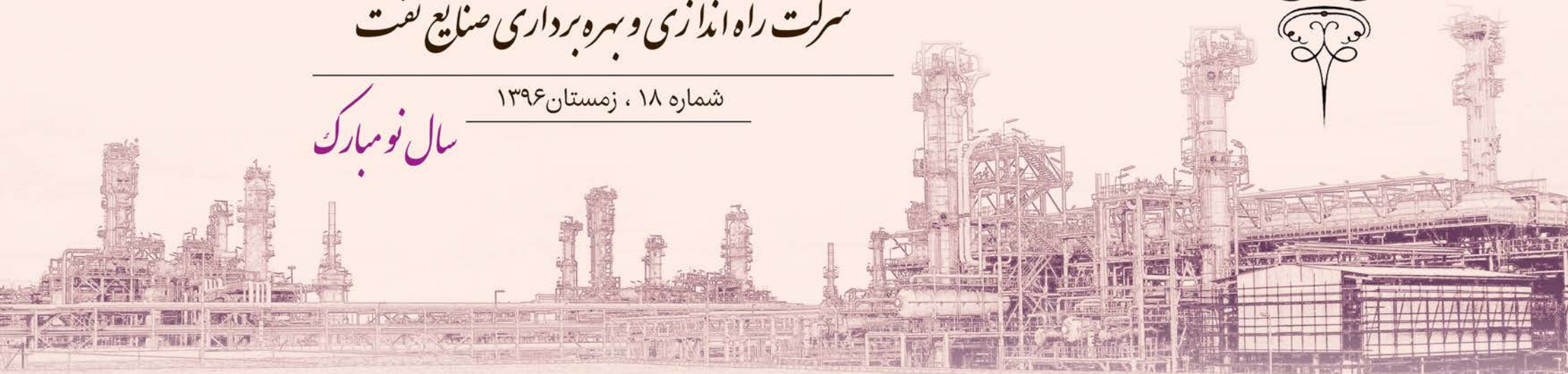




شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت

شماره ۱۸ ، زمستان ۱۳۹۶

سال نو مبارک



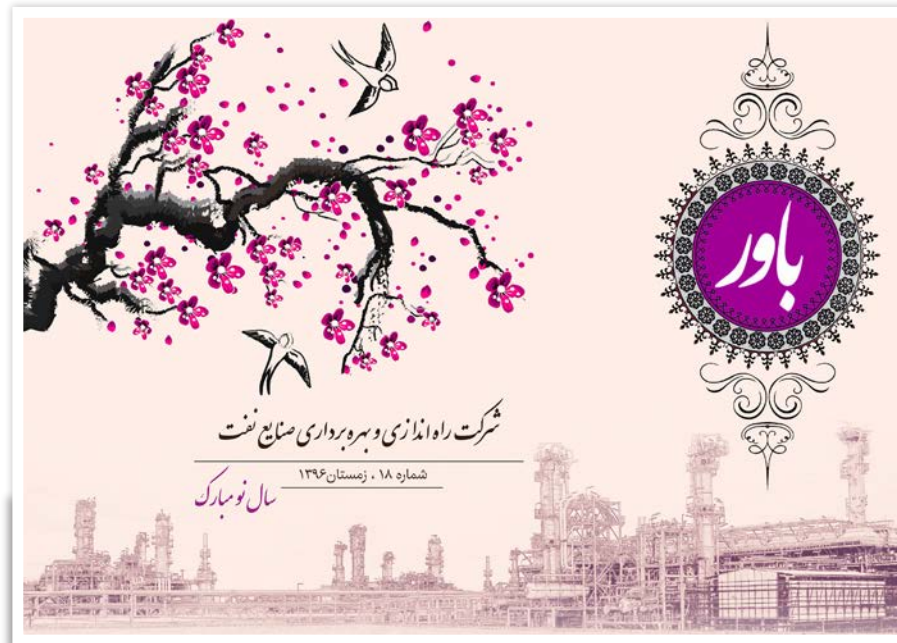


## تفکر سیستمی، الگوی درک واقعیت‌ها در هزاره سوم

تفکر سیستمی از جمله موضوعات حائز اهمیت در علم مدیریت است که شرکت‌های بزرگ بین‌المللی با رویکرد نویی که از آن در اختیار دارند در جهت افزایش بهره‌وری و کارایی نیروی انسانی خود گام بر می‌دارند. چندی پیش نیز با درک اهمیت این موضوع شرکت ایکو با حضور پروفسور بیژن خرم؛ پدر علم تفکر سیستمی ایران دوره آموزشی «تفکر سیستمی» را برگزار کرد. تعریف‌های بسیار متنوع و متفاوتی از سیستم و تفکر سیستمی وجود دارد، با وجودی که تقریباً همه ما می‌توانیم به صورت حسی مفهوم سیستم را درک کنیم، اما عملاً نمی‌توانیم یک روایت مشترک از تعریف سیستم در میان محققان و متفکران سیستمی بیابیم. برخی کارشناسان معتقد هستند وقتی اجزای سیستم با هم تعامل دارند و بر روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند، به تدریج چیزی به نام رفتار سیستم به وجود می‌آید و پدیدار می‌شود. این رفتار، چیزی فراتر از ویژگی‌ها یا تغییرات یک بخش خاص است و از ترکیب تعامل همه اجزا تشکیل می‌شود. تقریباً هر سیستمی که انتخاب کنید و در موردش حرف بزنید، مرز هم دارد؛ مگر اینکه بخواهید تمام عالم هستی را به عنوان یک سیستم بگیرید. مرز سیستم یک واقعیت بیرونی نیست، بلکه ما انسان‌ها مرزها را تعریف می‌کنیم. به عقیده کارشناسان بسیاری از راه‌حل‌های غیرسیستمی از آنجا ناشی می‌شوند که ما مرزهای سیستم خود را بسیار محدود تعریف می‌کنیم. در تفکر سیستمی، سازمان‌ها مانند سیستم‌هایی هستند که در دل یک مجموعه محیطی بزرگ‌تر قرار گرفته‌اند. هر سیستم شامل ورودی، خروجی، پردازش و بازخورد است، بنابراین داشتن تفکر سیستمی برای یک مدیر بسیار حائز اهمیت است. به کمک یک نظارت دقیق اگر خروجی ما از خروجی مورد نظرمان فاصله کم و بیش چشم‌گیری داشت، با استفاده از بازخورد، ورودی را تغییر داده و برنامه‌ریزی مجدد می‌کنیم. تفکر سیستمی به مدیران کمک می‌کند تا ساختار، الگوها و وقایع را در پیوند با یکدیگر مورد بررسی قرار دهند و تنها به مشاهده اکتفا نکنند. تفکر سیستمی مبتنی بر نوعی کلی‌نگری است که با تحلیل، قابل درک نیست. به عنوان مثال در بدن انسان، نحوه رفتار چشم بستگی به نحوه رفتار مغز دارد. هر زیرمجموعه‌ای که از عناصر تشکیل شده، بر رفتار کل سیستم مؤثر است و این تأثیر حداقل به یک زیرمجموعه دیگری از سیستم بستگی دارد. به عبارت دیگر اجزای یک سیستم چنان به هم مرتبطند که هیچ زیرگروه مستقلی نمی‌تواند از آن‌ها تشکیل شود. با استفاده از تعاریف فوق نتیجه می‌گیریم هر سیستمی را نمی‌توان به اجزای مستقل تقسیم کرد و در نتیجه انتظار اولیه از هدف اصلی سیستم را برآورده نمی‌سازد. در حقیقت باید یادآور شد که در تفکر سیستمی، صرفاً به اجزاء و جزئیات یک سیستم نگاه نمی‌شود بلکه چگونگی تعامل بین اجزاء و نیز برهم کنش آنها و محیط، بررسی می‌شود.

سر دبیر

السلام  
الرحمن  
الرحیم



باور

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

صاحب امتیاز: شرکت راه اندازی و بهره‌برداری صنایع نفت

مدیرمسئول و سردبیر: رضا اعتمادی

مدیرهنری: بهروز حاتمی امین

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

- تجلیل از مدیر عامل و کارکنان شرکت ایکو صفحه ۳
- تحقق دستیابی به تولید گاز صادراتی بیش از ظرفیت طراحی صفحه ۴
- برگزاری دوره آموزشی آشنایی با عملیات پالایش گاز صفحه ۵
- فرآیند تولید نفتا تثبیت می‌شود صفحه ۸
- گر امیداشت روز ملی هوای پاک در ایکو صفحه ۹
- راهکارهای مفید در روابط عمومی صفحه ۱۲

## در فاز دوم پالایشگاه ستاره خلیج فارس صورت گرفت

### ۱۵ هزار نفر روز کار برای راه اندازی واحد تقطیر

فاز ۲ یک به یک و تا پایان امسال راه اندازی خواهد شد، افزود: واحد CCR و NHT و همچنین واحد ایزومریزاسیون از جمله واحدهایی هستند که پس از واحد تقطیر به بهره برداری خواهند رسید.

مدیرعامل ایکو تأکید کرد: برای راه اندازی واحدهای فاز ۲ از تجربیاتمان در راه اندازی فاز یک استفاده می کنیم تا با مشکلات کمتری رو به رو شویم. گفتنی است راه اندازی و بهره برداری پالایشگاه عظیم میعانات گازی ستاره خلیج فارس به عهده شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (ایکو) می باشد.

فاز دوم پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس افزود: اقدامات اصلی راه اندازی این واحد طی ۳۰ روز انجام شد.

