اساسی این پالایشگاه گازی به شرکت اویکو واگذار شد.

شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (اویکو) طی سال های ۱۳۹۳ الی ۱۳۹۵ نیز در پالایشگاه پنجم پارس جنوبی با فعالیت در زمینه تعمیرات مکانیک روزمره و اساسی پالایشگاه، ضمن عملکرد مطلوب و رضایتبخش خود، توانست بعنوان پیمانکار برتر از منظر HSE شناخته شده و رتبه نخست رعایت ایمنی در سطح پالایشگاه های منطقه پارس جنوبی را اخذ کند.

پالایشگاه گاز پارسین با ظرفیت اسمی تولید روزانه ۸۲ میلیون مترمکعب گاز طبیعی، سومین پالایشگاه گاز کشور می باشد. این پالایشگاه در ۳۰ کیلومتری شمال غربی شهرستان لامرد قرار داشته و تأمین بخش عمده ای از گاز مصرفی کشور را به عهده دارد.



## نخستین ردیف پالایشگاه فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی راه اندازی شد



۶،۷،۸ انجام و متعاقب آن این ۲ ردیف، گاز بخش فراساحل این طرح در حال توسعه را دریافت خواهد کرد.

عبادی با اشاره به ادامه فعالیت های مربوط به راه اندازی سکوی فاز ۲۱، از پیشرفت ۹۴،۵ درصدی ساخت سکوی فاز ۲۰ در یارد خرمشهر خبر داد و یادآور شد: مطابق برنامه ریزی موجود، این سکو تا اواخر شهریور آماده بارگیری و حمل به سمت دریا برای نصب در موقعیت مخزن این فاز خواهد شد.



سرپرست طرح توسعه فازهای ۲۰ و ۲۱ رعایت اصول زیست محیطی را از مهمترین فعالیت های انجام شده در مرحله ساخت و راه اندازی واحدهای مربوطه از جمله ( واحد تصفیه آب ترش، واحد تصفیه پساب های صنعتی و غیر صنعتی و واحد (SRU) توصیف و عنوان کرد: تلاش می شود این واحدها پیش از ورود گاز از بخش دریا راه اندازی شده و در فرآیند بهره برداری قرار گیرد.

این پالایشگاه، همچون کمپرسورهای هوا و نیتروژن، بویلر، آب شیرین کن و واحد آب آتش نشانی این پروژه در سرویس قرار دارند.

علیرضا عبادی، سرپرست طرح توسعه فازهای ۲۰ و ۲۱ با بیان این مطلب گفت: بهره برداری از ردیف نخست پالایشگاه این فازها در حالی انجام می شود که این بخش پالایشی از چندماه پیش مراحل نهایی آماده سازی را برای ورود گاز ترش پشت سر گذاشته و آماده بهره برداری بوده است.

وی عنوان کرد: در مرحله نخست روزانه حدود ۲۵۰ میلیون فوت مکعب، معادل هفت میلیون متر مکعب گاز در فرآیند شیرین سازی نخستین ردیف پالایشگاه این فازها قرار می گیرد.

عبادی دلیل اصلی دریافت گاز ترش از خط لوله فازهای ۶ تا ۸ پارس جنوبی را آماده سازی تأسیسات دریافت گاز و آزمایش نهایی خطوط و انشعابات و رفع اشکالات احتمالی برای دریافت گاز از حوزه دریایی فازهای ۲۰ و ۲۱ عنوان کرد.

وی تاریخ ورود گاز از حوزه دریا به پالایشگاه این فازها را، پایان آبانماه امسال پیش بینی و تأکید کرد: برنامه ریزی تیمهای اجرایی و کارفرمای طرح به گونه ای است که همزمان با ورود گاز از دریا، تمامی واحدهای شیرین سازی آماده بهره برداری باشند.

سرپرست طرح توسعه فازهای ۲۰ و ۲۱ درباره ردیف دوم شیرین سازی پالایشگاه این فازها، افزود: عملیات راه اندازی این ردیف نیز تا یکماه آینده (اوایل مهرماه) با استفاده از گاز ترش فازهای

با ورود گاز ترش فازهای ۶، ۷ و ۸ پارس جنوبی به پالایشگاه فازهای ۲۰ و ۲۱، نخستین ردیف این واحد برای شیرین سازی گاز راه اندازی شد.

با راه اندازی نخستین ردیف پالایشگاهی فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی که با دریافت گاز ترش فازهای ۶، ۷ و ۸ انجام شد، در بامداد (سه شنبه، ۹ مردادماه) شیرین سازی گاز از سوی این پالایشگاه و تزریق به شبکه سراسری صورت گرفت.



اجرای طرح توسعه فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی در هر ۲ بخش خشکی و دریایی و با هدف تولید روزانه ۲ میلیارد فوت مکعب گاز و ۸۰ هزار بشکه میعانات گازی به صورت EPC از سوی شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC) در حال اجراست و شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO) نیز مسئولیت راه اندازی این پالایشگاه عظیم ملی را بر عهده دارد. هم اکنون بخشهای اصلی واحدهای یوتیلیتی



## راه اندازی نخستین ردیف پالایشگاه فازهای ۲۰ و ۲۱ در قاب تصویر





## مراسم معارفه مدیرعامل و اعضای هیأت مدیره شرکت سروک آذر برگزار شد



مهندس حبیبی مدیرعامل جدید شرکت سروک آذر نیز در سخنانی تقبل این مسوولیت را امری دشوار توصیف کرد و گفت: آنچه که بیش از همه باید مدنظر داشته باشیم، مساله کمبود زمان در اجرای پروژه آذر است از این رو باید هر چه زودتر وارد فاز عملیاتی این پروژه شویم. در پایان صدیقی، احکام مدیرعامل و اعضای جدید هیات مدیره شرکت مهندسی توسعه سروک آذر را اهدا کرد.



مراسم تودیع و معارفه مدیرعامل و اعضای هیأت مدیره شرکت مهندسی و توسعه سروک آذر (SAED) با حضور مدیران ارشد این شرکت و مدیرعامل OIEC برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC)؛ در ابتدای مراسمی که عصر سه شنبه (نهم شهریور) در سالن اجتماعات شرکت مهندسی و توسعه سروک آذر (SAED) برگزار شد، صدیقی معاون نظارت بر شرکت های OPIC در خصوص اهمیت پروژه آذر تصریح کرد: از آنجایی که این پروژه، میدان مشترک و واقع در منطقه مرزی است و در حال حاضر کشور عراق از این میدان بهره برداری می کند، لذا ما باید تمام تلاش خود را به کار ببندیم تا هرچه زودتر این پروژه به نتیجه برسد. وی در ادامه افزود: با توجه به حساسیت، اهمیت و حجم کاری پروژه آذر، تصمیم بر این شد که اعضای هیأت مدیره این شرکت افراد موظف باشند تا در تصمیم گیری های مهم و به منظور پیشبرد پروژه، از نزدیکی بیشتری نسبت به ساختار برخوردار باشند.

محمدی مدیرعامل شرکت OIEC نیز در سخنانی عنوان کرد: پروژه میدان مشترک آذر از طرح های ملی، استراتژیک و پیچیده حوزه نفت محسوب می شود و شرکت اوپک نیز در شرایط حساسی وارد این پروژه شده است.. مدیرعامل اوپک همچنین به توانایی و تجربه موفق مهندس حبیبی در اجرای پروژه NGL سیری اشاره و وی را مدیری دارای تفکر عملیاتی و نگاه حرفه ای معرفی کرد.

## برگزاری جلسات مصاحبه استخدامی نیروهای مبتدی

شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت، طبق روال قبلی خود، اقدام به جذب نیروی مبتدی کرده است. در این دوره، با عنایت بر مشخص شدن کمیت نیروی مورد نیاز، از ۱۹۶ نفر متقاضی کار حائز شرایط، جهت شرکت در مصاحبه های استخدامی دعوت بعمل آمد. پس از ارزیابی های صورت گرفته و جلسات مصاحبه، متقاضیانی که امتیاز لازم را کسب کرده بودند در ۳ اولویت طبقه بندی شده و ۷۵ نفر از آنان انتخاب شدند. مکان برگزاری مصاحبه، دانشگاه شهید عباسپور در تهران و زمان برگزاری جلسات مصاحبه استخدامی از تاریخ ۱۳۹۵/۰۳/۳۰ الی ۱۳۹۵/۰۴/۰۳ در نظر گرفته شد و شروع جلسات مصاحبه از ساعت ۸ صبح الی ۶ بعد از ظهر تعیین شد و در هر روز ۵ پانل مصاحبه استخدامی (عمومی، تخصصی و روان شناختی) تشکیل و حدود ۴۰ نفر مورد ارزیابی قرار گرفتند. بر اساس آیین نامه مصوب برنامه ریزی و جذب شرکت، آزمون های روان شناختی، از متقاضیان گرفته شد. بعد از گذراندن تمامی ارزیابی های مربوطه، نفرات منتخب جهت شرکت در دوره های آموزشی مربوطه به واحد آموزش معرفی شده تا سایر مراحل استخدام انجام پذیرد.

## کسب امتیاز در ISO 10015

پس از ممیزی مراقبتی دوم ISO 10015 شرکت در حوزه آموزش نیروهای انسانی، امتیاز الزامات آموزش بر اساس ISO 10015 را برای بار دوم کسب کرده است. این مهم یقیناً با همکاری و حمایت واحد های مختلف حاصل شده است. لذا بر خود می دانیم کسب این موفقیت را حضور مدیر محترم عامل، مدیران و کلیه پرسنل شرکت تبریک عرض کنیم.



## برگزاری دوره های آموزشی فنی و تخصصی در پروژه ها



هزینه و زمان درگیر شدن فراگیران درمحل پروژه ها وبا استفاده ازمجربترین مدرسین صنعت گاز برگزار می شود. این دوره های آموزشی در فازهای ۱۷ و ۱۸ و ۲۰ و ۲۱ با استقبال خوب مدیران پروژه ها، سرپرستان و فراگیران در حال برگزاری بوده وبراساس ارزیابیهای صورت گرفته دوره های برگزارشده از اثربخشی مطلوبی برخوردار بوده است.

بر اساس برنامه ریز های صورت گرفته و در راستای ارتقاء سطح شایستگی کارکنان به عنوان سرمایه های اصلی شرکت، دوره های آموزشی فنی و تخصصی در پروژه ها در حال برگزاری است. به گزارش مدیریت آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه، برنامه ریزی و اجرای این دوره ها براساس نیازسنجی صورت گرفته برای سال ۱۳۹۵ در این پروژه ها بوده که با حداقل

## برگزاری آموزش های HSE برای کارکنان شرکت ایکو در پالایشگاه پارسیان



آموزشی در جهت ارتقای آگاهی های HSE کارکنان در بخش تعمیرات مکانیک پالایشگاه پارسیان برگزار می شود. این نوع خدمات آموزشی بخشی از وظایف این مدیریت در جهت درآمدزایی و تکمیل چرخه خدمات در بخش قراردادهای O&M می باشند. در همین رابطه ایکو در پالایشگاه پنجم در طی دو سال قرارداد خود بالغ بر ۱۹۰۰۰ نفر ساعت دوره آموزشی در بخش های HSE، عمومی و تخصصی ارائه نموده است.

در پی واگذاری قرارداد مربوط به تعمیرات مکانیک روزمره و اساسی در پالایشگاه پارسیان به شرکت ایکو و شروع عملیات، بلافاصله برنامه ریزی و اجرای دوره های آموزشی HSE مطابق مفاد قرارداد نیز از مردادماه سال جاری شروع شد.

مهندس شاه حسینی مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو با اشاره به اهمیت آموزش در جهت پیشبرد اهداف شرکت گفت: این دوره های



## مدیریت منابع انسانی پروژه



کارکنان را که شامل جدول زمانی جذب و ترخیص کارکنان است را مستند می نماید. همچنین این برنامه ممکن است شناسایی نیازهای آموزشی، استراتژی های تیم سازی، برنامه های تشویق و پاداش، توجه به ضوابط قابل قبول، ایمنی و تأثیر برنامه مدیریت کارکنان بر سازمان را نیز در بر گیرد.

### تشکیل تیم پروژه:

تشکیل تیم پروژه، فرآیند تأیید در دسترس بودن منابع انسانی و جذب تیم مورد نیاز جهت تکمیل وظایف پروژه است. تیم مدیریت پروژه ممکن هست براساس مذاکرات جمعی، استفاده از پیمانکاران جزء، ساختار ماتریسی پروژه، روابط گزارش دهی داخلی یا خارجی یا دلایل مختلف دیگر، کنترل مستقیمی بر انتخاب اعضای تیم داشته باشد.

