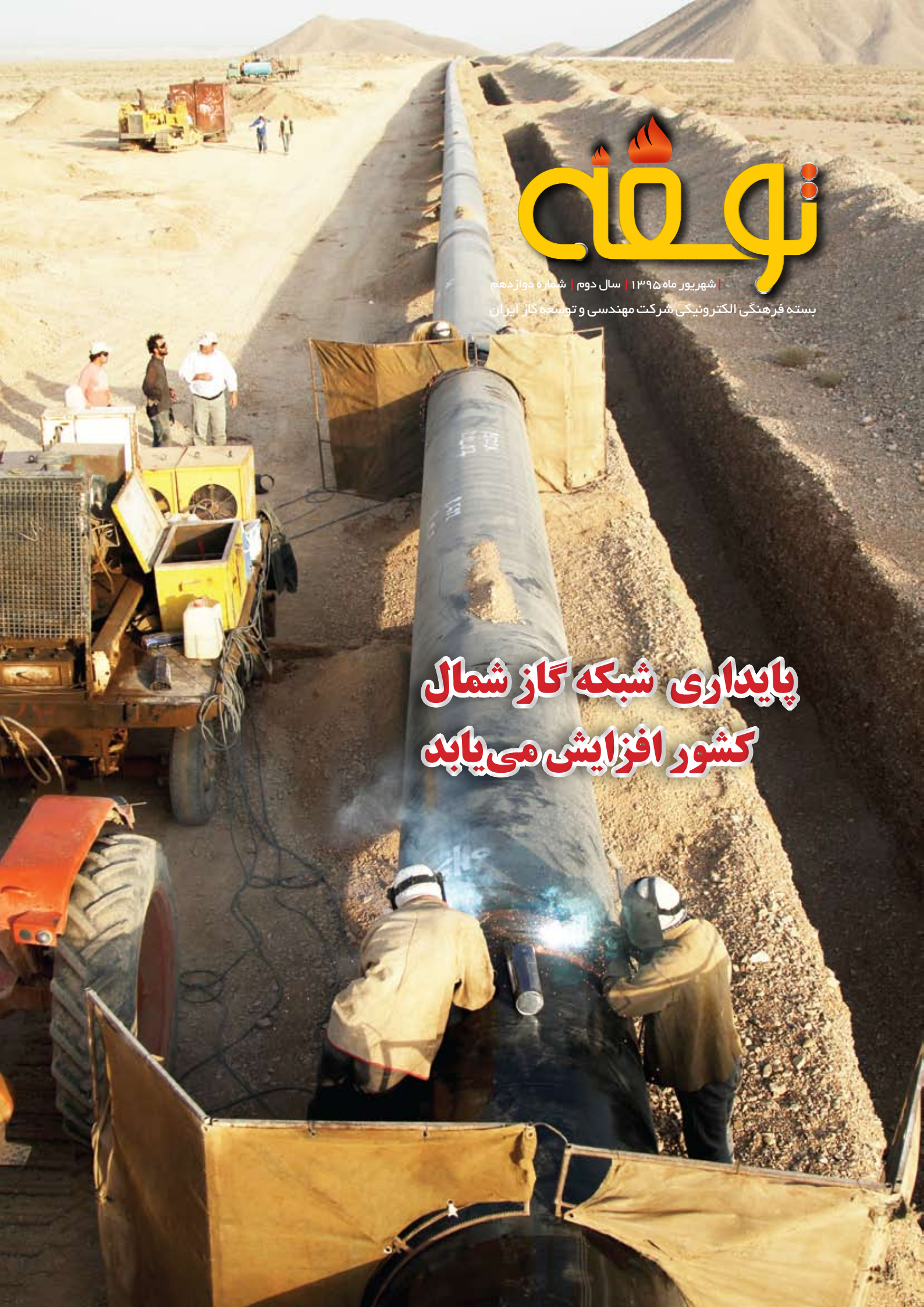


ن هفته

شهریور ماه ۱۳۹۵ | سال دوم | شماره دوازدهم

بسته فرهنگی الکترونیکی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران

**پایداری شبکه گاز شمال
کشور افزایش می یابد**





یادداشت

نشریه توسعه، یک ساله شد



یک سال پیش و با همفکری، همراهی و تلاش همه بخش‌های شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران «توسعه» فعالیت خود را آغاز کرد.

در طول یک سال گذشته توانستیم گوشه‌ای از فعالیت‌های کارکنان توانمند شرکت در

عرصه‌های مختلف را به رشته تحریر در آوریم و با ثبت تصاویر این رویداد، سندی برای آیندگان شرکت برجای بگذاریم تا در تاریخ بماند تلاش آن‌ها در شکوفایی صنعت گاز کشور نقش بسزایی داشته است.

افزون بر پوشش فعالیت‌های کارکنان شرکت در بخش‌های عملیاتی، پای صحبت‌های بخش‌های ستادی نیز نشستیم تا دغدغه‌های آنان را در قالب سطرهای نشریه به گوش مسئولان برسانیم. اعتماد مجموعه مدیران، روسا، مسئولان و کارکنان شرکت به نشریه توسعه سبب شد تا میهمان خانه‌های آن‌ها شویم و توانستیم در این راه فعالیت‌های اعضای خانواده بزرگ مهندسی را در عرصه‌های علمی، ورزشی، فرهنگی و... به همکاران این مجموعه معرفی کنیم. نشریه توسعه به ثمر نمی‌نشست مگر با حمایت همه بخش‌های شرکت و در این راه باید از حمایت‌های مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران تشکر کنیم که توصیه‌های وی، توشه راه ما بود. اینک با گذشت یک سال از انتشار توسعه، بار دیگر فرصت را غنیمت می‌شماریم و از همین جا به تمام مخاطبان خود اعلام می‌کنیم که برای ما از خاطرات‌شان در اجرای پروژه‌ها بنویسند و ما را از اندوخته‌های خود بی‌بهره نگذارند. بدانید که «توسعه» نشریه شماست، آن را بخوانید، ببینید و با آن سخن بگویید چراکه ما از توان شما متولد شدیم.

