



# شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت

شماره ۱۵ ، بهار ۱۳۹۶



## دالان طلایی مدیریت دانش در آیکو

با گذر از انقلاب صنعتی و ورود به هزاره جدید، دیگر موتور محرک رشد سازمان ها، به سرمایه و نیروی انسانی محدود نمی شود. مهمترین متغیر رشد همه جانبه سازمان ها و بنگاه های اقتصادی در عصر حاضر، دانش است. دانش به معنای واقعی خود، مجموعه ای است از مهارت ها و توانمندی های انسانی، که با آگاهی و اطلاع از روش های تولید بهتر، همراه است. کاربرد چنین برداشتی از دانش در سازمان های کنونی و آینده بسیار فراگیر شده است. بدین صورت سازمان ها در پی بهره برداری صحیح و به موقع از منابع دانشی خود و محیط پیرامون هستند. چنین رویکردی مفهوم جدیدی را تحت عنوان مدیریت دانش توسعه داده است. از اواخر دهه ۹۰ مدیریت دانش به عنوان روش نوین مدیریت معرفی شد که تکامل دیگر روش های مدیریتی است. شرکت های موفق دریافته اند که دانش مهمترین دارایی آنهاست و به مدیریت دانش به عنوان عامل کلیدی موفقیت سازمان می نگرند.

مدیریت دانش، راز موفقیت سازمان ها در قرن ۲۱ است. می توان عنوان کرد که مدیریت دانش، رویکرد کلیدی در حل مشکلات تجاری نظیر رقابت پذیری، کاهش سهم بازار، پارادکس بهره وری، اطلاعات اضافی و نیاز برای خلاقیت در مواجهه با شرکت های متعدد است. منطق نیاز به مدیریت دانش، بر پایه تغییرات عمده در محیط تجاری است. مدیریت دانش، شامل همه ی روش هایی است که سازمان، دارایی های دانش خود را اداره می کند که شامل چگونگی جمع آوری، ذخیره سازی، انتقال، بکار گیری، به روز سازی و ایجاد دانش است. شرکت آیکو نیز با دریافت اهمیت مدیریت دانش همواره توانسته است فعالیت های اثر گذاری را در شرکت پایه گذاری کند. موفقیت شرکت در ارائه برنامه های از پیش تعیین شده و دستیابی به اهداف مورد نظر در این بخش نشان دهنده اهمیت دادن مسوولان این شرکت به موضوع مدیریت دانش است. بر این اساس با توجه به اینکه مدیریت دانش امروزه دانشی فراتر از چارچوب و مرزهای تعیین شده است که شرکت های بزرگ در این خصوص از آن بهره های وافری را می برند ترسیم افق های طلایی در بخش مدیریت دانش شرکت آیکو نیز بیش از پیش می تواند موفقیت های شرکت را در انجام مأموریت های محول شده به آن دوچندان کند امری که مسوولان شرکت نیز به آن کاملاً واقف و آگاه هستند.

سردبیر

السلامة  
الرحمن



بآور

### 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

- ۳ بهره برداری از مگا پروژه های میدان گازی پارس جنوبی
- ۵ فاز نخست پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس افتتاح شد
- ۶ آیکو نگین درخشان مجموعه شرکت های گروه اوپک
- ۷ سه گانه های زرین آیکو در آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه و مدیریت دانش
- ۱۰ آذر از تولید زود هنگام عبور کرد
- ۱۶ دوازده ویژگی افراد بسیار موفق

## با حضور رئیس جمهوری انجام شد؛

# بهره برداری از مگا پروژه های میدان گازی پارس جنوبی

طرح توسعه فازهای ۱۸-۱۷، ۱۹، ۲۱-۲۰ پارس جنوبی، فاز یک طرح برداشت نفت خام از لایه نفتی پارس جنوبی و همچنین ۴ طرح صنعت پتروشیمی با حضور حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی رئیس جمهوری، مسئولان بلند پایه کشوری و لشکری و میهمانان داخلی و خارجی، روز یکشنبه ۲۷ فروردین ماه سال جاری به طور رسمی افتتاح شد.

رئیس جمهوری در بازدید از فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی با توضیح مدیران و متخصصان اجرای این پروژه ملی، در جریان روند احداث، فعالیت ها و میزان بهره برداری این فازها از میدان گازی پارس جنوبی قرار گرفت.

رئیس جمهوری در فرمان بهره برداری از فازهای ۱۷ و ۱۸ و پرده برداری از یادمان آن گفت: در ایام ماه مبارک رجب و مبعث حضرت رسول اکرم (ص) و به افتخار ایران عزیز و صنعت ایران و مهندسين و کارگران در روز پیشرفت ملی و افتتاح بزرگ برای ایران، بهره برداری از فازهای ۱۷ و ۱۸ را آغاز می کنیم.

فازهای ۱۷ و ۱۸ در زمره مگا پروژه های پارس جنوبی به شمار می آید که با توجه به سهم بالای بخش داخلی در اجرای طرح و دستاوردهای بالای فنی و مهندسی آن و همچنین ارزش افزوده اقتصادی بالای طرح، برای اقتصاد کشور از اهمیت زیادی برخوردار است.

به گفته مسئولان، مجموع تولیدات این فاز در حوزه فراساحل روزانه ۵۶۶ میلیون متر مکعب است.

نیز در دستور کار قرار گرفت. یکی از ویژگی های مهم فازهای ۱۷ و ۱۸ سهم بالای شرکت های ایرانی در اجرا و ساخت پروژه است.

در این طرح ۴ اسکوی ۲۳۰۰ تنی، دو رشته خط لوله دریایی ۳۲ اینچ هر یک به طول ۱۰۵ کیلومتر برای انتقال سیالات تولیدی از سکوبه پالایشگاه عسلویه، یک خط لوله ۴۵ اینچی انتقال مواد شیمیایی (به منظور ممانعت از خوردگی و یخ زدگی خطوط لوله)، واحدهای سیلاب گیر مشترک شیرین سازی و نم زدایی گاز، تولید گاز اتان، تفکیک مایعات گازی، مرکاپتان زدایی از پروپان و بوتان، CO<sub>2</sub> زدایی از گاز اتان، افزایش فشار گاز برای انتقال به خط لوله سراسری، واحد تثبیت میعانات گازی، بازیافت گوگرد، انجماد گوگرد مایع و فرم دهی به آن، مخازن ذخیره LPG و تلمبه های انتقال گاز مایع، مخازن ذخیره میعانات گازی و تلمبه های انتقال میعانات گازی و سرویس های جانبی لازم به جز تولید برق نیز احداث و ایجاد شده که در شمار تاسیسات پالایشگاه خشکی و دریایی



## بهره برداری از فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی

میلیارد دلار است.

همچنین بهره برداری از فازهای ۲۰ و ۲۱ منطقه گازی پارس جنوبی در عسلویه با حضور حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی رئیس جمهور، آغاز شد.

رئیس جمهور در بازدید از فازهای ۲۱ و ۲۰ پارس جنوبی با توضیح مسوولان و متخصصان اجرای این پروژه در جریان روند احداث، فعالیت ها و میزان بهره برداری این فازها از میدان گازی پارس جنوبی قرار گرفت.

دکتر روحانی در مراسم پرده برداری از یادمان افتتاح فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی، گفت: با مسرت فراوان در این روز بیاد ماندنی و با افتخار به مهندسين و کارکنان صنعت نفت ایران و توسل به روح پیامبر اسلام (ص) و ائمه هدی، بهره برداری از فاز ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی را آغاز می کنیم.

تثبیت میعانات گازی و مخازن ذخیره آن، واحد شیرین سازی و نم زدایی گاز، تبرید گاز و جداسازی گاز اتان، پروپان و بوتان، واحد سولفور و مرکاپتان زدایی و تراکم گاز جهت انتقال، واحد بازیافت و دانه بندی گوگرد و واحد احیای منواتیلن گلايکول است. بخار، آب شیرین مورد نیاز و خنک کردن این پالایشگاه از سوی واحدهای پشتیبانی پالایشگاه و برق مورد نیاز نیز از نیروگاه مشترک سایر طرح های پارس جنوبی تأمین خواهد شد.

تولید روزانه ۵۶۶ میلیون مترمکعب گاز پالایش شده برای انتقال به شبکه سراسری، تولید روزانه ۷۷ هزار بشکه میعانات گازی، تولید سالانه یک میلیون تن گاز مایع، و همین مقدار اتان برای صادرات به همراه تولید روزانه ۴۰۰ تن گوگرد (به عنوان محصول جانبی فرایند شیرین سازی گاز) از اهداف اجرای طرح توسعه فازهای ۱۷ و ۱۸ است.

همچنین درآمد سالانه این فازها بیش از ۵

این پروژه به شمار می رود. پالایشگاه ساحلی این طرح در زمینی به مساحت تقریبی ۱۵۵ هکتار احداث شده که شامل ۴ واحد شیرین سازی گاز، واحد





فازهای ۲۰ و ۲۱ در زمره ایرانی ترین فازهای پارس جنوبی قرار دارند. با آغاز فعالیت دولت یازدهم، توسعه این فازها در دستور کار و اولویت قرار گرفت و با تزریق منابع مالی و مدیریت مناسب علی رغم فشار تحریم ها، کار ساخت سکوها، حفاری چاه ها در دریا، احداث خطوط لوله در دریا و ساخت پالایشگاه در خشکی با جدیت دنبال

شد به گونه ای که در اواسط شهریور ۱۳۹۵ برای نخستین بار تولید و تزریق گاز شیرین فازهای ۲۰ و ۲۱ با استفاده از گاز ترش دریافتی از خط لوله گاز ترش فازهای ۶، ۷، ۸ به شبکه سراسری آغاز شد. با نصب یکی از دو سکوی فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی در تیر ماه ۱۳۹۵، روزانه ۲۸ میلیون متر مکعب گاز در این دو فاز تولید شد

که از این میزان تولید برای تامین و افزایش توان گازرسانی به شبکه سراسری در فصل زمستان استفاده گردید. در آخرین روز از سال ۱۳۹۵ و همزمان با سالگرد ملی شدن نفت، فاز ۲۰ با برداشت روزانه ۲۵ میلیون متر مکعب گاز و حدود ۴۰ هزار بشکه میعانات گازی، وارد مدار شد. گاز ترش غنی برداشت شده از فاز ۲۰ پس از شیرین سازی، به شبکه سراسری گاز کشور تزریق و همچنین به واسطه ی تولید میعانات گازی، ظرفیت تولید روزانه ی ۶۵۰ هزار بشکه ای میعانات نیز افزایش یافت. برای انتقال گاز از سکوی فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی بیش از ۳۴ هزار شاخه لوله ۳۲ و ۴ اینچ که طول آنها به بیش از ۴۲۰ کیلومتر می رسد در دریا نصب شده است. برای ساخت سکوهای فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی بیش از ۳۶ میلیون نفر ساعت کار بدون حادثه زمان انجام شده که این میزان نفر ساعت کار در قالب اشتغال زایی مستقیم، روزانه برای ۶۰۰ نفر در قالب پیمانکاران اجرایی و ناظرین ساخت این سکوها اشتغال ایجاد کرده است. همچنین استفاده حداکثری از توان و

ظرفیت تولید کنندگان داخلی در ساخت دو سکوی ۲۰ و ۲۱ باعث شد تا برای نخستین بار سامانه های کنترل این سکوها شامل که نقش کنترل تمامی سازوکارهای سکورا برعهده دارند (و به نوعی قلب سکو محسوب می شوند) از سوی یکی از شرکت های ایرانی طراحی، ساخته و نصب شود. عرشه غول پیکر فاز ۲۰ پارس جنوبی، ۱۳۰۰ تن سازه فلزی، جکت ۴ پایه و پایل ها ۳۲۰۰ تن وزن دارد که برای ساخت آنها ۴۶۷ هزار نفر ساعت زمان صرف شده است. در بخش فراساحل، طرح ساخت دو سکوی دریایی در مجموع شامل ۲۲ حلقه چاه، دو رشته خط لوله ۳۲ اینچی انتقال گاز از سکوها ی اصلی به پالایشگاه خشکی جمعاً به طول تقریبی ۲۱۰ کیلومتر، دو رشته خط لوله ۴۵ اینچ دریایی برای انتقال گلایکول جمعاً به طول تقریبی ۲۱۰ کیلومتر و کابل دریایی جمعاً به طول ۱۶ کیلومتر در دستور کار بوده است. در فازهای ۲۰ و ۲۱ برای نخستین بار در بخش حفاری چاه ها از دکل هایی با ملکیت