### توسعه تیم پروژه:

توسعه تیم پروژه، فرآیند بهبود توانمندی ها، تعاملات تیمی و فضای کلی تیم جهت ارتقای عملکرد پروژه است. مدیران پروژه باید مهارت هایی را در شناسایی، ساخت، نگهداری، ایجاد انگیزه، رهبری و امید دادن به تیم های پروژه جهت دستیابی به عملکرد بالای تیمی و تأمین اهداف پروژه، کسب کنند.

### مدیریت تیم پروژه:

مدیریت تیم پروژه، فرآیند پیگیری عملکرد اعضای تیم، ارائه بازخورد، حل مشکلات و مدیریت تغییرات، جهت بهینه سازی عملکرد پروژه است. تیم مدیریت پروژه، رفتارهای تیم را مشاهده کرده، تعارضات را مدیریت کرد، مشکلات را رفع ساخته و عملکرد اعضای تیم را ارزیابی می کند. به عنوان نتیجه مدیریت تیم پروژه، درخواست تغییرات ارائه شده، برنامه منابع انسانی به روزرسانی گردیده، مشکلات حل شده، ورودی ارزشیابی های عملکرد ارائه شده و درس های آموخته شده به بانک اطلاعاتی سازمان اضافه می گردند.

منبع: استاندارد PMBOK

مدیریت منابع انسانی پروژه، شامل فرآیندهای سازماندهی، مدیریت و رهبری تیم پروژه می باشد. تیم پروژه، متشکل از افرادی است که نقش ها و مسئولیت هایی برای تکمیل پروژه، به آنها تخصیص داده شده است. ممکن است بصورت مداوم، نوع و تعداد اعضای تیم پروژه با پیشرفت پروژه تغییر کند. اعضای تیم پروژه را کارکنان پروژه نیز می نامند. هنگامی که نقش ها و مسئولیت های مشخصی به اعضای تیم پروژه تخصیص یابد، فعال شدن تمامی اعضای تیم در برنامه ریزی و تصمیم گیری پروژه، می تواند سودمند باشد. فعالیت و مشارکت زود هنگام اعضای تیم، موجب افزایش تخصص آنها در فرآیند برنامه ریزی و تقویت تعهد آنها نسبت به پروژه خواهد شد.

### تهیه برنامه منابع انسانی:

تهیه برنامه منابع انسانی، شناسایی و مستندسازی نقش ها، مسئولیت ها، مهارت های مورد نیاز، روابط گزارش دهی پروژه و ارائه برنامه مدیریت کارکنان است. برنامه ریزی منابع انسانی، جهت تعیین و شناسایی منابع انسانی با مهارت های مورد نیاز برای موفقیت پروژه، مورد استفاده قرار می گیرد. برنامه منابع انسانی، نقش ها و مسئولیت های پروژه، نمودارهای سازمانی پروژه و برنامه مدیریت

تشکیل تیم پروژه، فرآیند تأیید در دسترس بودن منابع انسانی و جذب تیم مورد نیاز جهت تکمیل وظایف پروژه است

مدیریت تیم پروژه، فرآیند پیگیری عملکرد اعضای تیم، ارائه بازخورد، حل مشکلات و مدیریت تغییرات، جهت بهینه سازی عملکرد پروژه است







اطلاعات دیگران را بدون تحریف، دریافت، پردازش و منتقل می کند و توانایی جمع بندی مطالب را دارد.

#### مصادیق منفی

به دلیل عدم شناخت و ابهام در بیان، توانایی رساندن منظور خود را ندارد؛ بنابراین آنگونه که تلاش می کند و انتظار دارد، بازخورد نمی گیرد. نمی تواند ارتباط چشمی برقرار کند و از زبان بدن بهره ای نمی برد. توانایی دفاع از ایده ها و نظرات خود و اقناع مخاطب را ندارد بنابراین وقتی با مخالفت روبرو می شود، به شیوه مناسب مخالفت نمی کند. به طور کلی می توان گفت که هر یک از معیارهای عملکردی و رفتاری دارای مزایایی هستند که استفاده ترکیبی از این شاخص ها می تواند کمک شایانی به شناسایی و بهبود سطح عملکرد پرسنل باشد.

#### (منبع: مدل شایستگی ایکو)

#### نظام رتبه بندی و جبران خدمات پرسنل

در ادامه آنچه که در شماره قبلی فصلنامه در ارتباط با نظام رتبه بندی و جبران خدمات پرسنل اشاره شد به اطلاع می رساند با شروع قرارداد نظام جامع رتبه بندی شاغلین و نظام جبران خدمات شرکت، سلسله جلسات مصاحبه با مدیران و کارگاه های شناخت شغل با روسا و سرپرستان از مرداد سال جاری با حضور مشاورین و همکاران منابع انسانی در دفتر تهران، سایت های ۱۷-۱۸ و ۲۰-۲۱ و پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج بندرعباس تشکیل و برگزار گردید. ضمن تشکر از تمامی پرسنل محترم که همکاری های لازم را با تیم منابع انسانی شرکت در جهت اجرای هر چه بهتر جلسات و کارگاه ها مطابق با برنامه داشته اند، اعلام می شود دور دوم جلسات مصاحبه و کاربینی در شهریور و مهر ماه سال جاری برگزار خواهد شد.

تهیه کننده: ایوب موحدزاده  
واحد منابع انسانی و توسعه مدیریت  
تابستان ۱۳۹۵

#### معیارهای سنجش ارزیابی عملکرد کارکنان:

ارزیابی عملکرد یعنی سنجش نسبی عملکرد انسان در رابطه با نحوه ی انجام کار مشخص، در یک دوره زمانی معین، در مقایسه با استاندارد انجام کار و همچنین تعیین استعداد و ظرفیتهای بالقوه فرد، به منظور برنامه ریزی در جهت به فعلیت در آوردن آنها.

همانطور که در نشریه شماره قبل اشاره شد ارزیابی عملکرد در شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت یکی از ابزارهای مدیریت مبتنی بر شایستگی و عملکرد است. بر اساس این نظام، با توجه به نگاه ویژه مدیران سازمان به سرمایه های انسانی شرکت و تلاش برای ارتقاء سطح شایستگی و عملکرد افراد، دستورالعمل ها و مکانیزم های ارزیابی عملکرد افراد تدوین و در ادوار سه ماهه اجرا می شود.

#### الف) شاخص های عملکردی:

شاخصهای عملکردی معیار اصلی سنجش عملکرد کارکنان در مأموریتها، برنامه ها و شرح وظایف آنها می باشد. شاخص های عملکردی ارزیابی، بر اساس برنامه عملیاتی واحد ها و شرح وظایف افراد تهیه و تدوین می گردد. بدین گونه که برنامه عملیاتی هر یک از واحدها تبدیل به شاخصهای قابل سنجش در خصوص هر یک از کارمندان بر اساس شرح وظایف و امور محوله می شود. بدیهی است در خصوص هر یک از کارمندان، شاخصها و وزن ها متفاوت خواهد بود.

#### الف) شاخص های رفتاری:

شاخص های رفتاری، معیار های مشترک ارزیابی عملکرد کارکنان است که زمینه تسهیل تحقق شاخص های عملکردی که پیش از این توضیح داده شد را فراهم می نماید. معیارهای رفتاری، بیشتر بر اقدامات و کنش های کارکنان که در حین انجام فعالیت های انجام می دهند، متمرکز است. تعاملات مناسب و داشتن ارتباطات اثربخش با همکاران نمونه ای از معیارهای رفتاری هستند. شاخصهای رفتاری در سه سطح (مدیران، کارشناسان و کارمندان) طراحی و و ارزیابی خواهد شد. به عنوان مثال یکی از شایستگی های رفتاری مدیران عبارت است از «ارتباطات اثربخش». منظور از ارتباطات اثر بخش توانایی ارتباط شفاف، واضح، مرتبط، جذاب، خلاصه و موثر در ابعاد گفتاری، نوشتاری و غیر کلامی و شنود موثر.

مصادیق مثبت و منفی شایستگی ارتباطات موثر به صورت جدول ذیل اشاره شده است:

#### مصادیق مثبت

بیان شیوا دارد و دیگران را به هنگام صحبت کردن جذب می نماید. به طور موثر به صحبت های دیگران گوش می کند و درک صحیح از بیانات آنها می نماید. قادر به مذاکره خوب، و ایجاد فضای شفاف برای پرسش و پاسخ می باشد. در ارائه اطلاعات و ایده ها واضح و شفاف عمل می کند.





## گپ و گفت مدیریت پروژه



محسن عابدینی

مشاور مدیرعامل در امور برنامه ریزی استراتژیک از این شماره مقرر شد مطالبی آموزنده و کوتاه با عنوان گپ و گفت مدیریت پروژه، از منابع معتبر تخصصی جمع آوری و با هدف ارتقاء و توسعه دانش و فرهنگ مدیریت پروژه، برای همکاران گرامی به طور مرتب در نشریه باور ارایه شود.

### ۱- واژگان مدیریت پروژه (تفاهم، توافق، عدالت):

وقتی به تعریف واژگان استاندارد مدیریت پروژه می پردازیم عمدتاً راجع به موارد تکنیکی توضیح می دهیم. اینکه مسیر بحرانی چه معنی دارد یا اینکه ارزش کسب شده درست است یا ارزش افزوده (Earned Value) اما به مهمترین واژه هایی که در پروژه ها مورد استفاده قرار می گیرند، اشاره ای نمی کنیم. واژه های عدالت، حق، ظلم و اینگونه عبارات که باعث و بانی موفقیت یا عدم موفقیت در پروژه ها می شوند.

### رفتار یکی با یکی دیگر عادلانه نیست!

### پیمانکاری حق کارکنانش را می خورد!

در هنگام پرداخت های کارفرما، به پیمانکار ظلم شده است.

اما بدون تعریف این دسته از واژگان کلیدی در محیط پروژه ها، تنها داستان ها و بلکه افسانه ها هستند که می مانند و هر یک از طرف های درگیر، به فراخور حال خود داستانی را از به حق بودن، عادل بودن و ظلم نکردن خودش تعریف می کند.

اینک تعاریفی خدمت شما ارائه می گردد که فکر می کنم پرداختن به امور پروژه را برای تمامی ذینفعان راحت تر خواهد کرد.

همه چیز از تفاهم شروع می شود.

این واژه که بر وزن تفاعل است به معنی «فهم متقابل» می باشد.

یعنی اینکه دو طرف راجع به انجام موضوعی، که در این مورد بخشی از محدوده پروژه است، ابتدا به درکی متقابل می رسند.

تفاهم در قدم بعدی، تبدیل به توافق می شود. یعنی آنچه را که مورد درک مشترک قرار گرفته به اطلاع یکدیگر رسانده و در صورت احراز اطمینان از یکسان بودن درک، تصمیم به متعهد بودن به آن می گیرند.

لذا توافق، «داشتن تصمیم به متعهد بودن نسبت به درک مشترک» می باشد. با داشتن این تصمیم، توافق

در اکثر اوقات در پروژه ها، مکتوب می گردد که به آن قرارداد می گوئیم. توافقات به عمل آمده و مکتوب شده در قرارداد برای اجرا در قالب برنامه خودنمایی می کند. لذا برنامه پروژه تبلور توافقاتی است که بین طرفین یک قرارداد به عمل آمده است.

اما می رسیم به واژه کلیدی عدالت، رعایت توافقاتی است که براساس قرارداد در برنامه درج شده است. لذا عدالت یک خروجی مانند برنامه، یا یک مایل استون، مانند توافق، نیست بلکه یک فرآیند است که تا انتهای پروژه در حال انجام می باشد.

اندازه عدالت به میزان تفاوت بین آنچه به وقوع می پیوندد و آنچه که توافق شده به وقوع پیوندد می باشد. به زبان پروژه کاران، عدالت همان تفاوت بین وضعیت واقعی actual و برنامه Plan است.

هر چه این تفاوت کمتر باشد، عدالت بیشتر جاری شده است و برعکس آن نیز صادق است.

لذا برای اینکه بخواهیم راجع به عدالت دعوا کنیم که برقرار است یا نه، و اینکه سینه چاک کنیم که ما حامی عدالت هستیم، باید توجه کنیم که عدالت، فعل رعایت توافق است.

بنابراین بدون داشتن توافق، رعایت عدالت بی معناست. اول باید طرفین راجع به هر محدوده ای که مورد نظرشان است، مانند محدوده پروژه، به تفاهم رسیده و راجع به آن توافق نمایند؛ آنگاه در دوران پایش پروژه، در مقایسه آنچه اجرا شده با آنچه که توافق شده، به میزان گسترش عدالت و عدالت محور بودن طرفین پی خواهند برد.