سردبیر

- ۲ نشریه توسعه، یک ساله شد
- ۳ پایداری شبکه گاز شمال کشور افزایش می‌یابد
- ۴ و ۵ بازدید معاون وزیر نفت در امور گاز از خط لوله رشت- سنگر از نگاه دوربین
- ۶ و ۷ منابع مالی پروژه‌ها بر اساس اولویت اختصاص می‌یابد
- ۸ ارتقای منزلت کارکنان از اولویت‌های فرهنگی است
- ۸ کارکنان عملیاتی به امکانات کمتری دسترسی دارند
- ۹ جشن آینده‌سازان، بزرگترین رویداد فرهنگی شرکت
- ۹ حضور مدیرعامل در مراسم‌ها، مایه قوت قلب است
- ۱۰ و ۱۱ حجاب محدودیت نیست
- ۱۲ آکرژی‌های پاییزی

شناختنامه

صاحب امتیاز: شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران

مدیر مسئول: حسن منتظر تربتی

سردبیر: محمد عسگری

مدیر اجرایی: مسعود علی گل



پایداری شبکه گاز شمال کشور افزایش می یابد



شبکه گاز شمال کشور از محورهای مختلف تقویت می شود.

مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران با اشاره به جزئیات خط لوله رشت_سنگر یادآور می شود: این خط لوله ۹/۵ کیلومتری با توجه به شرایط منطقه و زمان اجرا در نوع خود بی نظیر است و براساس یک برنامه فشرده احداث می شود.

ترتبی با اشاره به این که خط لوله ۴۰ اینچ رشت_سنگر براساس برنامه تا پایان آبان ماه به بهره برداری می رسد، تاکید می کند: با توجه به فعالیت پیمانکار پروژه در چند نقطه و با چند تیم عملیاتی مجهز، پیش بینی می کنیم اجرای این خط لوله زودتر از برنامه تعریف شده به پایان برسد.

وی با بیان این که هم اکنون تمام اقلام مورد نیاز این طرح از جمله لوله، تامین و در محل وجود دارد، یادآور می شود: برای اجرای خط لوله رشت_سنگر حدود ۱۱ میلیارد تومان هزینه می شود.

در پایان باید گفت: شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران براساس برنامه های تعریف شده تلاش می کند همچون سال های گذشته با همت شبانه روزی، زیرساخت های گازرسانی به مناطق مختلف کشور را فراهم کند و در این مسیر از هیچ تلاشی فروگذار نیست.

براین اساس، هم اکنون پروژه های مهمی در دستور کار این شرکت قرار دارد که با بهره برداری از آن ها شاهد افزایش پایداری شبکه گاز مناطق مختلف از جمله شمال کشور خواهیم بود.

فعالیت های این شرکت در حوزه افزایش پایداری شبکه گاز شمال کشور می گوید: یکی از نقاط ضعف، شبکه گازرسانی به استان های گیلان و مازندران بود که براین اساس طی چند سال گذشته خط لوله سوم سراسری تا رشت اجرا و در ادامه، خط لوله رشت_سنگر نیز با هدف تقویت گازرسانی به این استان ها تعریف شد. وی با بیان این که این خط لوله همسو با سیاست گذاری برای افزایش پایداری انتقال گاز شمال و شمال شرق کشور تعریف شده است، می افزاید: از طرفی، خط لوله میامی_دشت اجرا شد و خط لوله دامغان_نکا نیز تا پایان سال آینده احداث و

افزایش پایداری شبکه انتقال گاز شمال کشور پس از اتفاقات سال ۸۶ به طور جدی در دستور کار شرکت ملی گاز ایران قرار گرفت و براساس برنامه ریزی های تعریف شده این منطقه از سه محور تقویت می شود.

با شناسایی نقاط ضعف شبکه گاز شمال کشور، برنامه ریزی برای برطرف کردن این نقاط ضعف در دستور کار قرار گرفت و شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران برای رفع این معضل، عزم خود را جزم کرد.

در همین حال، حسن منتظر تربتی، مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران با اشاره به



بازدید معاون وزیر نفت در امور گاز از خط لوله رشت - سنگر از نگاه دوربین





منابع مالی پروژه‌ها بر اساس اولویت اختصاص می‌یابد



هادی، مدیر مالی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران را می‌خوانید. ابتدا در رابطه با ساختار مدیریت مالی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران توضیحاتی ارائه دهید؟

سازمان مدیریت مالی به‌طور مستقیم زیرمجموعه مدیریت عامل قرار دارد. در مجموع این مدیریت شامل حسابداری طرح‌های عمرانی، حسابداری کالا، حسابداری عمومی، بودجه و کنترل هزینه‌ها می‌شود.