وی ادامه داد: با راه اندازی این واحد می توانیم ۱۲۰ هزار بشکه میعانات گازی را در ظرفیت کامل تحویل بگیریم و نفتای ترش، گازوئیل و ... را از آن جدا کنیم.

به گفته وی، پس از انجام این مراحل، خوراک به واحدهای CCR، NHT و ایزومریزاسیون و واحدهای تصفیه گازوئیل و کروسین که هم اکنون راه اندازی شده است وارد می شود.

مهندس داودی با بیان اینکه، کل واحدهای



مدیرعامل ایکو اعلام کرد: برای راه اندازی واحد تقطیر فاز دوم پالایشگاه ستاره خلیج فارس پانزده هزار نفر روز کار انجام شد.

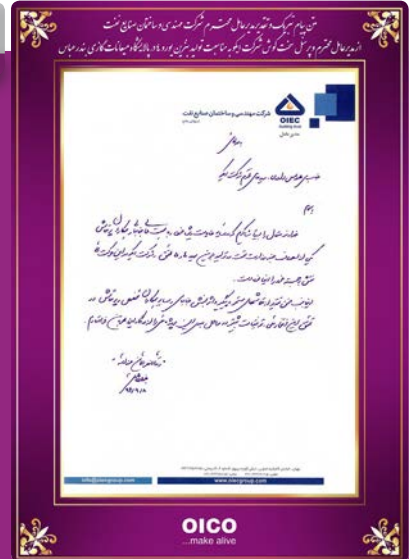
به گزارش روابط عمومی ایکو، مهندس مهرداد داودی، در حاشیه مراسم راه اندازی واحد تقطیر

بارسال پیام تقدیر از سوی مهندس بهزاد محمدی صورت گرفت

### تجلیل از مدیرعامل و کارکنان شرکت ایکو

مهندس بهزاد محمدی مدیرعامل گروه مهندسی و ساختمان صنایع نفت OIEC به مناسبت تولید بنزین یورو ۴ و ۵ در پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس (ستاره خلیج فارس) با اعطای پیام تبریک و تقدیر از مدیرعامل و کارکنان سخت کوش شرکت ایکو تجلیل و قدردانی کرد.

در بخشی از پیام آقای مهندس بهزاد محمدی خطاب به آقای مهندس مهرداد داودی مدیرعامل شرکت ایکو آمده است: با همت جنابعالی و همکاران پر تلاش، یکی از اهداف بلند مدت وزارت نفت در تولید بنزین یورو ۴ و ۵ محقق و شرکت ایکو در این حرکت ملی نقش برجسته خود را ایفا کرده است.



## فرآورده های پالایشگاه ستاره خلیج فارس بالاترین کیفیت را دارند

سخنگوی کمیسیون انرژی مجلس گفت: فرآورده های پالایشگاه ستاره خلیج فارس کیفیتی بسیار بالایی دارند که می تواند بسیاری از مخاطره های زیست محیطی در کشور را برطرف کند. گفتنی است راه اندازی و بهره برداری پالایشگاه عظیم میعانات گازی ستاره خلیج فارس بعهدہ شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (ایکو) است.

(LPG) و دیگر فرآورده هاست و روند فعالیت پالایشگاه نیز امیدبخش است.

قره خانی یادآور شد: هم اکنون بخش زیادی از کارهای فاز دوم همانند آماده سازی واحد تقطیر، انجام شده و تا آغاز سال آینده بخش دوم نیز به بهره برداری می رسد و در آن زمان می توان مطمئن شد که دیگر نیازی به واردات بنزین نداریم.

به اعضای کمیسیون ارائه دادند.

سخنگوی کمیسیون انرژی مجلس همچنین از تولید روزانه ۱۲ میلیون لیتر بنزین در فاز نخست پالایشگاه ستاره خلیج فارس خبر داد.

وی با بیان این که پالایشگاه ستاره خلیج فارس چند هزار بشکه میعانات گازی را پالایش می کند، افزود: عمدتاً بالغ بر ۶۰ درصد تولید این پالایشگاه بنزین و بقیه گازوئیل، گاز مایع

سخنگوی کمیسیون انرژی مجلس با اشاره به این که بنزین تولیدی در پالایشگاه ستاره خلیج فارس دارای استاندارد یورو ۵ است، گفت: فرآورده های این پالایشگاه بالاترین کیفیت را دارند.

به گزارش روابط عمومی ایکو و به نقل از شانا، اسدالله قره خانی با اشاره به بازدید شامگاه یکشنبه (۱۷ دی ماه) اعضای کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی از پالایشگاه ستاره خلیج فارس، گفت: مسئولان پالایشگاه گزارش های مناسبی







در پالایشگاه فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی صورت گرفت

## تحقق دستیابی به تولید گاز صادراتی بیش از ظرفیت طراحی

دستیابی به تولید گاز صادراتی بیش از ظرفیت طراحی در پالایشگاه فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی محقق شد. با تلاش شبانه روزی کارکنان زحمت کش و خستگی ناپذیر شرکت راه اندازی و بهره برداری نفت (OICO) در روز دوشنبه دوم بهمن ماه دستیابی به تولید و تثبیت حداکثری گاز صادراتی به میزان ۱۶۳۱ تن در ساعت و معادل ۴۲/۵۱ میلیون متر مکعب در روز که فراتر از مرز طراحی این پروژه است، محقق شد.





## برگزاری دوره بین المللی IOSH Managing Safely



الی ۴ روز برگزار می شود پس از اخذ نمره قبولی از آزمون کتبی و از پروژه ای که ارائه می دهند، از سوی این موسسه گواهینامه اعطا می شود. شایان ذکر است در این دوره سرفصل هایی از قبیل مقدمه ای بر مدیریت ایمن، ارزیابی ریسک، کنترل ریسک، درک مسئولیت ها، دانستن خطرات عمده و عمومی در محل کار، تحقیق و بررسی حوادث و همچنین اندازه گیری و پایش عملکرد HSE آموزش داده میشود.

اصلی برگزاری این دوره ها است. دوره IOSH Managing Safely توسط مدرس بین المللی و همکاری واحد HSE ایکو در حال برگزاری است. این دوره توسط موسسه ایمنی و سلامت شغلی بریتانیا IOSH طراحی شده و کتاب های آموزشی آن نیز توسط همان سازمان تهیه و تدوین می شود. لازم به یادآوری است، به شرکت کنندگان در این دوره که طی مدت ۳

گازی ستاره خلیج فارس برگزار شده و اجرای آن در کلیه پروژه ها نیز ادامه خواهد داشت. مسعود شاه حسینی نیا مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو هدف از برگزاری این دوره ها را ارتقاء دانش فنی کارکنان در زمینه ایمنی برشمرد و افزود: بهره گیری از فناوری های نوین و ایمن به منظور توسعه صنعت نفت از محورهای

اولین دوره IOSH Managing Safely با همکاری موسسه ایمنی و سلامت شغلی بریتانیا (IOSH) برگزار شد. به گزارش روابط عمومی ایکو و به نقل از مدیریت آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو، این دوره بین المللی تا کنون برای ۴۰ نفر از کارکنان ایکو شاغل در ستاد، پروژه های منطقه عسلویه و پالایشگاه میعانات

## دوره آموزشی «هفته سلامت مردان ایران» برگزار شد



سه شنبه ۸ اسفندماه از سوی واحد HSE و با هماهنگی مرکز بهداشت شمال تهران، دوره آموزشی یک روزه با عنوان «هفته سلامت مردان ایران» در محل ساختمان مرکزی شرکت ایکو برگزار شد. به گزارش روابط عمومی ایکو، در این جلسه که با حضور جمعی از پرسنل واحدهای مختلف شرکت برگزار گردید، هرم فعالیت بدنی برای برنامه هفتگی ورزش و همچنین هرم غذایی به صورت کامل تشریح شد. هفته ملی سلامت مردان همه ساله از اول تا هفتم اسفندماه برگزار می شود. امسال نیز این هفته با شعار «ورزش کلید طلایی سلامت مردان است» در سراسر ایران برگزار شد.

## در فازهای ۲۰ و ۲۱ انجام شد

## برگزاری دوره آموزشی آشنایی با عملیات پالایش گاز

ایکو با اشاره به اهمیت آموزش های فنی و تخصصی افزود: این دوره ها بدنبال نیاز سنجی های صورت گرفته و به منظور ارتقای دانش فنی کارکنان در پروژه های شرکت برگزار می شود. مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت و توسعه از برگزاری بیش از ۱۰۰ هزار نفر ساعت آموزش های فنی و تخصصی در سال ۹۵ در پروژه های شرکت خبر داد. مدیران محترم پروژه ها در برگزاری این دوره ها و همچنین مشارکت کارکنان قدردانی کرد. لازم به ذکر است تمامی دوره های آموزشی در پروژه های ایکو به صورت آموزش در محل پروژه بوده که از لحاظ زمان و هزینه، اثربخشی بهینه دارند.