صد در صد ایرانی و همچنین از شرکت های ایرانی جهت خدمات و پشتیبانی عملیات حفاری استفاده شده و مجموعاً ۸۸۰۰۰ هزار متر حفاری در ۲۲ حلقه چاه انجام شده که با موفقیت کامل و بدون هیچگونه نیاز به تعمیرات در مدار تولید حداکثری قرار گرفته اند. **بهره برداری از فاز یک طرح توسعه لایه نفتی میدان گازی پارس جنوبی** همچنین در سفر یک روزه رئیس جمهوری به استان بوشهر، علاوه بر افتتاح فازهای ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰، فاز یک طرح توسعه لایه نفتی میدان گازی پارس جنوبی نیز بهره برداری شد. برای اجرای فازهای ۱۷ و ۱۹، ۱۸ و ۲۰ و طرح توسعه لایه نفتی میدان گازی پارس جنوبی ۲۰ میلیارد دلار سرمایه گذاری شده است. هم اکنون تولید گاز در پارس جنوبی نسبت به سال ۹۲ به بیش از ۲ برابر افزایش یافته و از ۲۵۰ میلیون متر مکعب در روز به ۵۴۰ میلیون متر مکعب رسیده است. با افتتاح پنج فاز پارس جنوبی ۱۵۰ میلیون متر مکعب گاز، ۲۰۰ هزار بشکه میعانات گازی،

سه میلیون تن گاز اتان و سه میلیون تن گاز ال. پی. جی (گاز مایع) به تولید ایران افزوده شده است. با افتتاح فازهای جدید پارس جنوبی، میزان برداشت گاز ایران از میدان مشترک پارس جنوبی با کشور قطر برابر خواهد شد. هر دو فاز پارس جنوبی سالانه ۳۵ تا چهار میلیارد دلار در آمد ارزی ایران را افزایش می دهد و در کمتر از ۲ سال تمام سرمایه گذاری ها در این پنج فاز (۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰) به اقتصاد ملی باز می گردد. **راه اندازی ۴ طرح پتروشیمی** همچنین چهار طرح مجتمع های پتروشیمی کلوان ۲، مرورید، انتخاب و تخت جمشید در منطقه پارس جنوبی که به دست فعالان بخش خصوصی ساخته شده است، در سفر رئیس جمهوری به استان بوشهر افتتاح شد. با راه اندازی این طرح های پتروشیمی در مجموع سالانه ۲ میلیون تن به محصولات پتروشیمی و پلیمری کشور به ارزش ۲ میلیارد دلار افزوده می شود که این امر سبب تحولی عظیم در زمینه تولید و اشتغال در منطقه ویژه پارس شد.



## با حضور رئیس جمهوری

# فاز نخست پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس افتتاح شد

فاز نخست پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس در بندرعباس با حضور رئیس جمهوری، وزیر نفت، مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران و دیگر مسئولان کشوری و استانی هرمزگان در بندرعباس به طور رسمی افتتاح شد. آیین رسمی بهره‌برداری از تولید مستمر بنزین در فاز نخست پالایشگاه میعانات گازی

ستاره خلیج فارس، ظهر روز (یکشنبه، ۱۰ اردیبهشت‌ماه) با حضور حسن روحانی؛ رئیس جمهوری، بیژن زنگنه؛ وزیر نفت، عباس کاظمی؛ مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران، سردار عبدالله‌اللهی؛ فرمانده قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء (ص) و مدیران این طرح عظیم ملی و مسئولان استان هرمزگان برگزار شد. دکتر روحانی در بازدید از بخش مختلف پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس و اتاق کنترل و نیز در جلسه‌ای با حضور وزیر نفت، مدیران و مهندسان این پالایشگاه، در جریان روند احداث و چگونگی فعالیت‌ها و تولیدات این مجموعه قرار گرفت. رئیس جمهوری در مراسم پرده برداری از پادمان افتتاح این پالایشگاه با قدردانی از تلاش متخصصان و کارگران پر تلاش کشورمان، گفت: بهره‌برداری از این پروژه و خودکفایی در تولید بنزین سبب افتخار ملت ایران است.



با حضور ریاست محترم جمهوری  
جناب آقای دکتر حسن روحانی  
آغاز تولید مستمر بنزین

دهم اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۶  
سال اقتصاد مقاومتی، تولید اشتغال

## راه توسعه کشور روشن است

در ادامه مهندس بیژن زنگنه وزیر نفت نیز با بیان اینکه «راه توسعه کشور روشن



است» گفت: پس از سال‌ها تلاش دولت‌های گذشته و بیش از سه سال تلاش مستمر در دولت کنونی، هم اکنون می‌توانیم تولید بنزین با کیفیت و اکتان بالا در پالایشگاه ستاره خلیج فارس را جشن بگیریم.

وزیر نفت در این مراسم همچنین از تمام دست‌اندرکاران پالایشگاه ستاره خلیج فارس قدردانی کرد و گفت: از آقای مهندس وزیري همامنه چه در زمانی که وزیر نفت بودند و چه زمانی که قائم مقام بنده بودند، از آقای نعمت زاده، مدیرعامل سابق شرکت ملی پالایش و پخش، از آقایان ادیب و دادور، تمام سازندگان و اجراکنندگان طرح از جمله، شرکت تاپیکو، شرکت پالایش ستاره خلیج فارس، صندوق بازنشستگی نفت، شرکت ملی پالایش و پخش و شرکت آیکو کمال تشکر را دارم.

سردار عبدالله‌اللهی فرمانده قرارگاه خاتم الانبیاء نیز در این مراسم ابراز داشت حدود ۸۰ درصد از تجهیزات به کار گرفته شده در این پالایشگاه ساخت داخل بوده و با همت و تلاش پیمانکاران و مشاوران و متخصصین داخلی توانستیم این پروژه ملی را علیرغم همه تحریم‌های ظالمانه به انجام رسانیم.

## افتخار بزرگ برای صنعت نفت ایران

همچنین مهرداد داوودی مدیرعامل شرکت راه اندازی و بهره‌برداری صنایع نفت (OICO) که مسئولیت راه اندازی این طرح پالایشگاهی را عهده دار است در گفت و گو با خبرنگار NIOC، گفت: با توجه به گستردگی حوزه‌های کاری و پیچیدگی تأسیسات و تجهیزات، یکی از حساس‌ترین مراحل در اجرای زیرپروژه EPCC پروژه‌ها، عملیات راه اندازی محسوب می‌شود در واقع با آغاز عملیات راه اندازی، حیات در شریان

## دربازدید مدیرعامل شرکت اویک از پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس اعلام شد ایکو نگین در خشان مجموعه شرکت های گروه اویک

بررسی قرار گرفت.  
مهندس مهرداد داودی در ادامه ضمن تقدیر از حمایت های گروه اویک، در این نشست اظهار کرد: شرکت ایکو همواره در پیشبرد اهداف سازمانی خود مصمم است و همچون گذشته از رهنمودهای ارزشمند مهندس محمدی بهره مند خواهد شد.

علاوه بر این، مهندس وحید لامع مدیر پروژه پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس نیز ضمن اشاره به ویژگی های این مگا پروژه، از زحمات بی شائبه و تلاش شبانه روزی پرسنل مستقر در پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس تقدیر و تشکر و به نقش ویژه شرکت ایکو در راه اندازی پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس اشاره کرد.

این دیدار پس از بازدید از واحد های ۲ و ۱۸ از بخش فرآیند، واحدهای مختلف بخش یوتیلیتی و همچنین اتاق کنترل پالایشگاه به پایان رسید. در اتاق کنترل پالایشگاه نیز اطلاعات تکمیلی و بیشتری در خصوص نحوه نظارت و کنترل بخش های مختلف پالایشگاه توسط پرسنل و مدیران پروژه به مهندس محمدی و هیئت همراه ایشان ارائه شد.



در واردات بنزین در نخستین روزهای اردیبهشت ماه سال جاری اشاره شد.  
در ادامه این جلسه، گزارش های مربوط به آخرین وضعیت پیشرفت پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس، تحقیق و توسعه نحوه تأمین منابع مالی و همچنین تدبیرها جهت صرفه جویی در هزینه ها در این پروژه و همچنین توسعه منابع انسانی و پرورش مدیران و همچنین جذب نیروهای کارآمده مورد



مهندس بهزاد محمدی مدیرعامل شرکت اویک در بازدید از پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس ضمن تقدیر از عملکرد مطلوب و پیشرفت چشمگیر شرکت ایکو در سال های ۹۵ و ۹۶ از شرکت ایکو به عنوان نگین در خشان مجموعه شرکت های گروه اویک نام برد و حضور همزمان این شرکت در چند مگا پروژه ملی از جمله پروژه عظیم پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس را نشان از توانایی بالای فنی و تخصصی شرکت ایکو در زمینه های مختلف اعلام کرد.

به گزارش روابط عمومی ایکو، عصر روز چهارشنبه ۱۰ اردیبهشت ماه سال جاری مهندس بهزاد محمدی مدیرعامل شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (اویک) و هیئت همراه از پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس بازدید کردند.

در جلسه مقدماتی این بازدید که در فضایی گرم و صمیمانه برگزار شد، مهندس محمدی و هیئت همراه، مهندس مهرداد داودی مدیرعامل شرکت ایکو، مهندس امیر محمدی پناه عضو هیئت مدیره ایکو، مدیریت پروژه و سایت پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس و همچنین



چهار و نیم میلیون لیتر گازوئیل یورو ۴، یک میلیون لیتر نفت سفید یورو ۴ و یک میلیون و ۳۰۰ هزار لیتر گاز مایع (ال بی جی) یورو ۴ تولید می شود.  
با بهره برداری کامل از پالایشگاه ستاره خلیج فارس با تولید ۳۶ میلیون لیتر بنزین با کیفیت یورو ۴ و ۵، تولید بنزین در کشور به بیش از ۱۰۰ میلیون لیتر در روز خواهد رسید که افزون بر قطع واردات بنزین، امکان صادرات این فرآورده و افزایش کیفیت سوخت مصرفی داخل نیز فراهم شده و ایران به جره صادر کنندگان بنزین می پیوندد.

دو مرحله باقی مانده پالایشگاه ۳۶۰ هزار بشکه ای میعانات گازی ستاره خلیج فارس نیز به ترتیب وارد مدار تولید می شود. این پالایشگاه به تنهایی معادل ۵۵ درصد مجموع تولید دیگر پالایشگاه های کشور، بنزین تولید خواهد کرد و با تکمیل همه فازهای آن مجموع تولید بنزین کشور به بیش از ۲۱۱ میلیون لیتر خواهد رسید، ضمن این که با در مدار قرار گرفتن تولید این پالایشگاه، ۱۴ میلیون لیتر گازوئیل به ظرفیت تولید فرآورده های نفتی کشور افزوده خواهد شد.

راستای صادرات، ایجاد اشتغال و جلوگیری از خام فروشی و تبدیل به فرآورده های با ارزش تر، تبدیل ایران به قطب تولید و صادرات بنزین در حوزه خلیج فارس، ایجاد فرصت های ویژه اقتصادی در عرصه تجارت نفت و گاز منطقه و کمک به بهبود شاخص های محیط زیست و کنترل آلودگی های صنعتی در ایران از جمله دستاوردهای اجرای این پروژه است.

در نخستین فاز از پالایشگاه ستاره خلیج فارس، روزانه ۱۲ میلیون لیتر بنزین یورو ۴،

واحدها جریان یافته و حاصل تمامی تلاش ها و پیگیری های مراحل طراحی، خرید، ساخت و نصب در این فاز از اجرای پروژه متبلور می شود.

داوودی افزود: شرکت ایکو با اتکا به توان متخصصان داخلی و تجربه ارزنده آنها اقدام به راه اندازی واحدهای تاسیسات جانبی و فرایندی پروژه پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس که یک طرح ملی است، کرده است.