### ۲- پنج حوزه کلیدی برای پیگیری پیشرفت پروژه ها:

برای آنکه پروژه خود را به موقع با موفقیت به پایان برسانید، باید پنج حوزه کلیدی زیر را تحت نظر داشته باشید:

#### ۱- ۲- زمان:

هر هفته، ساعتی را به این اختصاص دهید که ببینید آیا پروژه شما به احتمال زیاد سر وقت تکمیل می شود یا خیر. بدین منظور، فعالیت های جاری دارای تأخیر را شناسایی و بررسی کنید که آیا باعث تأخیر در کل پروژه خواهند شد. سپس به دنبال راه هایی بگردید که در زمان صرفه جویی کنید.

#### ۲- ۲- هزینه ها:

لازم است کل هزینه های پروژه تا به امروز را با بودجه تنظیم شده اصلی، مقایسه کنید. راه های کاهش هزینه ها را شناسایی نمایید، مثلاً: تخصیص منابع ارزانتر، کاهش محدوده پروژه، یا افزایش بهره وری تیم.

#### ۳- ۲- تخصیص منابع انسانی:

بار کاری تیم را متعادل نگه دارید، به گونه ای که اعضای تیم بین ۸۰ تا ۱۰۰ درصد اوقات خود مشغول باشند و

بار کاری اضافی نداشته باشند. هنگام تخصیص منابع، به سطح کلی منابع توجه داشته باشید؛ اگر همه افراد وقت آزاد داشته باشند، شاید بتوانید یکی از آنها را حذف کنید تا در هزینه ها صرفه جویی شود، و از سوی دیگر اگر همه افراد بار کاری اضافی داشته باشند، شاید لازم باشد منابع را افزایش دهید.

### ۴- ۲- ریسک ها، تغییرات، مسائل:

ریسک ها، تغییرات، در هر پروژه ای وجود دارد و گاهی پیشگیری از آنها غیرممکن است؛ بنابراین هنگامی که چنین مواردی رخ می دهد، باید هر چه سریعتر به حل و فصل آنها پردازید.

### ۵- ۲- سلامت پروژه:

علاوه بر پیگیری پروژه در سطح خرد، لازم است گاهی کمی عقب تر بایستید و پروژه را در سطح کلان نگاه کنید تا بتوانید تیم را به سوی موفقیت، هدایت نمایید.

### ۳- هفت پرسش که درباره تعیین محدوده پروژه لازم است:

در ابتدای هر پروژه، یکی از اولین کارهایی که باید انجام دهید، تعیین دقیق محدوده پروژه است. با حامی یا سایر ذی نفعان کلیدی پروژه، جلسه ای تشکیل دهید و هفت پرسش زیر را در مورد محدوده پروژه مطرح نمایید:

#### ۱- ۳- چه کسی محدوده را تعریف می کند؟

شاید حامی پروژه، فردی مناسب برای تعریف جزئیات پروژه نباشد. ببینید که چه کسی واقعاً در جایگاهی قرار دارد که نیازهای پروژه را می تواند صحیح تعریف کند. توجه داشته باشید که ممکن است چند نفر در این جایگاه باشند نه یک نفر.

#### ۲- ۳- چه کسی محدوده را تأیید می کند؟

هنگامی که تضادی رخ دهد یا نیاز به تصمیم گیری باشد، لازم است کسی حکمیت کند. این فرد (یا کمیته) باید بیشترین آگاهی را درباره نیازهای پروژه داشته باشد.

#### ۳- ۳- اهداف شما چیست؟

اهداف پروژه باید در منشور پروژه درج شده باشد؛ اما اگر هنوز این سند را ندیده اید (یا هنوز وجود ندارد) تعیین اهداف را با گفتگو با ذی نفعان کلیدی پروژه آغاز نمایید.

#### ۴- ۳- چگونه متوجه می شوید که به اهداف دست یافته اید؟

در مورد اینکه نتیجه نهایی چه خواهد بود، چگونه به نظر خواهد رسید، و کارفرمایان چه احساسی در مورد آن خواهند داشت، گفتگو کنید.

#### ۵- ۳- چه مقدار انعطاف پذیری وجود دارد؟

معمولاً برای مدیریت هر پروژه ای یک مثلث آهنی زمان، هزینه و کیفیت، تعریف می شود. موفقیت پروژه شما به هماهنگی این سه عامل بستگی دارد. قبل از هر اقدامی، ببینید آیا انعطافی برای مدیریت این مثلث وجود دارد.



### ۲-۵ - بررسی و اولویت بندی Issue :

این کار توسط مدیر پروژه، با بررسی فرم Issue، انجام می شود.

اولویت Issue بر اساس تأثیر آن بر توانایی پروژه در دسترسی به اهداف تعیین شده، مشخص می گردد. مدیر و تیم پروژه باید اقداماتی را جهت برطرف کردن Issue پیشنهاد دهند.

### ۳-۵ - حل Issue :

مدیر پروژه، Issue و توصیه های ارائه شده برای حل آنرا به افرادی که برای برطرف کردن Issue تعیین کرده است، می دهد.

این افراد باید تصمیم بگیرند که چگونه و طی چه اقداماتی Issue را برطرف نمایند.

مدیر پروژه، مسئول زمانبندی و اجرای این اقدامات و بررسی منظم Issue است تا مطمئن شود که مشکل کاملاً برطرف شده است.

منابع: (نشریه اوک - راهکار مدیریت)

تفاوت انسان های موفق و ناموفق، در انجام کارهای مهم و غیر فوری است.»

این اصل در انجام پروژه ها نیز صادق است و خیلی از پروژه های موفق توانسته اند هوشمندانه منابع و توان خود را روی اولویت بندی و انجام به موقع کارهای مهم و فوری در هر فاز متمرکز نمایند.

### ۵-مدیریت Issue های پروژه در سه مرحله :

Issue ها، مشکلات بزرگی هستند که مانع پیشرفت پروژه می شوند.

مدیریت Issue عبارت است از فرآیند شناسایی و برطرف کردن Issue ها درون یک پروژه. برای مدیریت Issue های پروژه، می توانید مراحل زیر را دنبال نمایید:

### ۱-۵ - شناسایی Issue :

هر یک از اعضای تیم پروژه ممکن است یک Issue ی جدید را در پروژه تشخیص دهد. برای تشریح آن Issue و تأثیرش بر پروژه و همچنین اقدامات لازم برای برطرف نمودن آن، فرم Issue تکمیل می شود. در این مقطع، مدیر پروژه باید تعیین کند که چه افرادی لازم است در رفع آن Issue درگیر شوند.

### ۶-۳ - فرضیات شما چیست؟

هنگامی که نوبت به تعریف محدوده پروژه می رسد، وظیفه شما آن است که تمامی فرضیات ذی نفعان را درک کرده، مستند نمایید. مثلاً ممکن است حامی پروژه فرض کرده باشد که پروژه تا تابستان آماده خواهد شد، حتی اگر خواسته باشد که شما ماه را درون یک بشقاب قرار دهید.

### ۷-۳ - همه اش همین است؟

جلسه را با یک پرسش باز، خاتمه دهید. اجازه بدهید ذی نفعان مطمئن شوند که تمامی آنچه را که می خواهند، مطرح کرده اند. این پرسش را در طی پروژه و از تمامی افراد درگیر بارها پرسید.

### ۴ - انواع کارهای جاری در پروژه ها :

انسان های موفق چه کارهایی را انجام نمی دهند، استفان کاوی می گوید:

«همه کارها به چهار دسته تقسیم می شوند:

۱-۴ مهم و فوری

۲-۴ مهم و غیر فوری

۳-۴ غیر مهم و فوری

۴-۴ غیر مهم و غیر فوری

## توسعه صنعت نفت با دو مؤلفه فناوری و سرمایه گره خورده است

محسن حائری نژاد، کارشناس تحقیق و توسعه شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO)



پس از رفع تحریم ها و در دوره پسا برجام صنعت نفت کشور توانست در مدتی کوتاهی با افزایش تولید و افزایش صادرات به دو برابر قبل از برجام جایگاه خود را در اوپک و معادلات انرژی جهان تثبیت کند.

افق صنعت نفت ایران به گونه ای غیر قابل انکار با راهکارهای تدوین شده برای افزایش حجم تولید و توسعه پایدار صنعت نفت و گاز گره خورده است. به هر روی، توسعه پرشتاب صنعت نفت به گونه ای غیر قابل انکار با دو مؤلفه پراهمیت فناوری و سرمایه گره خورده است.

صنعت نفت ایران دارای میدانهای مشترک نفتی و گازی با کشورهای همسایه در خشکی و دریاست که به دلیل شرایط تحریم و نبود سرمایه گذاری چند سال اخیر، در مسیر توسعه پرشتاب قرار نگرفته اند. از اولویت های مهم در صنعت نفت کشور، سرعت بخشیدن به توسعه و سرمایه گذاری در میدانهای جدید و میدانهای مشترک است.

علی کاردر مدیرعامل شرکت ملی نفت، مهم ترین برنامه های آینده شرکت ملی نفت را توسعه میدان های مشترک از جمله تکمیل فازهای پارس جنوبی و توسعه میدان های غرب کارون اعلام کرده است.

امید است پس از نهایی شدن مدل جدید قراردادهای جدید نفتی موسوم به «IPC» که تلاش شده است تا در توسعه میدان های هیدروکربوری، شرکت های ایرانی با شرکت های بین المللی شریک شوند و از طرفی

و توسعه تکنولوژی و رشد بالای فناوری و نیاز گسترده به انرژی، منجر به برداشت بیشتر از منابع طبیعی انرژی شده است. پس از گذشت یک سده هنوز هم نفت، نقش اصلی در اقتصاد ایران را دارد. نفت به عنوان موتور محرک توسعه صنعتی، اقتصادی و اجتماعی کشورمان، اهمیت و اولویت مضاعف دارد. امید است با آغاز دوران پساتحریم مسیر فعالیتهای توسعه ای صنعت نفت سرعت بیشتری بگیرد و دوران طلایی توسعه ای صنعت نفت و گاز آغاز گردد.

حیات شرکتهای اکتشاف و تولید در گرو بکارگیری و توسعه فناوریهای نو است؛ از این رو شرکتهای E&P ایرانی (۸ شرکتی دارای صلاحیت تاییده شده) می توانند پنجره ای برای انتقال فناوری و جذب سرمایه گذاری به صنعت نفت کشور باشند.

جمهوری اسلامی ایران حائز رتبه اول جهان در ذخایر توامان نفت و گاز (معادل شبکه نفت خام) است و این مزیت ممتاز بی بدیع کشورمان در تولید ثروت می باشد و از طرفی با افزایش روزافزون جمعیت جهان، پیشرفت



## استرس شغلی در مشاغل پروژه محور

در متن حاضر، سعی بر توصیف یکی از مهمترین عوامل موثر، یعنی استرس شغلی داریم. زندگی هرگز بدون فشار و استرس نیست و انسان از بدو تولد تا پایان عمر با مشکلات فراوانی روبه رو است که به طور روزمره با تغییرات کمی و کیفی و به گونه های خاص خود و در مراحل مختلف، زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهند. استرس عبارت است از: مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی، بدان گونه که هر گاه تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی و داخلی از میان برود، استرس پدید می آید. استرس یا تنیدگی مجموع واکنش های جسمی و روانی است که در انسان و جانوران در برابر محرک های خارجی و داخلی برهم زننده تعادل و ثبات اوضاع فیزیولوژیک بدن که عموماً ناخواسته است، رخ می دهد. در واقع تنیدگی واکنش نامتمايز بدن به هر نوع تقاضایی

، کمتر وابسته بوده و بیشتر به معیارهایی مانند نوآوری، سرعت و تطبیق پذیری وابسته است که همگی از نیروی انسانی شرکت می گیرد. دیدگاه منبع محور که اخیراً در مدیریت استراتژیک مطرح شده است، نیز بر اهمیت ویژه نیروی انسانی تاکید می کند. بر اساس این دیدگاه، شرکت راه اندازی بهره برداری صنایع نفت باید مزیت رقابتی پایدار را از طریق منابعی ایجاد کند که کمیاب و غیرقابل نسخه برداری توسط سایر سازمان ها باشند. منابع انسانی، دارایی های نامشهودی هستند که برای شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت ایجاد ارزش می کنند و مزیت رقابتی پایدار به وجود می آورند زیرا کمیاب بوده و توسط دیگران به راحتی قابل نسخه برداری نیستند.