در فازهای ۲۰ و ۲۱ برگزار شد. مسعود شاه حسینی مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت

در راستای ادامه برگزاری دوره های آموزشی در پروژه های شرکت، دوره «آشنایی با عملیات پالایش گاز»

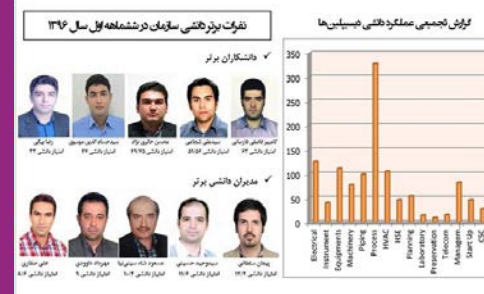
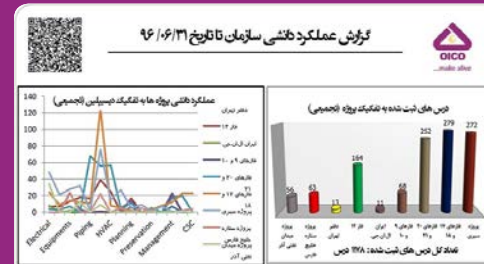




مطابق سنوات گذشته و با موافقت مهندس داودی

**پاداش عملکرد دانشی پرداخت شد**

پاداش عملکرد دانشی پرسنل ستاد و پروژه‌ها در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۵ و شش ماهه اول سال ۱۳۹۶ به حساب همکاران دانشکار واریز شد. به گزارش روابط عمومی و به نقل از واحد آموزش های تخصصی؛ تحقیق و توسعه، این پرداخت ها همه ساله با موافقت مهندس داودی مدیرعامل شرکت ایکو و مبتنی بر دستورالعمل های مربوطه صورت می گیرد. ارزیابی عملکرد دانشی بخشی از فعالیت های واحد مدیریت دانش بوده که خود زیر مجموعه مدیریت آموزش، تحقیق و توسعه است. این واحد با دو هدف «کاهش هزینه های عملیاتی پروژه ها و فرایندها» و «تبدیل دانش به ارزش» ایجاد شده است.



همکاری محترم جهت دریافت اطلاعات مربوط به اندازه و سطح عملکرد دانشی خود می تواند به پورتال سازمانی مراجعه و یا با داخلی ۳۳۶ سرکس خاتم نامه تماس حاصل نماید.

**مراسم تکریم از مدیر سایت پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس**



مراسم تکریم و تودیع آقای مهندس یوسف رشیدی نژاد مدیر سایت پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس در روز جمعه مورخ ۱۳ بهمن ماه با حضور مهندس وحید لامع مدیر پروژه و سایر مدیران و کارشناسان شرکت ایکو در این پالایشگاه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت ایکو در این مراسم صمیمی ضمن تقدیر از خدمات ارزنده مهندس رشیدی نژاد در دوره تصدی شان به عنوان مدیر سایت، لوح سپاسی نیز از طرف مدیرعامل شرکت آقای مهندس مهرداد داودی به ایشان اهداء شد.

متن لوح سپاس مهندس داودی مدیرعامل شرکت ایکو خطاب به مهندس رشیدی نژاد بدین شرح است:

بنام ایزد منان

جناب آقای مهندس یوسف رشیدی نژاد مدیریت محترم سایت پروژه پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس بندرعباس اندیشه و تلاش خدمتگزاران راستین در اعتلاء و

پیشرفت مجموعه شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت هرگز از یاد نخواهد رفت و خدمات صادقانه و خالصانه حضرت تعالی، خاطرات گرانبغری را در اذهان زنده و جاوید خواهد ساخت.

بنام ایزد منان  
جناب آقای مهندس یوسف رشیدی نژاد  
مدیریت محترم سایت پروژه پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس بندرعباس  
از رویه تلاش و مسکله‌ها در راستین و اعتماد و جوشرفت محمده شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت هرگز از یاد نخواهد رفت و خدمات صادقانه و خالصانه حضرت تعالی، خاطرات گرانبغری را در اذهان زنده و جاوید خواهد ساخت.  
امکن که مکرر در دوره تصدی شان به عنوان مدیرعامل شرکت ایکو در این پالایشگاه برگزار شد.  
متن لوح سپاس مهندس داودی مدیرعامل شرکت ایکو خطاب به مهندس رشیدی نژاد بدین شرح است:  
بنام ایزد منان  
جناب آقای مهندس یوسف رشیدی نژاد مدیریت محترم سایت پروژه پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس بندرعباس اندیشه و تلاش خدمتگزاران راستین در اعتلاء و



اکنون که به حکم تقدیر و در پرتو الطاف الهی در جایگاهی دیگر به خدمت مشغول می شوید بدین منظور این لوح تقدیر پیشکش حضورتان می گردد و سلامتی و توفیق روز افزون را بدرقه راهتان می سازیم.

**با حضور پروفیسور بیژن خرم؛ پدر علم تفکر سیستمی ایران**



**دوره آموزشی «تفکر سیستمی» برگزار شد**

چهارشنبه و پنجشنبه ۲ و ۳ اسفند ماه سال جاری با حضور پروفیسور بیژن خرم در محل دفتر مرکزی شرکت، دوره آموزشی «تفکر سیستمی» برای مدیران و پرسنل دفتر تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی ایکو؛ دکتر خرم در این دوره دو روزه، به موضوعاتی از قبیل سیر تکوین و فلسفه سیستم ها، معماری کلان سازمان به عنوان یک سیستم اجتماعی - بازآفرینی سازمانی - ابعاد توسعه و رهبری سیستم های مدرن - تفاوت های بنیادی در مشکل گشایی - چگونگی تعریف سیستمی مسئله و چگونگی حل سیستمی مسئله پرداخت.

لازم به یادآوری است، پروفیسور بیژن خرم به عنوان پدر علم تفکر سیستمی ایران شناخته شده است. استاد خرم همکاری با راسل ایکاف بنیان گذار تفکر سیستمی و همچنین دیوید مک کلند رییس دانشکده روانشناسی هاروارد و مشاوره ارشد در موسسه مشاوره مدیریت INTERACT آمریکا را در رزومه درخشان کاری خود دارد.



## همایش تأثیر مهارت‌های زندگی در ایمنی محیط کاربر گزارش

چهارشنبه ۲۰ دی ماه، همایش تأثیر مهارت‌های زندگی در ایمنی محیط کار با هدف فرهنگ سازی ایمنی، بروز رسانی اطلاعات حوزه ایمنی و کاهش حوادث ناشی از کار به میزبانی شرکت ایکو و مشارکت اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان در سالن اجتماعات فجر شرکت گاز در بندرعباس برگزار شد.



همچنین در حاشیه برگزاری این همایش، نمایشگاه جانبی تجهیزات ایمنی نیز به همت اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان و واحد HSE شرکت ایکو در پالایشگاه ستاره خلیج فارس برگزار شد. از نکات جالب توجه در این همایش می‌توان به برگزاری همزمان کارگاه‌های آموزشی توسط شرکت ایکو اشاره کرد که با استقبال فراوان مخاطبین روبرو شد. این کارگاه‌ها با محوریت مسایل روان شناختی و کنترل استرس توسط آقایان مهندس عشقی مدیر HSE پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس و آقای دکتر ضمیری روان شناس شرکت ایکو برگزار شد. این همایش با قدرانی از مسئولین ایمنی برتر کارگاه‌های استان هرمزگان و اهدای لوح تقدیر به کار خود پایان داد. گفتنی است در این همایش از شرکت راه اندازی و بهره‌برداری صنایع نفت (OICO) بعنوان مجری راه اندازی و بهره‌برداری پالایشگاه عظیم میعانات گازی ستاره خلیج فارس به جهت رعایت الزامات ایمنی در این طرح ملی با اهداء لوح سپاس تقدیر به عمل آمد.

این حوادث در ۹ ماه امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل ۴۶ درصد کاهش داشته است. در ادامه مجموعه سخنرانی‌ها فرماندار بندرعباس و عضو شورای اسلامی شهر بندرعباس نیز با محوریت لزوم رعایت الزامات ایمنی و بکارگیری دستورالعمل‌های ایمنی در مسایل شهری به ایراد سخنرانی پرداخت. مهندس وحید لامع مدیر پروژه پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس از شرکت ایکو با حضور در جایگاه گزارش مبسوطی را در خصوص توانمندی‌ها و فعالیت‌های شرکت ایکو و نیز روند فعالیت این شرکت در پالایشگاه عظیم ستاره خلیج فارس ارائه کرد. دکتر آرش سپهوند مدیر HSE ایکو نیز در این همایش در توضیحاتی جامع برای حضار به دلایل عمده مدیریت نمودن کارها به شکل ایمن، بررسی دلایل ریشه ای حوادث و ارائه آمار حوادث ناشی از کار در جهان، نقش مدیران و سرپرستان در ارتباط با موضوع ایمنی و همچنین نیازهای اولیه برای داشتن محیط کاری ایمن اشاره نمود.