تا دو سال قبل، چارت سازمانی این مدیریت حدود ۸۰ نفر بود که از این تعداد حدود ۶۰ نفر مشغول به فعالیت بودند. از طرفی ۱۰ نفر نیز از نیروهای قرارداد مستقیم در این مدیریت مشغول به انجام وظیفه هستند. چندی پیش با دستور وزیر، ۲۰ سمت سازمانی این مدیریت حذف شد و هم‌اکنون حدود ۶۰ سمت سازمانی در این مدیریت وجود دارد.

ابزارهای تامین مالی در سال‌های اخیر رشد و توسعه چشمگیری داشته‌اند و گسترش روزافزون ابزارها و روش‌های تامین مالی می‌طلبد مدیران ارشد سازمان به این مجموعه نگاه ویژه‌ای داشته باشند.

یکی از دغدغه‌های همیشگی مدیران ارشد شرکت‌ها برای اجرای طرح‌های توسعه‌ای، تامین منابع مالی آن‌هاست. از این رو به کارگیری روش‌ها و ابزار جدید مالی می‌تواند در حل این معضل نقش ایفا کند.

تامین منابع مالی پروژه‌ها بر اساس اولویت و در اسرع وقت در پیشبرد اهداف و اجرای پروژه‌های شرکت‌ها نقش بسزایی دارد. از این رو مدیریت مالی هر سازمان به عنوان شتابگر و سازمان دهنده پروژه‌های هر شرکت محسوب می‌شود.

در ادامه، گفت و گو با محمدرضا

■ هم‌اکنون با کمبود نیرو مواجه نیستید؟

با توجه به حجم کاری‌ای که در شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران وجود دارد و با توجه به اجرایی شدن قراردادهایی با روش‌های سرمایه‌گذاری جدید، با کمبود نیرو مواجه هستیم. در تلاشیم از طریق مذاکره با مهندسی ساختار بتوانیم این معضل را برطرف کرده یا از طریق افزایش نیروهای کیفی، این مشکل را جبران کنیم.

■ آیا برنامه‌ای برای ایجاد سمت‌های جدید دارید؟

به نظر می‌رسد که در ساختار همه مدیریت‌ها از جمله مدیریت مالی به لحاظ ساختاری باید تجدید نظر شود. این ساختار و تقسیم‌بندی برای فعالیت‌های ۱۰ سال پیش پاسخگو بود ولی هم‌اکنون عمده منابع مالی ما باید از

خارج شرکت تامین شود. باید در نظر داشت که در سال‌های قبل، امکان اجرای پروژه‌های شرکت ملی گاز ایران از طریق منابع داخلی وجود داشت و این در حالی است که هم‌اکنون ۶۰ درصد از منابع مالی در قالب سرمایه‌گذاری بخش خصوصی، تسهیلات بانکی و وام از خارج شرکت تامین می‌شود که نیازمند ایجاد ساختاری جدید و متناسب با نیازهای شرکت است.

به هر حال برای مباحثی از جمله سرمایه‌گذاری، فاینانس و تامین منابع مالی، شرکت باید از نیروهای متخصص و نرم‌افزارهای مالی روز دنیا بهره‌گیرد؛ از این رو ساختار مدیریت مالی متناسب با وظایف محوله؛ در مرحله نخست جذب نیروهای کارآمد را در دستور کار قرار می‌دهد و در مرحله بعد، مباحث کمی و افزایش نیروهای توانمند را نیز در نظر

خواهد گرفت که در صورت تصویب در مراجع ذیربط، راهگشا خواهد بود.

نکته ای که در بحث کیفی سازی عملکرد کارکنان وجود دارد، سپری کردن دوره های خاص است. آیا علاوه بر دوره هایی که از سوی واحد آموزش برگزار می شود، دوره های خاصی را نیز پیگیری می کنید؟

با توجه به مواردی که اشاره شد، واحد آموزش شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران دوره هایی را در موسسات مورد تایید خارج سازمان پیگیری می کند. به صورت خاص، مباحث تامین منابع مالی و روزآمد کردن دانش کارکنان مدیریت مالی را پیگیری می کنیم.

براین اساس کارکنان این مدیریت را در سطوح مختلف معرفی کرده و این افراد علاوه بر دوره های آموزشی حین خدمت، در این دوره ها نیز شرکت کرده و گواهینامه این دوره نیز در پرونده کاری آن ها قرار می گیرد.

انضباط مالی از جمله اولویت های شرکت ملی گاز ایران است. مدیریت مالی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران در این خصوص چه اقداماتی انجام داده ؟

انضباط مالی در ساده ترین شکل، رعایت قوانین و مقررات موضوعی در مصرف بودجه با توجه به حجم گردش مالی است.

به هر حال انضباط در هر سیستم و سازمانی لازمه فعالیت آن سازمان و مدیریت بوده و در خصوص مدیریت مالی نیز این موضوع بسیار برجسته است.

در این خصوص دستورالعمل انضباط مالی، ارتقای بهره وری، بهبود کیفیت و صرفه جویی در هزینه اجرای طرح ها طی بخشنامه ای از طرف معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری ابلاغ شده است.

ایجاد انضباط مالی از طریق ایجاد سیستم های کنترلی قابل انجام است و در تلاشیم این فرآیند را از طریق ایجاد ساختار و سیستم مناسب عملیاتی کنیم و همانطور که قبلا عنوان شد، لازمه آن استفاده از نرم افزارهای نوین مالی است.

به هر حال کشورهای در حال توسعه به دلیل اینکه ساختار و سیستم کنترلی مناسب مالی ندارند، سیستم ها ساده و افراد پیچیده می شوند که در این صورت اعمال انضباط مالی مشکل است.