وی یادآور شد: با راه اندازی پالایشگاه ستاره خلیج فارس، جمهوری اسلامی ایران به خود کفایی در تولید بنزین رسیده و این یک افتخار بزرگ برای صنعت نفت محسوب می شود.

گفتنی است، این پالایشگاه در راستای استفاده حداکثری از تولیدات میعانات گازی استحصال شده در پالایشگاه های پارس جنوبی و به منظور پرهیز از خام فروشی، خودکفایی در تولید بنزین با کیفیت، ایجاد ارزش افزوده بالاتر و افزایش درآمد ناخالص ملی در منطقه ای راهبردی از لحاظ دسترسی آسان به امکانات و تاسیسات بندری احداث شده است.

خودکفایی کشور در واردات بنزین و وابسته نبودن به بیگانگان و حرکت در



## گفت و گو با مهندس مسعود شاه حسینی نیا

# سه گانه های زرین ایکو در آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه و مدیریت دانش



است برای کارفرما بسیار مهم است. ما با ترفندهایی که آموزش را در پروژه ها پیش می بریم و در این خصوص توانسته ایم به بحث آموزش در پروژه ها بپردازیم تا خللی به تعهدات پروژه وارد نشود. بطور مثال مطرح فراگیر آموزش زبان انگلیسی تخصصی نفت و گاز را برای تعداد ۵۰ نفر از کارشناسان پروژه های ایکو در منطقه عسلویه در حال برگزاری هستیم. از مشخصات این دوره اینکه از سطح مقدماتی تا پیشرفته بمدت ۱۲ ماه بدون صرف حتی یک ساعت از پروژه وبدون هیچگونه هزینه ای توسط مدرسی که شناسایی شده اند و آموزش روش تدریس دیده اند در حال برگزاری است که این بنوبه خود استثنایی در خدمات آموزشی در یک سازمان پروژه محور محسوب می شود و جزء افتخارات این مدیریت می باشد که توانسته چنین طرح جامع آموزشی را از ایده به عمل تبدیل نماید.

### تاکنون چه تعداد تونل آموزشی برگزار شده است؟

حدود ۱۸ تونل در فازهای ۱۷ و ۱۸ و ۲۰ و ۲۱ برگزار شده است. و برای این تونل ها برنامه بهبود هم طراحی کردیم که به نحو مطلوبی برگزار شود.

### نحوه اثر بخشی این تونل ها چگونه است؟

قبل از برگزاری تونل آموزشی ما یک پیش آزمون برگزار می کنیم و بعد از تونل مجدد همان سوال ها را آزمون می گیریم. نتایج این آزمون خیلی جالب است و با آزمون اولیه بسیار تفاوت دارد و نشان می دهد که چقدر برگزاری این تونل آموزشی در افراد تاثیر مثبت داشته است.

### برنامه های آینده شمارد بخش آموزش چیست؟

بیشتر بحث درآمد زایی و فروش خدمات آموزشی را امسال در دستور کار داریم و قرار است که مراکز آموزشی در حوزه های نفتی، گازی و پتروشیمی بزنیم و با مشارکت یک موسسه آموزشی نفت و گاز اروپایی که گواهینامه های آن بسیار معتبر است همکاری کنیم. تمام شرکت های بزرگ نفتی گواهینامه های این شرکت را به عنوان رفرنس قبول دارند. گواهینامه ها از طرف شرکت ایکو و آن شرکت اروپایی صادر می شود. قرار است خدمات آموزشی هم به افراد ارائه کنیم و هم به شرکت ها. آنچه که مسلم است برای موفقیت در

شروع به پیاده سازی روش دوم، نیاز سنجی از طریق فراخوان را جاری کرده ایم و از کارشناسان طی فراخوان می خواهیم که نیاز های آموزشی خود را اعلام کنند و پس از تایید سرپرست مربوطه بر اساس اولیوی که از طریق ۶ شاخص مشخص می شود تقویم آموزشی تهیه نموده و دوره ها را اجرا می کنیم. ما یک سازمان پروژه محور هستیم و از سازمانهایی که پروژه محور هستند به ندرت جایی مشابه خودمان را توانستیم پیدا کنیم که از آن الگو برداری کنیم. آموزش در سازمان های پروژه محور خیلی متفاوت است با آموزش در سازمان های تولیدی و... ما با یک ترفند هایی دوره ها را برگزار می کنیم. کسی را برای آموزش از پروژه جدا نمی کنیم. و مدرس ها را برای آموزش به محل پروژه اعزام می کنیم. حمایت مدیر ارشد سازمان در برنامه ریزی و اجرای دوره ها باید باشد. چون غیر از این باشد پروژه تن به آموزش نمی دهد چرا که زمان انجام پروژه برای مدیر پروژه بسیار مهم است و تعهداتی که ملزم به ارائه آن شده

### آموزش های ضمن خدمت چگونه است؟

آموزش های ضمن خدمت هم بر اساس استاندارد ۱۰۰۱۵ است. این استاندارد در حقیقت یک راهنمای آموزشی است. و نحوه اجرای دوره های آموزشی در موسساتی مثل ایکو را مشخص می کند. ابتدای سنجی انجام شده، بعد طراحی دوره و سپس اجرا و پشتیبانی های قبل، حین و بعد از دوره و نهایتا تعیین اثربخشی دوره است. این ۴ فاز را در پروژه آموزشی رعایت کنید استاندارد را رعایت کرده اید. ما در حال حاضر بر اساس نیاز سنجی سالانه که انجام می دهیم دوره ها را برگزار می کنیم.

معمولا نیاز سنجی آموزشی رامی توان به دو صورت انجام داد، یکی نیاز سنجی سالانه و بصورت خود اظهاری است و روش دوم بصورت تعریف شغل - وظیفه و تعیین استاندارد آموزشی برای هر وظیفه است که این روش بسیار دقیق و علمی است ولی کاری طولانی بوده و نیاز به همکاری افراد خبره از پروژه می باشد. ماهزمان با

نیروهای جدیدیالاستخدام برای کارفرمایان که بدلیل عدم جذب نیرو این امر به تاخیر افتاده است. این مدیریت بطور متوسط سالانه یکصد نفر نیروی جدیدالاستخدام را جذب و آموزش داده و در اختیار پروژه های شرکت قرار داده است. تمام انرژی ما مصروف نیروهای جدیدالاستخدام برای این پروژه ها و همچنین برگزاری تونل آموزشی برای نیروهای تازه وارد و آموزش ضمن خدمت برای نیروهای داخلی پروژه هایمان بود. در بخش تعمیر و نگهداری با مجتمع گازی پارس جنوبی و پالایشگاه گاز پارسین که در بخش تعمیرات مکانیکال این پالایشگاهها قرار داد داریم و بخشی از تعهدات این پیمانها آموزش نیروهای این پالایشگاه که به ما معرفی شده اند بوده که شامل دوره های آموزشی ایمنی، عمومی و تخصصی می شود.

### چه آموزش هایی را طراحی کرده اید؟

آموزش هایی که ما طراحی کرده ایم شامل آموزش های بدو استخدام و آموزش های ضمن خدمت است. آموزش های بدو استخدام خود دودسته اند یکی دوره هایی است که برای نیروهای جدیدالاستخدام است و طولانی بوده و شامل یک تاسه ماه آموزش تئوری و ۶ ماه آموزش عملی است که آموزش حین کار (On The Job Training) است. دسته دوم آموزش های بدو استخدام یاهمان تونل آموزشی است که مدت آن ۴ روز است و برای کلیه افراد پروژه اعم از سرپرستان، کارشناسان و نیروهای فنی و غیر فنی که می خواهند وارد پروژه ها شوند ارائه می شود. در این تونل آموزشی اطلاعات مورد نیاز هریک از کارکنان اعم از فنی و اداری ارائه می شود تا در محل کارشان هیچ ابهامی در زمینه هایی که بطور متداول برای کارکنان وجود دارد پیش نیاید.

### مدرس ان از کجا هستند؟

مدرس ان عمدتاً از داخل شرکت هستند و رویه مخصوصی برای به کار گیری این اساتید وجود دارد. مدرسین خارج سازمانمان هم مدرسین غیر آکادمیک هستند و از صنعت نفت انتخاب می شوند. برای هر درس دو استاد در نظر می گیریم که یکی از آنها استندبای است. در مجموع ما از مدرسین داخلی استفاده می کنیم و نهایت تلاشمان این است که هیچ فردی را خارج از ایکو برای آموزش معرفی نکنیم.

آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه و مدیریت دانش از جمله ارکان اثر گذار در شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت محسوب می شود. به جرات می توان اعلام کرد که این بخش از جمله اثر گذار ترین بخش های مربوط به شرکت است که توانسته موفقیت های چشمگیری را برای شرکت ایکو فراهم کند. در این مصاحبه در گفت و گو با مهندس مسعود شاه حسینی نیا مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه و مدیریت دانش شرکت ایکو به بررسی فعالیت های مربوط به این بخش در شرکت پرداخته ایم که از نظر گرامیتان می گذرد.

### از چه زمانی مسوولیت این بخش را بر عهده گرفتند؟

از ابتدای تاسیس شرکت ایکو در این شرکت حضور داشته ام و قبل از آن در شرکت اوپک افتخار همکاری داشتم. همزمان با تاسیس ایکو به این شرکت آمدم و از همان ابتدا مسوولیت آموزش های تخصصی شرکت را عهده دار بوده ام.

### کمی از بحث آموزشی که شما مسوولیت آن را بر عهده دارید توضیح دهید و بفرمایید چه برنامه هایی را در این خصوص طراحی کرده اید؟

اساسا نیاز به ایجاد چنین دپارتمان در شرکت ایکو از آنجا ناشی شد که ما با ورود به مگا پروژه های پارس جنوبی و تهیه manpower mobilization plan که نشان دهنده تعداد نیروهای مورد نیاز در طرح بود و برآوردی از اینکه چه تعداد افراد متخصص در بخش راه اندازی در بازار کار این حوزه حضور دارند و با توجه به نو بودن صنعت راه اندازی، در جلسه ای که با حضور مهندس محمدی مدیر عامل وقت شرکت برگزار شد این تصمیم گرفته شد که به تربیت بخشی از نیروهای مورد نیاز پروژه در قالب آموزش نیروهای جدیدالاستخدام بپردازیم. از طرف دیگر قرارداد با توجه به سبقتی که در اوپک داشتیم و آموزش نیروهای فاز ۹ و ۱۰ را طراحی کرده بودیم، که طرح جامع آموزشی برای ۶۱۰ نفر از نیروهای بهره بردار و تعمیرات را شامل می شد، از این طریق بتوانیم غیر از تربیت نیروهای جدیدالاستخدام برای ایکو برای دیگر پروژه های وزارت نفت هم برای کارفرما نیرو تربیت کنیم با این هدف این مدیریت تشکیل و برنامه ریزی شد.

### رویکرد آموزشی شرکت ایکو چه بوده است؟

در درجه اول رویکرد آموزش نیروهای مورد نیاز پروژه های ایکو مطرح بوده و درآمد زایی از طریق آموزش



## آنچه در راه اندازی پروژه فاز ۱۲ پارس جنوبی آموختیم



گردآورنده:

مدیریت آموزش، تحقیق و توسعه

شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (ایکو)

پاییز ۹۴



## آنچه در پروژه NGL جزیره سیری آموختیم

مجموعه اول



گردآورنده:

مدیریت آموزش، تحقیق و توسعه

شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (ایکو)

بهار ۹۴

حمایت از حضور کارشناسان در سمینارها و همایش های علمی و ارائه مقاله داخل و خارج از کشور و همچنین حمایت از چاپ کتاب دیگر فعالیتهای این بخش می باشد. برای همه این موارد فرایندی تعریف کرده ایم تا چگونه از اینها حمایت کنیم که از نظر مادی حمایت شوند و برای ادامه کار انگیزه داشته باشند. زیرساختهای طراحی شده در بخش تحقیق و توسعه ما ظرفیت اجرای پروژه های تحقیقاتی برای رفع چالش های فنی در صنعت نفت را دارد.