ایراد سخنرانی پرداختند. در ابتدا دکتر علی مظفری مدیر کل بازرسی کار و دبیر شورای عالی حفاظت فنی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، رعایت موارد ایمنی را موجب بازگشت ۵۰۰ درصدی سرمایه کارفرمایان دانست و خاطر نشان کرد در بدترین حالت، با رعایت نکات ایمنی در کارگاه‌ها میزان بازگشت سرمایه کارفرما به ۲ و نیم برابر می‌رسد. در ادامه مهندس سلیمی، مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان هرمزگان، آموزش ایمنی کارگران، پیمانکاران و کارفرمایان و متقاضیان صدور پروانه ساختمانی، الزام اخذ صلاحیت ایمنی پیمانکاران و بازرسی و بررسی عملکرد آنها، بازرسی از کارگاه‌های ساختمانی، تشکیل جلسات با صنایع مختلف استان به منظور آشنایی هر چه بیشتر با مقررات ایمنی کار را از دیگر اقداماتی ذکر کرد که منجر به کاهش حوادث ناشی از کار شده است. مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان با اشاره به وقوع ۱۴۵ مورد حادثه ناشی از کار در استان گفت:





## برگزاری برنامه اجرایی پاک سازی عمومی

واحد HSE در راستای برنامه «ایکو سبز» و به منظور حفظ محیط زیست و صیانت از توسعه پایدار، اقدام به برگزاری برنامه اجرایی پاک سازی عمومی (General Housekeeping) در محل پروژه فازهای ۲۱-۲۰ کرده است. به گزارش روابط عمومی شرکت ایکو؛ این برنامه در روزهای جمعه هر هفته از ساعت ۸ الی ۹ صبح و با مشارکت حداکثری تمامی واحدهای شرکت ایکو و پیمانکاران زیر مجموعه انجام می پذیرد. واحد HSE در نظر دارد در آینده نزدیک، این برنامه را در سایر پروژه های شرکت نیز اجرایی کند. شرکت ایکو همواره پایبندی خود را نسبت به مسئولیت های اجتماعی خویش و ضرورت حفظ محیط زیست و نقش و تأثیر غیر قابل انکار آن در توسعه پایدار ابراز داشته است.



## با آغاز راه اندازی فاز دوم پالایشگاه ستاره خلیج فارس

### فرآیند تولید نفتا تثبیت می شود



بهره برداری از واحد تقطیر فاز دوم پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس

۲۵ بهمن ماه ۱۳۹۶



مهندس محمدعلی دادور مدیر عامل شرکت نفت ستاره خلیج فارس در مراسم آغاز به کار فاز دوم این پالایشگاه با حضور معاون وزیر نفت در امور پالایش و پخش و دکتر همتی استاندار هرمزگان گفت: با توجه به طراحی اولیه این پالایشگاه که ۳۶۰ هزار بشکه تصفیه میعانات گازی است امروز به تولید ۲۴۰ هزار بشکه نفتا دست یافته ایم. دادور افزود: با آغاز بهره برداری از این فاز تولید نفتگاز کشور هشت میلیون لیتر افزایش یافت که این هشت میلیون لیتر با استاندارد یورو ۵ است. مهندس علیرضا صادق آبادی معاون وزیر نفت در امور پالایش و پخش نیز در مراسم آغاز به کار فاز دوم پالایشگاه ستاره خلیج فارس خاطر نشان کرد: این پالایشگاه پیشانی پروژه های صنعت پالایش و پخش کشور و از افتخارات جمهوری اسلامی ایران است که راه اندازی واحدهای آن تأثیر اقتصادی به سزایی در کشور دارد. معاون وزیر نفت افزود: متوسط تولید بنزین کشور در سال گذشته ۶۰ میلیون لیتر بود و امروز به حدود ۷۸ میلیون لیتر می رسد که ستاره خلیج فارس سهم اصلی را در افزایش تولید بنزین کشور دارد. دکتر فریدون همتی استاندار هرمزگان نیز در مراسم آغاز به کار فاز دوم پالایشگاه ستاره خلیج فارس گفت: در زمان تحریم اجازه خرید میعانات گازی پارس جنوبی را به ما نمی دادند و این در حالی است که با یک تصمیم استراتژیک و درست، شاهد بلوغ و راه اندازی مرحله به مرحله پالایشگاه ستاره خلیج فارس با همت متخصصان داخلی هستیم که همه این اقدامات در راستای سیاست های اقتصاد مقاومتی است. استاندار هرمزگان با اشاره به اینکه تولیدات پالایشگاه ستاره خلیج فارس، کشور را از وابستگی به واردات فرآورده های نفتی بی نیاز می کند افزود: خوشبختانه این پالایشگاه دارای فناوری پاک و کمک کننده به رفع آلودگی محیط زیست است و برای اقتصاد ملی ارزش حیاتی و اهمیت فراوانی دارد. به گفته استاندار هرمزگان با گزارش وزیر نفت و تأکید رییس جمهور مشکلات مالی این پالایشگاه حل شده و ان شاءالله تا پایان سال در سفر رییس جمهور شاهد افتتاح رسمی فاز دوم پالایشگاه ستاره خلیج فارس خواهیم بود.



## گرامیداشت روز ملی هوای پاک در ایکو



جمعه ۲۹ دی ماه، به مناسبت روز ملی هوای پاک و در راستای ایفای نقش مسئولیت های اجتماعی و ترویج فرهنگ زیست محیطی، جمعی از همکاران واحدهای مختلف فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی با کاشت نهال این روز را گرامی داشتند.

به گزارش روابط عمومی ایکو؛ این برنامه که با همدلی و همیاری صمیمانه واحدهای پشتیبانی شرکت ایکو و واحد فضای سبز شرکت اویک انجام شد، توانست بار دیگر اهتمام جدی دو شرکت را به حفظ محیط زیست یادآور شود.



## هشت حرفی که در محیط کار نباید گفت



آدم‌هایی که هوش عاطفی دارند به گفته دکتر Travis Bradberry به وزن و تاثیر گفته‌های خود توجه می‌کنند. آنها می‌فهمند بیان کردن احساس‌شان حتی اگر واقعا از دل برخاسته باشد می‌تواند تاثیر منفی هم بر شخصیت خودشان بگذارد هم تصویر نامطلوبی برای دیگران ایجاد کنند. در گزارش پیش‌رو به حرف‌هایی می‌پردازیم که گفتن آنها در محیط کار مناسب نیست و تاثیری بر بهبود فضای شغلی فرد ندارد بلکه گاهی اوقات حتی باعث ایجاد وخامت نیز می‌شود.

### ■ عادلانه نیست

همه می‌دانند که زندگی عادلانه نیست برای همین درخواست یک عمل برابر و متعادل، حکایت از آن دارد که تصور غیرواقعی و ساده‌انگارانه‌ای در زندگی دارید. شما شکی ندارید که شایسته ارتقای مسئولیت در شرکت تان را دارید ولی یک نفر دیگر آن را نصیب خود ساخت که از شما بهتر نبود. گفتن اینکه «عادلانه نیست» فقط بر وخامت موقعیت تان می‌افزاید.

بهتر این است که بفهمید چرا این فرصت به شما داده نشده و چه تصحیحی در شیوه کار تان لازم است که آماده مسئولیت بزرگ‌تر باشید.

### ■ این راه، همیشه جواب می‌دهد

سرعت تغییرات در تمامی زمینه‌ها، موقعیت را طوری تنظیم کرده است که شاید هر شش ماه، بدنه اصلی بسیاری از مسیرهای حل مسائل و خود مسائل تغییر می‌کنند. ابراز این نظر که یک راه مشخص و ثابت برای برخورد با مسائل وجود دارد شاید زیاد درست نباشد.

### ■ شاید سئوال احمقانه‌ای باشد ولی به هر

#### حال می‌پرسم

حتی اگر سئوال شما هوشمندانه هم باشد اعلام این ادعا در آغاز ابراز نظر، همه اعتبار شما را به زیر سئوال خواهد برد.

### ■ تلاشم را می‌کنم

این واکنش هم در چه اول نشان دهنده کمبود اعتماد به نفس در شماست. به عبارتی دیگر دارید می‌گوئید مطمئن نیستید و همه تلاش و قابلیت تان را به کار نخواهید برد.

### ■ همکارم عوضی و تنبل است

این نوع قضاوت‌ها هیچ تاثیر مثبتی برای تان فراهم نخواهد کرد. اگر همکار تان تنبل و عوضی باشد بقیه هم حتما می‌دانند و اگر نباشد این شما هستید که در جایگاه قضاوت مشابه قرار می‌گیرید.

بدگویی از همکار نشانه عدم توانایی و تطبیق شما نیز می‌تواند باشد. یادتان باشد که این رفتار ناپسند شما، به همین راحتی می‌تواند توسط همکار شما هم ابراز شود.

### ■ این کارها جزو مسئولیت‌های شغلی من نیست

این طعنه در درجه اول دارد می‌گوید اگر هم کاری را بیرون از مسئولیت‌های تنظیم شده انجام دهید یک تلاش حداقلی خواهد بود.

اگر رئیس شما درخواست این کار را کرده است یا حتی همکار تان، بهتر است با قدرت و توانایی کامل ان را به پایان برسانید و بعد از آن، سر فرصت توضیح دهید که قرار کاری تان این نبوده است.

### ■ تقصیر من نبود

مهم نیست چقدر شما در یک اشتباه سهم داشته‌اید. حتی اگر کمترین نقش را در جمع، در ایجاد یک کار اشتباه داشته‌اید بهتر است سهم مسئولیت خودتان را بپذیرید.

از لحظه‌ای که انگشت نشانه را به سمت دیگران می‌گیرید همه به این فکر خواهند کرد که اهل مسئولیت پذیری نیستید. همکاران تان را عصبی خواهید کرد و کار با شما، برای شان راحت نخواهد بود.

### ■ از شغلم متنفرم

احساس شخصی تان حق شماست ولی وقتی که به هر دلیلی پذیرفتید در یک محل کار کنید یک همکار منفی نباشید.

اکثر آدم‌ها زیاد با کارشان راحت نیستند و ابراز وجود منفی شما، روحیه محیط کار را بدتر از مقدار واقعی خواهد کرد. مدیران شرکت‌ها، تعلیم یافته‌اند که افراد منفی را بیابند و محیط را آرام سازند.

