

باور

شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت

شماره ۱۳ ، پائیز ۱۳۹۵



## ایکو در مسیر تکامل

پاراادایم مدیریت با طی کردن چندین مرحله مشخص تکامل یافته است. محور اصلی در این تکامل، تغییر در ساختار سازمانی بوده است. ساختار سازمانی یکی از عوامل اصلی پیش برنده تغییر است زیرا ساختار، کالبد همه فرایندها و تصمیم های سازمانی را شکل می دهد. ساختار سازمانی، تجلی تفکر سیستمی است. سازمان مرکب از عناصر، روابط بین عناصر و ساختار روابط به عنوان یک کلیت است که یک واحد را تشکیل می دهد. نگاه سیستمی سازمان به ساختار نشان می دهد که ساختار مرکب از عناصر سخت از یک طرف و عناصر نرم از طرف دیگر است.

در انتهای بعد سخت، عناصر ملموسی نظیر گروه ها و واحدهای سازمانی سلسله مراتبی قرار دارند. روابط بین این واحدها و گروهها تجلی عنصر نرم در ساختار سازمان است. در انتهای بعد پیوستار نرم، قضاوت افراد سازمانی نسبت به ساختار قرار دارد. از سوی دیگر امروزه یکی از رویکردهای جدید در مدل های مدیریت، مدیریت دانش (Knowledge Management) است و کارکنان سازمان های عصر جدید را کارکنان دانشی یا دانشکار می نامند و سازمان هایی توانمند ترند که بهره بیشتری از دانش و کارکنان دانشی داشته باشند. مدیریت دانش، دعوتی است از تمام کارکنان یک سازمان برای به اشتراک گذاری دانش خود میان سایر همکاران در باب چیسستی مدیریت دانش و تشریح کارکردهای آن مجالی مقتضی لازم است، اما از باب اشارهای مختصر همین بس که طی سال های گذشته یکی از آسیب های اساسی دستگاه های اجرایی، سکوت «کارشناسان دانشی» (Knowledge worker) بود که در دانش مدیریت از آن به عنوان یک زنگ خطر یاد می شود. کشف دانش ضمنی یا نهفته کارشناسان و کارمندان یک دستگاه اجرایی و کمک به انگیزه مند کردن دانشکاران آنقدر مهم است که در ادبیات تحول منابع انسانی، راه موفقیت و تحقق اهداف سازمان را تا حد زیادی وابسته به این عامل مهم می دانند.

بانگاهی به عملکرد فعالیت های شرکت ایکو در بعد ساختاری و مدیریت دانش کارکنان آن در می یابیم که هر کجا این دو مقوله به یکدیگر پیوند خورده اند شاهد شکل گیری نتایج چشمگیری در عملکرد این شرکت بوده ایم. به هر جهت با توجه به ورود شرکت های بین المللی به صنعت نفت ایران و لزوم بهره گیری از توانمندی این شرکت ها در پسا تحریم، به منظور چابک سازی و روز آمدی فعالیت ها در ایکو مقوله مدیریت دانش و ارتقای ساختار سازمانی متناسب با اهداف مورد نظر بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته تا این شرکت از فضای مثبت ایجاد شده در کشور بهره بیشتری را در عصر پسا تحریم ببرد چراکه سیر تکامل ساختاری سازمان ها نشان می دهد که در محیط پویا با تکیه بر مدیریت دانش تحقق اهداف سازمانی بیشتر از پیش میسر می شود. سردبیر

# بهار

## فهرست

- ۳ برداشت گاز از سکوی B 18 پارس جنوبی آغاز شد
- ۴ معرفی توانمندی های ایکو در نمایشگاه های خوزستان و بوشهر
- ۶ رسیدن به بالاترین استاندارد های ملی و بین المللی در HSE ایکو
- ۸ ارتقا دانش و مهارت نیروهای حراست ایکو
- ۱۰ چهارده راه آسان برای صرفه جویی در مصرف انرژی در فصل پاییز
- ۱۴ ایجاد فهرست عناوین به صورت خودکار توسط WORD
- ۱۶ راز های خوابیدن سالم
- ۲۰ نشانه هایی که به ما می گویند کمبود ویتامین داریم

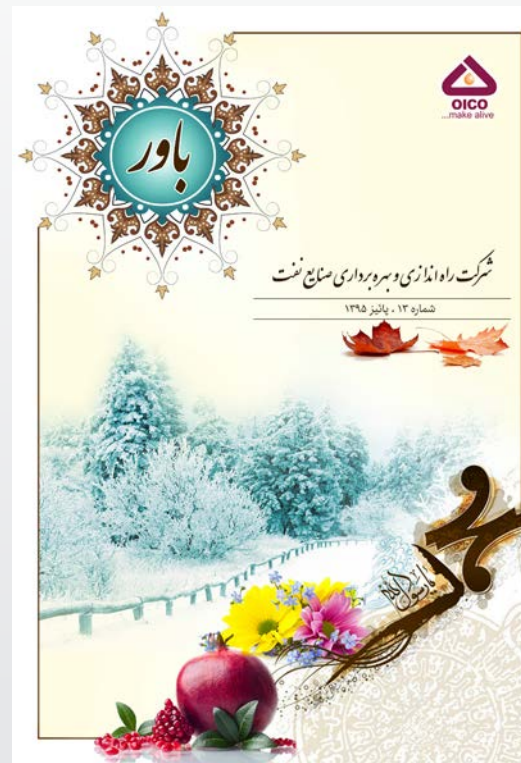


## باور

### 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)



## با ظرفیت ۵۰۰ میلیون فوت مکعب برداشت گاز از سکوی ۱۸ B پارس جنوبی آغاز شد



پارس جنوبی پس از عملیات ساخت، در یارد بندر عباس بارگیری و آماده انتقال به موقعیت فراساحل این فازها شد.

بویری افزود: این سکو آماده نصب شده اما اکنون منتظر شرایط مطلوب آب و هوایی برای قرار گرفتن بر روی جکت است.

پیش بینی شده است این سکو تا اوایل اسفندماه امسال با ظرفیت ۵۰۰ میلیون فوت مکعب به بهره برداری برسد.

به گفته بویری، در حال حاضر روزانه ۴۰ میلیون متر مکعب گاز در پالایشگاه فازهای ۱۷ و ۱۸ شیرین سازی و به شبکه سراسری

ارسال می شود که از این میان ۳۰ میلیون متر مکعب از سکوهای ۱۷ B و ۱۸ A و حدود ۱۲ میلیون متر مکعب هم از فازهای ۶، ۷ و ۸ دریافت می شود.

با نصب و راه اندازی سکوی ۱۷ B، پروژه فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی به طور کامل و با ظرفیت طراحی شده در مدار قرار می گیرد.

حالی آغاز شده که عملیات هوک آپ، پیش راه اندازی و راه اندازی آن، ۲ ماه پس از عملیات نصب به پایان رسیده و در انتظار تکمیل خط لوله دریایی درون میدانی از سکوی ۱۸ B به سکوی A ۱۸ بوده است.

سکوی ۱۸ B پارس جنوبی پس از ۶۲ روز کاری با ثبت رکوردی جدید در عملیات هوک آپ (یکپارچه سازی چاه با سکو و اتصالات)، سوم آبان ماه امسال راه اندازی شده بود. این سکو با تلاش متخصصان مجتمع کشتی سازی و صنایع فراساحل ایران (ایزوایکو) در یارد صنعتی بندر عباس ساخته شده است.

مجری فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی گفت: از زمان شروع راه اندازی مرحله ای این فازها تاکنون، حدود ۱۲،۵ میلیارد متر مکعب گاز، ۹،۵ میلیون بشکه میعانات گازی، ۲۶۰ هزار تن اتان و حدود ۳۰۰ هزار تن پروپان و بوتان تولید شده است.

۲۷ مهرماه نیز سکوی ۱۷ B دومین عرشه اقماری، آخرین سکوی فازهای ۱۷ و ۱۸

تولید و ارسال گاز سکوی ۱۸ B با ظرفیت ۵۰۰ میلیون فوت مکعب به پالایشگاه فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی از سه شنبه ۱۶ آذرماه آغاز شد.

مهندس حسن بویری، مجری فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی با اعلام این خبر گفت: بهره برداری از این سکو، مجموع برداشت بخش فراساحل این فازها را به حدود ۴۳ میلیون متر مکعب در روز افزایش می دهد.

بویری اعلام کرد: با استفاده از گاز سکوی ۱۸ B، روزانه حدود ۵۰۰ تن اتان و ۲۰ هزار بشکه میعانات گازی به تولید محصولات این فازها افزوده می شود.

وی با اشاره به این که سکوی ۱۸ B پارس جنوبی مردادماه امسال نصب شده بود، عنوان کرد: انتقال گاز از سکوی ۱۸ B با خط لوله ۳۲ اینچ به پالایشگاه این فازها پس از تکمیل خط لوله دریایی درون میدانی این سکو صورت گرفته است.

به گفته بویری، برداشت گاز از این سکو در

## معرفی توانمندی های ایکو در نمایشگاه های خوزستان و بوشهر



شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (ایکو) با حضور در نمایشگاه های تخصصی صنعت نفت خوزستان و بوشهر به علاقمندان معرفی شد. به گزارش **باور**، همزمان با برگزاری هشتمین نمایشگاه تخصصی تجهیزات صنعت نفت خوزستان طی روزهای ۱۷ لغایت ۲۰ آبان ماه در اهواز؛ شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (ایکو) ضمن برپایی غرفه در سالن امام رضا (ع)، با برگزاری ۴ عنوان کارگاه آموزشی تخصصی در سالن اجتماعات اصلی نمایشگاه و همچنین برگزاری نشست های مختلف با مدیران و دست اندرکاران حوزه نفت، گاز و پتروشیمی، حضوری فعال را در این نمایشگاه رقم زد.