### مدیریت ایده ها عملی می شود

بله، کاملاً

### مدیریت دانش به چه صورت است؟

مدیریت دانش ما خیلی فعال و پیشرفته است. همان اندازه که به آموزش می بالیم به مدیریت دانش هم می بالیم. در بخش مدیریت دانش ما نرم افزاری را سفارش دادیم که بنویسند این نرم افزار بسیار در این بخش برای ما کاربردی است. در مجموع واحد آموزش تخصصی، مدیریت دانش و تحقیق و توسعه در ستاد تهران مستقر بوده که کار مطالعات و برنامه ریزی را انجام می دهند اما اجرای آن در سایت با نیروهای جداگانه ای صورت می گیرد. در بحث مدیریت دانش نیز در تهران نیروهایی داریم که کار های برنامه ریزی آنرا انجام میدهند اما برای اجرا در هر پروژه مسوول مدیریت دانش داریم. یکی از اصلی ترین فعالیت هایی که در این حوزه انجام می شود بحث ثبت تجربیات پروژه ها است که با این نیت شروع کردیم.

اولین هدف گذاری ما این بود که تجربیات هر پروژه را ثبت کنیم و شاهد نتایج مثبت آن باشیم که در زمان و پول صرفه جویی به همراه دارد. ضمن آنکه خطرات احتمالی و ریسک های بالا را نیز کاهش می دهد. در بخش ثبت تجربیات خیلی کار شده است. با یکی از کامل ترین فرایندها را در اختیار داریم و با حضور در مجامع ملی و بین المللی جوایز خوبی را نیز کسب کردیم. با اولین حضورمان در جایزه ملی مدیریت

این زمینه حتما باید رقابتی عمل کنیم یعنی دوره های متمایزی را ارائه نماییم. دوره هایی که می خواهیم ارائه کنیم شامل ۶ دوره ترمیک است و هر دوره ترمیک شامل چندین دوره غیر ترمیک هست. شروع کلاس ها در تهران و توسعه آن در ۴ شهر دیگر از جمله عسلویه، اهواز، بندرعباس و... است. دوره ها حدود ۱۹۰ ساعت است و دوره های غیر ترمیک در حدود ۲۰ تا ۳۰ ساعت است. مدرسان دوره ها هم از صنعت نفت و شرکت ایکو هستند و این موسسه اروپایی کار اعتبار دهی به این دوره های آموزشی را بر عهده دارد. باتوجه به اثربخش بودن دوره هایی که با استفاده از اساتید خارجی (اروپایی) درایکو داشته ایم می توانیم برای دوره های خاص که اگر کارفرمایی آنرا تقاضا کند ما از اساتید خارجی هم استفاده کنیم.

### بخش تحقیق و توسعه نیز در اختیار شما قرار دارد لطفاً مختصری از فعالیت های مربوط به این بخش توضیح دهید.

بخش تحقیق و توسعه ما بمنظور تامین نیاز های شرکت در بخش های عملیات پروژه ها، خدمات و مدل کسب و کار شروع بکار نموده است. مطابق دستورالعمل مربوطه اگر چالشی در یکی از پروژه ها و یا ستاد وجود داشته باشد در قالب پروژه تحقیقاتی تعریف شده و نتایج آن مورد استفاده متقاضی قرار می گیرد. پروژه های تحقیقاتی ما با پروژه های مطالعاتی و اجرایی بوده و یا پروژه هایی صرفاً مطالعاتی هستند. برای انجام پروژه های مطالعاتی ما به دانشگاه هایی که با آنها تفاهمنامه داریم از جمله دانشگاه صنعت نفت و دانشگاه شهید عباسپور فراخوان می زنیم تا در قالب پایان نامه های کارشناسی ارشد پیشنهاد دهند. این پیشنهادات در کمیته تخصصی مربوطه مصوب شده و سپس قابل اجرا خواهد بود. فعالیت دیگر در این بخش شامل مدیریت ایده ها می شود که با مدیریت دانش لینک است. افراد در قالب تعیین شده ایده های خود را برای رفع مشکلاتی که مشاهده می کنند پیشنهاد می دهند. این کار نیز برای خودک فرایندی دارد

### کنید؟

امیدوارم به بحث آموزش، تحقیق و توسعه و همچنین مدیریت دانش که از جمله بخش های اثر گذار در شرکت ایکو است بیش از پیش توجه شود چرا که دستیابی شرکت به اهداف تعیین شده در حوزه آموزش و کسب و توسعه دانش ایکو در آینده خواهد شد.

که می گذاریم یعنی در این سمینارها تجربیات تایید شده ثبت کنندگان توسط خودشان برای ذینفعان پروژه و سایر پروژه ها ارائه می گردد تا بدین طریق نیز تبادل تجربه ها صورت گیرد. کار خوب دیگری که انجام داده شده این است که تجربیات ثبت شده هر پروژه پس از طی مراحل صحنه گذاری در قالب یک کتاب گردآوری و در بین ذینفعان جهت یادگیری توزیع می شود.

لطفاً اگر صحبت خاصی دارید آنرا مطرح

دانشی افراد را تهیه کرده ایم که مطابق ارزیابی امتیازاتی که در هر حوزه دانشی افراد مشارکت دارند این امتیازها جمع می شود و هر ۶ ماه محاسبه می شود و ما این را به آنها اعلام می کنیم و هر سطح یک امتیازاتی دارد که براساس آن مشوق های مادی و معنوی در نظر گرفته شده است. یکی از کارهای خوبی که در زمینه تجربیات ثبت شده انجام می دهیم تا چرخه این فرایند تکمیل شود سمینارهای آموزشی است

دانش، جایزه تندیس سیمین را اخذ کردیم دوبار هم در جایزه MAKE شرکت کردیم که در اولین حضور در بین ۱۰۰ شرکت جزء شرکت برتر بودیم. در سال گذشته نیز که در این جایزه شرکت کردیم یک رتبه ارتقا پیدا کردیم و اولین شرکت برتر در زمینه رشد سالانه شدیم. در این ارتباط نیز یک جایزه اختصاصی به آن تعلق گرفت. برای اینکه افراد را بتوانیم ترغیب کنیم که در مدیریت دانش فعال باشند دستورالعمل ارزیابی عملکرد

## در آخرین روز نمایشگاه بیست و دوم صنعت نفت رقم خورد

# امضای تفاهم نامه مطالعاتی میدان نفتی سپهر بین شرکت ملی نفت ایران و گروه OIEC



در حاشیه چهارمین روز برگزاری نمایشگاه بین المللی صنعت نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی تهران، تفاهمنامه مطالعه میدان نفتی سپهر بین شرکت ملی نفت ایران و شرکت OIEC به امضاء رسید.

براساس این تفاهم نامه که به امضای دکتر غلامرضا منوچهری، معاون توسعه و مهندسی شرکت ملی نفت ایران و مهندس بهزاد محمدی مدیرعامل شرکت اویک رسید، مطالعه این میدان در دستور کار شرکت اویک قرار گرفت.

در ابتدای این مراسم و در نشست خبری که با حضور نمایندگان NIOC و گروه OIEC، خبرنگاران و اصحاب رسانه در سالن نشست های خبری نمایشگاه برگزار شد، دکتر منوچهری اعلام نمود، شرکت اویک یکی از ۱۱ شرکت صاحب صلاحیت برای فعالیت در قالب اکتشاف و تولید است که سابقه ای طولانی در بخش نفت و گاز، انجام فعالیت های پایینی دستی و پالایشگاه های نفتی و گازی دارد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود ضمن تقدیر از خدمات گروه اویک در انجام موفق و به نتیجه رساندن طرح توسعه فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی در اوج دوران تحریم، از دست یابی به تولید زودهنگام در میدان نفتی آذر نیز تقدیر و تشکر کرد و ضمن اشاره به دشواری ها و پیچیدگی های میدان نفتی آذر افزود: طرح توسعه میدان آذر که به کارفرمایی شرکت اویک به تازگی به ثمر رسیده است، در آینده تولید نفت ۶۰ هزار بشکه ای را تجربه خواهد کرد.

معاون مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران در امور مهندسی و توسعه با بیان اینکه تاکنون ۲۸ تفاهمنامه مطالعاتی با شرکت های داخلی و خارجی امضا شده است، گفت: نتیجه امضاء این

عامل شرکت های زیرمجموعه گروه OIEC و تنی چند از مشاوران، معاونت ها و مدیران اویک حضور داشتند. پس از امضای این تفاهمنامه مطالعاتی، مهندس بهزاد محمدی در محل غرفه گروه اویک در جمع خبرنگاران حاضر شد و اطلاعات تکمیلی و بیشتری در خصوص اهمیت و برنامه اویک برای انجام مطالعات میدان نفتی سپهر ارائه کرد. علاوه بر مدیرعامل، مهندس داوری معاون اقتصادی و توسعه کسب و کار در خصوص ویژگی های این میدان و نحوه حضور اویک در بخش مطالعاتی آن و همچنین دکتر انصاری معاون سرمایه گذاری و مالی شرکت درباره نحوه تأمین مالی این پروژه به خبرنگاران توضیحاتی ارائه کردند.

بالادستی شرکت های زیرمجموعه اویک اشاره کرد و افزود: ما در مطالعه پارس جنوبی که افتخار بزرگی است کار کردیم ضمن اینکه گروه اویک در دهه ۷۰ با شرکت های شل و بی پی مشارکت داشته است و امیدواریم اکنون و پس از برجام، بتوانیم مشارکت گذشته خود را عمیق تر کرده و با شرکت های بیشتری مشارکت داشته باشیم. وی تصریح کرد: امیدواریم در مذاکراتمان با شرکت ملی نفت تولید میدان آذر را تا ۱۱۰ هزار بشکه افزایش دهیم و فاز دو را در قالب IPC به تولید بیشتر برسانیم. امیدوارم شاهد حضور بیشتر خارجی ها باشیم و از دانش و اعتبارات خارجی استفاده کنیم. در مراسم امضای تفاهمنامه فوق، مدیران

تفاهمنامه ها ارائه ۷۵ مورد مطالعاتی است، منوچهری میدان سپهر را یکی از میدان های غرب کارون اعلام کرد و گفت: تاکنون برای این میدان با دو شرکت دیگر هم تفاهمنامه مطالعاتی امضاء شده و بر اساس مطالعات دریافتی، نفت در جای این میدان بیشتر از میزان اعلام شده قبلی برآورد شده است. در بخش دیگری از این مراسم، مهندس بهزاد محمدی با ابراز خرسندی از سهیم بودن در بخش بالادست نفت، اعلام نمود: در این ماه و همزمان با ۳۰ سالگی این شرکت، امیدواریم با توجه به تجربه ای که کسب کرده ایم در توسعه بالادست سهم داشته باشیم. همچنین وی به فعالیت های تخصصی

## قدردانی مدیرعامل اویک از مهندس داودی



مهندس بهزاد محمدی مدیرعامل شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت با اعطای جداگانه لوح های تقدیر از عملکرد مهندس مهرداد داودی مدیرعامل شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت قدردانی کرد. مدیرعامل شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت در نقش موثر مهندس داودی و همکاران ایشان در راه اندازی فازهای ۱۷ و ۱۸ و همچنین فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی که تأثیر چشمگیر و بسزایی در تحقق اهداف طرح داشته است قدردانی کرد. مهندس محمدی در بخشی از این لوح تقدیر خطاب به مهندس داودی یادآور شده است: مجموعه شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت با اجرای پروژه های یادشده در زمانی قابل قبول موجب افتخار و تقویت اعتماد کارفرمایان به آن مجموعه شده است. همچنین مهندس محمدی با اعطای لوح تقدیر دیگری از عملکرد همکاران وی در راه اندازی واحد های مختلف پالایشگاه ستاره خلیج فارس در زمان قابل قبول و ثبت رکوردهای کم نظیر در زمینه راه اندازی قدردانی کرد.



# آذر از تولید زود هنگام عبور کرد

میدان مشترک آذر با ظرفیت تولید ۱۵ هزار بشکه نفت در روز، مرحله نخست تولید زود هنگام خود را پشت سر گذاشته و این رقم در بهار امسال به ۳۰ هزار بشکه در روز رسیده است. هدف گذاری تولید، ۶۵ هزار بشکه در روز است و امید است این میزان تولید تا کمتر از دو سال دیگر محقق شود. ضریب بازیافت کنونی میدان آذر ۱۶ درصد است و با وجود هدف گذاری تولید ۶۵ هزار بشکه، مهندس زنگنه وزیر نفت تاکید دارد که توسعه این میدان باید در فاز دوم و برای افزایش تولید به ۱۰۰ هزار بشکه در روز ادامه یابد.