عوامل بسیاری در بهبود یا تضعیف اثربخشی و کارایی منابع انسانی شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت می تواند نقش داشته باشد که

سازمان ها به منظور کسب موفقیت ناگزیر از بهبود اثربخشی و کارایی ( بهره وری) هستند. در واقع سازمان هایی که بهره وری را بهبود نمی بخشند محکوم به ناکامی هستند. ناکامی سازمان ها منجر به ناکامی صنایع و شکست صنایع موجب اضمحلال ساختار اقتصادی میگردد. عنصر اساسی در ایجاد و بهبود بهره وری، نیروی انسانی است. بهره وری نیروی انسانی مهمترین معیار بهره وری است. زیرا عنصر اساسی در هر گونه تلاش برای بهبود بهره وری، نیروی انسانی است. آلفرد مارشال با ارزش ترین سرمایه گذاری را پرورش نیروی انسانی قلمداد می کند. نیروی انسانی راههای بهتر استفاده از بهره وری را آرا می کند؛ در مورد بهترین شیوه برای بهبود کیفیت تصمیم می گیرد و هدایتگر هر گونه تلاش برای بهبود بهره وری است. تاکید بر نیروی انسانی به منظور ارتقای عملکرد سازمانی در سال های اخیر بیشتر شده است، به این جهت که طبق تئوری منابع، نیروی انسانی شرکتهای به تبع آنها شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت تنها منبعی است که کمیاب بوده و به راحتی نمی تواند توسط رقبا کپی برداری شود، در نتیجه موجب ایجاد مزیت رقابتی پایدار برای شرکت می گردد. برآورد اثربخشی منابع انسانی نسبت به ارزیابی اثربخشی سایر منابع پیچیده تر است. در سال های اخیر در مورد این موضوع که سیستم های منابع انسانی تا چه حد در اثر بخشی سازمان موثرند، مباحث زیادی مطرح شده است. برای مثال، ففر (۱۹۹۴ و ۱۹۹۸) مطرح میکند که موفقیت در بازارهای فوق رقابتی امروز به معیارهایی مانند تکنولوژی، حق انحصاری و دسترسی به سرمایه





- ، همچنین ایجاد انگیزه مادی و معنوی در کارکنان  
برای ابراز خلاقیت های نهفته ذهنی  
۲- ارتقاء کارایی کارکنان  
۳- افزایش رشد اقتصادی و سودآوری آن  
۴- تقویت روحیه افراد  
۵- کاهش تنش ها  
۶- تقویت احساس و داشتن نقش مؤثر در  
پیشبرداهداف



بازیگر به دامنه وسیع امکانات شغلی و استقلال حرفه ای که در پروژه ها یافت می شود و لازمه موفقیت آنها است اشاره می کند. این افراد، کارکنان وظیفه ای، که باید کاری مشخص را بارها و بارها انجام دهند بازیگرانی هستند که در قالب نقشی که به آنها در سازمان پروژه داده شده است به نقش آفرینی پرداخته و به ثمر رسیدن کار پروژه یاری می رسانند. نقش آفرینی در یک سازمان پروژه محور در این شرایط، یک موقعیت شغلی بسیار جذاب و مطلوب به نظر می رسد. اما اینها همه یک روی سکه هستند، بررسی های متعدد نشان داده است که محیط پروژه دارای یک ویژگی مهم دیگر نیز هست: استرس؛ استرسی که معمولاً به رسمیت شناخته شده، کسی در قبال آن پاسخگو نبوده و جزئی از ماهیت کار پروژه ای انگاشته می شود که باید صرفاً پذیرفته شود. ماهیت کار پروژه ای متفاوت است، سیال تر، پویاتر، خالقانه تر و جذاب تر لیکن پرفشارتر و پر استرس تر. فشار کاری و استرس ناشی از آن بر شرایط عمومی کار کردن اثر منفی می گذارند و تبعاتی از قبیل غیبت مکرر از محل کار، بیماریهای روانی، بیماریهای شغلی، تصادفات و حوادث کاری و حتی خود کشی دارند. در نگاهی دیگر اعتیاد و مصرف مشروبات الکلی و دخانیات در میان کارکنان پروژه ای نیز به فشار کاری پروژه مرتبط بوده است. اگر چه همه این شرایط در سازمان های عادی هم وجود دارند اما شدت آنها در محیط پروژه ای به مراتب بیشتر است.

توجه به استرس شغلی و کاهش ضایعات و بهبود کیفیت از طریق ده دلیل زیر برای ما ارزشمند است:

۱- ایجاد محیط مناسب برای مدیریت سازمان

است که ایجاد می شود و یا از هر نیروی جسمی و روانی که موجود زنده در آن نیاز به تغییر در الگوهای انطباقی پیدا می کند نتیجه می شود. عامل به هم خوردن تعادل فرد را عامل تنش زا می نامند و این عامل می تواند موجب تغییر در الگوهای عملکرد، کارایی و اثربخشی شود و فرد را دچار بلا تکلیفی و دگرگونی کند. به گفته هانس سلیه که بعضی او را پدر تحقیق در مورد استرس می دانند، در کتاب معروف خود با نام - استرس زندگی - می گوید: استرس عکس العمل نامعین انسان در مقابل فشار است. اگر به طور دقیق تر بنگریم می بینیم که استرس واکنش فیزیولوژیک بدن انسان در مقابل هر تغییر یا فشار بیرونی و درونی است که به بدن وارد می شود و تعادل روانی انسان را بر هم می زند. بعد از به وجود آمدن استرس، بدن سعی می کند که دوباره به حالت عادی برگردد و خود را از خطرات احتمالی محفوظ نگه دارد. کار کردن در محیط های پروژه محور چنان متداول شده است که آن را می توان بخشی از نظم نوین کسب و کار و جزئی جدا نشدنی از زندگی اجتماعی و کاری امروز محسوب نمود. انعطاف پذیری و بکارگیری کلیه پتانسیل ها، نسخه ای که توسط بسیاری خبرگان مدیریت برای سازمانها پیچیده می شود، به خوبی با مدیریت پروژه محور تحقق می یابد. این راحتی در ادبیات و کلیه واژگان مدیریت پروژه محور که انباشته از واژگان مرتبط یا پیشروی، چالش، انگیزش، دستاورد و توسعه حرفه ای می توان مشاهده نمود. در این ادبیات، اعضای تیم پروژه و افرادی که به واسطه پروژه استخدام شده اند، «بازیگران» پروژه نامیده می شوند. لغت



STRESS

- ۷- برقراری ارتباط مؤثر و سازنده بین رده های مختلف  
۸- افزایش تحرک و کارایی  
۹- بهبود رفتار شخصی افراد سازمان  
۱۰- تبدیل من به ما  
در فصلنامه های بعدی، در ادامه این متن، در سه بخش مجزا به سه دسته اصلی ریسک های انسانی در شرایط پروژه محور می پردازیم. این سه دسته شامل ریسک های انفرادی مرتبط با تعهدات و درگیری های بیش از حد، ریسک های مرتبط با عدم ثبات و امنیت شغل و در نهایت ریسک های مرتبط با تاثیر پروژه بر مسیر شغلی افراد است. هر بخش را با توصیفی مختصر در مورد هر نوع ریسک آغاز می کنیم و سپس به مثالهایی از شرایط و راه حل های مواجهه با آنها خواهیم پرداخت.

منابع:  
میر سیاسی ناصر، ۱۳۸۵، مدیریت منابع انسانی و روابط کارنشر سروین، تهران، چاپ ۲۰.  
قزوینی ثریا و درزی پور مهدی، ۱۳۹۲، استرس شغلی، ماهنامه خبری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین، پژوهاک، شماره ۱۲، صص ۳۶-۳۸.

Asquin Alain & Garel Gilles & Picq Thierry, ۲۰۰۹, When project based management causes distress at work, Euram Conférence, Track Complexity and Project ۳۰- Liverpool, pp: ۱

## اتصال NFC چیست و چه کارایی دارد؟



### اتصال NFC چگونه بر روی سیستم عامل اندروید عمل می کند؟

قابلیت اتصال NFC اطلاعات را با استفاده از امواج رادیویی دریافت و ارسال می کند. اتصال NFC یک استاندارد ارتباطی بی سیم محسوب می شود. در این استاندارد اتصال تا هنگامی که دو دستگاه از پروتکل NFC استفاده کنند قادر به برقراری ارتباط با یکدیگر خواهند بود. این قابلیت با اتصال بلوتوث که از القای الکترومغناطیسی استفاده می کند، متفاوت است.

به منظور ارتباط متقابل گوشی با هر چیزی که در نزدیکی آن قرار دارد. این قابلیت تا شعاع ۴ سانتی متری قابلیت عمل دارد و یک اتصال بی سیم بین دستگاه شما و دیگر دستگاهها را فراهم می کند. قابلیت اتصال NFC امکان ارتباط دوطرفه به منظور دریافت و ارسال اطلاعات از هر دو دستگاه را به همراه دارد.

اتصال NFC نیازی به اینترنت وای فای، ۳G، ۴G و یا LTE ندارد و استفاده از آن هزینه ای نیز در بر نخواهد داشت. به چه طریق می توان متوجه شد که گوشی اندرویدی ما از قابلیت NFC پشتیبانی می کند؟  
فهمیدن این موضوع بسیار آسان است. به قسمت تنظیمات گوشی خود مراجعه کنید و در آنجا دنبال گزینه NFC بگردید.  
اکثر گوشی های هوشمندی که از این قابلیت پشتیبانی می کنند هم لوگوی بسیار ریز NFC بر روی پنل پشتی خود دارند.

در مقاله های مربوط به گوشی های هوشمند به وفور از واژه NFC استفاده می شود، اما در این بین افراد کمی با مفهوم دقیق آن آشنا هستند. در این مقاله قصد تشریح قابلیت NFC و کارایی های آن را داریم.

درک مفهوم NFC دشوار نیست اما در عین حال بسیار حائز اهمیت است. در این مقاله توضیحات روشن و تکمیلی در مورد قابلیت اتصال NFC ارائه می شود. همچنین دلایل استفاده از آن را نیز مورد بررسی قرار خواهیم داد.

### NFC چیست؟

واژه NFC مخفف Near Field Communication به معنای ارتباط حوزه نزدیک است. اتصال NFC در واقع روشی است



قابلیت اتصال NFC نیز از دیگر کاربردهای این فناوری محسوب می شود.

### چگونگی ارسال فایل از طریق NFC بر روی سیستم عامل اندروید

برای این کار ابتدا نیاز است تا NFC و Android Beam را بر روی هر دو دستگاه فعال کنید. سپس تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که بر روی فایلی که قصد ارسال آن را دارید رفته سپس دو گوشی را نزدیک هم قرار دهید. در این روش حتی نیاز نیست که گزینه ارسال را انتخاب کنید. تنها دو گوشی را پشت به پشت نزدیک هم قرار داده و هنگامی که اعلانی مبنی بر تایید ارسال نمایان شد، گزینه Touch to beam را انتخاب کنید. انجام این عمل با اپلیکیشن های کمکی همچون File Beam نیز امکان پذیر است و در پارهای از موارد نتیجه بسیار آسان تر و ساده تر از ارسال فایل از طریق دیگر روش ها را دارد.

قابلیت NFC سریع ترین روش به منظور برقراری ارتباط مابین دو دستگاه الکترونیکی را فراهم می سازد و سریع ترین راه کار برای انتقال فایل بین دو گوشی نزدیک به هم است.



### برخی از مشکلات مربوط به اتصال NFC در اندروید

همه دستگاه های هوشمند اندرویدی از قابلیت NFC پشتیبانی نمی کنند، اما این قابلیت روز به روز متداول تر می شود.

تراشه NFC بر روی دستگاه های مختلف جایگاه های متفاوتی دارد. بنابراین قرار دادن دو دستگاه بر روی یکدیگر به طوری که دو تراشه بر روی هم قرار گیرند، ممکن است مشکل ساز باشد.

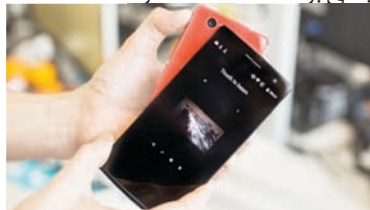
سازگاری متقابل دستگاه های مختلف ممکن است در همه شرایط ایجاد نشود. این موضوع گاهی با فرمت فایل های ارسالی نیز ارتباط دارد.