در زمان برگزاری این نمایشگاه مهم، معاونین وزیر نفت، مدیران شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب (به عنوان میزبان نمایشگاه)، مدیران ارشد و متخصصین شرکت های نفت و گاز اروندان، و دیگر شرکت های حوزه نفت، گاز و پتروشیمی و نیز نمایندگان سایر شرکت های دولتی و غیر دولتی فعال در این حوزه، ضمن بازدید از غرفه شرکت ایکو، گفتگوهای دوجانبه ای را با مسئولین حاضر برگزار کردند.

از جمله کارگاه های آموزشی تخصصی می توان به «نقش تیم راه اندازی در تسریع عملیات اجرایی مگا پروژه ها»، «نگاهی به فعالیت های پیش راه اندازی، راه اندازی استارت آپ»، «معرفی سیستم ICAPS و متدولوژی OPERCOM»، «راه اندازی، بهره برداری و تعمیر و نگهداری در صنعت نفت و نقش ایکو در این فرآیند» نام برد.

براساس این خبر تا قبل از ورود شرکت های داخلی به حوزه راه اندازی صنایع نفت و گاز؛ این تکنولوژی صرفاً در اختیار شرکت های خارجی قرار داشته است؛ از این رو، این صنعت در کشور نوبا محسوب می شود. شرکت ایکو با برگزاری کارگاه های آموزشی سعی دارد تا صنعت راه اندازی در کشور را بومی سازی کند.

شرکت ایکو از شرکت های فعال در حوزه نظارت بر فعالیت های پیش راه اندازی، راه اندازی و استارت آپ، تست عملکردی، بهره برداری و تعمیر و نگهداری صنعت نفت است که با رویکرد مدیریت دانش، فعالیت های آموزشی در حوزه های تخصصی صنعت نفت را نیز مد نظر قرار داده است.

شرکت ایکو با در اختیار داشتن ۳۲۰۰ نیروی انسانی متخصص مستقیم و غیر مستقیم و با تکیه



از ۲۱ لغایت ۲۴ آذر ماه ۱۳۹۵ در عسلویه، قطب انرژی کشور و در محل مجتمع دانشگاهی سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس برگزار شد.

این نمایشگاه تخصصی به میزبانی سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در عسلویه پایتخت انرژی کشور و در فضایی به وسعت چهار هزار مترمربع، با هدف معرفی آخرین دستاوردها و توانمندی های محصولات داخلی و ارتباط بین صنایع بالادستی و پایین دستی برگزار شد.

شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت نیز در این نمایشگاه، ضمن برپایی غرفه در سالن A، میزبان بازدیدکنندگان و علاقمندان حوزه نفت و گاز بود.



بر توانمندسازی آنان، فعالیت های خود را راهبری کرده و در استان های محل انجام پروژه های خود نیز طرح جذب فارغ التحصیلان ممتاز دانشگاهی را دنبال می کند.

از میان ۲۶۰ واحد شرکت کننده در هشتمین نمایشگاه تخصصی ساخت تجهیزات صنعت نفت؛ شرکت ایکو توانست با اجرای کارگاه های آموزشی در طول روزهای برگزاری نمایشگاه، پاسخگویی به سوالات مدعوین توسط کارشناسان و مدیران پروژه و همچنین برگزاری نشست های متعدد با مدیران، مسئولین، نمایندگان شرکت ها و سازمان ها نقش به سزایی را در پیشبرد اهداف شرکت ایفا کرده و مورد استقبال جمع کثیری از بازدیدکنندگان قرار گیرد.

### حضور در نمایشگاه تخصصی صنعت نفت بوشهر

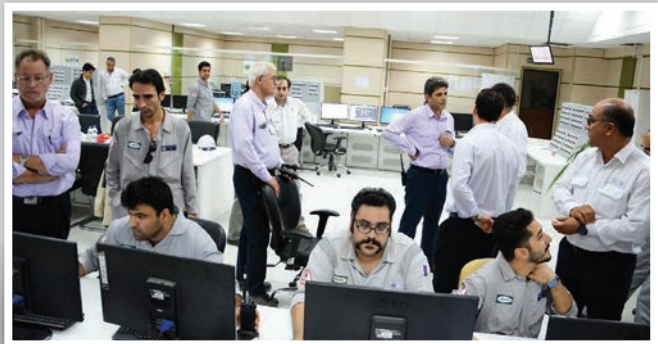
همچنین هشتمین نمایشگاه تخصصی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی بوشهر با حضور شرکت ها و تولیدکنندگان تجهیزات و کالاهای اساسی تأسیسات صنعت نفت با هدف معرفی آخرین دستاوردها و توانمندی های محصولات داخلی،



## تلاش ماندگار



چندی پیش با تلاش کارکنان و مهندسان شرکت ایکو عملیات دریافت گاز سکو و شیرین سازی گاز در فاز ۲۰ و تزریق آن به شبکه سراسری با موفقیت انجام شد. گزارش تصویری پیش رو نمایی از تلاشگران این عملیات را نشان می دهد.



## سازمان‌های پروژه محور

سازمان‌های پروژه محور به شکل‌های متفاوتی از سازمان گفته می‌شود که یکسری سیستم‌های موقتی برای اجرای کارشان خلق می‌کنند.

سازمان‌های پروژه محور می‌توانند توسط انواع مختلفی از سازمان‌ها (وظیفه‌ای، ماتریسی، پروژه‌ای) ایجاد شوند. از آنجا که موفقیت کار، بیشتر از روی نتیجه نهایی سنجیده می‌شود تا موقعیت یا سیاست، استفاده از سازمان‌های پروژه محور می‌تواند سبب کاهش سلسله مراتب و دیوان سالاری درون سازمان شود.

بیشتر کارها در سازمان‌های پروژه محور، در قالب پروژه تعریف می‌شوند و یا اغلب، به جای رویکردهای وظیفه‌ای، پروژه‌ها را تقبل می‌کنند. اینگونه سازمان‌ها را می‌توان شرکت‌های یکپارچه نیز نامید. همچنین ممکن است برخی از سازمان‌های پروژه محور بزرگ، حوزه‌های پشتیبانی وظیفه‌ای برای خود داشته باشند یا اینکه درون زیرمجموعه‌ها یا بخش‌هایی از شرکت‌های بزرگتر جای گیرند.

### فرهنگ‌ها و سبک‌های سازمانی

سازمان‌ها، آرایشی نظام مند از نهادهایی (اعم از اشخاص یا ادارات) هستند که به منظور تحقق هدفی شکل گرفته‌اند؛ هدفی که می‌تواند از طریق برعهده گرفتن پروژه‌ها انجام شود. فرهنگ و سبک یک سازمان بر چگونگی انجام پروژه‌ها، پیش‌اثر می‌گذارند. فرهنگ‌ها و سبک‌ها، پدیده‌های جمعی هستند که به عنوان هنجارهای فرهنگی شناخته می‌شوند و می‌توانند در گذر زمان توسعه یابند. هنجارها در برگیرنده رویکردهای مشخصی در قبال آغاز و برنامه‌ریزی پروژه‌ها هستند.

فرهنگ سازمانی از طریق تجربه مشترک اعضای سازمان شکل می‌گیرد و بیشتر سازمان‌ها نیز در گذر زمان، فرهنگ‌های یکتایی را از طریق عمل و استفاده مشترک به دست آورده‌اند.

### برخی از تجارب مشترک شامل موارد زیر می‌شود:

- چشم اندازها، مأموریت، ارزش‌ها، باورها و انتظارات مشترک
- مقررات، خط‌مشی‌ها، روش‌ها و رویه‌ها
- سیستم‌های انگیزش و پاداش
- حدود پذیرش ریسک
- دیدگاه نسبت به رهبری، سلسله مراتب و روابط مراجع دارای اختیار
- اصول رفتاری، اخلاق کاری و ساعات کاری
- محیط‌های عملیاتی

فرهنگ، یکی از عوامل محیطی سازمان (بنگاه) است. فرهنگ‌ها و سبک‌ها، آموخته شده و به اشتراک گذاشته می‌شوند.

آن‌ها می‌توانند اثر قابل توجهی روی توانایی یک پروژه در تحقق اهدافش داشته باشند. بنابراین یک مدیر پروژه باید سبک‌ها و فرهنگ‌های سازمانی مختلفی که می‌توانند اثرگذار باشند، را درک کند.

مدیر پروژه باید بداند که چه کسانی تصمیم‌گیرندگان یا تاثیرگذاران سازمان هستند. او باید با آن‌ها تعامل برقرار کند تا از این طریق احتمال موفقیت پروژه را افزایش دهد.

در پرتو جهانی‌سازی، درک نتیجه تاثیرات فرهنگی برای پروژه‌هایی که با سازمان‌ها و موقعیت‌های متنوعی در سراسر جهان سروکار دارند حیاتی است. فرهنگ به عاملی حیاتی برای تعریف موفقیت پروژه تبدیل شده و شایستگی چندفرهنگی هم عاملی حیاتی برای مدیر پروژه محسوب می‌شود.