منبع: [www.success.com](http://www.success.com)



ها ذخیره می‌کند و باقیمانده قند را هم به چربی تبدیل می‌نماید. این روند با نوشیدن ۵ فنجان یا بیشتر از ۵ لیوان قهوه، افزایش پیدا می‌کند. به طور خلاصه، مصرف بیش از حد قهوه، احتمال افزایش وزن و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

منبع: آوای سلامت

بدن به وجود می‌آید که در معرض خطر قرار گرفته است و باید مبارزه کند. این مساله به افزایش قند خون منجر می‌شود و بدن انسولین بیشتری ترشح می‌کند تا قند خون را به حالت عادی برگرداند. انسولین یکی از هورمون‌های اصلی در ذخیره چربی است و کلوز استفاده نشده در بدن را به صورت گلیکوژن در ماهیچه

## عوامل باور نکردنی چاقی در محل کار



محل کارتان شما را چاق نمی‌کند بلکه عوامل مختلفی در محیط کار دست به دست هم می‌دهند تا روز به روز دچار اضافه وزن شوید.

عدم تحرک و نشستن پشت میز برای ساعات طولانی، خوردن غذاهای بدون ارزش‌هنگام انجام کار و... همگی از فاکتورهای موثر بروز چاقی در محل کار هستند. با این حال مواردی هم وجود دارند که به ظاهر کم‌اهمیت، کوچک و در عین حال چاق‌کننده هستند در گزارش بیش‌رو به برخی از این موارد می‌پردازیم.

### ■ استرس و کار زیاد

مطالعات نشان می‌دهد که استرس مزمن در محل کار، احتمال بروز سندرم متابولیک را در افراد افزایش می‌دهد.

سندرم متابولیک به مجموعه‌ای از مشکلات در سلامت فرد مثل افزایش محیط شکم، افزایش فشار خون و مقاومت به انسولین که می‌تواند به دیابت نوع ۲ منجر شود، گفته می‌شود. زنان، پنج برابر بیشتر از مردان در معرض خطر بروز سندرم متابولیک قرار دارند زیرا زنان بیشتر از مردان دچار استرس ناشی از کار می‌شوند.

وقتی که دچار استرس می‌شویم، غدد فوق کلیه، هورمون کورتیزول بیشتری ترشح می‌کنند. این هورمون، ذخیره چربی را در بدن افزایش می‌دهد (مخصوصاً زمان‌هایی که باید مدت طولانی را به کار مشغول شده و از خوردن غذا صرف‌نظر کنیم). ذخیره چربی به ویژه در سلول‌های چربی ناحیه شکم، اتفاق می‌افتد و خطر بروز دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. ترشح کورتیزول همچنین، بر روی هورمون‌های افزایش‌دهنده گرسنگی هم تأثیر می‌گذارد. این موضوع باعث افزایش اشتها و در نتیجه افزایش وزن می‌شود.

### ■ دکتر کار پر سر و صدا

اگر در جایی کار می‌کنیم که پر از دحام، شلوغ و پر سر و صدا است (مثل دفاتری که کارمندان زیادی در یک اتاق هستند و یا سالن‌های آرایشگاه)، صدای ازدحام از عواملی است که ما را به خوردن میان‌وعده‌های زیاد در بین وعده‌های اصلی، ترغیب می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که افرادی که در حین رفع یک مشکل با انجام یک کار، در معرض صدای زیاد قرار دارند، غذای بیشتری می‌خورند. علاوه بر این، افرادی که در محیط پر از صدا کار می‌کنند، تمایل بیشتری به خوردن غذاهای ناسالم مثل چیپس دارند. پس پر سر و صدا بودن محیط کار، هم تمایل ما را به پر خوری بیشتر می‌کند و هم انتخاب‌های غذایی ما را ناسالم ترمی‌کند.

### ■ استراحت‌های گاه و بی‌گاه برای نوشیدن قهوه یا چای

برای بسیاری از ما، نوشیدن تعداد زیادی لیوان چای یا قهوه به عادت و باید تبدیل شده است و بدون آن نمی‌توانیم کاملاً هشیار باشیم. این مساله می‌تواند بر روی سایز دور کمر تأثیر بگذارد.

در اینجا مقصر فقط شکر موجود در این نوشیدنی‌ها نیست.

کافئین موجود در بعضی از نوشیدنی‌ها مثل قهوه، تغییرات هورمونی در بدن ایجاد می‌کند که به ذخیره چربی در بدن می‌انجامد. وقتی کافئین مصرف می‌کنیم، پیامی به غده هیپوفیز در مغز فرستاده می‌شود و غدد فوق کلیه به ترشح آدرنالین، تحریک می‌شوند. در نتیجه، این تصور اشتباه برای



## راه کارهای مفید در روابط عمومی

۷-

موفقیت در زمینه روابط عمومی معمولاً امری سخت و پرهزینه تلقی می‌شود، همچنین همکاری با یک روزنامه‌نگار یا رسانه عمومی برای بهبود وضعیت شرکت یا مؤسسه در زمینه روابط عمومی نیز کم‌هزینه نخواهد بود. اما این تمام ماجرا نیست. اگر هدف شما از فعالیت در زمینه روابط عمومی بهبود تصویر برند خود یا افزایش مشتری است، ۱۵ ایده موجود در این مقاله می‌تواند کمک شایانی به شما در جهت رسیدن به اهداف‌تان بکند.

- ۱- بهترین تبلیغات برای برندها توسط مشتریان آنها انجام می‌شود. در واقع علاوه بر کیفیت محصول، نحوه برخورد شما نیز مستقیماً بر ذهنیت مشتری تأثیر خواهد گذاشت. با برخورد مناسب می‌توانید از افزایش فروش شرکت خود در بلندمدت مطمئن شوید.
- ۲- آخرین باری که دوستان و همکاران خود را در جریان پروژه و ایده‌های خود گذاشته‌اید کی بوده است؟ احتمالاً زمان زیادی از آن موقع گذشته است. با همکاران و دوستان خود تماس بگیرید و آنها را در جریان ایده‌ها و طرح‌های خود بگذارید. این کار باعث ترغیب آنها نسبت به همکاری با شما می‌شود.
- ۳- جلب توجه مردم کار بسیار سختی است. برای انجام این کار به جای تبلیغ فراوان بهتر است کاری برایشان انجام دهید.
- ۴- همه برندها فعالیت‌های زیادی را برای راضی نگه داشتن مشتریان خود انجام می‌دهند. توصیه می‌کنم یک لیست از بهترین فعالیت‌های خود را تهیه کنید و آن را با عنوان «بهترین فعالیت‌های شرکت» در وبسایت خود قرار دهید.
- ۵- شاید بسیاری از افراد موافق فعالیت‌های روابط عمومی مبتنی بر شوخی و شیرین کاری نباشند اما همه کسب‌وکارهایی توانمند با تزریق مقداری شوخی به کار خود، وضعیتشان را بهبود بخشند.
- ۶- موضوعاتی را مطرح کرده و در موردشان حرف بزنید که همه در مورد آنها فکر می‌کنند ولی کسی تا به حال مطرحشان نکرده است.

زمانی در حدود ۱۵ دقیقه را برای جست‌وجوی اخبار جدید در مورد محصولات خود و همچنین حوزه کسب‌وکارتان اختصاص دهید. مطمئناً حداقل یکی از آن اخبار مطابق میل شما خواهد بود؛ سعی کنید علت چنین برداشتی از کسب و کارتان را پیدا کرده و آن را اصلاح کنید.

۸- لیستی از کسانی را که مایل به همکاری با آنها هستید، تهیه کنید. سپس یکی از اسامی را از لیست انتخاب کرده و به او پیامی بفرستید و بگویید که چقدر از کار وی خوش‌تان می‌آید و



۱۰- به خبرنگار مورد علاقه خود پیام بدهید و او را از علاقه خود نسبت به کارهایش مطلع کنید. این کار شما بیش از آنچه فکرش را بکنید روی آن فرد تأثیر خواهد گذاشت، در عین حال این نخستین قدم برای بهبود جایگاه برندتان به وسیله خبرنگاران است.

۱۱- از مشورتیان و همچنین بازدیدکنندگان وبسایت خود بخواهید تا نظرشان را در مورد فعالیت شرکت‌تان با شما در میان بگذارند. این نظرات می‌تواند در افزایش کیفیت کار شما بسیار مؤثر باشد.

۱۲- آیا تاکنون توجه کرده‌اید که شرکت‌های بزرگ اغلب خودشان نخستین نفری هستند که به بازبینی و بررسی محصولات خود می‌پردازند و آن را اصلاح می‌کنند؟ در واقع آنان منتظر نمی‌مانند تا دیگران به بازبینی و نقد محصولاتشان بپردازند و این کار را خودشان به سرعت انجام می‌دهند شما نیز می‌توانید این کار را انجام دهید.

۱۳- ممکن است شما علاوه بر مشتریان خود از دوستان‌تان نیز بخواهید تا در مورد محصولات و فعالیت‌های برندتان نظر بدهند، اگرچه نظرات آنها می‌تواند مفید باشد اما اغلب تنها تعریف و تمجید تنهاست و ایرادات کار شما را ذکر نمی‌کند. پس سعی کنید از چنین کاری اجتناب کنید یا نظرات دوستان‌تان را زیاد مورد توجه قرار ندهید.