### سرویس های پرداخت الکترونیکی مبتنی بر قابلیت NFC

بزرگ ترین کارایی که اتصال NFC در آینده فراهم می کند مربوط به سرویس های پرداخت الکترونیکی است که به تازگی رواج یافته اند. پرداخت از طریق اتصال NFC هم اکنون در بسیاری از فروشگاه های ایالت متحده در دسترس است. در انگلستان نیز پرداخت هایی تا زیر سقف ۱۵ پوند از طریق اپلیکیشن های چون Google Wallet و یا SoftCard انجام می پذیرد. کمپانی هایی نظیر اپل، سامسونگ، گوگل و هوآوی هم از سرویس های پرداخت الکترونیکی اختصاصی خود رونمایی کرده اند که این تمامی آن ها مبتنی بر اتصال NFC هستند.

تراشه NFC می توانند به عنوان ماژولی هوشمند به منظور شناسایی نیز استفاده شود. برای مثال به منظور وارد شدن به ساختمانی که فقط اعضای خاصی حق ورود به آن را دارند نیز می توان از قابلیت تشخیص هویت مبتنی بر NFC استفاده کرد.



### استفاده از NFC برای انتقال فایل

از طریق اتصال NFC می توان فایل های خاصی را بین دو دستگاه اندرویدی از طریق Android Beam رد و بدل کرد. این امکان شما را قادر می سازد تا لینک یک اپلیکیشن، موسیقی و ... را به اشتراک بگذارید. همچنین امکان برقراری اتصال با یک ساعت هوشمند و یا اسپیکر سازگار با

به این معنا که یک دستگاه غیرفعال مانند پوستر یا برجسب که هیچ منبع قدرتی از خود ندارد می تواند با اتصال به یک دستگاه فعال مانند گوشی هوشمند شما، اطلاعات ارسال کند. یک گوشی هوشمند به عنوان یک دستگاه فعال NFC می تواند داده ارسال و دریافت نماید. NFC شامل ۳ نوع می شود:

ترکیب خواندن/نوشتن (برای مثال خواندن برجسب های NFC) عملکرد مشابه با سرویس های پرداخت کارت (نظیر سرویس الکترونیکی اپل پی) اتصال همتا به همتا (برای مثال اتصال دو گوشی به منظور انتقال فایل) از NFC چه استفاده هایی می توان کرد؟

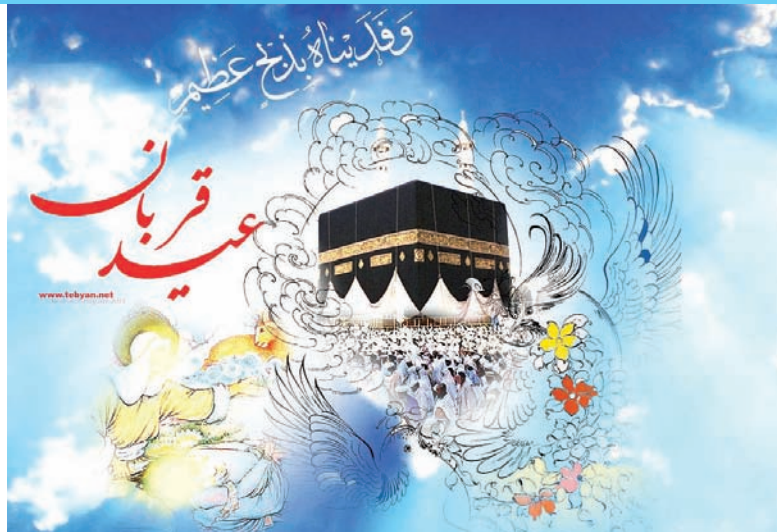
برجسب های NFC، برجسب های فیزیکی هستند که شامل تراشه NFC می شوند و می توانند برنامه ریزی شوند تا همه نوع اطلاعاتی را برای گوشی شما ارسال کنند.

به طور معمول، این برجسب ها شامل لینک آدرس وب سایت می شوند اما قابلیت این را دارند که طوری برنامه ریزی شوند تا کارهای مشخصی از جمله روشن کردن وای فای و ... را نیز انجام دهند.

در آینده نزدیک این برجسب ها این قابلیت این را پیدا خواهند کرد تا کارایی های بیشتر و متنوع تری را ارائه کنند. برای مثال برجسب NFC می تواند درون منوی غذایی یک رستوران قرار گیرد.

تنها کاری که لازم است شما انجام دهید این است که گوشی خود را نزدیک منو گرفته در این صورت قادر خواهید بود که اطلاعات بیشتری راجع به یک آیتم منوی غذایی خاص مانند ارزش غذایی آن و ... به دست آورید.

مکان هایی که از قابلیت NFC استفاده می کنند نسبت به مکان هایی که از تکنولوژی QR بهره مند هستند یک مزیت اصلی دارند و آن هم بی نیازی به منظور استفاده از اسکنر و اپلیکیشن آن است. با این قابلیت اطلاعات مورد نیاز بلافاصله در دسترس قرار خواهند گرفت.



## عید قربان، مجرای فیض الهی

عید قربان جلوه گاه تعبد و تسلیم ابراهیمیان حنیف است. فصل قرب یافتن مسلمانان به خداوند، در سایه عبودیت است.

اگر ابراهیم خلیل، در اجرای فرمان پروردگارش، خنجر بر حنجر اسماعیل می نهد، اگر اسماعیل ذبیح، پدر را در اجرای امر خدایی، تشویق و ترغیب می کند، اگر شیخ الانبیاء در نهادن کارد بر حلقوم فرزندش، لحظه ای تردید و توقف نمی کند؛ همه و همه، نشانه مسلمانی آن پدر و پسر و شاهد صداقت در عقیده و عشق، و وفاداری در قلمرو بندگی است. عید قربان، مجرای فدا کردن عزیزترین یعنی خدا است.

عید قربان، مجرای فیض الهی و بهانه عنایت رحمانی به بندگان مومن و مسلم و مطیع است.

قربانی تو در این چیست؟

در راه خدا، چه چیز فدا می کنی؟

با چه وسیله، به استان پروردگار، تقرب می جویی؟ و کدام فدیة را به قربانگاه صدق، عشق، اخلاص و وفا می آوری؟

برای اولیاء الله عید قربان مجمع الشواهد صدق در گفتار، کردار، ادعا و عمل است. تو نیز، اگر بتوانی رضای خویش را فدای رضای حق کنی، اگر بتوانی از خواسته دل در راه خواسته دین چشم ببوشی، اگر بتوانی از داشته ها و خواسته ها بگذری، آنگاه، به مرز عبودیت و به حوزه قربانگاه قدم نهاده ای.

مگر خلیل الرحمن چه کرد؟ تو نیز اگر پیر و مشی و مرام ابراهیمی، نباید هیچ چیز از آنچه داری و به آن دلبسته ای، همچون زن و فرزند، مال و منال، پول و پس انداز، خانه و خادم ماشین و مسکن، و... حجاب چهره جانت، مانع بندگی و فرمانبرداریت شود و آنگاه که پای دین و خدا به میان آید، بسادگی و بصراحتی ابراهیمی و بصداقتی اسماعیلی در گذری و امر مولا را مقدم بداری.

بگذر از فرزند و مال و جان خویش

تا خلیل الله دورانت کنند

سر بنه در کف، برو در کوی دوست  
تا چو اسماعیل، قربانت کنند

اینجاست که قربانی وسیله قرب می شود و عید قربان روز تقرب به خداوند.

آن هم نه قرب مادی و جسمی - که خدا از محدوده حس و جسم بیرون است - بلکه قرب معنوی و تقرب ارزشی که در سایه ایمان و عمل است.

آنچه انسان را به خدا نزدیک می کند، طاعت است. و آنچه از ساحت قرب ربوبی دور می سازد، معصیت است.

خدا به ما نزدیک است، حتی نزدیکتر از رگ کردن، که خود فرموده است:

- و نحن اقرب الیه من حبل الوریث - ما از او دوریم، چرا که به جرم و گناه، گرفتاریم و مجرم هرگز محرم نخواهد شد.

دوست نزدیکتر از من به من است

وین عجبت که من از وی دورم

اگر پای از مرز طاعت فراتر ننهیم، اگر با تیغ گناه، دامن عصمت ندریم، اگر دست تعدی، به حریم حرمت

الله نگشاییم، آنگاه خواهیم دید که هر جا باشیم در قربانگاهیم و هر سو که برویم، به او تقرب پیدا می کنیم، و هر روزمان عید قربان می شود. بفرموده حضرت علی:

کل یوم لا یعصی الله فیه فیه یوم عید

هر روزی که در آن، خدا نافرمانی نشود روز عید است

جلوه دیگر این روز، ذبح است.

قربانی کردن گوسفند، چه از سوی حاجی در منا و چه از سوی ما در شهرها مان، تکریم آن حماسه معنوی و ایثار عظیم است که ابراهیم و اسماعیل از خود نشان دادند و به مسلخ رفتند، آن فداکاری همواره باید در خاطره ها زنده بماند، تادرسی می باشد فراروی ابراهیمیان همیشه و همه جا.

رها شدن از تعلقات و ذبح کردن تمنیات در پیش پای

اراده الهی، درس دیگران قربانی است، تیغ اراده و عفاف، باید بر خنجر نفسانیات نهاد و خون نفس اماره را ریخت و از شر این وسواس خناس نجات یافت.

تا چه حد حاضری که خواست خدا را بر خواهش دل مقدم بداری؟

تا کجا می توانی طاعت و اطاعت الله را، با هوای نفس مبادله نکنی؟

نفس کشتن و جهاد با دشمن درونی، سخت تر از مبارزه با دشمن، آشکار و برونی است.

از این رو جهاد اکبر نام گرفته است.

ذبح قربانی در دید عرفانی اهل نظر، رمزی از ترک هواهای نفسانی و روی آوردن به رضای الهی است.

ثمرات این ذبح نیز، باید چونان قربانی گوسفند به دیگران برسد.

و... چنین است که آنکه مالک هوای نفس شود و دیو هوا را به بند کشد، هم خویشتن از وسوسه ها و زینتهای آن آسوده خاطر است، هم جامعه از صدمه هوا پرستیهای او مصون!

آری! امروز، عید است.

عید قربان و تقرب به خدا، آن هم در سایه عبودیت و بندگی.

ما، بنده آنیم که در بند آنیم.

حال که چنین است، چرا در بند نفس و بند زر و سیم و بند خواسته ها و داشته ها؟!

دل به خدا بدهیم و در بند عبودیت او باشیم، تا از هر قید و بندی آزاد شویم.

بندگی خدا، امیدبخش است.

و روز عید قربان می تواند برای ما اوج این آزادی برین باشد.

خجسته باد عید قربان عید صالحان و ارسته، و عید اهل طاعت و تسلیم.

منبع مقاله: وب سایت شهید آوینی



## نگته مدیریتی



### اعمال تغییرات

اگر قورباغه‌ای را به همراه مقداری از آبی که در آن زندگی می‌کند در ظرفی بریزید و آب را به آرامی گرم کنید خواهید دید که قورباغه به گرم شدن آب عکس‌عملی نشان نمی‌دهد تا آن که آب جوش می‌آید و قورباغه می‌میرد.

دلیل این رفتار این است که قورباغه یک حیوان خونسرد است و دمای بدن خود را با تغییرات تدریجی دمای محیط تطبیق می‌دهد.

اگر قورباغه دیگری را بگیریید و در ظرف آبی که اختلاف دمای قابل ملاحظه‌ای با دمای بدن قورباغه دارد اما برای آن قابل تحمل است، ببیندازید خواهید دید که به سرعت به بیرون می‌جهد چرا که نمی‌تواند این تغییر دما را تحمل کند.

### شرح حکایت

مدیرانی که به محیط و تغییرات آن توجه ندارند اینگونه عمل خواهند کرد. این مدیران روند و تغییرات تدریجی را شناسایی نمی‌کنند و بنابراین در زمان لازم استراتژی مناسب را اتخاذ نمی‌کنند زیرا خود را برای آن شرایط تغییر کرده آماده نکرده‌اند.

از طرف دیگر این مدیران ظرفیت تحمل خیلی از تغییرات محیطی ناگهانی را ندارند و بنابراین به آن تغییرات به درستی عکس‌عمل نشان نمی‌دهند.



به بیان دیگر این مدیران استراتژیک عمل نمی‌کنند و از فرصت‌ها و تهدیدها به درستی بهره نمی‌برند.

واحد منابع انسانی و توسعه مدیریت  
تابستان ۱۳۹۵

## حکایت آموزنده



### داستان های جدید و جالب

می آمد، سعی می کرد روی خاک ها بایستد. روستایی ها همینطور به زنده به گور کردن الاغ بیچاره ادامه دادند و الاغ هم همینطور به بالا آمدن ادامه داد تا اینکه به لبه چاه رسید و در حیرت کشاورز و روستائیان از چاه بیرون آمد ... نتیجه اخلاقی : مشکلات، مانند تلی از خاک بر سر ما می ریزند و ما همواره دو انتخاب داریم: اول اینکه اجازه بدهیم مشکلات ما را زنده به گور کنند و دوم اینکه از مشکلات سکویی بسازیم برای صعود!