### عوامل محیطی سازمان (بنگاه)

عوامل محیطی به مواردی اشاره دارد که تحت کنترل تیم پروژه نیستند ولی روی پروژه اثر می‌گذارند، فشار وارد می‌کنند و آن را هدایت می‌نمایند. عوامل محیطی ورودی بیشتر فرایندهای برنامه‌ریزی هستند و می‌توانند گزینه‌های مدیریت پروژه را افزایش داده یا آن را محدود کنند، یا می‌توانند تاثیر مثبت یا منفی روی ماحصل

پروژه داشته باشند. عوامل محیطی، از نظر نوع و ماهیت بسیار متفاوتند. عوامل محیطی شامل موارد زیر خواهد شد:

- فرهنگ، ساختار و حاکمیت سازمانی
- توزیع جغرافیایی امکانات و تسهیلات
- استانداردهای صنعت و دولت
- زیرساخت (مثل: تسهیلات موجود و تجهیزات سرمایه‌ای)

- منابع انسانی موجود (مثل: مهارت، دانش)
- اداره کارکنان (مثل: حفظ نیروی انسانی، بررسی عملکرد کارمندان و سوابق آموزشی، خط‌مشی اضافه کاری و پاداش)

- سیستم‌های تصویب کار شرکت

- شرایط بازار

- حدود مجاز ریسک ذینفعان

- فضای سیاسی

- کانال‌های ارتباطی تعیین شده سازمانی

- پایگاه داده‌های تجاری

- سیستم‌های اطلاعات مدیریت پروژه

### ارتباطات سازمانی

موفقیت مدیر پروژه در یک سازمان به میزان زیادی به سبک ارتباطات سازمانی، به ویژه در جنبه جهانی‌سازی مدیریت پروژه بستگی دارد. قابلیت‌های ارتباطات سازمانی، تاثیر گسترده‌ای روی چگونگی اجرای پروژه‌ها دارند.

در نتیجه، مدیران پروژه در مکان‌های دور، برای تسهیل تصمیم‌گیری قادر به برقراری ارتباطات اثربخش با ذینفعان مربوطه، درون ساختار سازمانی هستند. همچنین تصمیم‌گیرندگان و اعضای تیم پروژه، برای برقراری ارتباطات رسمی و غیر رسمی با مدیر پروژه می‌توانند از ارتباطات الکترونیکی (شامل رایانامه، پیامک، رسانه‌های جمعی) نیز استفاده کنند.

منبع: واحد منابع انسانی شرکت ایکو

## رسیدن به بالاترین استانداردهای ملی و بین المللی در HSE ایکو



گروه بهداشت، ایمنی، محیط زیست شرکت ایکو تمامی تلاش خود را برای دستیابی به بالاترین استانداردهای ملی و بین المللی در HSE انجام می دهد. تأمین، حفظ و ارتقای سلامت شاغلین و به تبع آن ارتقای بهره‌وری کلیه پرسنل، از اهداف اساسی شرکت ایکو است. کلیه کارکنان در محیط‌های کاری باتوجه به نوع فعالیت و ویژگی‌های

فرایندی با انواع مختلفی از عوامل آسیب زای سلامت در تماس هستند. تعیین میزان مواجهه کارکنان با هر یک از عوامل زیان آور محیط کاری می تواند در کنترل و پیشگیری مواجهه با این عوامل در محیط کار نقش اساسی را ایفا کند.

هدف از اندازه گیری عوامل زیان آور دستیابی به مقادیر واقعی عوامل زیان آور موجود در محیط کار و مقایسه آنها با مقادیر استاندارد و در صورت نیاز انجام اقدامات کنترلی است. در همین راستا واحد HSE شرکت ایکو کلیه عوامل زیان آور محیط کار را هم در سایت

و هم در دفتر مرکزی شناسایی کرده و برنامه ریزی های لازم جهت انجام اندازه گیری این عوامل را انجام داده است.

همچنین این مهم در پروژه ستاره خلیج فارس به صورت اجرایی در آمده و عوامل زیان آور محیط کار آن پروژه مورد اندازه گیری و آنالیز قرار گرفته است.



## برگزاری جلسات دوره ای HSE شرکت های گروه ایکو



با هدف بهبود ارتباطات و تعاملات سازمانی جهت هم افزایی و بهره‌وری حداکثری شرکت های گروه OIEC در حوزه مدیریت HSE، جلساتی به صورت دوره ای برگزار می شود.

چهارمین نشست HSE به میزبانی شرکت ایکو در تاریخ شنبه ۲۲ آذر ماه سال جاری در سالن کنفرانس ساختمان اصلی شرکت ایکو برگزار و موارد مختلف در این خصوص مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

در هشت ماهه سال ۹۵ محقق شده است:

## برگزاری بیش از ۵۰ هزار نفر ساعت دوره آموزشی تخصصی در پروژه های شرکت ایکو

مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO) از برگزاری بیش از ۵۰ هزار نفر ساعت آموزش های تخصصی برای کارکنان این شرکت در سال ۹۵ در منطقه عملیاتی عسلویه خبر داد.

مسعود شاه حسینی با اشاره به ایجاد و شکل گیری آموزش های تخصصی شرکت ایکو به عنوان قطب آموزش های فنی و تخصصی در صنعت راه اندازی کشور، آموزش را کلید طلایی رسیدن به اهداف فنی و تخصصی این شرکت دانست و نکته حائز اهمیت در برگزاری این دوره ها را استفاده از مدرسان داخلی عنوان کرد. وی دوره های آموزشی شرکت ایکو را شامل آموزش های ضمن خدمت برای کارکنان شرکت ایکو در پالایشگاه پارسین، آموزش نیروهای حراست، آموزش های بدو استخدام نیروهای با تجربه در پروژه های شرکت، آموزش نیروهای جدید الاستخدام و آموزش های ضمن خدمت کارکنان پروژه های شرکت برشمرد که در حوزه های راه اندازی، بهره برداری و تعمیر نگهداری برگزار شده است.

## بازگزارای دوره های آموزشی محقق می شود: ارتقا دانش و مهارت نیروهای حراست ایکو



دوره های آموزشی کارکنان حراست در دو بخش مقدماتی و تکمیلی از ۱۴ آبان ماه در منطقه عسلویه آغاز شد. مسعود شاه حسینی مدیر آموزش، تحقیق و توسعه شرکت ایکو با بیان اهمیت آموزش برای کلیه کارکنان شرکت در پروژه ها در جهت پیشبرد اهداف شرکت افزود: برگزاری این دوره های آموزشی باعث ارتقاء دانش و مهارت نیروهای حراست خواهد شد. وی در ادامه بیان کرد: با توجه به برنامه ریزی های صورت گرفته تمام کارکنان حراست در پروژه های شرکت زیر چتر این آموزش قرار خواهند گرفت. شاه حسینی از برنامه ریزی و برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت در پروژه های شرکت، آموزش گروه هفتم نیروهای جدید الاستخدام و همچنین آموزش های ضمن خدمت در پالایشگاه پارسین خبر داد. لازم به ذکر است، شرکت ایکو در سال جاری ۵۰ هزار نفر ساعت آموزش های فنی و تخصصی را در پروژه های خود برگزار کرده است.

## معارفه مدیران پروژه فازهای ۱۷ و ۱۸ و ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی



آنها به این نکته اشاره کرد که این جابجایی با تصمیم مدیران ارشد شرکت صورت پذیرفته و این انتصاب ها را لازمه پویایی در امر مدیریت دانستند. همچنین در پایان جلسه مهندس داودی ضمن اهدای لوح تقدیر هدایایی را نیز به پاس زحمات این مدیران در پروژه های قبلی اهداء کرد و حکم انتصاب در سمت جدید به مدیران اعطا شد. در پایان نیز مهندس باقری و صمدی از پرسنل تلاشگر سابق خود تقدیر و تشکر کردند و همچنین به همکاران جدید خود معرفی شدند.

معرفی شد. همچنین طی مراسمی مشابه که در مرکز راه اندازی فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی برگزار شد، آیین تکریم مهندس عبدالله صمدی مدیر پروژه و سایت پیشین فازهای ۲۰ و ۲۱ انجام و مهندس حسن باقری به عنوان مدیر پروژه و سرپرست سایت در این پروژه عظیم ملی معرفی شد. طی آیین های برگزار شده، مهندس مهرداد داودی مدیرعامل شرکت ایکو، ضمن تقدیر و تشکر از تلاش های بی وقفه این مدیران و موفقیت های ارزشمند کسب شده در دوره تصدی

تکریم و معارفه مدیران پروژه فازهای ۱۷ و ۱۸ و همچنین ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی شرکت ایکو برگزار شد. به گزارش روابط عمومی ایکو، در مراسمی که صبح روز یکشنبه ۲۳ آبان ماه در محل مرکز راه اندازی فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی برگزار شد، آیین تکریم مهندس حسن باقری مدیر پروژه و سایت پیشین فازهای ۱۷ و ۱۸ انجام و مهندس عبدالله صمدی به عنوان مدیر پروژه و سرپرست سایت در این پروژه

## نظام رتبه بندی و جبران خدمات در ایکو



عملیاتی پروژه را نیز مورد بازدید قرار داده و بطور کامل فرایندهای پالایشگاه، تجهیزات و سختی مشاغل را از نزدیک ملاحظه کردند.

بندرعباس حضور یافتند. لازم به ذکر است جهت انجام فرایند کاربینی نفرات منابع انسانی و مشاور به همراه متخصصان امر کلیه مشاغل

حضور داشتند. در ادامه نیز آقایان موحد زاده، مدرس و بشیرینام و همچنین خانم شهیدی جهت انجام اقدامات لازم در پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج

به منظور تدوین شناسنامه مشاغل و تکمیل دیگر فازهای پروژه نظام رتبه بندی و جبران خدمات در شرکت ایکو آقایان موحد زاده و نادری به همراه مهندس آریایی (مشاور)، جلساتی در فازهای ۲۰-۲۱ و ۱۸-۱۷ برگزار شد. در خصوص شرح وظایف مربوط به هر شغل با کارشناسان و خیرگان هر حوزه جلساتی دایر شد، همچنین با مدیران سایت ۲۱-۲۰ و ۱۸-۱۷ جلساتی در خصوص تهیه چارت سازمانی برگزار شد که در این راستا نامبردگان مدت ۷ روز در محل پروژه های مذکور



## پیوندتان مبارک

با عرض تبریک و تهنیت خبر یافتیم:

سرکار خانم میترا رفعتی همکار محترم واحد بازرگانی و تدارکات  
جناب آقای سعید همتا مدیر محترم برنامه ریزی و سیستمها

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

## عرض تسلیت

با نهایت تأسف باخبر شدیم :

جناب آقای وحید عباسی نیا  
جناب آقای محمد جواد سلیمی  
جناب آقای حامد لشگری نیا

در غم از دست دادن یکی از عزیزانشان به سوگ نشستند. این مصیبت را  
حضور شما همکاران گرامی تسلیت عرض نموده و برای  
بازماندگان آنان صبر و شکیبایی مسئلت می نمایم.