۱۴- شانس‌های بزرگ تنها یکبار رخ می‌دهند و باید به بهترین شکل مورد استفاده قرار بگیرند. آیا یک خبرنگار یا نویسنده بزرگ از شما درخواست همکاری کرده است؟ در این صورت شما احتمالاً چیزی برای از دست دادن نخواهید داشت و می‌توانید شانس خود را در همکاری با یک خبرنگار و نویسنده مشهور آزمایش کنید.

۱۵- هیچ‌گاه فراموش نکنید که از همکاران، مشتریان، رسانه‌ها، دوستان و کارکنان خود تشکر کنید. تشکر کردن نباید کار سختی باشد و در عین حال تأثیر این قدردانی بسیار بیشتر از آنچه گمان می‌کنید خواهد بود.

منبع: [bthinkforward.Com](http://bthinkforward.Com)

او را تحسین می‌کنید. این کار علاوه بر بهبود بخشیدن رابطه شما با فرد موردنظر، باعث ترغیب وی به همکاری با شما نیز می‌شود.

۹- اخبار رسانه‌ها در مورد شرکت‌های فعال در زمینه کسب‌وکار خود را رصد کنید، به خصوص اخبار شرکت‌هایی که آن‌ها را رقیب خود می‌پندارید.

خبرگزاری‌هایی را که با آنها همکاری می‌کنند، پیدا کرده و سعی کنید آنها را مایل به همکاری با خود کنید.



**حرکت داشتن و ساکن بودن متناوب در هنگام سخن گفتن رسمی:** انسان طبیعتاً حرکت را دنبال می کند. بنابراین حرکت داشتن و ساکن بودن متناوب در هنگام سخن گفتن رسمی (مثلاً ارائه گزارش در مورد یک مساله کاری) سبب جلب توجه مخاطبان به حرف های ما می شود. این امر به

ویژه در زمانی موثرتر است، که پیش از اشاره به یک نکته کلیدی به سمت مخاطبان برویم. اما در هنگام بیان چنین نکته ای باید بی حرکت باشیم. در عین حال اگر قرار است سخنان مان چند درون مایه اصلی داشته باشند بهتر است هر یک از آنها را با قرار گرفتن در جایی متفاوت از صحنه سخنرانی بیان کنیم.

**برای قاطع به نظر رسیدن، باید به تناوب کف دست ها رو به پایین باشد:** درست است که گرفتن کف دست به بالا این پیام را به مخاطبان می دهد، که ما مایلیم در مورد نکته ای خاص مذاکره کنیم. همچنین اگر عکس این حرکت را نشان دهیم، به معنی بی علاقهگی به مذاکره است. باینهمه اگر

گاهی ما به جای استفاده از کلمات و یا همزمان با استفاده از آنها، برای بهتر رساندن منظور خود از حرکات بدنی هم بهره می بریم. این علامت های کوچک می توانند، در چگونگی برداشت دیگران در موردمان و نحوه برقرار کردن ارتباطشان با ما تأثیرات بزرگی داشته باشند. در ادامه به ده توصیه درباره حرکات بدنی اشاره می شود، که می توانند در ایجاد روابط خوب با همکاران و اطرافیان مفید و موثر باشند. کشیدن نفس عمیق از طریق دهان پیش از جلسات مهم: درست پیش از ورود به محل جلسات مهم، از طریق دهان نفسی عمیق بکشیم (اگر کسی ما را نمی بیند، بهتر است یک صدای آه ملایم از گلویمان خارج کنیم). این کار فشار جاخوش کرده در گردن، شانه ها، و چانه را که از جمله می تواند سبب شود عصا قورت داده به نظر برسیم، از بین می برد.

## زبان بدن را دریابیم



انسان در مورد مساله ای احساس توانایی کند، خود به خود کف دست هایش را رو به پایین می گیرد. در واقع این کار نشانگر اقتدار می باشد. بنابراین برای قاطع به نظر رسیدن، باید به تناوب کف دست های مان را رو به پایین نگه داریم، یا به همین شکل روی میز کنفرانس بگذاریم.

**برای جدی گرفته شدن، باید زود اظهار نظر کرد:** اگر در جلسات صبر کنیم و تقریباً در انتها نظرمان را بگوییم، احتمالاً کسی روی دیدگاه های مان حساب نمی کند.

ولی با زود اظهار نظر کردن نشان می دهیم که در جریان امور، و آماده مشارکت هستیم. بنابراین وقتی در ادامه دیدگاه های خود را هم بیان کنیم، از گوش شنوای مخاطبان بهره مند خواهیم شد.

**توجه به چگونگی نشستن، برای آگاهی از اینکه طرف مقابل کی قصد رفتن دارد:** مردم برای اینکه نشان دهند در پایان جلسه یا گفت و گو چه زمانی قصد رفتن دارند،

حالتی به خود می گیرند، که گویی می خواهند از جا برخیزند. مثلاً ممکن است، دست های شان را روی زانوهای خود بگذارند. بنابراین در هنگام مشاهده اینگونه حرکات، باید به احترام مخاطب خیلی زود به سخنان خود خاتمه دهیم.

**توجه به میزان سرعت توانایی در ایجاد، یا از بین بردن ارتباط برای بهبود مهارت های کلامی:** زمانی که در پشت میز کنفرانس و روبروی همتایان مان نشستیم، گاهی باید خود را از میز عقب بکشیم، و از آنها دور شویم.

به احتمال قوی مشاهده خواهیم کرد، که طرف مقابل نیز به اقدامی مشابه دست می زند. سپس به روی میز خم شویم، و در حالی دست ها را روی آن بگذاریم، که کف دست ها معلوم باشد.

در همین حال به چشم طرف مقابل نگاه کنیم، و لبخند بزنیم. در این هنگام تعامل گرم تر و دوستانه تر ادامه پیدا می کند.

به عبارت دیگر این دو سه حرکت کوچک بدنی نشان می دهند، که چقدر سریع می توانیم به ایجاد یا از بین بردن ارتباط مبادرت کنیم.

**قدم زدن جمعی برای جلب همکاری گروه:** ضرب گرفتن، رقصیدن، آواز خواندن و قدم زدن دسته جمعی، فعالیت هایی هستند که اعضای گروه را به سوی عملکرد هماهنگ با یکدیگر سوق می دهند. کمالینکه پژوهش محققان دانشگاه استنفورد نیز نشان داده که فعالیت های هماهنگ به اعضای گروه انگیزه می دهند، تا برای کسب نتیجه خوب به طور هماهنگ تلاش کنند.

**برای صدای پرانرژی داشتن، باید درست ایستاد:** صدا تنها از دهان ما خارج نمی شود، بلکه از همه بدن ما بیرون می آید.

زیرا چگونگی قرار گرفتن بدن کمک می کند، سخنران پرانرژی تر و تواناتری شویم. برای این کار از جمله باید کف پاها را محکم روی زمین بگذاریم، ران های مان را از هم دور کنیم، و وزن بدن مان را روی هر دو پا بریزیم.

اینگونه ایستادن سبب تمدد سیستم اعصاب، تنفس آرام و راحت و رسا شدن صدا، می شود. عقب رفتن برای ابقاء در موضع کنترل: پژوهش محققان دانشگاه ادبوه هلند نشانگر آن است که وقتی افراد با موقعیتی مشکل روبرو می شوند، اگر قدمی به عقب بردارند، واقعا سبب افزایش توانایی شان در کنترل وضعیت موجود می شود.

**باز گذاشتن حرکات بدنی برای حفظ و ادامه مولد بودن گروهی:** مردم بگونه ای مستمر به حرکات بدنی رهبران خود نگاه می کنند، تا در مورد احساسات و مواضع آنها سرنخی به دست بیآورند.

بنابراین اگر بدن ما بسته، زیر فشار روانی، و یا خشمگین به نظر برسد، افراد گروه نیز ناخواه از این حرکات تقلید می کنند.

به این روند مسری بودن احساسی می گویند. روندی که در عین حال می تواند به نفع ما هم کار کند.

زیرا اگر حرکات بدنی مان آرام، فراگیر و باز باشند، واکنش گروه کارکنان مان هم، منسجم تر، مثبت تر و مولدتر، خواهد بود.

منبع: شارا (شبکه اطلاع رسانی روابط عمومی ایران)



دارد که می‌توان از این میان به بکتین اشاره کرد که سم‌زدایی قوی است.

■ **چغندر (Beets)**  
چغندر یکی از قوی‌ترین گیاهان برای درمان طبیعی کبد است.  
از کبد سم‌زدایی می‌کند و سالم‌ان است که از آن استفاده می‌شود. چغندر مواد زیادی

کشف کردند و یکی از بهترین گیاهان برای کبد است.  
اسید معده را کاهش می‌دهد، به دستگاه گوارش کمک می‌کند و سم‌های بدن و فلزات سنگین را از بدن خارج می‌کند.

کبد هم از آن استفاده می‌کنند. این گیاه به حرکت‌های دودی روده هم کمک کرده و برای تخلیه آن مفید است.  
■ **گون (Astragalus)**  
خواص گون را نخستین بار چینی‌ها

■ **شیرین بیان (Licorice)**  
انجمن سرطان آمریکا گیاه شیرین بیان را به عنوان یک گیاه قوی در درمان بیماری‌های کبد مانند هیپاتیت و سرطان تشخیص داده است. ماده اینترفرون در شیرین بیان از کبد در مقابل سم‌های خطرناک محافظت می‌کند.