گازهای همراه نفت میدان آذر، بخشی از خوراک ان جی ال ۳۱۰۰ خواهد شد؛ کارخانه گاز و گاز مایعی که عملیات اجرایی آن با هدف جلوگیری از سوزانده شدن روزانه ۲۷۰ میلیون فوت مکعب گاز همراه نفت، شهر یور ماه پارسال در منطقه چشمه خوش دهلران آغاز شد و بهره برداری از این کارخانه، پشتوانه محکمی برای فعالیت پتروشیمی بزرگ دهلران خواهد بود. سید نورالدین شهنازی زاده مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه نفت با اشاره به برنامه تولید از این میدان نفتی گفت: توان تولید نفت از میدان نفتی آذر به ۳۰ هزار بشکه در روز رسید. وی از تولید زود هنگام ۳۰ هزار بشکه نفت در روز، از میدان نفتی آذر خبر داد و گفت: این میدان نفتی که یکی از خاص ترین میادین نفتی در جهان است، از پرچالش ترین میادین در بخش حفاری نیز است. وی افزود: در مرحله تولید زود هنگام این میدان، تاکنون ۸ حلقه چاه آماده و تولید نفت در آن به ظرفیت ۳۰ هزار بشکه در روز رسیده است که ظرفیت ۲۵ هزار بشکه آن تا پایان خرداد ماه سال جاری وارد مدار سرویس شده است.

شهنازی زاده تصریح کرد: به دلیل ظرفیت محدود واحد فرآوری دهلران تدابیری اندیشیده شده است که به زودی بتوان با استفاده از واحد فرآوری سیار امکان فرآوری ۳۰ هزار بشکه نفت در روز را پیش از ساخت CTEP ( واحد فرآوری اصلی میدان) فراهم کرد.

وی با مطلوب دانستن درجه API این میدان نفتی که بین ۳۰ تا ۳۲ است، گفت: نفت تولیدی این میدان دارای HYS بالا است که باعث به وجود آمدن شرایط خوردگی در تجهیزات و خطوط لوله می شود و بدین منظور باید از کالاهای مقاوم در برابر خوردگی استفاده شود و تاکنون در این بخش ۴۲۰ کیلومتر لوله گذاری انتقال نفت و ۴۰ کیلومتر خط لوله آب انجام شده است.

بر اساس این گزارش، میدان نفتی آذر در بلوک اناران در امتداد مرز ایران و عراق - قسمت جنوب غربی استان ایلام و بین دو شهر مهران و دهلران (جنوب شرقی شهر مهران) واقع شده است. اجرای طرح توسعه میدان نفتی آذر از سوی وزارت نفت به کنسرسیومی شامل شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی صنعت نفت (OPIC) و شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC) واگذار شده و اجرای آن را نیز شرکت مهندسی و توسعه سروک آذر به نیابت از این دو سهامدار برعهده دارد.

## بیش از ۵۰۰ هزار بشکه تولید تجمعی

کیوان یاراحمدی، مجری طرح توسعه میدان آذر در شرکت مهندسی و توسعه نفت (متن) نیز گفت: مرحله نخست تولید زود هنگام این طرح اواخر پارسال به میزان ۱۵ هزار بشکه در روز آغاز شد و تاکنون بیش از ۵۰۰ هزار بشکه از این میدان مشترک تولید شده است. وی افزود: همان طور که پیش از این نیز اعلام شده است، برنامه افزایش تولید میدان آذر به ۳۰ هزار بشکه در روز تا پایان اردیبهشت ماه امسال عملیاتی شده است.





در کشور است که افتخار راه اندازی و بهره برداری سه ابر پروژه ملی فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی، ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی و پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس (ستاره خلیج فارس) که اخیراً بطور رسمی افتتاح شدند را در کارنامه فعالیت های خود به ثبت رسانده است.

گفتنی است، شرکت OICO شناخته شدن به عنوان شرکتی دانش محور در گستره بین المللی را هدف خود قرار داده و تمامی تلاش خود را به کار گرفته است تا با ایجاد فضا و فرهنگ یادگیری، دانش تخصصی کارکنان خود را ارتقاء داده و خدمات دانش محور به مشتریان خود ارائه کند.



## در بیست و دومین نمایشگاه بین المللی صنعت نفت تهران صورت گرفت استقبال بی نظیر از کارگاه های آموزشی تخصصی ایکو

تخصصی نموده و پذیرای مدیران ارشد، بازدیدکنندگان و سایر علاقمندان داخلی و خارجی حوزه نفت، گاز، پتروشیمی و پالایش بود. همچنین در بخش آموزش، با برگزاری ۱۶ کارگاه آموزشی تخصصی با عناوین: آشنایی با مبانی راه اندازی و بهره برداری - نقش ایکو در راه اندازی فازهای ۲۱ و ۲۰ پارس جنوبی و پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس و همچنین فعالیت های HSE در زمان راه اندازی پروژه ها، موفق به جذب مخاطبین و حضور چشمگیر علاقمندان و بازدیدکنندگان گردید که علیرغم محدودیت فضای آموزشی؛ بیش از ۵۰۰ نفر از علاقمندان در کارگاه های آموزشی تخصصی ایکو حضور یافتند. در این دوره علاوه بر تنوع موضوعات آموزشی که طیف مخاطبان را گسترده تر ساخته بود، استقبال از کارگاه های آموزشی به حدی بود که در فواصل زمانی بین کارگاه ها نیز

در بیست و دومین نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی ایران که از ۱۶ لغایت ۱۹ اردیبهشت ماه در محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران و با حضور بیش از چهار هزار شرکت داخلی و خارجی برگزار شد، کارگاه های آموزشی شرکت ایکو مورد استقبال بی نظیر بازدیدکنندگان قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی شرکت ایکو،

برنامه روزانه کارگاه آموزشی شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO)

در بیست و دومین نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی - ۱۶ لغایت ۱۹ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

| عنوان کارگاه آموزشی                                                                               | مدرسین                     | تاریخ های برگزاری (از اردیبهشت ماه) | ساعت          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------|
| پرس سازه های نفتی در زمان راه اندازی و اسارت آید در پروژه های صنعت نفت                            | جناب آقای مهندس حسینی      | ۱۶ لغایت ۱۹                         | ۱۱:۳۰ - ۱۱:۴۰ |
| نقش ایکو در راه اندازی فازهای ۲۱ و ۲۰ پارس جنوبی                                                  | جناب آقای مهندس کمالی      | ۱۶ و ۱۷                             | ۱۱:۳۰ - ۱۲:۰۰ |
| نقش ایکو در راه اندازی پالایشگاه ستاره خلیج فارس به عنوان برگزین پالایشگاه میعانات گازی خاورمیانه | جناب آقای مهندس پارسا      | ۱۶ و ۱۸                             | ۱۱:۳۰ - ۱۲:۰۰ |
| بهره برداری و تعمیر و نگهداری در زمان نفت و نقش ایکو در این فرایند                                | جناب آقای مهندس مجاری آزاد | ۱۶ و ۱۷                             | ۱۲:۳۰ - ۱۳:۰۰ |
| نقشه به چیدمان کاری پارس جنوبی (از آخرین مانع کاری چهار)                                          | جناب آقای مهندس حسینی      | ۱۶ و ۱۸                             | ۱۳:۳۰ - ۱۴:۰۰ |
| نقش ایکو در توسعه پارس جنوبی                                                                      | جناب آقای مهندس حسینی      | ۱۶ و ۱۷                             | ۱۴:۳۰ - ۱۵:۰۰ |
| نقش مدیریت ایمنی محور در موفقیت پروژه های صنعت نفت                                                | جناب آقای مهندس حسینی      | ۱۶ و ۱۸                             | ۱۵:۳۰ - ۱۶:۰۰ |

## در پروژه پالایشگاه ستاره خلیج فارس انجام شد برگزاری دوره های آموزشی نیروهای حراست شرکت ایکو



دوره های آموزشی کارکنان حراست در بخش مقدماتی از دوم اسفند ماه ۱۳۹۵ در پالایشگاه ستاره خلیج فارس برگزار شد. مسعود شاه حسینی مدیر آموزش های تخصصی، 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 که برای ۱۹۷ نفر در شش گروه برنامه ریزی شده، باعث ارتقاء دانش و مهارت نیروهای حراست در این پروژه خواهد شد. مهندس شاه حسینی، از برنامه ریزی جهت برگزاری دوره های تکمیلی نیروهای حراست در ادامه این دوره های آموزشی در این پروژه خبر داد. مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو اظهار داشت: در سال ۹۵ شرکت ایکو در پروژه های خود بیش از ۹۳ هزار نفر ساعت دوره آموزشی برگزار کرده است که سرانه آموزشی در پروژه ها بیش از ۳۰ ساعت برای هر نفر بوده است.

به دلیل اهمیت زبان انگلیسی برای نیروها و کارکنان شرکت، دوره تربیت مدرس زبان انگلیسی (TTC) برای فراگیران این دوره برگزار شد. مهندس مسعود شاه حسینی مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو، هدف از اجرای این دوره را تأمین نیروی انسانی توانمند و متخصص در زمینه تدریس زبان انگلیسی به سایر کارکنان با اولویت استفاده از افراد درون سازمانی در جهت ارتقاء سطح زبان شرکت در صنعت نفت دانست و افزود: «بعد از نیاز سنجی صورت گرفته توسط این مدیریت، با توجه به کاربرد زبان انگلیسی در پروژه ها و با توجه به وجود نیروی متخصص در این زمینه برای ۱۵ نفر از فراگیران، دوره مذکور با موفقیت برگزار و به اتمام رسید». شاه حسینی در ادامه افزود: از نقاط مثبت این دوره می توان به تدریس کتب دانشگاهی مقطع کارشناسی

## پروژه های شرکت ایکو در منطقه عسلویه زیر چتر آموزش زبان انگلیسی

رضا شریفیان، مرتضی خسروی، عباس خجسته، امیر حسین محمدیان، حسن نصرالله زاده، محمد قره بیگلر، امین چراغی، مهرداد ملکی، عطا امیری قبول شدگان این دوره معرفی شدند.

و کارشناسی ارشد رشته زبان انگلیسی گرایش آموزش اشاره کرد تا فراگیران با آخرین متد تدریس آشنا تا در دور های آموزشی به کار ببندند. پس از خاتمه این دوره آموزشی، دو آزمون کتبی و عملی (DEMO) طبق آخرین آزمون های دانشگاه کمبریج برگزار و بر همین اساس تعداد ۹ نفر از فراگیران موفق به گذراندن این دوره شدند. وی نهادینه سازی زبان انگلیسی را یکی از اهداف اصلی این دوره برشمرد و به ثبت نام تعداد ۴۷۰ نفر از نیروها برای شرکت در دوره جامع آموزش زبان انگلیسی در سطوح مختلف اشاره کرد. گفتنی است که مراسم افتتاحیه دوره جامع آموزش زبان انگلیسی چهارشنبه مورخ ۳۰ فروردین در محل سالن اجتماعات فازهای ۱۷ و ۱۸ برگزار شد.



## حضور چشمگیر ایکو در بیست و دومین نمایشگاه بین المللی صنعت نفت

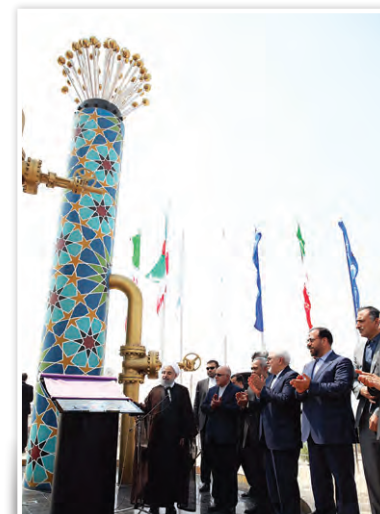
شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت همانند سال های گذشته در نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی حضور چشمگیر و فعالی داشت. در گزارش تصویری پیش رونمایی از حضور این شرکت در بیست و دومین نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی به تصویر در آمده است.