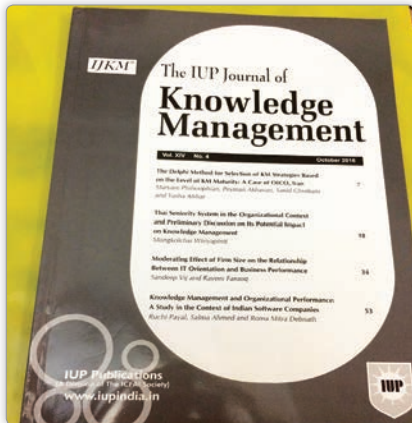
## چهارده راه آسان برای صرفه جویی در مصرف انرژی

- توان صورتحساب سالانه برق را به میزان ۳۰ دلار کاهش داد.
  ۵. با تعمیر شیرهایی که چکه می کنند، در هزینه آب و برق صرفه جویی کنید.
  ۶. با خارج کردن ظروف شسته شده از ماشین ظرفشویی و خشک کردن آنها با حوله، صورتحساب سالانه برق را کاهش بدهید. اگر وقت خشک کردن ظرف ها با حوله را ندارید، درب ماشین ظرفشویی را باز بگذارید تا ظرف ها خشک بشوند.
  ۷. سعی کنید در صورت امکان کمتر از ماشین خشک کن برای خشک کردن لباس ها استفاده کنید و به جای آن رخت و لباس را در هوای آزاد پهن کنید.
  ۸. درجه ترموستات آب گرمکن را به ۱۲۰ درجه فارنهایت یا ۵۰ درجه سانتیگراد پایین بیاورید.
  ۹. اگر خانه یا رادیاتور گرم می شود، به طور مرتب هوای داخل رادیاتور را خارج کنید تا بهتر گرم بشوند.
  ۱۰. سالی یک بار مخزن آب گرمکن را خالی کنید و رسوباتی که در کف آن جمع شده است را تمیز کنید.
  ۱۱. بین یخچال و دیوار فاصله بگذارید تا هوا پشت آن جریان پیدا کند. توصیه بعدی اینکه سعی کنید یخچال تان را پر نگه دارید.
  ۱۲. از باز کردن و بستن مکرر درب یخچال خودداری کنید.
  ۱۳. شب هنگام پرده ها یا کرکره ها را بکشید تا از خارج شدن گرما جلوگیری شود. برعکس در ساعات روز آنها را کنار بزنید تا گرمای آفتاب، خانه یا اتاق تان را گرم کند.
  ۱۴. به تعمیر و نگهداری به موقع فرنس و تمیز کردن کانال های هوا توجه کنید.
- شبکه اطلاع رسانی روابط عمومی ایران

- همزمان با آغاز فصل سرما شاهد مصرف بی رویه انرژی در منازل هستیم، در این مطلب چهارده راه آسان برای صرفه جویی در مصرف انرژی در فصل پاییز پیشنهاد می شود که در ادامه این مطلب می خوانید:
۱. اطمینان حاصل کنید که قبل از روشن کردن سیستم گرمایی، تمام منافذ اطراف خانه تمیز هستند. در طول تابستان، در پیچه های خارج از منزل با پوشش گیاهی پوشیده می شوند. در داخل خانه نیز، ممکن است میلمان روی منافذ را مسدود کرده و مانع گردش هوای گرم در داخل خانه بشوند.
  ۲. شستشوی لباس ها و ظروف را در ساعات off-peak انجام بدهید. هزینه برق در این ساعات کمتر از نصف هزینه آن در ساعات پرمصرف یا on-peak است.
  ۳. سعی کنید در صورت امکان لباس ها را با آب سرد بشویید، چرا که بیشترین انرژی در هنگام گرم کردن آب ماشین لباسشویی صرف می شود.
  ۴. سعی کنید مدت دوش گرفتن خود را ۱ دقیقه کاهش بدهید. اگر تعداد ساکنان خانه را دو نفر فرض کنیم، با کم کردن ۱ دقیقه از زمان دوش گرفتن هر کدام می



## چاپ نتیجه پایان نامه حمایتی ایکو در حوزه مدیریت دانش در مجله IUP کشور هند



گفت: OICO در بخش تحقیق و توسعه دارای پروژه های پژوهشی شامل حمایت از پایان نامه های تحصیلات تکمیلی مرتبط با نیازهای پژوهشی شرکت است که این پایان نامه در این قالب مورد حمایت شرکت ایکو قرار گرفت و نتایج آن در ژورنال مدیریت دانش موسسه IUP به چاپ رسیده است.

نتایج پایان نامه حمایتی شرکت با عنوان «ارائه الگوی تدوین استراتژی های مدیریت دانش مبتنی بر سطح بلوغ مدیریت دانش سازمان» در چارچوب مقاله ای در ژورنال مدیریت دانش موسسه IUP در کشور هندبه چاپ رسیده است. مسعود شاه حسینی مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو

## روز جهانی مبارزه با ایدز

اول دسامبر (یازدهم آذر ماه)، روز جهانی مبارزه با ایدز نامگذاری شده است. به همین منظور روابط عمومی شرکت ایکو با همکاری واحد HSE، با توزیع پرشور، نصب بنر و برگزاری مراسم در محل پروژه های شرکت تلاش کرد تا کارکنان خود را از خطرات این بیماری مهلک مطلع کند.

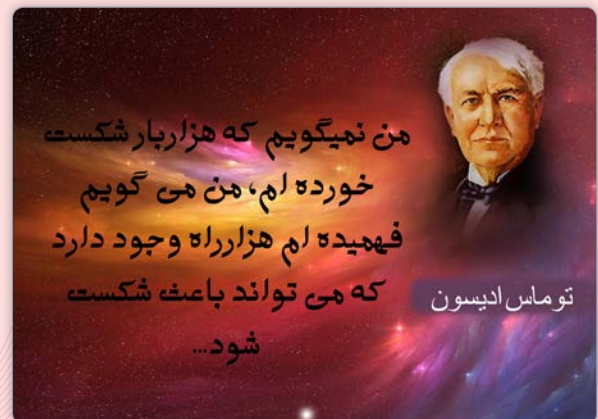
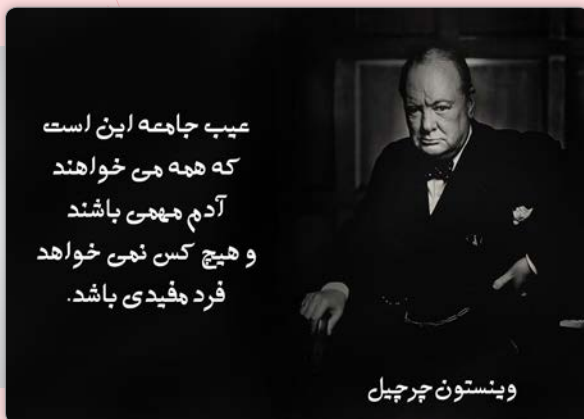
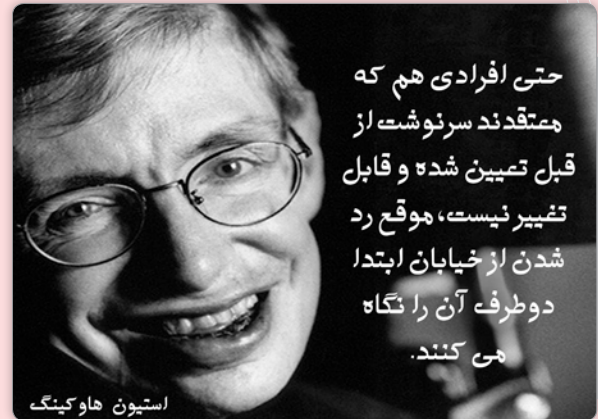
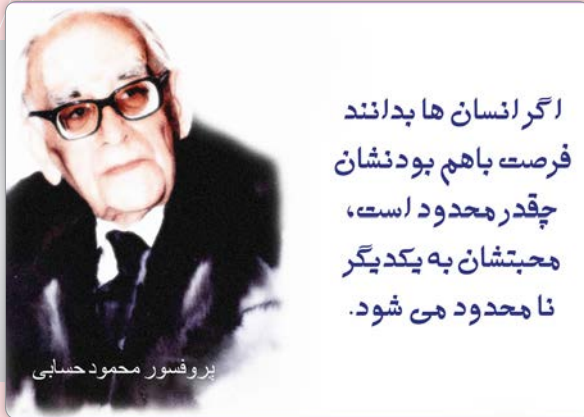
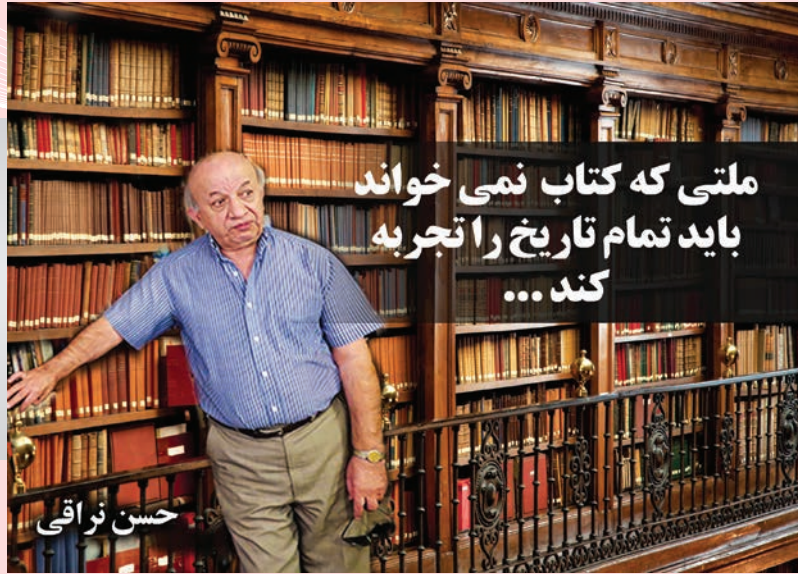
ویروس ایدز همان ویروس نقص ایمنی اکتسابی انسان است که بیماری ایدز را به وجود می آورد. از زمان شروع همه گیری ایدز در دنیا حدود ۲۲ میلیون نفر درگذشته اند. ایدز در دنیا چهارمین علت اصلی مرگ را تشکیل می دهد و بعد از مالاریا و سل کشنده ترین بیماری عفونی است.