### داستان های جدید و جالب

کشاورزی الاغ پیری داشت که یک روز اتفاقی به درون یک چاه بدون آب افتاد. کشاورز هر چه سعی کرد نتوانست الاغ را از درون چاه بیرون بیاورد. پس برای اینکه حیوان بیچاره زیاد زجر نکشد، کشاورز و مردم روستا تصمیم گرفتند چاه را با خاک پر کنند تا الاغ زودتر بمیرد و مرگ تدریجی او باعث عذابش نشود. مردم با سطل روی سر الاغ خاک می ریختند اما الاغ هر بار خاک های روی بدنش را می تکاند و زیر پایش می ریخت و وقتی خاک زیر پایش بالا

# آن ترش شیرازی



## هزینه آبلیموگیری

به طور متوسط می توان از هر یک کیلو لیمو ۷۰۰ گرم آبلیمو گرفت. هر کیلو لیمو ترش را از بازار میوه و تره بار می توانید حدود ۸۰۰۰ تومان خریداری کنید. البته در مغازه ها لیمو تا ۱۰ هزار تومان هم به فروش می رسد. شما یک هزینه ای هم به عنوان هزینه آبلیموگیری دارید که بابت هر کیلوگرم حدود ۱۰۰۰ تومان است. بنابراین برای تهیه حدود ۱۰ کیلوگرم آبلیمو طبیعی، باید حدود ۱۲۰ هزار تومان برای خرید لیمو و ۱۵ هزار تومان برای آبلیموگیری هزینه کنید. با این حساب، ۱۰ کیلو آبلیمو برای شما ۱۳۵ هزار تومان خرج برمی دارد.

## خرید آبلیمو خانگی

برخی مغازه ها محصولات با نام آبلیمو خانگی می فروشند، فقط اگر از بهداشتی و خانگی بودن محصول آنها اطمینان دارید، از آنها خرید کنید. بطری های یک لیتری این آبلیموها ۸ تا ۱۰ هزار تومان و بطری های ۱/۵ لیتری ۱۰ تا ۱۲ هزار تومان به فروش می رسند. مغازه هایی هم هستند که گرفتن آبلیمو را در حضور خود مشتری انجام می دهند.

## آبلیموشناسی

آبلیمو یکی از محصولات است که امکان تقلب در آن بسیار زیاد است. حتما شنیده اید که برخی تولیدکنندگان غیرمتعهد در صدی آبلیمو طبیعی را با جوهر لیمو یا اسید سیتریک، رنگ های خوراکی

آبلیمو چاشنی ای است که بعد از خوردن غذای چرب، درست زمانی که چربی غذا سرمان را گیج و منگ کرده به دامن می رسد و جگرمان را جلا می دهد.

قدیم ترها که آبلیمو صنعتی وجود نداشت، وقتی لیموهای ترش شیرازی درشت و آبدار می شدند به همه خانه ها راه پیدا می کردند و آب آنها به روش دستی و سنتی گرفته می شد و معمولا تا یک سال، خانواده را از خرید آن بی نیاز می کرد. شیشه های خالی یکی یکی پر می شد و در خنک ترین جای خانه قرار می گرفت و در طول سال چاشنی غذا و سالاد می شد و در روزهای داغ تابستان از مهمانان و اهالی خانه رفع عطش می کرد. البته گرفتن آبلیمو طبیعی هنوز هم بین خیلی از خانواده ها رایج است. اما حساب کرده اید رسیدن به این محصولات ارگانیک و طبیعی چقدر برایتان زحمت و هزینه دارد؟ یا اگر وقت و حوصله این کار را ندارید با فوت و فن های خرید آبلیمو آشنایی دارید؟ با ما همراه باشید.

## لیموشناسی

لیموی خوب، پوستی زرد رنگ و نازک دارد. منافذ روی پوست لیموی تازه و مرغوب به خوبی مشخص است و عطر بسیار دلنشینی دارد. هنگام خرید بهتر است یکی از لیموها را با دست فشار دهید تا از آبدار بودن آن مطمئن شوید. در ضمن از خرید لیموهای لک دار خودداری کنید. آب این لیمو تلخ از آب درمی آید.



و آب مخلوط می کنند و به عنوان آبلیموی خالص دست مشتری می دهند. احتمالاً برای یک بار هم شده یکی از همین آبلیموها به تور شما هم خورده است. نکته مهم این است که داشتن پالپ داخل آبلیمو الزاماً نشانه طبیعی بودن آن نیست. لیمو حاوی آنزیم های زیادی است که یکی از آنها باعث ته نشین شدن پالپ لیمو در آبلیمو می شود. از آنجا که این آنزیم در آبلیموهای صنعتی و در فرایندهای حرارتی غیر فعال می شود، اغلب آبلیموهای صنعتی ته نشین نمی شود و اگر هم درصدی ته نشین شود برای جلب نظر مشتری به آن پالپ لیمو اضافه می کنند. اگر دقت کرده باشید آبلیموهای خانگی بعد از ته نشین شدن پالپ لیمو، به دو قسمت کاملاً مجزا تقسیم می شوند در حالی که آبلیموهای صنعتی همیشه یک رنگ و یک دست هستند. پس هر پالپی نشان از طبیعی بودن نیست. بهتر است از آبلیموهایی با نام و نشان معتبر استفاده کنید، هر چند این آبلیموها ویتامین ث کمتری دارند اما حداقل از بهداشتی بودن آن مطمئن هستید. قیمت آبلیموهای صنعتی ۳۳۰ گرمی از ۳۵۰۰ تا ۴۵۰۰ تومان، آبلیموهای ۵۰۰ گرمی از ۵ هزار و ۳۰۰ تا ۷ هزار و ۲۰۰ تومان و آبلیموهای یک لیتری ۷ هزار و ۵۰۰ تا ۹ هزار تومان است. این تفاوت قیمت هم به نام شرکت تولید کننده و طبعاً کیفیت محصول بر می گردد.

#### غوره شناسی

غوره مرغوب رنگ سبزه نسبتاً تیره ای دارد. سفت و آبدار و درشت است. هنگام خرید بهتر است یکی از غوره ها را از وسط نصف کنید، اگر دانه دار بود از خریدش صرف نظر کنید. دانه های داخل غوره باعث تلخ شدن آبغوره می شود. بهترین غوره هم غوره انگور کندری است. انگور کندری دانه های بسیار درشت و سفت و به هم چسبیده ای دارد که هم بسیار آبدار است و مهم تر اینکه بی دانه است.

#### هزینه تهیه آبغوره

نسبت غوره به آبغوره ۳ به یک است، یعنی از هر ۳ کیلو غوره، یک کیلو آبغوره به دست می آید. با احتساب هر کیلو غوره حدود ۲ هزار تومان، برای خرید ۷۵ کیلو غوره، هزینه شما حدود ۱۵۰ هزار تومان می شود. شما هزینه ای هم برای گرفتن آبغوره ها دارید که برای هر کیلو گرم حدود ۵۰۰ تومان است. به این ترتیب هزینه گرفتن ۲۵ کیلو آبغوره طبیعی، چیزی حدود ۱۸۵ هزار تومان است. قیمت آبغوره های صنعتی ۵ هزار و ۳۰۰ تومان تا ۵ هزار و ۶۰۰ تومان برای بطری های ۴۷۵ و ۵۰۰ گرمی است. قیمت بطری های بزرگ یک لیتری هم ۷ هزار تا ۹ هزار تومان است.

#### نگهداری

آبغوره را باید حتماً داخل شیشه تمیز بریزید و تا نزدیکی لبه ظرف پر کنید. بهتر است به مقدار خیلی کم، لبه شیشه را خالی بگذارید و سپس در پوشی روی آن قرار دهید تا با ایجاد خلأ، اکسیژن وارد شیشه نشود و جایی برای رشد کپک ها وجود نداشته باشد. معمولاً بعد از گرفتن آبغوره، آن را درون بطری های پلاستیکی ریخته و چند روزی جلوی آفتاب می گذارند. اما با این کار، هم ارزش غذایی آن از بین می رود و هم بطری های پلاستیکی، آبغوره را ناسالم و یا حتی سرطان زا می کنند.

#### چرا آبلیموی صنعتی کپک نمی زند؟

آبلیمو جزو خوراکی های ترش و با pH پایین است و رشد میکروب ها و باکتری های بیماری زا در محیط اسیدی تقریباً امکان ندارد. البته گاهی کپک ها حتی در محیط اسیدی آبلیمو هم رشد می کنند. در آبلیموهای صنعتی برای پیشگیری از ایجاد کپک، آبلیمو را پاستوریزه می کنند. برخی کارخانه ها هم مقداری مواد آنتی اکسیدانی به آبلیمو اضافه می کنند. افزودن آنتی اکسیدان ها به آبلیمو باعث حفظ رنگ و طعم آن می شود. برای نگهداری آبلیمو، ظرف های شیشه ای، به خصوص انواع تیره شان بهترین ظرف ها هستند. به دلیل اسیدی بودن آبلیمو، باید از نگهداری آنها در ظرف های پلاستیکی و فلزی خودداری کرد تا ترکیب های فلز و پلاستیک وارد آبلیمو نشوند.

منبع: روزنامه همشهری ۳۱ مرداد - ۱۳۹۵ نویسنده: الهام فیروز بخت



## توصیه چینی ها برای درمان جوش صورت

وقتی اکنه و جوش ها روی پیشانی ظاهر می شود ، احتمالاً ناشی از فرآیند هضم غذاست ؛ به همین دلیل پیشنهاد می کنیم از غذاهای فرآوری شده و به خصوص هله هوله ها پرهیز کنید. سعی کنید در رژیم روزانه تان مقدار کمتری چربی قرار دهید، البته چربی های طبیعی مثل آووکادو و ماهی مشکل ایجاد نمی کنند و تا جایی که می توانید روزانه آب بنوشید. حتما میوه ها و خوراکی های سرد مثل خیار، هندوانه و ... در برنامه روزانه تان قرار دهید. در فصول گرم سال آرایش کمتری کنید و نگذارید هیچ کاه این مناطق چرب شوند. توصیه می کنیم شب ها زودتر بخوابید و صبح ها نیز زودتر بیدار شوید تا خوابتان به مرور تنظیم شود. ممکن است مشکلات آلرژیک داشته باشید.

### شاید اشکال از کبدتان باشد

توصیه می کنیم از تمام مواد خوراکی که ممکن است برای کبد مشکل ایجاد کنند پرهیز کنید؛ مثلاً لبنیات، غذای چرب و سنگین و حتی بعضی از نوشیدنی ها. البته گاهی غذاهای آلرژی زا نیز اثر خود را ابتدا در این منطقه نشان می دهند.

بنابراین قبل از هر کاری نگاهی به مواد غذایی مصرفی شان بیندازید تا ببینید آیا ممکن است به آنها حساسیت داشته باشید یا نه؟ در کنار همه اینها پیشنهاد می کنیم هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش و نرمش سبک را در برنامه روزانه تان قرار دهید. همچنین خواب خود را تنظیم کنید تا بتوانید در طول شبانه رو به مقدار کافی بخوابید و کبدتان وقت داشته باشد استراحت کند.

سیگار کشیدن هم می تواند جوش هایی را در این منطقه ایجاد کند. شب ها دیر وقت نیز از خوردن هر گونه میان وعده خودداری کنید.

آیا جوش های شما بیشتر روی پیشانی تان است؟ یا اغلب گونه های تان درگیر این مشکل می شود؟ یا...