## افتتاح مگا پروژه های پارس جنوبی با حضور رئیس جمهوری

طی مراسمی با حضور دکتر حسن روحانی رئیس جمهوری و هیات همراه در منطقه پارس جنوبی، فازهای ۱۸، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۰ و فاز ۱ طرح توسعه لایه نفتی میدان مشترک گازی پارس جنوبی و چهار طرح پتروشیمی یکشنبه ۲۷ فروردین ماه سال جاری در عسلویه به طور رسمی افتتاح شد. در ادامه بخش هایی از مراسم بهره برداری رسمی از این مگا پروژه های پارس جنوبی به تصویر در آمده است که آنرا ملاحظه می کنید.





## ایزولاسیون انرژی

- هر نوع ایزولاسیون سیستم های انرژی شامل: مکانیکی، الکتریکی، فرایند، سیستم های هیدرولیکی و ... فقط زمانی انجام می پذیرد که:
- روش های جداسازی و تخلیه انرژی مورد موافقت واقع شده باشند و توسط افراد با صلاحیت انجام شود.
  - هر نوع انرژی های ذخیره شده تخلیه گردد.
  - یک سیستم قفل گذاری و برچسب گذاری در نقاط جداسازی استفاده شود.
  - تست لازم جهت کسب اطمینان از موثر بودن ایزولاسیون انجام گیرد.
  - موثر بودن ایزولاسیون به طور منظم چک شود.

## ایمنی در رانندگی

- استفاده از وسایل نقلیه سبک و سنگین زمانی انجام می شود که:
- تعداد سرنشینان خودرو از تعداد نفرات طراحی شده بیشتر نباشد.
  - بارهایی که توسط خودروها جابجا می شوند ایمن بوده و طبق طراحی خودرو باشند.
  - استفاده از کمربند ایمنی توسط راننده و کلیه سرنشینان رعایت گردد.
  - رانندگان میبایست که:
  - آموزش های لازم را ببینند و گواهی نامه های لازم را داشته باشند.
  - تحت تاثیر مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر و یا خستگی نباشند.
  - هنگام رانندگی از تلفن های همراه و یا رادیوی دستی استفاده ننمایند.

## کار در ارتفاع

- کار کردن در ارتفاع ۱.۵ متر یا بالاتر از سطح زمین فقط زمانی انجام می شود که:
- از سکوی ثابت و دارای حفاظ (هندریل-میدریل-توبرد) که توسط فرد ذیصلاح بازبینی و تایید شده است، استفاده گردد.
  - داربست دارای تگ سبز باشد و یا پرسنل از کمربند ایمنی استفاده نمایند.
  - تجهیزاتی که جهت سقوط مورد استفاده قرار می گیرند می بایست توسط شخص دارای صلاحیت بازرسی و تایید شوند.
  - نفرات صلاحیت انجام کار در ارتفاع را داشته باشند.



## سولفید هیدروژن (H<sub>2</sub>S)

- از آن جایی که گاز سولفید هیدروژن یکی از عمده ترین گازهای خطرناک موجود در صنعت نفت و گاز می باشد، پس لازم است تا در صورت وجود این گاز اطمینان حاصل شود که:
- کلیه نفرات قبل از ورود به هرگونه مکان خطرناک آموزش های لازم را دیده باشند.
  - کلیه نفرات به دکتورهای شخصی و ماسک های فرار مجهز شده باشند.
  - نفرات حراست از ورود نفرات بدون کارت آموزش H<sub>2</sub>S به مناطق خطرناک جلوگیری نمایند.
  - سیستم های تشخیص گاز ثابت، نصب، تست و به صورت دوره ای مورد بازرسی قرار گیرند.
  - تست گاز با استفاده از تجهیزات گازسنجی قابل حمل قبل از هر نوع فعالیت در مناطق خطرناک انجام شود.
  - کلیه تجهیزات حفاظتی در دوره های مشخص کالیبره و به صورت دوره ای چک گردیده اند.
  - تابلو ها و علائم هشدار دهنده در کلیه مکانهای خطرناک نصب شده اند.
  - دستورالعمل تخلیه اضطراری در هنگام نشت گاز به پرسنل توضیح داده شده است.
  - راه های فرار و مکان تجمع اضطراری شناسایی و مشخص شده اند.

## شرایط اضطراری

- اگر چه تمام ابزار های کنترلی کاهش ریسک بایستی وجود داشته باشند، ولی شانس بروز حوادث همیشه وجود دارد، بنابراین لازم است مطمئن شویم:
- یک ارزیابی از محل کار انجام شود و روش اجرایی واکنش اضطراری و تجهیزات مورد نیاز توسط فرد دارای صلاحیت تعیین شود.
  - افراد آتش نشان و پزشک یار با صلاحیت و تجهیزات مربوطه در دسترس باشند.
  - کلیه شماره های اضطراری مشخص و به صورت پوسترتیه گردیده و به کلیه نفرات اطلاع رسانی شده باشد.
  - سلسله مراتب چگونگی واکنش در شرایط اضطراری در کلیه اماکن عمومی نصب شده باشد.
  - نفر بهیار و جعبه کمک های اولیه در دسترس باشند.
  - کپسول های آتش نشانی و نفرات آموزش دیده در دسترس باشند.
  - تیم آتش نشانی و پزشکی در هنگام فعالیت های با ریسک بالا همیشه Stand by حضور داشته باشند.

## ورود به فضای بسته

- ورود به فضا های بسته فقط زمانی انجام می شود که:
- مجوز انجام کار توسط شخص مسئول امضاء شده باشد.
  - مجوز انجام کار صادر شده به کلیه نفرات درگیر اطلاع داده شود و هر جا لازم است در محل نشان داده شود.
  - کلیه افراد درگیر صلاحیت کافی برای انجام کار مربوطه را داشته باشند.
  - کلیه منابع انرژی موجود در مسیر فعالیت ایزوله شده باشند.
  - تست گاز و بازبینی و تکرار آن در زمان های مشخص شده در ارزیابی ریسک، انجام گیرد.
  - نفرات Stand by حضور داشته باشند.
  - از ورود افراد غیر مجاز به فضای بسته جلوگیری گردد.



## مجوز انجام کار

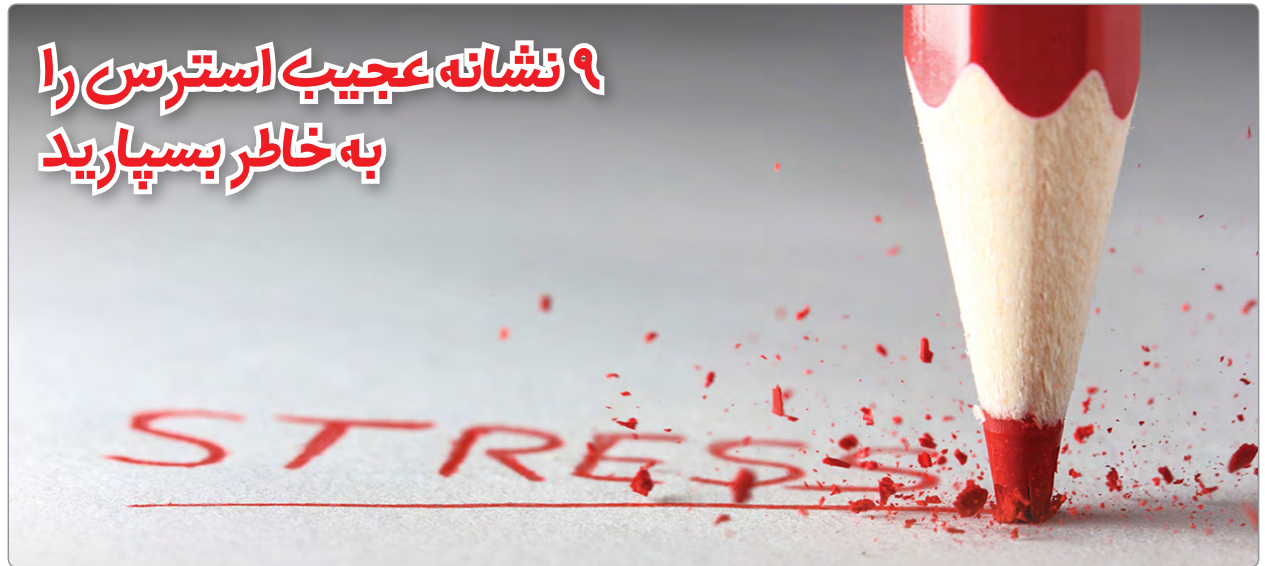
- قبل از انجام فعالیت هایی که ورود به فضاهای بسته، کار با سیستم های انرژی و کار گرم در محیط های خطرناک یا پتانسیل انفجار را شامل میگردد می بایست مجوز انجام کاری گرفته شود که:
- محدوده کار مشخص باشد.
  - شناسایی خطرات و ارزیابی ریسک انجام گیرد.
  - اقدامات کنترلی برای از بین بردن و کاهش خطرات انجام گیرد.
  - کار را به سایر کارهای مرتبط دیگر یا کارهای همزمان (SIMOPS) ارتباط دهد.
  - کار توسط افراد مسئول و مجاز انجام می گردد.
  - از کنترل کافی برای بازگشت به عملیات عادی اطمینان حاصل گردد.
  - موارد فوق به افراد درگیر فعالیت اطلاع داده شود.



## ایمنی پیش راه اندازی (PSSR)

- واژه PSSR یا مرور و بررسی کلیه موارد ایمنی پیش از Startup به معنی یک بررسی نهایی قبل از راه اندازی تجهیزات فرایندی می باشد. قبل از راه اندازی هر واحد جدید و یا بعد از هرگونه تغییرات عمده در واحد های تحت بهره برداری یک مرحله PSSR بایستی انجام گیرد تا اطمینان حاصل شود که:
- کلیه لوله کشی ها، تجهیزات مکانیکی، الکتریکی، ایمنی، آتش نشانی و زیست محیطی چک شده اند و در شرایط ایمن هستند.
  - کلیه خطرات شناسایی و ارزیابی ریسک انجام گرفته است.
  - کلیه مسائل مهم ایمنی توسط تیم PSSR بازبینی شده است.
  - چک لیست های مربوط به PSSR تهیه و توسط هر یک از واحد های مربوطه تکمیل گردیده است.
  - تیم مدیریت از هرگونه کمبودی در سیستم آگاه است.
  - کلیه یافته ها به نفرات مرتبط ابلاغ گردیده است.
  - عملیات راه اندازی در صورت هرگونه عدم انطباق با نیازمندیهای PSSR متوقف خواهد شد.

## ۹ نشانه عجیب استرس را به خاطر بسپارید



**آخرین باری که در یک دوره استرس بوده‌اید، چه موقع بود؟ آیا می‌توانید نحوه واکنش بدنتان را در آن دوره به خاطر بیاورید؟**

استرس می‌تواند با علائم بسیار عجیبی از فراموشی گرفته تا تهوع یا خارش‌های پوستی همراه باشد. آیا بدن شما اکنون در حال درخواست کمک است که نباید از آن غفلت کنید؟ با مطالعه این مقاله می‌توانید دریابید که چه مواقعی بدن شما تحت استرس قرار دارد و چگونه می‌توانید تأثیرات این استرس را متوقف سازید. در این گزارش علائم عجیبی که می‌توانند نشانه استرس باشند را به شما معرفی می‌کنیم.

### تیر کشیدن ماهیچه‌ها

درد پشت گردن که ممکن است ساعت‌ها هنگام کار با رایانه شما را درگیر و کلافه کند در واقع می‌تواند نشانه‌ای از استرس باشد. استرس قطعاً روی سیستم عضلانی اسکلتی بدن تأثیر می‌گذارد و باعث گرفتگی و انقباض و یا اسپاسم ماهیچه‌ای می‌شود.

دکتر الیزابت لومباردو متخصص و روانپزشک پنیسلوانیا در این باره می‌گوید: استرس ما را برای مواجهه با خطرهای ناگهانی آماده می‌سازد هر چند مثل اجداد نخستین خود واقعاً نیازی به چنین واکنشی نداریم. اگر دچار حالت خاص عضلانی می‌شوید که معتقدید مربوط به علائم ماهیچه‌ای ناشی از استرس است، این تمرین را

انجام دهید: ۵ تا ۱۰ دقیق نفس عمیق بکشید و روی آرام سازی قسمت‌هایی از بدنتان که تحت استرس قرار گرفته تمرکز کنید. مثلاً می‌توانید برای درد عضله گردن از کسی خواهش کنید که شانه‌هایتان را ماساژ دهد.