■ **کنگر فرنگی (Artichoke)**  
کنگر فرنگی از قرن ۱۸ در داروهای اروپایی کاربرد داشته و به خاطر خاصیت انتی‌اکسیدانت از بافت‌های کبد محافظت می‌کند. کنگر فرنگی به بازسازی کبد کمک کرده و تولید صفرا برای گوارش را تسریع می‌کند.

■ **زردچوبه (Turmeric)**  
زردچوبه از خانواده زنجبیل است و آنزیم سم‌زدایی را ترشح می‌کند که بنابر تحقیق دانشگاه UCLA در آمریکا در مبارزه با کارسینوژن موثر است. تحقیقات نشان می‌دهد که زردچوبه می‌تواند جلوی گسترش ویروس هیپاتیت را در بدن بگیرد. ماده موثره کرکومین در زردچوبه می‌تواند در درمان چاقی، مقاومت انسولین، کبد چرب و دیابت بکار برود.

■ **ریواس (Burdock)**  
ریواس در طب هندی به عنوان پاک‌کننده خون شناخته شده است. از ریواس برای تقویت کبد و پاکسازی آن استفاده می‌کنند. ریشه این گیاه می‌تواند سمی باشد و نباید از این گیاه به مقدار زیاد خورد.

■ **ریشه کاسنی (Chicory Root)**  
از گذشته‌های دور عصاره ریشه کاسنی را برای درمان اختلالات کبدی استفاده می‌کردند. در مصر و روم قدیم از این گیاه برای پاک کردن خون و کبد استفاده می‌شد. ریشه کاسنی با تولید صفرا در بدن به دستگاه گوارش بدن کمک می‌کند. ریشه کاسنی را می‌توان برای درمان اثرات زیان‌آور مصرف زیاد قهوه بکار برد.

■ **ریشه ترشک موج (Yellow Dock Root)**  
شربت ریشه ترشک موج می‌تواند برای کبد بسیار مفید باشد. گفته می‌شود که خون را تصفیه می‌کند و برای سم‌زدایی از

کبد یا جگر یکی از اعضای بسیار مهم بدن انسان است که اغلب نادیده گرفته شده و با توجه چندانی به آن نمی‌شود. در حالیکه کبد کار پاکسازی مواد مضر و سم‌زدایی بدن را به عهده دارد و به جذب مواد غذایی کمک می‌کند.

در صورتی که کبد کار خود را به درستی انجام ندهد شما احساس خستگی، عدم تعادل هورمونی و سردرد خواهید کرد و چون عملکرد دیگر اعضا وابستگی زیادی به درست کار کردن کبد دارند، «سلامت شما در گرو سلامت کبد شما است».

بسیاری از مردم برای درمان بیماری‌های متفاوت داروهایی را مصرف می‌کنند و به تاثیر این داروها بر کبد خود بی‌توجه هستند. کبد باید تمامی این مواد شیمیایی را از بدن پاکسازی کند.

خبر خوب آن است بسیاری از گیاهانی که برای درمان بیماری‌ها بکار می‌روند برای کبد نیز مفید هستند. تحقیقات هم نشان داده که بعضی از گیاهان به ویژه برای سلامتی کبد مفید هستند. سایت [herbs-info.com](http://herbs-info.com) متخصص در زمینه فواید گیاهان ۱۰ گیاه مفید برای کبد را در این گزارش معرفی می‌کند.

■ **خار مریم (Milk Thistle)**  
خار مریم یکی از گیاهان بسیار پرمصرف که در بسیاری از داروهای تقویت‌کننده کبد به کار رفته است.

این گیاه به خاطر خاصیت شدید انتی‌اکسیدانت آن به فرایند سم‌زدایی از بدن کمک می‌کند، بافت‌های کبد را تقویت کرده و تولید صفرا را افزایش می‌دهد. ماده موثره سسی‌لی‌پنین شرایط هیپاتیک را افزایش می‌دهد و باعث رفع التهاب و فیبروز می‌شود.

■ **قاصدک (Dandelion)**  
در یک تحقیق عصاره برگ قاصدک را برای یک ماه به موش دادند تا اثرات تقویتی آن بر کبد را اندازه‌گیری کنند مشخص شد که این گیاه فعالیت شدید انتی‌اکسیدان و ضدالتهابی دارد. ریشه آن نیز در تقویت کبد بسیار مفید است و در درمان کبد چرب بکار می‌رود.

## با این ۱۰ گیاه بیماری از چند فرسخی کبد شما هم رد نخواهد شد





## کم‌خونی را با نکتارهای خوشمزه به زانو در آورید

کم‌خونی بیماری بسیار شایع بوده که در آن تعداد گلبول‌های قرمز کم یا سطح هموگلوبین خون پایین است، مبتلایان به کم‌خونی می‌توانند با مصرف برخی مواد غذایی این عارضه را درمان کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ کم‌خونی (آنمی) بیماری بسیار شایع بوده که در آن تعداد گلبول‌های قرمز کم یا سطح هموگلوبین خون پایین است؛ هموگلوبین مسئول حمل اکسیژن از ریه‌ها به همه سلول‌های بدن است. مبتلایان به کم‌خونی معمولاً دچار علائمی مانند ضعف و خستگی زودرس می‌شوند، مصرف برخی میوه‌ها نقش موثری در درمان کم‌خونی دارند، برای بررسی اینکه چه میوه‌هایی می‌توانند در رفع کم‌خونی موثر باشند حیدر عظیمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی به برخی از این میوه‌ها اشاره می‌کند.

### نکتارهایی مفید برای مقابله با کم‌خونی

مصرف نکتار انگور، گلابی و زردآلو برای مبتلایان به کم‌خونی مفید است. افراد دچار این عارضه باید یک لیوان حبه انگور، یک عدد گلابی متوسط، پنج عدد زردآلوی رسیده هسته جدا شده، یک قاشق غذاخوری عسل، یک لیوان آب و چند تکه یخ را با هم در مخلوط‌کن بریزند تا این میوه‌ها به خوبی با هم مخلوط شوند سپس این نکتار را جرعه‌جرعه میل کنند؛ مقدار مصرف نکتار انگور، گلابی و زردآلو روزانه ۲ تا سه لیوان است.

### طرز تهیه نکتار انگور و گیلان

برای تهیه نکتار انگور و گیلان باید یک لیوان حبه انگور، یک لیوان گیلان هسته جدا شده، یک قاشق غذاخوری عسل، یک لیوان آب و چند تکه یخ را با هم در مخلوط‌کن بریزند تا این میوه‌ها به خوبی با هم مخلوط شوند؛ مبتلایان به کم‌خونی می‌توانند روزانه ۲ تا سه لیوان نکتار انگور و گیلان را میل کنند.

### طرز تهیه نکتار انگور و آناناس

برای تهیه نکتار انگور و آناناس باید یک لیوان حبه انگور، مقداری آناناس، یک قاشق غذاخوری عسل، یک لیوان آب و چند تکه یخ را با هم در مخلوط‌کن بریزند تا این میوه‌ها به خوبی با هم مخلوط شوند؛ مبتلایان به کم‌خونی می‌توانند روزانه ۲ تا سه لیوان نکتار انگور و آناناس را میل کنند.

### طرز تهیه نکتار سیب و انار

برای تهیه نکتار سیب و انار باید یک عدد سیب، یک لیوان حبه انار، یک قاشق غذاخوری عسل، یک لیوان آب و چند تکه یخ را با هم در مخلوط‌کن بریزند تا این میوه‌ها به خوبی با هم مخلوط شوند؛ مبتلایان به کم‌خونی می‌توانند روزانه ۲ تا سه لیوان نکتار سیب و انار را میل کنند.