در مرحله نخست معتقدم با یک ساختار مناسب و سیستم مالی قابل کنترل می توان به نتیجه دلخواه رسید.

بودجه یک سال شرکت چه میزان است؟

بودجه شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران در سال ۹۵ حدود ۵۷ هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال در نظر گرفته شده که حدود ۴۰ درصد آن از منابع داخلی و عوارض و ۶۰ درصد نیز از دیگر منابع شامل سرمایه گذاری بخش خصوصی و عمومی، دریافت تسهیلات و وام خارجی تامین می شود.

بودجه سرمایه ای شرکت در سال گذشته ۴۹ هزار میلیارد ریال بود که حدود ۳۰ هزار میلیارد آن جذب و به دلیل محدودیت هایی که وجود داشت مابقی آن جذب نشد.

بودجه شرکت طی سال های ۹۰ تا ۹۳ به ترتیب ۳۲، ۵۵، ۴۷ و ۱۰۲ هزار میلیارد ریال بود که از این مقدار به ترتیب ۹، ۱۵، ۱۲ و ۱۸ هزار میلیارد ریال جذب شد.

زمانی که این روند را مرور می کنیم، در می یابیم که جذب از روال صعودی معقولی برخوردار بوده است و علت عدم جذب، تامین نشدن منابع مالی بودجه بوده است امیدواریم بودجه شرکت در سال ۹۵ (۵۷ هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال) به صورت حداکثری و در صورت تحقق منابع مالی بودجه جذب شود.

از طرفی، در منابع داخلی نیز چالش داریم و اگر درآمدهای داخلی محقق نشود امکان تامین مالی بخشی از پروژه ها نیز وجود ندارد.

سال گذشته این اتفاق افتاد و باتوجه به کاهش قیمت جهانی نفت و دیگر فرآورده ها، درآمد شرکت ملی گاز ایران کاهش یافت و در پی آن، منابع داخلی نیز تحت تاثیر قرار گرفت.

خوشبختانه عوارض گازرسانی به دلیل این که از محل فروش داخلی گاز تامین می شود، تحت تاثیر جدی قرار نگرفت و منبع بسیار خوبی بود که بخشی از آن را نیز برای اجرای خطوط انتقال گاز استفاده کردیم.

منابع مالی بر چه اساسی به پروژه ها اختصاص می یابد؟

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران مجری طرح های سرمایه ای شرکت ملی گاز ایران است و اجرای پروژه های بزرگ صنعت گاز شامل خطوط لوله گاز سراسری، طرح های پالایشی، ایستگاه

های تقویت فشار گاز و خطوط لوله استانی را برعهده دارد.

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران، اختصاص منابع مالی به پروژه ها را مطابق بودجه مصوب این شرکت و در قالب بودجه های سرمایه ای اجرا می کند به همین دلیل متناسب با جذب بودجه در هر طرح یا پروژه منابع نقدینگی توسط شرکت ملی گاز ایران تامین و به مصرف این پروژه ها می رسد؛ بنابراین تخصیص نقدینگی به طرح ها و پروژه ها متناسب با پیشرفت فیزیکی آن طرح است.

آیا مدیریت مالی در خصوص تدوین و اجرای قراردادهای جدید مشاوره می دهد؟

بله؛ با توجه به ابلاغ قراردادهای جدید از جمله BOT، BOO، BLT به نوعی مدیریت مالی نیز در خصوص این قراردادها اظهار نظر می کند. هم اکنون به صورت مشخص در دو مورد از این قراردادها ورود کرده ایم. به عنوان مثال، قرارداد BOT با یکی از شرکت های داخلی برای اجرای بخشی از خط ششم سراسری امضا و عملیاتی شده است.

مصوبات اجرای این خط به روش BOT در شورای اقتصاد و شرکت ملی گاز ایران انجام و هم اکنون در حال اجراست.

این قراردادها به یک دانش و تخصص جدید نیاز دارد و مدیریت مالی نیز به دلیل اینکه اجرا و پرداخت کننده اینگونه قراردادها است در مباحث مرتبط با آن نقش اساسی دارد.

از طرفی با ساختارهای موجود امکان عملیاتی کردن این قراردادها وجود نداشت ولی باید در نظر داشت که اجرای این قراردادها یک فرصت طلایی بوده و لازم است به جهت حفظ منافع شرکت از خدمات مشاوره استفاده کنیم.

قطعا در اجرای قراردادهای BOT مشکلاتی نیز داریم که امیدواریم در حین اجرا آن ها را برطرف کنیم.

آیا تجربه این قراردادها به مدیریت مالی منتقل می شود؟

بله؛ قطعا در قالب جلساتی که در واحدهای مختلف وزارت نفت، شرکت ملی گاز ایران و شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران برگزار می شود؛ تجربیات، تنگناها و مشکلات این نوع قراردادها مطرح و برای قراردادهای آتی استفاده می شود.

شرکت ملی گاز ایران کمیته ای با عنوان سرمایه گذاری دارد. آیا مدیریت مالی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران با این کمیته همکاری دارد؟

بله، از کارکنان مدیریت مالی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران در این کمیته حضور دارند و مسائل مالی اینگونه قراردادها را از نزدیک زیر نظر داشته و در صورت لزوم مشاوره می دهند.

در پایان اگر نکته ای باقیمانده بگویید.