بشتاییم به سوی پایان همه گیری ایدز  
با تشخیص به موقع، درمان به موقع و حمایت از بیماران

OICO HSE







## چربی شکم را با این ۱۵ خوراکی شگفت انگیز آب کنید

چنین این صیفی ترد بی نهایت کاربرد دارد: آن را در سالاد بخورید، در ماست بریزید.

### عدس

عدس، و دیگر دانه هایی که درون غلاف رشد می کنند مانند نخود، لوبیا سفید و نخودفرنگی به عنوان اعضای ابر مغذی خانواده ی حبوبات، سرشار از پروتئین و فیبر است، که احساس سیری را افزایش می دهد. هم چنین این حبوبات منبع خوبی برای آهن هستند؛ این مهم است چون پژوهش ها نشان داده است کمبود مواد معدنی می تواند سوخت و ساز شما را کند کند و چربی شکم را زیاد کند.

سینتیا ساس، کارشناس ارشد بهداشت و سلامت عمومی، متخصص ثبت شده ی تغذیه، و نویسنده ی بخش تغذیه در وب گاه هلت، می گوید «کمی عدس به سالادها اضافه کنید یا آن را به جای غلات کامل مانند برنج قهوه ای مصرف کنید. هم چنین عدس به همراه مقدار زیادی سبزیجات برای یک وعده پروتئین بدون چربی فوق العاده است.»

### موز

شاید موز بهترین انتخاب تان باشد. موز علاوه بر پتاسیم سرشار از نشاسته ی مقاوم است، یک کربوهیدرات مقاوم که بدن به کندی آن را هضم می کند و مدت بیش تری شما را سیر نگه می دارد. هم چنین نشاسته ی مقاوم کبد را تشویق می کند به حالت چربی سوزی دربیاید و سوخت و سازتان را تقویت کند و چربی شکم را آب کند.

حتی خبرهای خوب بیش تر برای شکم تان وجود دارد، گانز می گوید: «ممکن است موز با تنظیم میزان نمک از انباشت مایعات در بدن پیشگیری کند و خطر نفخ را کاهش دهد.»

برای آب کردن چربی شکم آن چه می خورید نیز نقش بسیاری مهم ایفا می کند.

آب کردن چربی شکم رویای بسیاری از آدم ها است که از این معضل رنج می کشند. وقتی سعی می کنید چربی شکم تان را آب کنید و شکم تخت و بدون چربی داشته باشید، تمرینات بالاتنه و ورزش های شدید شکمی تاثیر زیادی دارد، اما آن چه می خورید نیز نقش بسیاری مهم ایفا می کند. علاوه بر نوشیدن آب کافی، خوردن محصولات تازه و چربی های سالم، و اجتناب از خوراکی های چاق کننده ی بدن (مثل الکل، نوشابه، و قند)، بعضی خوراکی ها به طور ویژه برای رفع چربی شکم شما خوب هستند.

کری گانز، متخصص ثبت شده ی تغذیه، مشاور تغذیه در نیویورک سیتی، و نویسنده ی تغییر کوچک در تغذیه، می گوید «اگر می خواهید شکمی تخت تر داشته باشید، خوراکی هایی از قبیل میوه و سبزیجات آبدار را انتخاب کنید که به کاهش نفخ معده و چربی شکم کمک می کنند.»

برای آب کردن چربی شکم سالم ترین راه استفاده از طبیعت به ویژه خوراکی های طبیعی است. ۱۵ خوراکی زیر کمک می کنند با کاهش نفخ، افزایش سوخت و ساز، و رساندن مواد مغذی مهم به بدن تان که به کاهش وزن کمک می کند، دور کمرتان را باریک نگه دارد.

### خیار

گانز می گوید خیار به لطف آنتی اکسیدان فلاونوئید کوئرستین (که ورم را کاهش می دهد) و محتوای آب به میزان ۹۶ درصد «قطعا می تواند به پیشگیری از ورم کمک کند و چربی شکم را آب کند.» هم

### راز یانه

راز یانه قرن ها است که برای بهبود هضم، تسکین اسپاسم های شکمی، و کاهش نفخ چربی شکم استفاده می شود. می توانید راز یانه را به صورت خام یا پخته بخورید.

### پاپایا

برای این که عاشق این میوه ی خوش رنگ استوایی باشیم، که منبعی غنی برای ویتامین های A، C، E، است، دلایل زیادی وجود دارد. هم چنین پاپایا حاوی آنزیم هایی به نام پاپااین است، که به دستگاه گوارش کمک می کند خوراکی های دیر هضم را بشکند، و در نهایت از تورم و نفخ و دفع چربی شکم جلوگیری می کند.

### غلات کامل

شاید رژیم های فاقد گلوتن مرسوم باشند، اما کربوهیدرات ها دشمن شما نیستند (مگر این که ابتلای شما به بیماری سلولیک یا عدم تحمل گلوتن تشخیص داده شده باشد). در واقع کربوهیدرات های غلات کامل واقعا به شما کمک می کند لاغر بمانید و در آب کردن چربی شکم موفق باشید. غلات کامل منبعی فوق العاده برای فیبر سیر کننده است، که به هضم کمک می کند و سیری را افزایش می دهد. پژوهشگران اخیرا طی پژوهشی بی بردند زانانی که مرتب غلات کامل مصرف می کنند ۴۹ درصد کم تر با خطر افزایش وزن چشمگیر به مرور زمان مواجه هستند.

ساس توضیح می دهد: «غلات کامل در مقایسه با غلات تصفیه شده برای تنظیم قند خون و میزان انسولین مفید تر است.» او توصیه می کند روزتان را با بلغور جو دو سر آغاز کنید، ذرت بوداده ی ساده را به عنوان تنقلات بخورید (بله این یک غله ی کامل است!)، و به جای برنج، کوینولا یا برنج قهوه ای را انتخاب کنید.

### فلفل قرمز

خوراکی های تند مانند فلفل قرمز سوخت و ساز را فعال می کنند، و شاید کمک تان کنند به اهداف سالم خوردن خود پایبند باشید. بر اساس پژوهشی که در ۲۰۱۱ در دانشگاه پوردو انجام شد، ممکن است کیپسایسین (ماده ی فعالی که حرارت فلفل ناشی از آن است) برای جلوگیری از افزایش وزن مفید باشد و به آب کردن چربی شکم کمک کند. پژوهشگران پی بردند شرکت کنندگانی که خوراکی های سرشار از کیپسایسین می خوردند کم تر هوس خورکی های چرب، شور، و شیرین می کردند، هم چنین در کل کم تر فکرشان درگیر خوراکی بود. ساس می گوید برای بهره مندی از خواص چربی سوزی فلفل قرمز، «آن را به املت، سالادها، خوراکی های سرخ کردنی اضافه کنید، یا حتی خودش را گاز بزنید.»

### مارچوبه

شما می دانید که مارچوبه سرشار از آنتی اکسیدان است این سبزی بهاری فراسالم منبع خوبی برای فیبر محلول و غیر محلول است، که بدن تان به آهستگی آن را هضم می کند و شما را در بین وعده های غذایی برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارد. و میدلبرگ توضیح می دهد به عنوان یک ادرار آور طبیعی، «مارچوبه به دفع آب و مواد زائد کمک می کند تا ناراحتی و نفخ را کاهش دهد.»

### ماست

این خوراکی حاوی پروبیوتیک های مفید است، که به تنظیم باکتری میکروفلورا و جلوگیری از نفخ کمک می کند. هم چنین ممکن است خوردن ماست، به لطف ۱۷ گرم پروتئین که در هر وعده مصرف دارد (این تقریبا ۳ برابر بیش تر از پروتئین تخم مرغ است!)، احساس سیری را افزایش می دهد.

### زنجبیل

اگر تا به حال هنگام بیماری یک لیوان نوشیدنی زنجبیل نوشیده باشید، می دانید که این نوشیدنی برای تسکین ناراحتی معده معجزه می کند. هم چنین ثابت شده است ریشه ی آن نیز برای کوچک نگه داشتن شکم خوب است و به آب کردن چربی شکم کمک می کند. گانز توضیح می دهد به لطف ترکیباتی که به حرکت خوراکی ها در مجرای دستگاه گوارش کمک می کنند، «قرن ها است که به عنوان یک درمان طبیعی برای از بین بردن نفخ استفاده می شود.»

### دمنوش نعنا و بابونه

دم کردن یک فنجان دمنوش داغ نعنا یا بابونه به بهبود معده تان کمک کنید. هر دو نوع دمنوش عضلات دستگاه گوارش تان را تسکین می دهند، هضم را آسان می کنند و به بدن تان کمک می کنند گاز معده را از بین ببرند.