### تیک چشم

آیا تا به حال دچار تیک یا حرکت غیر ارادی چشم شده‌اید؟ این اغلب یک حالت موقتی است که می‌تواند آزار دهنده و نگران کننده باشد و برای برخی افراد در اثر استرس بروز می‌کند. محققان می‌گویند؛ در این حالت اگر چشم‌های خود را ببندید و شادترین جایی که تاکنون رفته‌اید در مقابل چشمان خود تجسم کنید، می‌تواند به شما در رفع این تیک غیرارادی کمک کند. اگر چشم‌هایتان در اثر مشاهده زیاد رایانه دچار استرس شده‌اند، به چشم‌هایتان استراحت دهید، برای این کار ۲۰ دقیقه از پنجره به یک منظره بزرگتر در دورست نگاه کنید. اگر تصویری برای دیدن ندارید، چشم‌هایتان را ببندید و یک منظره را تجسم کنید.

### پوست پوست شدن و کنده شدن مکرر پوست دور ناخن

آیا پوست دور ناخنهای دستتان کنده شده و بریده بریده است؟ این حالت می‌تواند نتیجه یک عادت عصبی ناشی از استرس باشد. عادت‌های عصبی مثل خوردن ناخن نحوه عملکرد ما برای گریز از استرس با پرت

شدید باشد حتماً باید به دندانپزشک مراجعه شود و از گاردهای محافظ دندان استفاده شود.

### خارش پوست

هر چند ممکن است عجیب به نظر برسد اما پوست می‌تواند که دستگاه سنجش مناسب برای اندازه‌گیری سطح استرس باشد. استرس می‌تواند باعث خارش و معمولاً همراه با لکه‌های قرمز رنگ روی پوست ناحیه معده، کمر، بازوها و صورت شود. در حالی که محققان هنوز مکانیسم این تأثیر را نمی‌دانند اما برخی از کارشناسان معتقدند که این واکنش در واقع عوارض شدید استرس روی آزاد شدن هیستامین سیستم ایمنی بدن است که سبب بروز که این لکه‌های خارش دار می‌شود. محققان می‌گویند؛ تنفس عمیق می‌تواند خارش پوستی را از بین ببرد. تنفس عمیق را به طور دوره‌ای ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز تکرار کنید.

### حالت تهوع

آیا تا به حال پیش آمده که از وضعیت سلامت کسی که دوستش دارید، نگران باشید و در حالی که به این موضوع فکر می‌کنید، ناگهان احساس تهوع کنید؟ استرس می‌تواند باعث دل بهم خوردگی شود و حالت تهوع می‌تواند پیامد نگرانی باشد. نگرانی از سلامتی خود یا محبوبیت امری طبیعی است اما اگر این نگرانی تبدیل به وسواس فکری آزار دهنده شود، نشانه عدم سلامت و بیماری است. اگر اضطراب شما باعث حالت تهوع شد، می‌توانید از اینترفند استفاده کنید. اجازه دهید آب ولرم از روی انگشتان عبور کند، این کار باعث دور شدن تهوع ناشی از استرس می‌شود.

### خواب آلودگی

آیا احساس وارفتگی و تبلی دارید؟ این حالت هم می‌تواند نتیجه استرس باشد. هورمونهای استرس باعث

افزایش آدرنالین در بدن می‌شود که حاصل آن ایجاد خواب آلودگی است. استرس هم چنین کیفیت خواب را تحریک می‌کند بنابراین خسته و تحریک پذیر از خواب بیدار می‌شوید. برای حل این مشکل متخصصان توصیه می‌کنند که زودتر به رختخواب بروید. یا در میان روز ۳۰ دقیقه چرت بزنید و از این کار احساس گناه نکنید. در استراحت، ثمره زیادی کسب خواهید کرد از جمله اینکه قدرت تمرکزتان افزایش پیدا می‌کند.

### فراموشی

تحقیقات نشان می‌دهد که استرس مزمن می‌تواند واقعاً اندازه هیپوکامپ را در مغز کاهش دهد و این بخش از مغز در برخی از عملکردهای حافظه نقش دارد. خوشبختانه وقتی که سطح استرس کاهش یابد دوباره این عنصر به اندازه اولیه باز می‌گردد. برای اینکه عملکرد مغز را به شرایط مطلوب بازگردانید، می‌توانید با ورزش کردن علائم اولیه استرس را برطرف کرده، پیاده روی کنید یا از پله‌ها عبور کنید. ورزش مغز را هوشیار نگه می‌دارد و شما را برای لحظه‌های استرس زار آینده آماده می‌سازد.

### سر درگمی

زمانی که شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید شام چه چیزی بخورید، چه لباسی بپوشید و یا چه کاری انجام دهید، درگیر استرس هستید. استرس سبب آشفتگی و فقدان تمرکز می‌شود. هورمونهای استرس مدت طولانی در مغز باقی می‌مانند. برای بازگرداندن تمرکز پیاده روی کنید در نور روز پیاده‌روی کنید تا ریتم طبیعی بدن خود را دوباره بدست آورید و استرس را از خود برانید. نور خورشید سبب آزاد شدن هورمون سروتونین شده که حاصل آن افزایش خلق و بهبود روحیه است و در نتیجه تماس با نور خورشید ویتامین D هم در بدن تولید می‌شود که در نتیجه سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

منبع: بیتوته



# دوازده ویژگی افراد بسیار موفق

پژوهش های به عمل آمده از جمله در دانشگاه استربر نشان می دهند که گرچه برخی از ویژگی های افراد بسیار موفق با یکدیگر تفاوت دارند، اما همگی آنها در ۱۲ خصوصیتی مشترکند، که در ادامه به آنها اشاره می شود. پژوهش های به عمل آمده از جمله در دانشگاه استربر نشان می دهند که گرچه برخی از ویژگی های افراد بسیار موفق با یکدیگر تفاوت دارند، اما همگی آنها در ۱۲ خصوصیتی مشترکند، که در ادامه به آنها اشاره می شود.

خود هم از فشار، خشم و حيله گری، استفاده نمی کنند. در نتیجه دوست داشتنی و قابل دسترس می باشند. ویژگی هایی که سبب می شوند، دیگران ایده های آنها را بپذیرند.

## صداقت

اینگونه افراد همواره صادق هستند. گرچه امکان دارد این ویژگی گاهی اوقات سبب تجربیات تلخی شود، اما در درازمدت بهترین نتیجه را به بار می آورد. زیرا سبب ارتباط اصیلی با دیگران می شود، که در غیر این صورت ایجاد آن امکان ندارد. همچنین براساس پژوهش ها دروغگوها بیش از راستگوینان به بیماری های روانی مبتلا می شوند.

## شاکر بودن

گرچه افراد بسیار موفق برای رسیدن به جایگاه کنونی خود زحمت زیادی کشیده اند، اما در عین حال می دانند که مربیان، همکاران، اعضای خانواده و دوستانشان، در رسیدن آنها به چنین جایگاهی نقش داشته اند. بنابراین به جای اینکه خود را تنها دلیل موفقیت خویش بدانند، از این افراد هم برای نقششان در این موفقیت تشکر می کنند.

## قدر نعمت دانستن

افراد واقعا استثنایی همواره در پی کسب دستاوردهای بیشترند. اما در عین حال از اهمیت نعمت هایی که دارند آگاهند، و قدر آنها را می دانند. همچنین آگاهی دارند که بخش زیادی از مثبت، دلیر و بالنگیزه بودنشان، ناشی از همین فروتنی و دانستن قدر نعمت هایی است، که به هر دلیل از آنها برخوردارند.

## نتیجه گیری

اگر ما تلاش کنیم ویژگی های مورد اشاره را در خود نهادینه نماییم، می توانیم در زمره افراد بسیار موفق قرار بگیریم. می گویند نه، امتحانش مجانی است.

منبع: شارا - خبرگزاری روابط عمومی

پیروزی ها کوچک باشند. زیرا پیروزی های کوچک سبب می شوند آن بخش از مغز که مسوول پیشرفت و انگیزه است، به جنب و جوش بیفتد، و انسان برای کسب پیروزی های بزرگتر نیرو و انگیزه پیدا کند.

## سر نترس داشتن

ترس چیزی جز احساسی برآمده از تخیلات انسان نیست. البته خطر واقعیت دارد. اما ترس یک گزینه است، و افراد مورد اشاره بهتر از دیگران از این حقیقت آگاهند. بنابراین ترس های بیهوده خود را پس می زنند.

## دلپذیر بودن

افراد بسیار موفق ترکیبی از قدرت و آرامش هستند. بنابراین برای رساندن منظور

**تاثیر مثبت گذاشتن در دیدار نخست**  
پژوهش ها نشان می دهند که بیشتر مردم در همان نخستین هفت ثانیه اولین دیدار با دیگران، به این نتیجه می رسند که از آنها خوششان می آید یا نمی آید. در بقیه فرصت گفت و گو هم، احساس نخست خود را محک می زنند. بنابراین تاثیر مثبت گذاشتن در دیدار نخست اهمیت زیادی دارد. محکم و در عین حال دوستانه دست دادن، لبخند به لب داشتن، و گارد نگرفتن در برابر دیگران، از ویژگی هایی هستند، که بخصوص در دیدار نخست سبب چنین تاثیری می شوند.

## کسب پیروزی های کوچک

افراد بسیار موفق دوست دارند خود را به چالش بکشند، و موفق شوند. حتی اگر این

کنم، بلکه با اعتماد کامل سخن می گویند. زیرا می دانند اگر کسی خودش به گفته هایش اعتماد نداشته باشد، مردم به سختی به حرفش گوش می کنند.

## حرکات بدنی مثبت

نشان دادن حرکات صورت و بدن، و همچنین لحن صدای آگاهانه (به این مفهوم که نشانگر مثبت بودن فرد باشد) سبب جذب مردم به انسان می شود. استفاده از لحن صدای مشتاقانه، دست به سینه و عصا قورت داده نبودن، حفظ ارتباط چشمی، و خم شدن به سوی کسانی که دارند صحبت می کنند، از انواع اینگونه حرکات مثبت به شمار می روند. نشان دادن این حرکات برای موفقیت در جلب دیگران بسیار موثرند.

افزایش خودآگاهی شان تلاش می کنند. هر وقت هم که زمان کوتاهی بیکار می شوند، از آن جهت یادگیری بهره می برند. البته دلیلشان این نیست، که چنین عملکردی درست می باشد. بلکه این است، که به یادگیری علاقه زیادی دارند.

## تصمیم گیری آگاهانه

اینگونه افراد، زیاد با اتکای اینکه به دلم افتاده چنین و چنان است، عمل نمی کنند. بلکه در هنگام تصمیم گیری خوب به موضوع مربوطه می اندیشند، با دیگران مشورت می نمایند، و زود تصمیم نمی گیرند.

## سخن گفتن با اعتماد

به ندرت شنیده می شود که افراد بسیار موفق بگویند مطمئن نیستم، و یا فکر می

## آرامش و خونسردی

اینگونه افراد آرام و خونسردند. زیرا بگونه ای مستمر احساسات خود را ردگیری می کنند، آنها را درک می نمایند، و از این دانسته های خویش برای لحظاتی که باید در برابر چالش ها واکنش نشان دهند و بر خویشتن مسلط باشند، بهره می برند. بنابراین وقتی کارها خوب پیش نمی روند، به خوبی خود را کنترل می کنند. زیرا می دانند چه اوضاع خوب و یا بد باشد، همه چیز به مرور زمان تغییر می کند. بنابراین باید خود را با اوضاع مطابقت، و به تلاش ها ادامه داد.

## داشتن معلومات

آگاهی های افراد بسیار موفق از دیگران بیشتر است. زیرا بگونه ای مستمر برای

## ۲۸ باور مضر که انسان های موفق از آنها اجتناب می کنند

بزرگ ترین تهدید کننده موفقیت شما درون ذهنتان است. با از بین بردن افکار غلط، با سرعت بیشتری به سمت موفقیت حرکت کنید.