فعالیت مجموعه مدیریت مالی به نوعی سخت و زمان بر است. کارکنان مدیریت مالی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران عمدتا تا ساعاتی بعد از پایان وقت اداری مشغول کار هستند و به ویژه در زمان بستن حساب ها بعضا تا ساعت ۹ شب و حتی روزهای تعطیل در یک فضای محدود کار می کنند؛ از این رو می طلبد به واحدهای مالی در ساختار شرکت و وزارت نفت به صورت ویژه نگاه کنند.

از طرفی، دقت و سرعت عمل به ویژه در قراردادهای پیمانکاری مهم است به همین دلیل سختی هایی که در واحدهای مدیریت مالی وجود دارد باید در نظر گرفته شود و کارکنان این مدیریت انتظار دارند فعالیت هایشان دیده شود.

همکاران مجموعه مدیریت مالی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران افراد سختکوشی هستند به ویژه در فصل بستن حساب ها و تشکیل مجامع که فعالیت آن دوچندان می شود.

امسال نیز فصل بستن حساب ها با ماه مبارک رمضان مصادف شد و با توجه به حجم بالای کار، همکاران فشار زیادی را متحمل شدند که از این جا به تمامی این عزیزان خسته نباشید می گویم و از آن ها تشکر می کنم.

نتیجه این تلاش ها که منجر به تصویب صورت های مالی سال ۹۴ در مجمع عمومی صاحبان سهام به همراه گزارش مقبول بازرسان قانونی شرکت شد را به اعضای هیات مدیره و تمام کارکنان شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران، خصوصا مجموعه کارکنان مدیریت مالی که نقش تعیین کننده و بسزایی در آن داشتند تبریک می گویم.

ارتقای منزلت کارکنان از اولویت های فرهنگی است

ابراهیم اصلتی، کارشناس ارشد فرایند در طرح توسعه پالایشگاه هلست وی با توجه به احداث فاز ۲ پالایشگاه گاز ایلام از طریق شرکت مهندسی و توسعه، هم‌اکنون پیگیری مباحث فرآیندی آن را بر عهده دارد. وی معتقد است هر سازمانی باید متناسب با اهدافش، مجموعه ای از



فعالیت‌ها را پیگیری کند که از این منظر، اهداف ارتقای سلامت کاری، نشاط کاری و ایجاد روحیه همکاری بین کارکنان از اولویت های فرهنگی شرکت محسوب می شود.

اصالتی، تحقق این اهداف را مستلزم مجموعه ای از فعالیت‌ها می داند و می گوید: در زمینه سلامت کاری باید توجه کنیم، انسان‌ها روحیات مختلفی دارند، برخی از روحیه میهن پرستی برخوردارند و برخی گرایش‌های مذهبی قوی تری دارند. می افزاید: به لحاظ مخاطب شناسی، باید ابتدا گرایش‌های مخاطبان را شناسایی و سپس برای تولید محتوای متناسب با نیاز آنها برنامه ریزی کنیم تا از این طریق با ارائه محتوای جذاب، تواناسازی اقشار گوناگون کارکنان را به حداکثر ممکن برسانیم.

کارشناس ارشد فرایند در طرح توسعه پالایشگاه‌ها، استفاده بهینه از فضای سایت شرکت برای پیام رسانی به مخاطبان را مفید می داند و می گوید: می توان جملات قصار و تاثیرگذار از بزرگان را با مضامین مرتبط با کار و سازمان با عنوان سخن روز یا هفته در سایت درج کرد و با رسانه عکس در کمترین زمان، بیشترین پیام را به ذهن مخاطب رساند. اصالتی با اشاره به پدیده رخوت سازمانی در کارمندان می گوید: برخی رفتارهای مطلوب، تنها با اجبار نهادینه می شوند، برخی شرکت‌ها برای تحقق نشاط کاری، ورزش صبحگاهی را اجباری اعلام کرده اند، از این رو برای آغاز شکل گیری برخی رفتارهای سازنده، می توان آن را به شکل قانون درآورد. وی با اشاره به لزوم ایجاد روحیه همکاری در سازمان، برگزاری گردهمایی‌های گوناگون، جلسات هفتگی، گروه‌های اجتماعی در فضای مجازی را باعث نزدیک شدن افراد به یکدیگر می داند که در تقویت فرهنگ کار گروهی و مشارکت نیز بسیار حایز اهمیت است.

اصالتی با اشاره به اقدام گذشته روابط عمومی و فراهم کردن فضایی در سایت برای مشارکت همکاران در درج محتواها و موضوعات مورد علاقه می گوید: اینکه همکاران می توانستند مطالب را با اسم خود در سایت قرار دهند و افراد با سلیقه مشابه، بحث‌های گروهی را شکل می دهند، اقدامی مثبت بود که باعث شکل گیری اجتماع همگن مجازی و تحرکات مثبت در شرکت می شد. کارشناس ارشد فرایند در طرح توسعه پالایشگاه‌ها تصریح می کند: کمیته فرهنگی باید ارزیابی کند که برنامه‌های اجرا شده تا چه اندازه توانسته در پیشرفت کاری شرکت اثر بخش باشد.

اصالتی، نزدیکی مدیران بالادستی به بدنه سازمان و کارکنان پایین دست را مهم ارزیابی می کند و می گوید: هر چقدر ارتباطات در حالت خشک و رسمی خارج شوند و مدیران به فعالیت لایه‌های پایین تر سازمان توجه کنند و باز خورد نشان دهند، کارکنان نیز احساس ارزشمند بودن می کنند و کار را با دلسوزی و انگیزه بیشتر پیش می برند.