### آووکادو

این ابرمیوه (بله از لحاظ فنی یک میوه است) حاوی ۲ گرم فیبر سیر کننده و ۴ گرم چربی تک اشباع است که برای قلب مفید است و می تواند به کم کردن وزن کمک کند. اخیرا پژوهشگران در پژوهشی بی بردند آدم هایی که مرتب آووکادو می خوردند نسبت به کسانی که نمی خوردند دور کمر کم تری دارند و بنابراین آووکادو می تواند به آب کردن چربی شکم کمک کند.

و آووکادو علاوه بر کوچک نگه داشتن شکم، ممکن است برای روده نیز مفید باشد.

### شکلات تلخ

شکلات تلخ باکیفیت (هر شکلاتی با کاکائوی بالای ۶۵ درصد) واقعا برایتان خیلی خوب است. «شکلات تلخ هم مانند آووکادو حاوی اسیدهای چرب تک اشباع است، که ممکن است به تسریع سوخت و ساز کمک کند. پژوهشی در دانشگاه کالیفرنیا، سان دیگو نشان داده است بزرگسالانی که بیش تر شکلات تلخ بیش تر مصرف می کنند، نسبت به کسانی که زیاد شکلات نمی خوردند شاخص توده ی بدنی کم تری داشتند.»

### بادام

برای تنقلات بی ضرر سراغ یک مشت بادام بروید. این مغز مانند شکلات تلخ و آووکادو حاوی اسید چرب تک اشباع است، که ممکن است به بدن کمک کند چربی شکم بسوزاند و با گرسنگی مقابله کند. اخیرا پژوهشی در مجله ی بین المللی چاقی مفرط نشان داده است آدم هایی که به عنوان بخشی از رژیم غذایی کم کالری یک وعده بادام می خوردند، در مقایسه با کسانی که رژیم مشابه دارند اما به جای بادام تنقلات با کربوهیدرات بالا می خوردند، در آب کردن چربی شکم موفق ترند و وزن بیش تری کم می کنند.

### چای سبز

این نوشیدنی سنتی سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که برای مبارزه با ورم، افزایش انرژی و چربی سوزی مفید است و قطعا به آب کردن چربی شکم کمک می کند و علم مکررا چای سبز را با کاهش وزن در ارتباط دانسته است: مثلا یک پژوهش نشان داده است نوشیدن ۵ فنجان در روز به آدم ها کمک می کند ۲ برابر بیش تر وزن کم کنند. در پژوهشی دیگر پژوهشگران کسانی را که رژیم گرفته بودند بررسی کردند و مطمئن شدند کسانی که چای سبز می نوشند نسبت به کسانی که نمی نوشند وزن بیش تری کم کردند.

منبع: سلامت نیوز

# ایجاد فهرست عناوین به صورت خودکار توسط WORD

موجود در متن اختصاص دهید. لازم به ذکر است که با دوبار کلیک روی این ابزار، برای همیشه به حالت انتخاب در می آید و دیگر لازم نیست هر بار روی آن کلیک کنید. پس از اتمام کار مکان نما را به صفحه ای منتقل کنید که



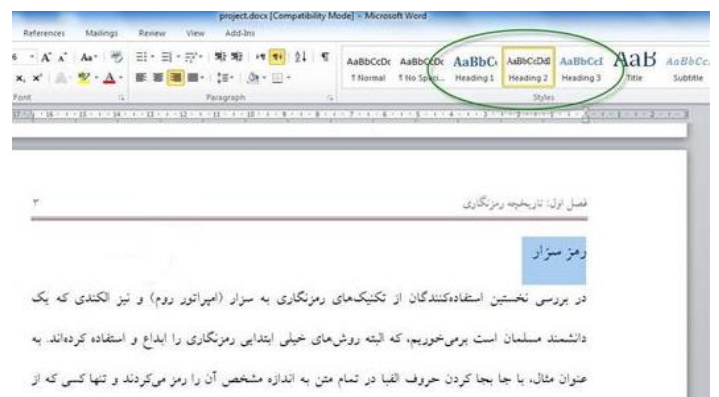
می خواهید فهرست در آن ایجاد شود. از تب Reference و منوی Table Of Contents یکی از قالب ها را به دلخواه انتخاب می کنیم.



|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. First Chapter                   | 1 |
| 1.1. First Heading                 | 1 |
| 1.2. Second Heading                | 1 |
| 1.3. Third Heading                 | 1 |
| 2. Second Chapter                  | 2 |
| 2.1. Second Chapter First Heading  | 2 |
| 2.2. Second Chapter Second Heading | 2 |
| 2.3. Second Chapter Third Heading  | 2 |

در این نوشتار قصد داریم به آموزش ایجاد فهرست عناوین یک مقاله یا پروژه به صورت خودکار توسط نرم افزار word پردازیم. متأسفانه در حدود ۹۵ درصد کاربران که از نرم افزارهای Office استفاده می کنند هیچ آشنایی با آن ندارند. یکی از محبوب ترین این نرم افزارها word می باشد. متأسفانه دیده شده که برخی از دانشجویان برای ایجاد فهرست عناوین مطالب مقاله خود یا آن را به صورت دستنویس می نویسند و یا بارها پیش و پا افتاده با word آن را ایجاد میکنند مثل زدن نقطه، تایپ عناوین بصورت تک تک و نوشتن شماره صفحات. غافل از اینکه این نرم افزار همه ی این کارها را به راحتی و به صورت خودکار انجام می دهد. پس از نوشتن مقاله یا پروژه خود، عناوینی که می خواهید در فهرست دیده شوند را باید Heading بندی کنید. برای این کار ابتدا عنوان خود را به حالت select در آورده و از تب Home و منوی Styles یکی از فرمتهای Heading ۱، Heading ۲ یا Heading ۳ را انتخاب کنید.

پس از انتخاب یکی از حالت، رنگ، اندازه و فونت نوشته شما تغییر می کند. آن را به حالت دلخواه خود درست کرده و این فرمت را با استفاده از format painter به سایر عناوین

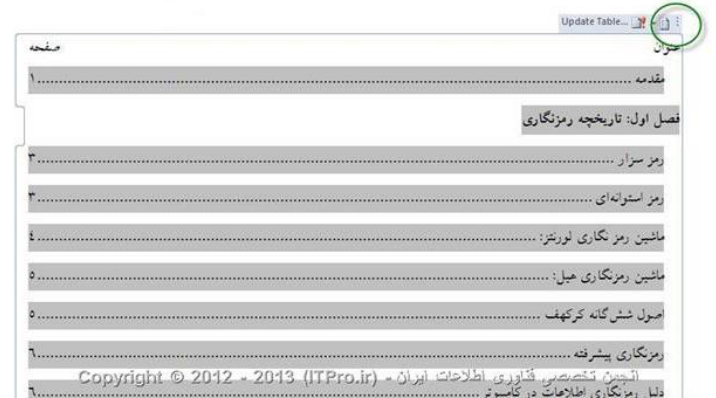


## معرفی برنامه های کاربردی

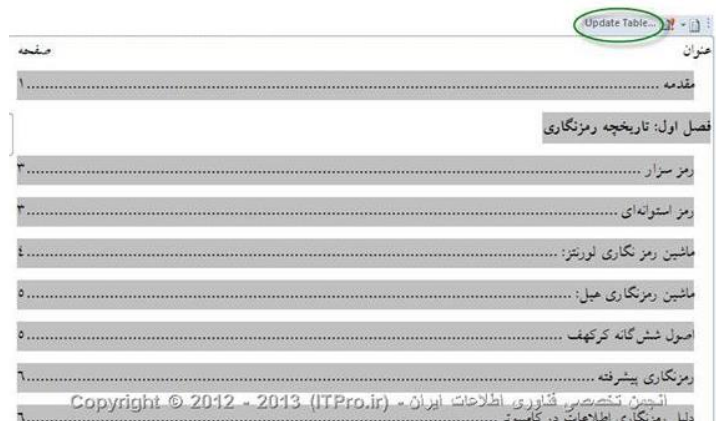


- Duplicate File Remover اپلیکیشنی است که با آن می‌توانید فایل‌هایی که بیش از یک بار در ویندوز وجود دارند را حذف کنید.
  - Data Usage Monitor اپلیکیشنی برای نظارت بر مصرف اینترنت در گوشی‌های اندروید است.
  - KineMaster اپلیکیشنی برای ویرایش فیلم و ویدیو در اندروید است که این امکان را در سطح حرفه‌ای در اختیار شما قرار خواهد داد.
  - WiFi Mouse And keyboard اپلیکیشنی بسیار جالب برای گوشی‌های موبایل است که به کمک آن می‌توانید گوشی خود را به ماوس، کیبورد و کنترلر لمسی برای کامپیوتر تبدیل کنید.
  - Mathpix اپلیکیشنی فوق‌العاده برای حل خودکار معادلات ریاضی در آیفون با قابلیت تشخیص معادلات دست‌نویس است.
  - Pixomatic بسیار حرفه‌ای در زمینه حذف زمینه عکس و ویرایش‌های مشابه برای گوشی‌های اندروید و آی‌اواس است.
  - SMS Blocker اپلیکیشنی برای مسدود کردن پیامک‌های تبلیغاتی است.
- منبع: انجمن حرفه‌ای های فناوری اطلاعات ایران

به سمت راست منتقل شود، با کلیک بر روی سه نقطه بالای پنجره فهرست تمام آن را Select all کرده و با استفاده از کلیدهای ترکیبی Ctrl+Shift آن را به سمت راست منتقل کنید.



در مواقع بعدی اگر یک عنوان اضافه شد و یا شماره صفحه‌ی برخی از عناوین تغییر پیدا کرد با انتخاب گزینه Update Table در بالای پنجره فهرست می‌توانید آن را به روز کنید. با انتخاب گزینه‌ی Update page number only فقط شماره صفحات به روز شده و با انتخاب Update entire table اگر عنوان جدیدی اضافه شده بود، وارد جدول خواهد شد.