باید بدانید هر کدام از این مناطق نشان دهنده یک مشکل درونی در بدن شماست و با حل این مشکل ، دیگر جوش ها مزاحم تان نخواهند شد. آیا شما هم جزو کسانی هستید که به طور ثابت تنها یک منطقه از صورت تان جوش و اکنه می زند؟

طبق تحقیقات یک دکتر متخصص چینی به نام ونگ هنگ هو اثبات شده که دانه های اکنه روی صورت می توانند چیزهای زیادی درباره وضعیت درونی بدن بگویند، اینکه کجای صورت به طور مرتب جوش بزند، می تواند نشان دهنده خیلی چیزها باشد، در واقع وضعیت پوست شما وضعیت سلامت تان را نشان می دهد. وقتی بفهمید مشکل از کجاست به راحتی می توانید از شر جوش های آزاردهنده خلاص شوید؛ آن هم با راه حل هایی ساده و در دسترس و تا حد زیادی کم هزینه ، چون بیشتر باید سبک زندگی خود را کمی تغییر دهید

### تقسیم بندی صورت به روش طب چینی

البته هستند پزشکانی که هنوز چندان به این روش اعتماد ندارند اما در هر صورت آنها نیز انکار نمی کنند که مشکلات درونی می تواند یکی از عوامل ایجاد کننده اکنه باشد؛ به خصوص اگر فرد به طور مزمز گرفتار اکنه ها باشد. البته اکنه ها علت های دیگری هم می توانند داشته باشند، مانند ژنتیک، بهداشت فرد، نوع هورمون ها و ... اما در طب چینی این تقسیم بندی مناطق قدمتی دیرینه دارد؛ آنها از روی مشکلات هر منطقه از صورت می گفتند فرد از چه بیماری ای رنج می برد و باید چه داروهایی مصرف کند. شاید پای دستگاه گوارش وسط است



### کم آبی را جدی بگیرد

هر گونه زانده یا چیزی که در اطراف چشم ها به وجود بیاید، می تواند به دلیل کلیه ها ایجاد شده باشد؛ حتی حلقه های کبودی اطراف چشم و بیشتر این علائم می توانند حاکی از کم آبی بدن باشند. بنابراین تا جایی که برایتان ممکن است آب بنوشید.

### غذاهای تند را کنار بگذارید

اول از همه توصیه می کنیم که فشار خون (احتمال دارد کمی بالا باشد) و میزان ویتامین B خونتان را چک کنید. غذاهای تند، اسپاسمی و پر ادویه را بر برنامه غذایی خود حذف کنید. همچنین بهتر است مصرف گوشت قرمز را کمتر کنید. هوای آلوده نیز می تواند در تشدید جوش های شما نقش داشته باشد؛ به همین دلیل تا جایی که می توانید از رفت و آمد در محیط های آلوده اجتناب کنید. در کنار همه اینها به دنبال مواد کم کلسترول باشید یعنی چربی های بد را جایگزین چربی های خوبی چون امگا ۳ و امگا ۶ کنید که در مغزهای آجیل، آووکادو، ماهی و تخم کتان وجود دارد. از همه اینها گذشته از آنجا که پوست روی بینی پر از خلل و فرج است، حواستان باشد که چه موادی را روی آن می مالید، مثلاً به تاریخ انقضای مواد آرایشی خود کاملاً دقت کنید که گذشته نباشد یا اینکه آنقدر چرب نباشد که منافذ پوستی را مسدود کند.

### مصرف قهوه را کمتر کنید

همانطور که قبلاً گفتیم نوشیدن زیاد آب را فراموش نکنید! علاوه بر اینها بهتر است نوشیدنی های گازدار هم کمتر بنوشید. قهوه هم می تواند مشکل شما را وخیم تر کند چون مصرف زیاد آن می تواند آب بدن را بسیار کم کند.

### بدنتان را قلیایی نگه دارید

آیا شما سیگار می کشید؟ آیا حساسیت خاصی دارید؟ هر دو این عوامل می توانند در این منطقه مشکل ایجاد کنند. اگر هیچ کدام از اینها نیست، توصیه می کنیم که اجازه ندهید دمای بدنتان بیش از حد بالا رود. مثلاً تا جایی که می توانید مواد خنک کننده بخورید. مصرف شکر را کم کنید و سعی کنید که بیشتر در هوای تازه و پاک تنفس کنید. جالب است بدانید که اگر بخواهید این جوش ها خوب شوند باید بدنتان را قلیایی نگه دارید. یعنی سعی کنید از خوردن غذاهایی که بدن را اسیدی می کنند اجتناب کنید. موادی چون گوشت، لبنیات، کافئین، شکر و... و بیشتر غذاهای قلیایی کننده بخورید مانند سبزیجات سبز یکی دیگر از عوامل ایجاد این نوع از آکنه ها که اغلب افراد از آن غافل می شوند، گوشتی موبایل کیف و روبالشتی آلوده است. این دو یکی از عوامل اصلی ایجاد آکنه هستند و این مناطق جاهایی هستند که بیشتر از همه با این اشیا در تماس قرار می گیرند.

### آزمایش خون را فراموش نکنید

استرس و تغییرات هورمونی می تواند علت جوش زدن شما باشد و از آنجا که کنترل هر دو این عوامل کار چندان راحتی نیست. می توانید کاری کنید که اثر آنها کم شود، مثلاً اینکه خوابتان را منظم و کافی کنید، آب فراوان بنوشید، سعی کنید سبزیجات بیشتری مصرف کنید و همیشه پوست تان را تمییز نگه دارید و نکته جالبی که حتماً باید بدانید این است که بیشتر خانم ها در دوران تخمک ریزی یعنی روزهای میانی سیکل ماهانه چنین جوش هایی می زنند.

### نامی توانید فیبر بخورید

اول از همه به شما می گویم که سعی کنید در غذاهای روزانه تان بیشتر از مواد خوراکی فیبردار استفاده کنید چون فیبرها نمی گذارند مواد سمی در بدن جمع شود. نوشیدن انواع دمنوش های گیاهی نیز در بهبود این جوش ها تاثیر بسزایی دارد چون هضم غذا را بهبود می بخشد.

### به بدنتان کمک کنید

جوش های این منطقه نشان می دهد که بدن شما در حال جنگ با یک

باکتری است و سیستم دفاعی می کوشد که از ایجاد بیماری جلوگیری کند، به همین دلیل شما باید به نوعی به بدنتان کمک کنید استفاده از تکنیک های آرامش بخش، کلاس های یوگا، چرت های میان روزی می تواند بسیار موثر باشد. از طرف دیگر سعی کنید تا جایی که می توانید نفس های عمیق بکشید، آب فراوان بنوشید و فراموش نکنید که بدن نیاز به مراقبت دارد و گرنه از پا در می آید.

شایان ذکر است که این ۶ عامل جوش ها را تشدید می کند

### ژنتیک مثبت

اگر این استعداد را داشته باشید، حتماً مبتلا خواهید شد، اگر خانمی می گوید حتی پس از بچه دار شدن هم جوش میزد و در میانسالی از دست آنها خلاص شده، دختر خانم هم باید این موضوع را بپذیرد و با صبر و حوصله درمان ها را ادامه دهد.

### اهمال کاری

بسیاری از جوان ها تا وضعیت جوش هایشان بهتر می شود، در مصرف داروها اهمال کاری می کنند. در حالی که ما می گویم مصرف داروهای خوراکی با موضعی حتی در صورت بهبود کامل، باید به صورت دور ادامه دار و نگهدارنده تداوم داشته باشد.



### کم طاقتی

اثربخشی درمان های دارویی زمان بر است و چندماه تا یک سال زمان می برد تا نتیجه بخش بودنش را نشان دهد. نباید منتظر باشید دروی آکنه مانند یک مسکن عمل کرده و سردرد شما را در عرض یک ساعت مدوا کند.

### استرس

مدام جلوی آینه ایستادن و حرص خوردن، روند درمان را مختل می کند. حرص خوردن دردی از جوش های شما را در مان نمی کند. استرس تان را مهار کنید تا پوست بهتری داشته باشید.

### پوست چرب

بروز جوش ها در افرادی که پوست چربی دارند بیشتر است، به همین علت ضمن اینکه باید این واقعیت را بپذیرند حتماً نسبت به دیگران در شست و شوی صورت دقت کنند. استفاده از صابون ها و محصولات مناسب به این افراد توصیه می شود.

### دستکاری

قابلیت ها و ویژگی های پوست افراد با هم متفاوت است. به همین دلیل جای جوش روی پوست برخی افراد می ماند. ولی آنچه نباید فراموش کرد این است که مهمترین علت ماندن جای جوش، دستکاری آن است.

منبع: هفته نامه آسیا - شماره ۷۲۸

## رفتار ترافیکی و فرهنگ ملی



حاشیه ممنوع بزرگراه ها، حرکات ویراژی و مارپیچی، سبقت از سمت راست و پر کردن شتابان خطرناک و غیرقانونی مابین دو اتومبیلی که فاصله آیین نامه ای را رعایت کرده اند که متأسفانه آن قدر قبح و زشتی این تخلف در جامعه ما شکسته که به مثابه امری بسیار عادی به سنین بالاتر نیز تسری یافته است!

عدم رعایت حق تقدم عبور نیز از موارد قانونی فرهنگ رانندگی است که می توان گفت به کلی منسوخ شده و هر که توان گازش بیش جایگزین آن گشته است! عدم استفاده از چراغ راهنما و نیز عدم توجه و احترام



به علامت راهنمای دیگر رانندگان! و... ذکر این پرسش و نکته نیز ضروری است، مگر نه اینکه اتومبیل ساخته و سوغات فرنگ و غرب است. پس اگر به کسی اهانت نمی شود باید طرز استفاده صحیح آن را هم باید از ایشان بیاموزیم. استفاده درست در رعایت مقررات، احترام به حقوق دیگران و پرهیز از حرکات شتابان و دست به بوق شدن های فوری! و آنگاه نیک بنگریم و قضاوت کنیم آنها بدون شتابزدگی های مجازی و شیوه رانندگی توأم با آرامش و احترام متقابل به کجا رسیده اند و ما با این همه بی قانونی و عجله مندی کجای کاریم؟ تذکر پایانی

پدران و مادرانی که در حضور فرزندان، تخلفات مذکور را شجاعانه مرتکب می شوید، بدانید دستگاه های نو و تازه نفس در کودکان دائمًا و کاملاً به ضبط صدا و تصویر مشغولند. بنابراین ناخودآگاه این فرهنگ و رفتار غلط ترافیکی را به نسل و نسل های بعدی نیز تسری می دهید!

و فراموش نکنیم رفتار و فرهنگ ترافیکی آینه تمام نمای از فرهنگ قومی و ملی است. پس باید با اصلاح ناهنجاری ها فرهنگ ملی را پاس بداریم.

منبع: هفته نامه آسیا - شماره ۳۷۸۴

مدتی است رفتار ترافیکی بسیاری از همشهریان به ویژه جوانان سخت آزاردهنده و خطرناک شده و خودرو به منزله آلت قتاله ای سهل الوصول در اختیار ایشان.

با مشاهده این ناهنجاری های ترافیکی نگرش مجدد در این زمینه مهم را در فهرست کارهای آتی گنجانده بودم ولی باید اذعان کنم مطالب دلنشین و امیدوار کننده معاونت محترم و بسیار فعال حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران جناب هاشمی تشکری در صفحه شهر فرنگ شماره دوشنبه هفته جاری روزنامه، در مورد برقراری کلاس های آموزشی رانندگان حمل و نقل عمومی و مربیان آموزش گاه های تعلیم و رانندگی به منزله کتلیزور، آن قدر موثر بود که نوبت نگرش را به جلو اندازم.

آمار قابل توجه جرایم رانندگی نشان می دهد، شهروندی ما در حوزه رفتارهای ترافیکی با استانداردهای جهانی فاصله ی زیادی داشته و هر شهرنشینی را الزاماً نمی توان شهروند نامید.

البته برگزاری کلاس های مزبور یقیناً کارساز خواهد بود زیرا که خود به چشم دیدم توقف خودروی تعلیمی را به هنگام آموزش و در حضور مربی، روی خط عابر پیاده و به خانم مربی گفتم وقتی این دختر جوان هنوز در مرحله آموزش و در کنار شما جرات این هنجار شکنی و قانون گریزی را بیابد فردای دریافت گواهینامه با نمایش های جنون آمیز و خطرناک در جمع جوانان سرعت و مارپیچ مدار مغرور به جنگ ایمنی و سلامتی مردم بی گناه این ابرشهر خواهد رفت.

پس در کنار کلاس های آموزشی مذکور، کلاس های مخصوص جوانان و سخت گیری در امتحانات مربوطه به اهداف مورد نظر طرح کمک شایانی خواهد نمود. خدای ناخواسته مقصود تخطئه و بی حرمتی به جوانان عزیزمان نیست که آمارهای چشمی و ثبتی مبین واقعیت سنین ۳۰ تا ۴۰ در بروز تخلفات و تصادفات می باشد.

سنینی که مملو از نشاط و شادابی و نیروی جوانی است که البته مسئولان امور جوانان از جمله وزارت محترم ورزش می باید اسباب تخلیه مناسب و منطقی آن را فراهم و در اختیار ایشان قرار دهند تا عرصه خیابان های شهر که محل عبور و مرور مردم عادی و بی گناه می باشد به نمایشگاه خودنمایی برند برتری و میدان و پیست مسابقات رالی اتومبیل رانی تبدیل نگردد!