اصالتی در ادامه رعایت شأن و منزلت کارکنان در استفاده از تسهیلات رفاهی را خاطر نشان می کند و می افزاید: امکانات رفاهی اعم از اماکن اقامتی، مراکز خرید و فرهنگی باید طوری انتخاب شوند که متناسب با جایگاه و ارزش کارکنان باشد و اعتبار کارمند را مخدوش نکنند.

برنامه های فرهنگی در فصل تابستان بیشتر شود

ابوالفضل رحیمی، از سال ۸۰ وارد شرکت شد و فعالیت در سمت های رئیس دفتر و همکاری با IT را در کارنامه دارد.



وی، نامه های الکترونیک که از سوی شرکت‌ها و پیمانکاران ارسال می شود را جمع آوری می کند و در اختیار مجری خطوط انتقال قرار

می دهد. رحیمی، فعالیت های فرهنگی را در سال های اخیر، مثبت و سازنده ارزیابی می کند و می گوید: باید توره های سیاحتی و زیارتی بیشتری برگزار شود و امکان استفاده از تسهیلات رفاهی نیز برای نیروهای قراردادی فراهم شود.

وی، آشنایی خانواده ها با محل کار والدین را از مزیت های برگزاری گردهمایی های خانوادگی ذکر می کند و می افزاید: فرزندم در اکثر مراسم های شرکت، حضور داشته و اکنون بی صبرانه در انتظار برگزاری مراسم های جدید است. رحیمی با اشاره به اوقات فراغت فرزندان در فصل تابستان، برگزاری برنامه های فرهنگی در این فصل را ضروری می داند که باید در دستور کار قرار گیرد.

برنامه های تفریحی، آسودگی ذهن و روح را پدید می آورد

خداورد ولی پور، مسئول بایگانی کمیسیون مناقصات، این کمیسیون را قلب تپنده شرکت توصیف می کند و می افزاید: بنده با دیوان محاسبات و حسابرسی ها در ارتباط هستم و پرونده ها را برای بررسی در اختیارشان قرار می دهم و بعد از بررسی به بایگانی کمیسیون مناقصات انتقال می دهم.



وی می گوید: در روزهای برگزاری جلسات به عنوان مسئول جلسات، امور جلسه را آماده می کنم و موضوعات را به صورت سیستمی و کپی در اختیار دبیر کمیسیون برای طرح در جلسه قرار می دهم. ولی پور می افزاید: با توجه به حجم بالای ارتباطات درون و برون سازمانی شرکت مهندسی و توسعه و اجرای طرح های فراوان، روزانه پاسخگوی بسیاری از ذی نفعان نیز هستم. وی با تمجید از برنامه های فرهنگی شرکت مانند جشن آینده سازان، سینما و ورزش می گوید: با توجه به حجم بالای نفقات منقاضی و محدودیت بلیت های سینما، بهتر است برای هر نوبت ۲ ساختمان برای توزیع در نظر گرفته شود تا خانواده های بیشتری در این مراسم فرهنگی حضور یابند. ولی پور، جشن آینده سازان را باب آشنایی خانواده ها با شرکت مهندسی و توسعه توصیف می کند و می گوید: این مراسم به دلیل ایجاد شادمانی در فرزندان، همواره با باز خورد های خوبی از سوی خانواده ها مواجه شده است. مسئول بایگانی کمیسیون مناقصات با اشاره به میزان بالای کار خود می گوید: کمتر فرصت حضور در اردوها را داشته ام، اما برنامه هایی نظیر بازدید از کاخ سعدآباد را برنامه ای خانوادگی و نشاط آفرین توصیف می کند که در یک روز تعطیل، خستگی را از تن به در می کند و فراغت خاطر و آسودگی ذهن و روح پدید می آورد. وی در پایان لازمه رضایت شغلی را مرتبط بودن رشته تحصیلی با سمت سازمانی می داند و بر متناسب سازی این موضوع در نیروهای قراردادی تاکید می کند.

کارکنان عملیاتی به امکانات کمتری دسترسی دارند

ماشاءالله میری مزرعه شاهی، کارمند امور بازرسی فنی و مهندس ارشد ابزار دقیق این امور، با بیان اینکه بازرسی فنی دامنه گسترده ای از مسئولیت های سنگین را در بر می گیرد، می گوید: از دیدگاه من بازرسی فنی، امانتی الهی است که از نظر سازمانی از مدیریت به بازرسی محول می شود.