## رازهای خوابیدن سالم

به پشت خوابیدن بهتر از روی شکم خوابیدن است با این که خوابیدن به پشت بسیار بهتر از خوابیدن روی شکم است (زیرا در این طرز کمر، سر، گردن و ستون فقرات تان در حالت طبیعی و بدون فشار قرار دارند)، ولی باز هم خالی از اشکال نیست.

اگر خروپف می کنید یا در خواب دچار بی دمی می شوید، خوابیدن به پشت توصیه نمی شود. بی دمی در خواب یکی از اختلالات خواب است که می تواند حتی زندگی شخص را با خطر مواجه کند. به علاوه خوابیدن به پشت ممکن است باعث شود زبان تان کمی به عقب حرکت کند که این طرز می تواند مجرای تنفسی را مسدود کند.

در آخرین ماه های بارداری، توصیه می شود از طاق باز خوابیدن خودداری کنید، زیرا در این حالت سنگینی رحم بر ستون فقرات، ماهیچه های کمر، و عروق اصلی قلب فشار می آورد، که باعث می شود جریان خون در بدن مادر و کودک کاهش یابد.

اگر از کمر درد رنج می برید، توصیه می شود برای مراقبت از کمر و حفظ انحنای طبیعی آن، یک بالش زیر زانو و یک حوله کوچک لوله شده زیر کمر تان قرار دهید. و هرگز فراموش نکنید یک بالش نیز زیر گردن تان بگذارید. بهترین طرز خوابیدن: به پهلو

طرز خوابیدن یکی از عوامل مهم در دردهای کمر یا گردن یا حتی معده است. در این مقاله بهترین و بدترین طرز خوابیدن را از نظر سلامتی بازگو می کنیم.

صرف نظر از این که ترجیح می دهید به چه طرز بخوابید، همیشه به یاد بسپارید اگر می خواهید خواب شبانه ی خوبی داشته باشید باید محیط خواب و تشک تان خوب و مناسب باشد.

بدترین طرز خوابیدن: روی شکم این طرز می تواند برای کمر و گردن تان مضر باشد و انحنای طبیعی ستون فقرات تان را به هم بریزد.

خوابیدن روی شکم به مفصل ها و ماهیچه های تان فشار می آورد و باعث ایجاد درد، کمر ختی، گزگز و خواب رفتگی اندام های تان می شود.

اگر نمی توانید با طرز دیگری غیر از این حالت بخوابید، با گذاشتن یک بالش زیر لگن و زیر شکم، فشار کمتری بر کمر تان وارد کنید. به علاوه، اگر گذاشتن یک بالش زیر سر، فشار زیادی به کمر تان وارد نمی کند، حتما این کار را انجام دهید؛ ولی اگر در این صورت درد یا فشاری بر کمر تان احساس کردید، به هیچ عنوان آن کار را تکرار نکنید.

اگر احساس درد می کنید، حتما مطلب دستورالعملی برای از بین بردن درد مفاصل و پاها در ۷ روز را مطالعه کنید.



بودند، خواسته شد به طور مداوم روی یکی از پهلوهای شان بخوابند، در نتیجهی این آزمایش در یافتند کلیه‌ی پهلویی که روی آن می‌خوابیدند، مکرراً دچار سنگ می‌شود. بنابراین پژوهش، طرز خوابیدن بر جریان خونی که وارد کلیه‌ها می‌شود تاثیر می‌گذارد و می‌تواند به صورت موقتی گردش خون را در کلیه پایین آورد، و در نتیجه توانایی آن کلیه را در مورد پاکسازی مواد مختلف از داخل خودش تحت تاثیر قرار دهد. بر اساس این پژوهش، تغییر عادات خوابیدن می‌تواند در جلوگیری از ایجاد مکرر سنگ کلیه تاثیر گذار باشد.

برای پی بردن به اطلاعات بیش تر در مورد کلیه، حتماً ۱۰ علامت که بیماری کلیوی دارید ولی نمی‌دانید را مطالعه کنید. صرف نظر از این که ترجیح می‌دهید به چه طریقی بخوابید، همیشه به یاد بسپارید اگر می‌خواهید خواب شبانه‌ی خوبی داشته باشید باید محیط خواب و تشک تان خوب و مناسب باشد.

یک حقیقت جالب: اکثریت آمریکایی‌ها (۶۳ درصد) ترجیح می‌دهند به پهلو بخوابند. در این طرز که به پهلو می‌خوابید، باید کمی به کمر تان انحنای دهید، زانوهای تان را خم و دست‌های تان را نیز جمع کنید. بسیاری معتقدند این حالت سالم‌ترین حالت خوابیدن است زیرا، مجاری تنفسی تان باز و انحنای طبیعی ستون فقرات تان حفظ می‌شود.

حتی بهتر است یک بالش را بین زانوهای تان قرار دهید تا بر باسن تان فشار کم‌تری وارد شود.

بر اساس پژوهش‌های اخیر در دانشگاه استونی بروک خوابیدن به پهلو در مقایسه با خوابیدن به پشت یا روی شکم، تاثیر بیش‌تری بر دفع مواد زائد مغزی دارد، و ثابت شده است این طرز احتمال پیشرفت آلزایمر و دیگر بیماری‌های عصبی را نیز کاهش می‌دهد. این یافته‌ها در جولای ۲۰۱۵ در مجله‌ی نوروساینس منتشر شد.

فرایند پاکسازی مغز، که دستگاه گلیمفاتیک نام دارد، مواد زائد را از مغز دفع می‌کند و این کار دقیقاً شبیه فرایندی است که در آن دستگاه لنفاوی مواد زائد را از اندام‌های مختلف بدن پاک می‌کند. عملکرد این فرایند در طول خواب بیش‌ترین تاثیر را دارد. ساختار مواد زائد مغزی بر فرایندهای مغز تاثیر منفی می‌گذارد، و اگر این مواد زائد به خوبی دفع نشوند، احتمال ابتلا به بیماری‌های عصبی افزایش می‌یابد.

اگر از ترش کردن معده تان رنج می‌برید، خوابیدن به پهلو ممکن است به شما کمک کند.

بر اساس یافته‌های یک پژوهش خوابیدن به پهلو چپ می‌تواند علائم ترش معده را تسکین دهد، در حالی که ممکن است خوابیدن به پهلو راست ترش معده را بدتر کند. البته دلیل این پدیده کاملاً مشخص نیست، و نظریه‌های فراوانی در مورد این مسئله ارائه شده‌اند. اگر دچار ترش معده هستید و خوابیدن به پهلو کمکی به بهبودی تان نکرد، ۱۰ راه موثر برای پیشگیری از ترش کردن معده یا ۸ خوراکی عالی برای درمان خانگی ترش کردن معده را امتحان کنید.

در طول دوران بارداری نیز خوابیدن به پهلو چپ توصیه می‌شود، زیرا در این طرز گردش خون بهتر صورت می‌گیرد و خون برای تغذیه‌ی کودک به راحتی از قلب به سمت جفت حرکت می‌کند. هم‌چنین خوابیدن به پهلو چپ کبد را از فشار زیاد وزن بدن در امان نگه می‌دارد. به هر حال، علی‌رغم این که در هنگام بارداری خوابیدن به هر دو پهلو ایرادی ندارد، خوابیدن به پهلو چپ بیش‌تر توصیه می‌شود.

اگر از سنگ کلیه رنج می‌برید، انتخاب پهلو چپ یا راست برای خواب می‌تواند بر این بیماری تاثیر گذار باشد. بر اساس پژوهشی که در آوریل ۲۰۰۱ در مجله‌ی بی‌ام‌جی منتشر شد، خوابیدن مداوم بر یک پهلو به دلیل تحمل فشار و سنگینی بدن، آن سمت را در معرض ابتلا به سنگ کلیه قرار می‌دهد. در این پژوهش از ۱۱۰ نفر که مستعد سنگ کلیه



۷. راز که کمک تان می‌کند خواب بهتری داشته باشید:
۱. برای بهبود کیفیت خواب تان غذاهای مناسب مصرف را مطالعه کنید.
۲. برای خواب بهتر و درمان بی‌خوابی از روغن‌های طبیعی استفاده کنید.
۳. ورزش کنید تا خواب خوبی داشته باشید و استرس تان را مدیریت کنید و ۱۵ روش علمی برای مدیریت استرس را مطالعه کنید.
۴. سبزیجات بیش‌تری مصرف کنید.
۵. ۱ فن فوق‌العاده که در کمتر از ۱ دقیقه به خواب برویم را مطالعه کنید.
۶. مصرف عسل برای خوب خوابیدن مفید است.
۷. در اتاق خواب تان گلدان و گیاه نگه دارید.

منبع: سلامت نیوز



# یلدا شب زایش مهربانی

نکته زیبا و بیادماندنی بلندترین شب سال در این است که همه ایرانیان اعم از فارس، ترک، کرده، بلوچ و عرب، شب یلدا را شب جشن، شادی، دور هم نشینی، مهرورزی، دوستی و صداقت می دانند.

آنچه در این میان و برگزاری آیین های ویژه شب یلدا جالب است شباهت های جشن کریسمس به یلدا است، مورخان می گویند این جشن گرچه متعلق به مسیحیان است اما در اصل از ایران باستان و آیین "مهر" (میتراثیسم) گرفته شده و به همین دلیل، با دی و شب یلدا ایرانی همزادی و اشتراکات فراوان دارد.

زمان "کریسمس" اکنون نیز میان شاخه های مختلف مسیحیت اعم از ارتدوکس، کاتولیک و پروتستانها، متفاوت است و هر یک، مبنایی را برای آن تعیین کرده اند گرچه همگی به سالروز تولد "مهر" (میترا) - خدای پاکی - در ایران باستان نزدیکند.