در این جالازمی می دانم چند مورد از تخلفات بعضاً منجر به تصادفات مختص سنین مزبور را نام ببرم.

سرعت و سبقت غیر مجاز، سبقت از سمت راست و



## مهر در قاب مهربانی



به نام خداوندی که قلم را آفرید و آن را شایسته سوگند خویش قرار داد. به نام یگانه آفریدگاری که انسان را به زیور «اندیشه» و «فکر» آراست و او را امانتدار این ودیعه الهی قرار داد و با سلام و درود به اصحاب فکر و فرهنگ و پیشتازان علم و معرفت، بار دیگر فصل روشن «مهر» از راه می رسد و صحیفه نورانی معرفت با سرانگشت تکاپو ورق می خورد و دروازه های آسمانی بینش و دانایی به روی صدها هزار دانش پژوه آغوش می گشایند.

همان گونه که فروردین نوید بخش حیات مجدد طبیعت است، مهر ماه باد آور شور و شمع و جوشش و کوشش آموزندگان دانش و پرورندگان بینش است.

آغاز سال تحصیلی جدید را به معلمین پر تلاش و دانش آموزان خلاق و آینده ساز کشور تبریک و تهنیت عرض می نمایم.

با امید به اینکه با اکسیر دانایی و توانایی مرزهای جدید علم و دانش و پژوهش را در نور دیدیم و با پیوند علم و ایمان، قله های رفیع پهروزی و پیروزی و کامیابی را فتح نماییم و با گام های مصمم و استوار، ایران جاویدان را سرفراز و سربلند سازیم.

مهر که می آید، پاییز آغاز می شود. برگ های درختان که شروع به ریزش می کنند، شکوفه های لبخند کودکان، یکی یکی گل می دهند. در فضای کلاس ها، تخته سیاه ها، چشم انتظارند تا دوباره سراپا پر شوند از عطر لبخندهای هم شاگردی ها. کلمات مهربان، بی تاب اند تا دستی کوچک، با مداد شوق، بر صفحه های سفید دفترهای چهل برگ، بنویسدشان.

مهر، ماه مهربانی مهتاب است؛ ماه میزبانی نیمکت های عاشق درس و مدرسه، ماه شکوفایی نیلوفران در دعای نم نم باران های عاشقانه پاییز. مهر، ماه مدرسه است.

سال تحصیلی که آغاز می شود، همه ی آبشارها با کودکان کلاس اولی، صدای آب را می کشند و پادها، صدای ابرها را با باران بخش می کنند. نسیم، عطر پرواز را از سطرهای مقدس کتاب ها، همراه با صدای کودکان سر خوش مدرسه، به آسمان هفتم می رساند. فرشته ها از پشت پنجره های کلاس سرک می کشند به تماشای کودکانی که مشتاق، به درس های معلمی که زندگی را به آنان می آموزد، گوش سپرده اند. هوا در این فضای مقدس نفس می کشد تا معطر شود.

به نام آنکه جان را فکرت آموخت چراغ دل به نور جان بر افروخت عباس محمدی



# ۱۰ راه علمی برای شادبودن

www.Shadbash.net



## پیوندتان مبارک

با عرض تبریک و تهنیت خبر یافتیم:

جناب آقای حامد اسدزاده همکار محترم واحد بازرگانی و تدارکات  
جناب آقای رضا امینی همکار محترم واحد حراست

سنت حسنه ازدواج را برگزیده اند. پیوندتان را تبریک عرض نموده و برای  
شما و همسر گرامی تان از درگاه خدای مهربان سلامتی و سعادت آرزومندیم.

## قدم نورسیده مبارک

در کمال سرور و شادمانی خبر یافتیم همکار گرامی:

سرکار خانم لیلا احمدیان همکار محترم واحد توسعه کسب و کار

صاحب فرزند شده اند. میلاد دلیند عزیزشان را خدمت ایشان و خانواده  
محترمشان تبریک عرض نموده و از درگاه ایزد منان سلامتی و روزگاری  
خوش مسئلت می نمایم.

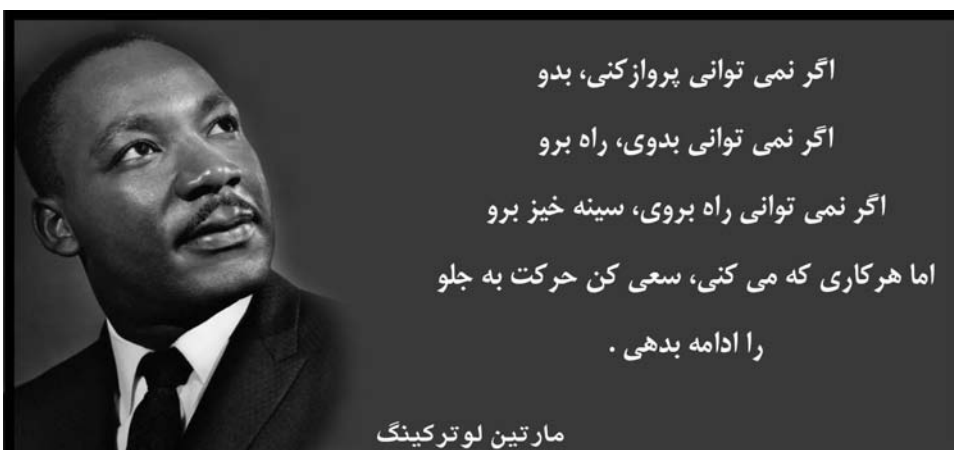
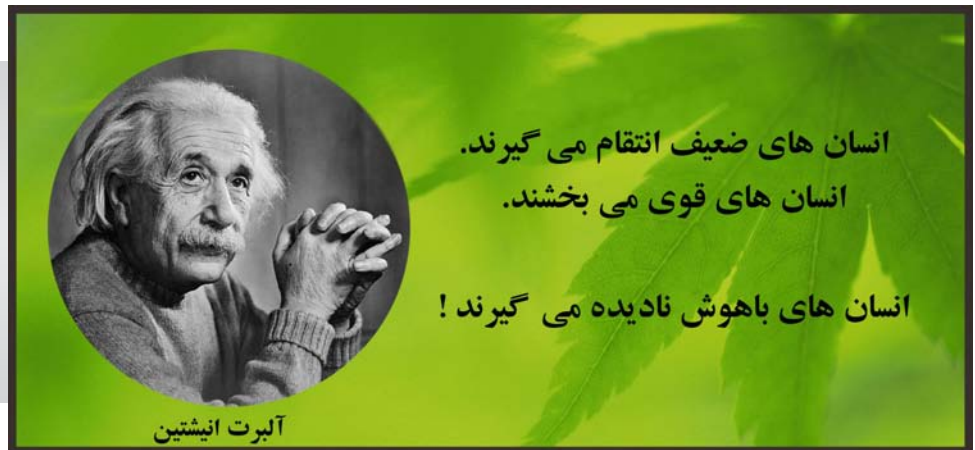
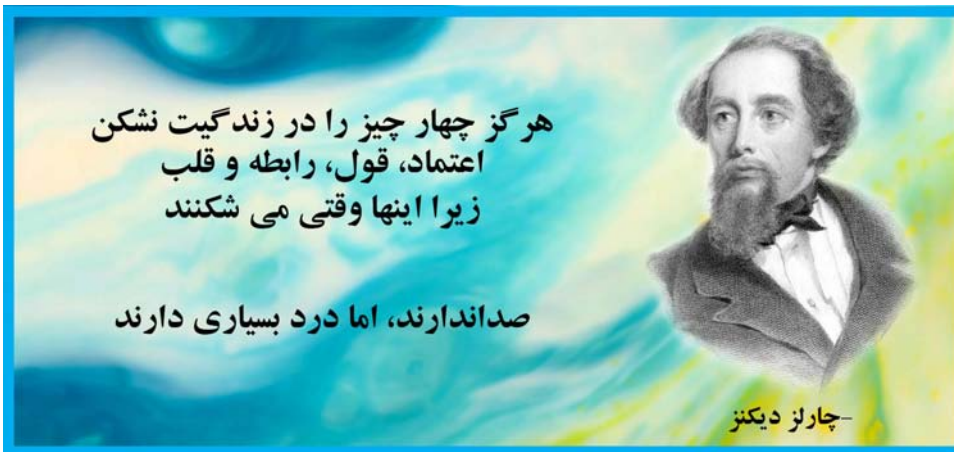
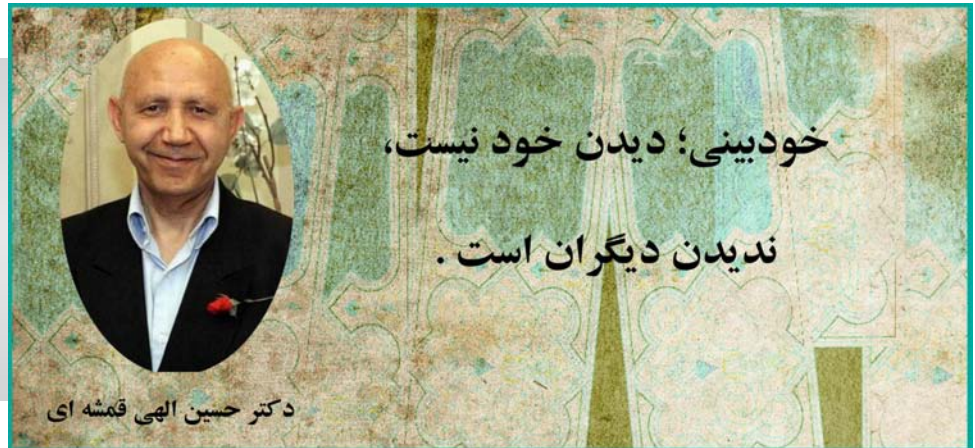
## عرض تسلیت

با نهایت تأسف باخبر شدیم:

جناب آقای مجید واشقانی

در غم از دست دادن مادر بزرگوارشان به سوگ نشستند. این مصیبت را  
حضور شما همکار گرامی تسلیت عرض نموده و برای بازماندگان آن  
عزیز از دست رفته صبر و شکیبایی مسئلت می نمایم.





## ۷ نکته برای استفاده صحیح از کوله‌پشتی

۱ کوله‌ای انتخاب کنید که بندهای آن پهن و دارای پد باشد. همچنین پشت کوله با پد نرم پوشانده شده باشد تا راحتی آن افزایش یابد. بندهای باریک ممکن است در شانه‌های کودک فرورفتگی ایجاد کنند. کوله‌های تک‌بند هم وزن زیادی را روی یک طرف بدن تحمیل می‌کنند که ممکن است باعث کشیدگی کردن و شانه‌ها بشود.



۲

مطمئن شوید که وزن کوله‌ی پر شده از ۱۵-۱۰ درصد وزن کودک بیشتر نشود. می‌توانید برای کنترل مجدد وزن کوله از ترازوی خانگی استفاده کنید.



۳ وزن را به طور یکنواختی توزیع کنید. بندهای کم‌ری روی کوله کمک می‌کنند تا وزن روی تمام بدن توزیع شود. از بخش‌های مختلف کوله استفاده کنید تا وزن بار را پخش کنید. سنگین‌ترین اقلام را در نزدیک‌ترین نقطه به پشت قرار دهید.

۴

اطمینان حاصل کنید که کوله به خوبی روی پشت کودک نشسته است. مطمئن شوید که کودک از جفت بندها استفاده کرده و کوله به خوبی به بدن او نزدیک است. کوله باید به خوبی در وسط پشت کودک بنشیند، نه پایین‌تر از نشیمنگاه او باشد و نه اینکه کودک را به عقب خم کند.



۵ از کیف‌هایی که چرخدار هستند استفاده نکنید. ممکن است به نظرشان استفاده از این کوله‌ها ایده خوبی باشد و حمل آن برای کودک آسان باشد. ولی اینطور نیست چون استفاده از آن در پله‌ها و در برف کار دشواری است. استفاد از این نوع کوله در برخی مدارس ممنوع است. ولی برای کودکانی که عمل جراحی پشت انجام داده‌اند استفاده از این کوله‌ها مجاز هستند.



۶ به فرزندان کمک کنید تا وسایل خود را سازماندهی کند. اگر فرزندان وزن زیادی را با خود حمل می‌کنند، به او کمک کنید تا فقط وسایلی که نیاز دارد را با خود به مدرسه ببرد.

۷

اطمینان حاصل کنید که فرزندان هر روز ورزش کرده و وزن مناسب را حفظ می‌کنند، چون با این کار از کشیدگی عضلات پیشگیری می‌شود.





[www.oico.ir](http://www.oico.ir)