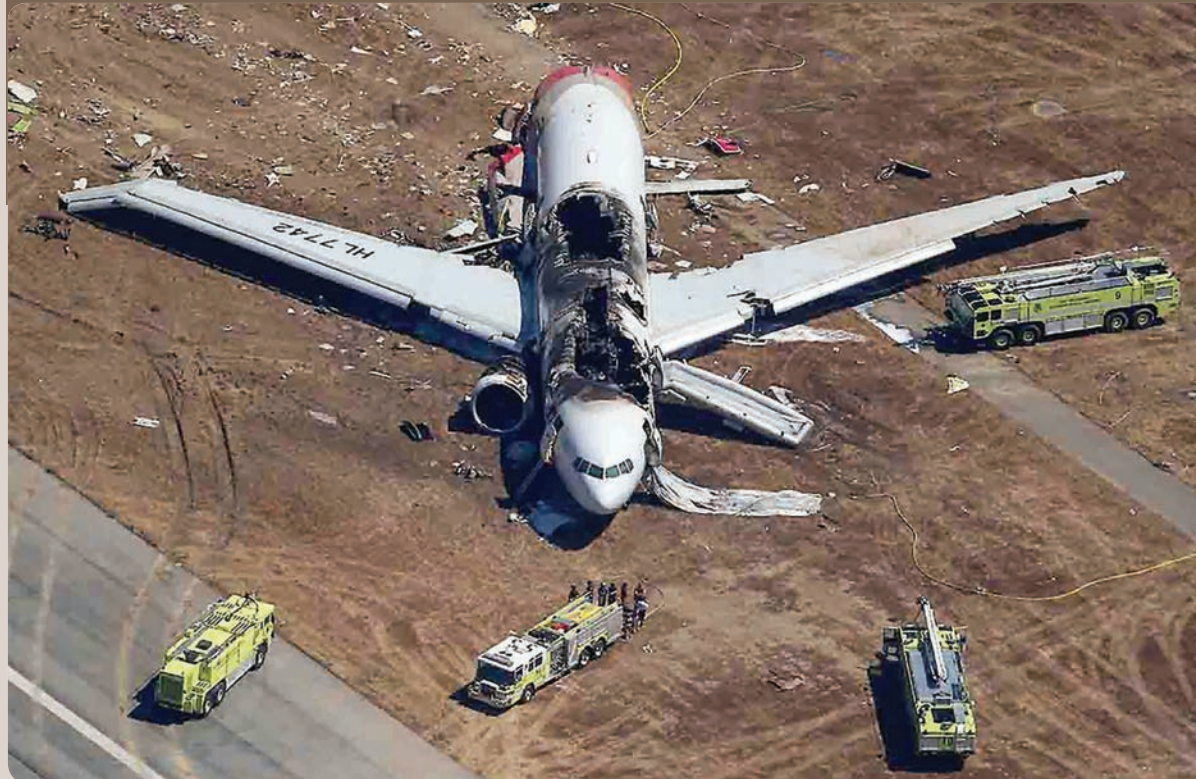
### طرز تهیه نکتار سیب و موز

برای تهیه نکتار سیب و موز باید یک عدد سیب، یک عدد موز متوسط، یک قاشق غذاخوری آب‌لیمو ترش تازه، یک و نیم لیوان آب، یک قاشق غذاخوری عسل و چند تکه یخ را با هم در مخلوط‌کن بریزند تا این میوه‌ها به خوبی با هم مخلوط شوند سپس این نکتار را جرعه‌جرعه میل کنند؛ مقدار مصرف نکتار سیب و موز روزانه ۲ تا سه لیوان است.





# چگونه از سوانح هوایی جان سالم به در ببریم؟



سوانح هوایی به ندرت در جهان روی می‌دهند، اما در صورت بروز سانحه انجام برخی راهکارها می‌تواند سبب افزایش شانس زنده ماندن حتی زمان سقوط هواپیما شود.

اگر قصد پرواز با هواپیما در هر نقطه‌ای از دنیا را دارید آشنایی با راهکارهای امداد و نجات در زمان بروز سانحه، بسیار راهگشاست. سوانح هوایی با همدیگر متفاوت هستند که بستگی به نوع هواپیما، منطقه در حال پرواز و علت بروز حادثه دارد.

برای افزایش ایمنی در زمان پرواز حتی با پیشرفته‌ترین هواپیماها، نشستن در صندلی‌های عقب هواپیما می‌تواند مفید باشد و سبب افزایش شانس بقای مسافران می‌شود.

ایمن‌ترین بخش هواپیما برای نشستن، قسمت عقب این وسیله است و مسافرانی که بر صندلی‌های پشت خلبان و ردیف‌های اولیه می‌نشینند بیشترین میزان مرگ و میر را دارند.

یکی دیگر از بخش‌های ایمن هواپیما برای نشستن صندلی‌های کناره راهرو و محل عبور افراد و مهمانداران هستند، آمارها نشان می‌دهند افرادی که در این بخش از هواپیما می‌نشینند از شانس زنده ماندن بیشتری در صورت بروز سوانح هوایی برخوردار هستند.

سوار شدن بر هواپیماهای بزرگتر نیز سبب افزایش شانس زنده ماندن افراد می‌شود، زیرا این هواپیماها دارای تجهیزات و امکانات بیشتری هستند و در صورت تصادف یا ضربه خوردن مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

اکثر مرگ و میر در هواپیماهای سقوط کرده به دلیل انفجار هواپیما و ناتوانی مسافران در خروج از این وسیله رخ می‌دهد، به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که ترس از پرواز دارند در انتخاب صندلی‌های خود دقت کنند و در نزدیک درهای خروج یا خروج اضطراری هواپیماها صندلی رزرو کنند؛ فاصله بیش از پنج ردیف صندلی تا نزدیک‌ترین درب خروج شانس زنده ماندن افراد پس از بروز سانحه احتمالی را به شدت کاهش می‌دهد. بخش بزرگی از علت مرگ و میر مسافران در زمان سقوط هواپیما به دلیل آتش سوزی، افزایش دمای حرارت داخل کابین، شدت یافتن دود و استشمام بوی مواد سمی است.

بهداشتی، چرت زدن، عکس گرفتن با تلفن همراه و مواردی از این دست خودداری کنید و تمام توجه خود را متوجه پرواز کنید. مدام، خودکار، دسته کلید و سایر وسایلی که در صورت سقوط هواپیما می‌تواند سبب ضربه و آسیب دیدگی در شما شود را در زمان سفر از خود دور کنید و در کیف بگذارید.

در صورت بروز احتمالی سانحه و اعلام وضعیت خطر در هواپیما به صحبت‌های مهمانداران گوش دهید و ابتدا کمربند ایمنی خود را ببندید، دست‌ها را روی صندلی ردیف جلو قرار دهید و پیشانی خود را بر روی دستانتان بگذارید، این سبب می‌شود از شدت ضربه وارد شده به شما و سرتان کاسته شود.

اگر در ردیف اول هستید و صندلی در ردیف جلوی شما قرار ندارد، سر خود را پایین آورده بین زانوئانتان قرار دهید و تا زمانی که حس نکرده اید هواپیما توقف کرده است سر خود را بالا نیاورید.

کارشناسان در بررسی‌های خود بر روی هواپیماهای سقوط کرده دریافتند تعداد زیادی از افراد بر روی صندلی‌های هواپیما جان خود را از دست داده‌اند و این به دلیل ناتوانی آن‌ها در استفاده از بازه زمانی طلایی ۹۰ ثانیه قبل از آتش گرفتن بدنه آلومینیومی هواپیما است. اگر پس از سقوط از هواپیما زنده مانده اید به سرعت به سوی درهای اضطراری خروج حرکت کنید، اگر آتش در هواپیما در حال گسترش است، با استفاده از بطری آب، لباس‌ها و بدن خود را مرطوب کنید تا کمتر در معرض سوختگی قرار بگیرید.

برای خروج منتظر خالی شدن راهروی عبوری نباشید و در صورت مسدود بودن مسیر از روی صندلی‌ها حرکت کنید و به درهای خروج برسید.

در این زمان جیست و جو برای برداشتن کیف یا چمدان کاری بسیار اشتباه است و سبب اتلاف وقت و از دست رفتن زمان طلایی نجات شما می‌شود. از سراسرهای خروج اضطراری با رعایت نکات ایمنی استفاده کنید و پس از خروج از هواپیما در اولین زمان ممکن با نیروهای امدادی تماس بگیرید. در این زمان کمک به افراد سالمند، بیمار، کودکان و زنان را فراموش نکنید و تا جای ممکن به آن‌ها کمک کنید و در مکان ایمن در فاصله مناسب از هواپیما مستقر شوید، زیرا امکان انفجار هواپیما وجود دارد.

منبع: lifehacker

مدیون رعایت همین نکات ساده هستند که از نظر بسیاری تکراری و خسته کننده است. به همین دلیل زمان پرواز، بازه زمانی معینی را برای مطالعه کارت ایمنی پرواز و مرور آموزش‌های ایمنی که مهمانداران یاد می‌دهند، بگذرانید. آمارها نشان می‌دهند بیش از ۸۰ درصد از سقوط هواپیماها سه دقیقه پس از بلند شدن یا هشت دقیقه قبل از فرود هواپیما رخ می‌دهد، به همین دلیل در این دوبازه زمانی توجه خاصی داشته باشید و سرعت عمل خود را در صورت بروز حادثه بالا ببرید. در این دوبازه زمانی از گوش دادن به موسیقی، نبستن کمربند ایمنی، بی توجهی به اطراف و پیام‌های مهمانداران و خلبان، خوابیدن، رفتن به سرویس

انتخاب مناسبی برای سفر نیستند، پس از وقوع سانحه با استفاده از دستمالی که کیسه صندلی ردیف جلو قرار دارد و مرطوب کردن آن به وسیله بطری آب معدنی می‌توانید از مسموم شدن با مواد سمی و پخته شدن ریه‌های خود جلوگیری کنید و به سرعت از هواپیما خارج شوید. همیشه در ابتدای پرواز مهمانداران و خدمه پرواز نحوه استفاده از کمربند ایمنی، خواندن کارت ایمنی پرواز، شیوه پوشیدن جلیقه نجات، ایمنی در زمان فرود و نحوه استفاده از ماسک اکسیژن را توضیح می‌دهند، اما مسافران در تمام کشورهای دنیا به این توضیحات توجه چندانی ندارد، اما بسیاری از افرادی که پس از سانحه نجات یافته‌اند، زنده ماندن خود را

کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند برای افزایش شانس زنده ماندن در زمان سفرهای هوایی لباس‌هایی راحت و پوشیده به همراه داشته باشند که ۱۰۰ درصد از جنس نخ و پنبه باشد؛ بسیاری از افرادی که دچار سوختگی یا مرگ در هواپیماها شده‌اند از لباس‌های نایلونی و نامناسب استفاده کرده‌اند که سبب سرایت آتش به بدن آن‌ها و سوختگی شدید منجر به مرگ شده است.

استفاده از کفش‌های دارای مواد پلاستیکی یا نایلونی، استفاده از جوراب شلوازی یا کفش پاشنه بلند به وسیله بانوان، شانس زنده ماندن آن‌ها را کاهش می‌دهد. پارچه‌های مصنوعی و لباس‌هایی از این جنس