با یلدا واپسین ساعات خزان گذر می کند و صدای پای زمستان با سوزی سرد اما نواز شکر به گوش می رسد. خیانها شلوغ و پر رفت و آمد است انگار نفس گرم شب یلدا و دور هم نشستن، سوز سرما را از یاد برده است.

شب یلدا در خراسان به "شب چله" معروف و دارای پیشینه دیرینه ای است و مردم در این شب با شرکت در شب نشینی های طولانی و خوردن انواع میوه و تنقلات سعی در بهتر گذراندن طولانی ترین شب سال دارند.

مردم این منطقه برای استقبال نخستین روز از سردترین فصل سال تا آنجا که توان مالی دارند، در خرید میوه های مخصوص شب یلدا مانند هندوانه، انار و خربزه کوتاهی نمی کنند.

بردن هدیه به خانه عروس با عنوان "شب چله ای" از دیگر مراسم شب یلدا در استان خراسان به ویژه مناطق جنوبی این استان است.

در این شب افراد با جمع شدن در خانه بزرگ فامیل، خواندن شعر و داستان،

یلدا نخستین شب زمستان و شب آخر پاییز، بلندترین شب سال است، ایرانیان پیشینه درازش را به ایزد مهر "میترا" پیوند می زنند، ایزدی که دارنده هزار چشم و هزار گوش، دارنده دشت های فراخی است که از سنگ زاده می شوند.

شب یلدا، طولانی ترین شب سال، شب زایش مهربانی است، اجداد ما این شب را تا به صبح به جشن و پایکوبی به گرد آتش، می پرداختند، بر خوانی الوان از میوه هایی چون هندوانه، خربزه، انار، سیب، خرمالو و به می نشستند.

این میوه ها هر یک بار معنایی نمادین با خود دارد، هندوانه که قاچ های مدور می خورد چون خورشید، یادآور گرمای تابستان و فرونشاندن عطش است.

انار صندوقچه دانه های مروارید، سرخ که خود نماد تناسل نسل و زایش است و شب چله ای که با شکستن آن شادی را با خود به همراه می آورد و دمی همه را از حرف زدن باز می دارد.

پایان فصل خزان و فرارسیدن سرما و دگرگونی رنگ زمین از زردی خزان به سفیدی عشق و محبت را ایرانیان از دیرباز در شبی بلند و مهربان گرامی می دارند.

جای جای ایران زمین به عنوان سرزمینی که با کوله باری مملو از آیین های هزاران ساله، "یلدا" بلندترین شب سال را به گونه ای خاص و برگرفته از آیین ها و سنت های بومی منطقه به صبح می رسانند.

آیین های شب یلدا گرچه در گذر ایام دستخوش تغییراتی شده اما همچنان در سنت های مناطق مختلف کشور مورد توجه قرار دارد.

هر چند که زندگی ماشینی و گرفتاری های روزمره، موجب ایجاد فاصله میان مردم ایران با سنت ها و آیین های گذشته شده، اما هنوز هم جلوه ها و نمادهای از سنت های ویژه ای از ایران باستان در ایامی مانند شب یلدا و نوروز به چشم می خورد.

چله و "چله زری" بوده است. در استان کرمانشاه نیز که از شهرهای باستانی و کهن ایران زمین است، شب یلدا از جایگاه ویژه‌ای در میان مردم برخوردار است و همواره با مراسم زیبا و با شکوهی همراه است. مردم استان کرمانشاه براساس آیینی کهن در این شب بیدار می‌مانند تا با شعر خواندن، قصه گفتن، فال حافظ گرفتن و آجیل خوردن با مادر جهان در زادن خورشید همراهی و همدردی کنند. میوه‌هایی نیز در این شب خورده می‌شود که به گونه‌ای نمادی از خورشید است مانند هندوانه سرخ، انار سرخ، سیب سرخ و یا لیموی زرد، قصه‌هایی از عشق جاودانه شیرین و فرهاد، رستم و سهراب، حکایت حسین کرد شبستری و خواندن اشعار زیبا و دلنشین شامی کرمانشاهی در گذشته نقل مجالس شب یلدا در کرمانشاه بود. خردنی‌هایی از قبیل آجیل، راحت الحلقوم، مشکل گشا، شیرینی محلی دست پخت مادر بزرگ‌ها به خصوص نان شیرینی معروف "نان پنجره‌ای، کاک و نان برنجی"، و میوه‌هایی چون انار، سیب و هندوانه که نگین این سفره بود. مردم استان زاهدان نیز براساس یک سنت دیرینه در شب یلدا در خانه بزرگ قوم خویش گرد هم می‌آیند و به قصه‌هایی که پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها برایشان نقل می‌کنند گوش می‌دهند. یلدای تهران قدیم نیز با میوه‌های تازه فصل پاییز، میوه‌های خشک شده تابستان آجیل مخصوص، شیرینی و هندوانه به صبح می‌رسید. تهرانیان قدیم در همه اعیاد خود سنت حسنه جمع شدن افراد خانواده در منزل بزرگتر خانواده را منظور می‌داشتند و همه فرزندان خانواده در منزل مادر و پدر جمع می‌شدند. از سنن یلدای تهران، صرف میوه‌های تابستانی از جمله هندوانه است که به دلیل نزدیکی این مراکز کشاورزی با تهران، میوه هندوانه در خوراکی‌های شب یلدای تهرانیان قرار گرفته است. آجیل شب یلدا نیز از دیگر مصروفات تهرانی‌ها است که ترکیب آن نشانی از اعتقاد و تجربه اهالی تهران قدیم به خواص گوناگون میوه‌های خشک شده است که با عنوان "آخشیج" (تضادها) کاربرد داشته است. ولی تهرانی‌ها شب یلدا را همه ساله جشن می‌گیرند تا سنت‌های زیبایی قدیم در لابلای زندگی مدرنیته شهرنشینی‌شان حفظ شود. مجله اینترنتی ایران استایل

خوردن شیرینی، آجیل و انواع تنقلات، بلندترین شب سال تا پاسی از شب بیدار می‌مانند. یکی از آیین‌های ویژه شب یلدا در استان خراسان جنوبی برگزاری مراسم "کف زدن" است. در این مراسم ریشه گیاهی به نام چوبک را که در این دیار به "بیخ" مشهور است، در آب خیسانده و پس از چند بار جوشاندن، در ظرف بزرگ سفالی به نام "نغار" می‌ریزند. مردان و جوانان فامیل با دسته‌ای از چوب‌های نازک درخت انار به نام "دسته گز" مایع مزبور را آنقدر هم می‌زنند تا به صورت کف درآید و این کار باید در محیط سرد صورت گیرد تا مایع مزبور کف کند. کف آماده شده با مخلوط کردن شیره شکر آماده خوردن شده و پس از تزئین با مغز گردو و پسته برای پذیرایی مهمانان برده می‌شود. در این میان گروهی از جوانان قبل از شیرین کردن کف‌ها با پرتاب آن به سوی همدیگر و مالیدن کف به سر و صورت یکدیگر شادی و نشاط را به جمع مهمانان می‌افزایند. اما در استان اصفهان نیز از قدیم‌الایام آیین‌های ویژه‌ای وجود داشته که کم و بیش هنوز هم ادامه دارد. به باور اصفهانی‌های قدیم، زمستان به دو بخش "چله" و "چله کوچیکه" تقسیم می‌شد که موعد چله از اول دیماه تا ۱۰ بهمن بود اما "چله کوچیکه" از دهم بهمن آغاز می‌شد و تا سی بهمن ادامه داشت. البته آیین برگزاری شب چله در اصفهان به دو نام "چله زری" (ماده) و "عمو چله" (نر) تقسیم می‌شود زیرا از گذشته تاکنون همه موجودات و اشیاء را بر اساس جنس مذکر و مؤنث تقسیم می‌کردند. اصفهانی‌ها دوشب را به عنوان شب چله برپا می‌کردند و آیین‌های مخصوص به این شب را به جا می‌آوردند. آیین شب چله در شهر اصفهان خانوادگی برگزار می‌شده است و خانواده‌های اصفهانی با پهن کردن سفره‌یی با عنوان "سفره شب چله"، این شب را گرامی می‌داشتند. هندوانه به‌عنوان نمادی کروی که برونش سبز و درونش قرمز است و سمبل خورشید محسوب می‌شود، به‌عنوان مهمترین میوه بر سر سفره چله قرار می‌گیرد. از دیگر بخش‌های این آیین در اصفهان قدیم پهن کردن تمام البسه و رخت خوابها در هوای آزاد بویژه در مقابل خورشید با هدف خوش آمدگویی به "عمو




برخی از روزها و شب‌ها، بیشتر از باقی ایام در یادها می‌مانند.  
 باگذر از خاطرات کودکی؛ شب چله، از خود، شبی خاطره انگیز و یادماندنی در ذهن ما به جای گذاشته است.  
 از خداوند بزرگ؛ طول عمر بابرکت، سلامتی و سرفرازی برای جناب‌عالی و خانواده ارجمندتان آرزو مندیم.  
 ان شاء الله، همواره در ذیل توجهات و عنایات حضرت حق باشید.

روابط عمومی شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (ایکو)



# نشانه‌هایی که به ما می‌گویند کمبود ویتامین داریم

**ریش موی شدید**




B



**بی خوابی**




B5



**شکاف در گوشه لب‌ها**




B



**جوش‌های قرمز در بازوها و گونه‌ها**




A D



**بی‌اشتهایی**




B



**حالت تهوع، یبوست و نفخ**




B12



**اسهال**




B9



**سر درد و سرگیجه**




B2



**افسردگی**




D



**اختلال دید شبانه**




A



**خونریزی لثه و زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند**




C





**احساس خستگی**





B2



**خشکی پوست**

A B



**خواب رفتن و کرختی دست و پا**




B6 B12



**درد در انگشت‌ها، پشت ساق پا و کف پا**




Mg K Ca  
مگنیزیم پتاسیم کلسیم



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