وی افزود: شخص بازرسی علاوه بر

برخورداری از دانش فنی، نباید نظرات شخصی را در کار دخالت دهد بلکه باید با در نظر گرفتن وجدان، نظرات را برای بهبود در حوزه مسئولیت تعریف شده، اعمال کند. کارمند امور بازرسی فنی بر لزوم آموزش رفتار سازمانی متناسب با جایگاه محیط کار به گروه هایی نظیر همکاران حمل و نقل تاکید می کند و می گوید: برای توزیع امکانات به صورت عادلانه باید روشی تدوین شود تا همکاری که در مأموریت به سر می برند و دسترسی به اطلاعات شرکت و امکان مراجعه حضوری و تلفنی ندارند، از امتیازات محروم نشوند. وی، اطلاع رسانی دیر هنگام روی سایت را باعث محدود شدن امکان استفاده از امکانات شرکت مهندسی می داند و می گوید: با توجه به اینکه همه پرسنل شرکت مهندسی هستیم، نباید بین دوستانی که امکان استفاده از رستوران و صرف غذای گرم دارند با دیگران، تفاوت قائل شد. میری مزرعه شاهی تاکید می کند: شاید در نگاه اول چنین مسائلی ساده به نظر برسد اما مجموع این موضوعات، به لحاظ روحی روی کارمندان بسیار تاثیرگذار است. کارمند امور بازرسی فنی با اشاره به اینکه در بسیاری از شرکت ها، وسایل ورزشی خانگی توزیع می شود، می گوید: سابقاً چنین اقداماتی در شرکت انجام می شد که امیدوارم در صورت بهبود شرایط مالی، اعطای بسته های ورزشی، لباس گرم و کفش ورزشی به کارکنان از سر گرفته شود. وی در ادامه به سرمایه گذاری برای راه اندازی سالن بدن سازی در ساختمان ششم اشاره می کند و می گوید: با وجود ایجاد میل و انگیزه برای روی آوردن کارکنان به ورزش، بنا به دلایلی این ورزش متوقف شد، در حالی که باید از ابتدا جوانب سنجیده می شد تا اقدامات سازمانی منقطع نشود. میری مزرعه شاهی، با اشاره به باشگاه های طرف قرارداد با شرکت، می گوید: توزیع کارت های فرهنگی یا باشگاه ها، نباید تنها محدود به مرکز شهر شده و همکاران ساکن در فواصل دورتر نیز باید پوشش داده شوند. کارمند امور بازرسی فنی می افزاید: برای دریافت منابع اطلاعاتی مورد نیاز که در روند کار بسیار حائز اهمیت هستند باید از امکانات کتابخانه نفت استفاده کنیم. وی با اشاره به فلسفه وجودی شرکت مهندسی در فعالیت های اجرایی و فنی می گوید: افرادی که دفتر نشین و اداری اند بسیار سریع تر و راحت تر به امکانات و امتیازات شرکت دسترسی دارند ولی همکاران مستقر در مناطق عملیاتی که بار اصلی امور شرکت را بر دوش دارند، معمولاً کمتر از این امکانات برخوردار می شوند.

میری مزرعه شاهی ادامه می دهد: ما معتقدیم فردی که در سازمان استخدام شده است، تمام استانداردهای سیستم را کسب کرده است، بنابراین سازمان هم باید متقابلاً شرایط مطلوب را برای وی فراهم کند، در غیر این صورت، تبعیض و سر خوردگی حاکم می شود که روحیه کاری، خانوادگی و راندمان سیستم را شدیداً تحت الشعاع قرار می دهد.

برای رفع مشکلات فرهنگی باید از خودمان شروع کنیم



سیامک بیگلری، فعالیتش را از سال ۶۸ در پالایشگاه گاز بیدبلند به عنوان تکنیسین ارشد ابزار دقیق و کارگاه الکترونیک آغاز و سپس با قبول مسئولیت تعمیرات برق پالایشگاه بیدبلند تا سال ۸۸ در این مجموعه نقش آفرینی کرد.

همکاری در بیدبلند ۲ و خط

هفتم سراسری از مسئولیت های بعدی وی در شرکت گاز است، بیگلری هم اکنون دبیر حلقه کیفیت در رابطه با IMS، مسئول پژوهش و فناوری طرح، پیگیری گزارش های بازرسی فنی و تسویه پیمان های معوق است و پروژه خط لوله هفت گل ایده را نیز راهبری می کند. وی که فارغ التحصیل رشته MBA در مقطع ارشد است، مسائل فرهنگی را از مسائل اساسی سازمان ها می داند و می گوید: رفتاری که کارکنان در سازمان ها از خود بروز می دهند بر اساس بنیان های فرهنگی استوار است.

بیگلری می افزاید: مدیران شرکت های دولتی و خصوصی از اهرم های فرهنگی به مثابه نیروی محرک برای نیل به اهداف شرکت بهره می جویند.

وی، کارکنان را از اصلی ترین ذی نفعان شرکت می داند و می افزاید: افزایش رضایت مندی کارکنان شرکت، از طریق فراهم کردن مطلوبیت محیط کاری و توسعه فعالیت های فرهنگی به طور مستقیم باعث ارتقای رضایت ذی نفعان خارجی نظیر بهره برداران می شود. بیگلری با اشاره به سکونت تعدادی از کارکنان در کرج می گوید: در کرج امکانات رفاهی، ورزشی و تفریحی همانند تهران وجود ندارد، در حالی که تعداد بسیار زیادی از کارکنان وزارت نفت در این شهر سکونت دارند.

وی با اشاره به لزوم توجه به رشد و ارتقای کارکنان در سیستم تاکید می کند: باید سوابق، مدارک و خدمات افراد سازمان مورد ارزیابی و معیار اعطای مسئولیت بر مبنای شایستگی قرار گیرد. بیگلری، بی انگیزگی و بی تفاوتی به سرنوشت سازمان را از معضلات فرهنگی جهان سوم می داند و می گوید: برای رفع مشکلات فرهنگی سازمان باید از خود شروع کنیم، به این ترتیب که منافع دراز مدت شرکت و کشور را بر منافع کوتاه مدت خود ترجیح دهیم.

وی می افزاید: از نظر فرهنگی باید به درجه ای از بلوغ برسیم که با وجود تمام کاستی ها و ناملازمات، کار خود را به نحو احسن انجام دهیم؛ قدمی مثبت برای کشور برداریم و این روحیه را به اطرافیان تسری دهیم.