جرعه ایده های فوق العاده ی کسب و کار، در ذهن بسیاری از انسان ها درخشیده است؛ اما چون آن ها شجاعت کافی برای پیگیری نداشته اند، آن کسب و کارها هرگز به وجود نیامده اند. انسان هایی که اگر فکر محدودی نداشتند، شرکت های موفق ی بنیان می گذاشتند که همه چیز را تغییر می داد.

اندرو توماس (نویسنده، محقق و مؤسس شرکت SkyBell) در دهه سوم زندگی اش، برنامه ریز مالی یک شرکت بود. او بعدها گفت در آن زمان هرگز به دنبال رؤیاهایش نمی رفت، چون هرگز فکر نمی کرد آن قدر باارزش باشد که بتواند پا در مسیر کار آفرینی بگذارد. او بعد از تجربه سه سال افسردگی شدید، ناگهان به خود آمد و متوجه شد که ادامه ی این سبک زندگی ممکن نیست.

پس از آن بود که نخستین گام ها را در مسیر هدفش یعنی مدیریت موفق برداشت.

اگر شما هم در ذهنتان هرگز برای رؤیاهای خود زندگی نکرده اید یا حس می کنید پتانسیل خود را به کار نگرفته اید، زمان آن رسیده است که افکار خود را محک بزنید. اگر واقف باشید که حتی به خودتان هم دروغ می گوئید، پس حتماً می توانید با تمرکز و اراده خود این افکار محدود کننده را دور کنید.

**در ادامه مطلب ما ۲۸ باور محدود کننده و سمی را به شما معرفی می کنیم که نمی گذارند شما به زندگی و موفقیتی برسید که واقعا می خواهید.**

- من به اندازه کافی خوب نیستم
- نمی دانم چطور این کار را انجام دهم
- دفعه قبل نتوانستم موفق شوم
- من تجربه ی کافی ندارم
- من ذاتاً جاه طلب نیستم
- ممکن است شکست بخورم
- پول کافی برای شروع این کار ندارم
- باید اول یک مدرک معتبر بگیرم
- قبلاً هرگز این کار را نکرده ام
- اگر شکست بخورم دوستانم متوجه می شوند
- من به اندازه کافی باهوش نیستم

افرادی را نمی شناسم که بتوانند با من همکاری کنند  
والدینم گفتند نباید دست به این کار بزنم  
این کار ریسک زیادی دارد

ممکن است هیچ احتمالی برای موفقیت وجود نداشته باشد

من در یک دانشگاه درجه یک درس نخوانده ام  
وقت کافی ندارم

در این زمینه یک کارشناس زبده نیستم  
اگر شکست بخورم نقطه ی تاریکی در رزومه کاری من خواهد بود

توازن کار و زندگی ام به هم می خورد  
ایده ی من به حد کافی خوب نیست

سایر مردم از من باهوش ترند  
هیچ کس به من اعتماد نمی کند

این کار خیلی زمان می برد  
من نمی توانم کار قبلی ام را ترک کنم

بعدها انجامش خواهم داد  
کار خیلی سختی است

شاید یک نفر زودتر این کار را انجام داده باشد  
شک و دودلی را تبدیل به سوخت حرکت به سمت موفقیت کنید؛ شما می توانید این محدودیت های خودخواسته را طی چهار مرحله کلیدی به انرژی مورد نیاز برای پیشرفت در زندگی تبدیل کنید.

**۱- آیا می توانید این فکر را کنترل کنید؟**  
لیست افکار سمی را بخوانید و ببینید آیا باوری هست که در کنترل شما نباشد؟ چرا که تلاش برای کنترل چیزی که در دست شما نیست، فقط خستگی و سرخوردگی به همراه دارد. برای افکاری که تحت کنترل خودتان است، به مرحله ی بعد بروید.

**۲- منفی ها را به مثبت تبدیل کنید**  
تغییر واقعی سیستم، باوری جدید می طلبد. شما باید باورهای محدود کننده را با مصادیق مثبت جدیدی که به عنوان پادزهر افکار قدیمی عمل می کنند، جایگزین کنید.

برای هر باور منفی، یک تصدیق مثبت بنویسید و آن ها را جایی بگذارید که در معرض دید باشند. حداقل دو بار در روز با صدای بلند آن ها را بخوانید. خیلی زود افکار منفی پوست می اندازند و با نظام فکری جدید شما هماهنگ می شوند.



### ۳- شواهد لازم را پیدا کنید

هنگامی که در مرحله ی گذار هستیم، معمولاً بر نکات منفی بیشتر تمرکز می کنیم. پس در این مرحله سعی کنید شواهدی بیابید که ثابت می کنند جملات مثبتی که در مرحله دوم نوشته اید، درست هستند. برای مثال، اگر فکر می کردید که نمی دانید باید چطور این کار را انجام بدهید، به این فکر کنید که بارها در زندگی تان کاری را بلد نبوده اید، آن را یاد گرفته اید و بعد به طریقی فوق العاده انجام داده اید. مثلاً شما را ندانگی کردن بلد نبودید، اما بعد یاد گرفتید. این هم تفاوتی با کار بزرگی که در سر می پرورانید ندارد.

### ۴- از یاد بردن

انسان تا زمانی که نتواند افکار محدود کننده ای را که خانواده، دوستان یا جامعه به او تحمیل کرده اند، فراموش کند، نمی تواند ذهنش را برای پیشرفت باز کند. اگر چه کار آسانی نیست؛ ولی اول باید بفهمید هر کدام از این باورهای محدود کننده از کجا آمده اند و بعد سعی کنید خودتان و دیگران را برای خلق این افکار ببخشید. اگر خشمگین و عصبانی باشید، نمی توانید به جلو حرکت کنید. پس بخشنده باشید و بابت هر درسی که از این افکار می گیرید، سپاسگزار باشید.

### حرف آخر

همه ما گاهی در زندگی به توانایی های خود شک می کنیم. باین حال تا زمانی که بر افکاری متمرکز می شوید که شما را محدود می کنند و عقب نگه می دارند، نمی توانید به موفقیت برسید. انسان های موفق با تردیدهای خود رویه رو می شوند و با تمرکز، اراده و عمل از آن ها عبور می کنند. باورهای ارزشمند، شما را توانمند می کنند؛ پس با نظام فکری جدید، زندگی تان را آن گونه که می خواهید خلق کنید.

منبع: سلامت



### پوست صورت شما حرف می زند

وضعیت پوست صورت بازتابی از شرایط سلامت درونی افراد است و بروز تغییرات پوستی در هر منطقه از صورت می تواند نشانه ای از یک موضوع نگران کننده باشد.

به گزارش روزنامه دیلی میل، افرادی که به اندازه می خوابند، آب بیشتری می نوشند و خوراکی چرب کمتری مصرف می کنند پوست شفاف تری دارند، اما مصرف نوشیدنی های کافئین دار، زندگی پر استرس و ورزش نکردن، افراد را بیشتر مستعد جوش زدن در ناحیه صورت می کند.

برای بیشتر افراد مشکلات پوستی ممکن است تصادفی تلقی شود، اما متخصصان می توانند از پوست افراد به عنوان نقشه ای برای تشخیص مجموعه ای از مشکلات سلامتی از کم آبی بدن گرفته تا استرس، مشکلات تنفسی، نوسانات هورمونی، و غیره استفاده کنند.

### پیشگی

لکه ها و جوش های روی پیشانی می توانند بر اثر عرق یا پاک نکردن آرایش از روی صورت به وجود آیند؛ در غیر این صورت، می تواند نشان دهنده واکنش بدن به مسائل غذایی باشد؛ هنگامی که دستگاه گوارش تلاش می کند تا غذا را هضم کند، پیشانی مستعد واکنش می شود.

جوش های روی پیشانی همچنین می توانند ناشی از یک رژیم غذایی ضعیف، یک ویروس و یا غذا خوردن بسیار سریع باشند؛ این جوش ها هشدار دهنده کم آب شدن بدن و مسائل مرتبط با مثانه هم هستند.

استرس و کمبود خواب نیز می تواند بر دستگاه هاضمه تاثیر گذارند و با ایجاد کم آبی در بدن، تاثیراتی را در پیشانی به جا گذارد.

### ناحیه T شکل صورت

ناحیه T شکل صورت، منطقه بالای ابروها تا پایین بینی را که به صورت حرف T است، تشکیل می دهد.

ناحیه فوقانی این منطقه از صورت به طور خاص به تجمع سموم ناشی از مصرف خوراکی های چرب، الکل و بی آبی واکنش نشان می دهد.

مصرف فست فودها نیز به دلایل متعدد باعث بروز جوش هایی در ناحیه T شکل صورت می شوند؛ اول اینکه چربی ها و روغن های بکار رفته در پخت و پز می تواند موجب بر هم خوردن تعادل در معده شود و دوم این که قند بر هورمون های بدن و مقاومت بدن نسبت به انسولین تاثیر می گذارد.

### بینی

پوست ناحیه بینی صورت مستعد واکنش به استرس های عاطفی و گردش خون ضعیف است.

بروز دانه های سر سیاه و جوش روی بینی می تواند ناشی از پرفشاری خون، کلسترول بالا، استرس بسیار زیاد و مصرف چربی های بد باشد. اضطراب، غم و اندوه و خشم فروخورده نیز محرکی برای ایجاد دانه های سر سیاه و جوش روی بینی هستند.

### پوست ناحیه لب ها

در زنان، پوست این ناحیه از صورت در برهه زمانی مختلف چرخه قاعدگی و بسته به وضعیت تعادل هورمونی، مستعد جوش زدن می شود.

همچنین کمبود فیبر می تواند به بروز آکنه در ناحیه لب ها منجر شود.

### چانه

پوست ناحیه چانه مستعد اصلی برای جوش های هورمونی است. پوست این ناحیه از صورت می تواند در سال های نوجوانی، در دوران عادت ماهیانه و یا حتی در دوران تغییرات فیزیولوژی در دهه ۲۰ و ۳۰ سالگی جوش بزند.

با این حال، کم آبی و خوراکی های چرب نیز باعث بروز جوش در ناحیه چانه می شوند.

منبع: ایرنا

# گرم‌زدگی

## وراه‌های پیشگیری از آن

IRNA  
INFOGRAPHIC

دلایل



گرمای هوا

علائم



از دست دادن  
آب و نمک بدن



تنفس سریع



رطوبت زیاد



ضعف، رخوت



تحریک پذیری



گرفتگی عضلات



رنگ پریدگی



گشادی  
مردمک چشم



افت فشار خون



پوست  
خشک و داغ



افزایش دمای بدن به  
بیش از ۴۰ درجه



رنگ پوست قرمز  
یا کبود



در موارد شدید  
تشنج، کما

گروه‌های پرخطر  
در معرض ابتلا



کودکان



سالمندان



افراد مبتلا به  
بیماری‌های قلبی  
عروقی و دیابت



تهوع، استفراغ



سرگیجه و توهم



نبض ضعیف

نوشیدنی‌های موثر  
در رفع گرم‌زدگی



گلاب



آب هندوانه



خاکشیر یخ‌زده و  
شریت آب لیمو



سکنجبین با یخ و تخم  
کاسنی، دوغ ترش،  
به لیمو، عناب و شکر،  
تخم شربتی



در اتومبیل از کولر  
استفاده نمایید



در جای خنک و یا تهویه  
مناسب استراحت کنید



لباس‌های نخی و مناسب  
فصل گرما بپوشید



از فعالیت‌های شدید  
بدنی پرهیز کنید



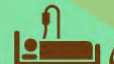
مصدوم را به محل خنکی  
منتقل کنید



به مصدوم محلول ORS یا محلول آب و نمک  
و شکر (۱ قاشق چای خوری نمک با ۸ قاشق  
چای خوری شکر در یک لیتر آب) بدهید



عضلات گرفته  
مصدوم را ماساژ دهید



اگر علائم تغییر نکرد یا بهبود  
نیافت مصدوم را به مرکز درمانی  
منتقل کنید

راه‌های  
پیشگیری



تا حد امکان از منزل  
خارج نشوید

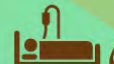


در صورت بروز علائم  
حتماً به پزشک  
مراجعه کنید

کمک‌های  
اولیه



حوله مرطوبی را روی  
پیشانی و عضلات  
گرفته قرار دهید



اگر علائم تغییر نکرد یا بهبود  
نیافت مصدوم را به مرکز درمانی  
منتقل کنید