ارتقای شغلی با برگزاری دوره های آموزشی



امیر صورت زاده، مسئول دفتر طرح خطوط انتقال گاز، برگزاری برنامه هایی نظیر اردوی ابعلی که کارکنان شرکت را در دامان طبیعت گرد هم می آورد، اقدامی بسیار زیبا ارزیابی می کند و می گوید: بهتر است دوره های آموزش قرآن، برای هر ساختمان به صورت اختصاصی

برگزار شود، چرا که امکان رفت و آمد به ساختمان های دیگر در ساعات پیک اداری کمتر میسر می شود. وی با تشکر از برگزاری دوره های آموزشی روانشناسی، می گوید: گردهم آمدن همکاران، بحث آزاد و طرح افکار و گلایه ها عالی بود اما قرار بود این دوره ها به ارتقای شغلی و انطباق گرایش با سمت ها بینجامد که متأسفانه محقق نشد. صورت زاده، ارتقای شغلی را از ضرورت های ایجاد انگیزه در شرکت می داند و می گوید: چرخش شغلی می تواند از سکون و روزمرگی جلوگیری کند که این مهم با برگزاری دوره های آموزشی برای کارمندان قابل تحقق است.

مسئول دفتر طرح خطوط انتقال گاز با قدر دانی از روابط عمومی برای برگزاری کلاس ها، دعوت به سینما و احترام به پرسنل تاکید می کند: تاکنون در مسابقات نهج البلاغه، مقاله نویسی و دوره های ICDL شرکت کرده ام؛ مسابقه مقاله نویسی بسیار جذاب بود چرا که باعث شد موضوعاتی که سال ها پیش در دوران تحصیل مطالعه کرده بودم را از نو مرور کنم و به بنیای کتاب و دانش بازگردم. وی در ادامه خواستار اختصاص مبلغی برای برپایی دوره های آموزشی به پرسنل می شود و می گوید: امیدوارم شرایطی فراهم شود تا نیروهای قراردادی هم از امکانات رفاهی و تفریحی شرکت بهره مند شوند.

جشن آینده سازان، بزرگ ترین رویداد فرهنگی شرکت



اصغر اسدی وش، با سابقه ۱۰ ساله در شرکت مهندسی، در واحد چاپ و نامه رسانی، مسئولیت توزیع روزنامه و نامه های داخل و خارج شرکت را بر عهده دارد.

وی، برنامه های فرهنگی شرکت در برگزاری جشن آینده

سازان، امکان استفاده کارکنان از سالن های سینما و تماشای فیلم های روز را مثبت ارزیابی می کند و می گوید: ارسال کارت تبریک برای سالروز تولد همکاران هم اقدامی جذاب است که باید از سر گرفته شود.

وی که از کارکنان قراردادی شرکت است، می افزاید: برخی کارکنان پیمانکاری و ارکان ثالث، به دلیل پرداختن به شغل دوم، عملاً فرصتی برای برنامه ریزی سرگرمی و تفریحی ندارند، از این رو اقدامات فرهنگی شرکت، بسیار تاثیر گذار و باعث آشنایی فرزندان با مجموعه است. اسدی وش همچنین با اشاره به لزوم ایجاد تنوع در برنامه های فرهنگی می گوید: علاوه بر سینما که یک نوع گردهمایی خانوادگی محسوب می شود، مکان هایی نظیر برج میلاد هم می تواند مورد بازدید همکاران و خانواده ها قرار گیرد.

وی در ادامه خواستار از سرگیری اهدای گل و کارت تبریک در سالروز تولد همکاران می شود و می افزاید: به دلیل فعالیت های کاری و ذهنی فراوان ممکن است این روز کمی مورد غفلت کارکنان واقع شود اما اقدام شرکت در بزرگداشت روز تولد کارکنانش، باعث ایجاد تصویری مثبت از شرکت در اذهان خانواده ها می شود. اسدی وش، از جشن آینده سازان به عنوان بزرگ ترین رویداد فرهنگی شرکت نام می برد و می گوید: بعد از گذشت چند ماه از این مراسم، فرزندم، از اینکه ساعات خوشی در این رویداد داشته خوشحال است و در انتظار حضور مجدد در آن مراسم، روزها را می شمارد.

حضور مدیر عامل در مراسم ها، مایه قوت قلب است



پرویز اسدپور، دبیر و مسئول دبیرخانه کمیسیون مناقصات، از سال ۶۳ وارد شرکت شد، کمیسیون مناقصات محل انتخاب پیمانکاران، سازندگان و خرید های مورد نیاز برای اجرای پروژه هاست.

فرآیند کار در این کمیسیون به این ترتیب است که ابتدا متقاضیان، درخواست های مورد نیاز پروژه نظیر

خرید، پیمان و... را به کمیسیون ارجاع می دهند، سپس در مرحله اول فراخوانی در روزنامه صادر شده و پیمانکاران یا سازندگان دعوت می شوند. بعد از ارزیابی کیفی آنها، در صورت کسب حد نصاب، فرآیند مناقصه شروع می شود و مناقصه گران، پیشنهاد ها را ارائه می دهند، پیشنهادها جمع آوری و به کمیسیون ارجاع داده می شود. پیشنهادها در جلسات کمیسیون گشوده شده و به کمیته فنی، بازرگانی ارسال می شود و در صورت تایید در این کمیته، مناقصه گران برای گشایش پاکت مالی دعوت می شوند. در این مرحله، قیمت ها قرائت و در نهایت با تعیین برنده مناقصه، عقد قرارداد در قالب پیمان یا خرید انجام می شود. پرویز اسدپور، دبیر و مسئول دبیرخانه کمیسیون مناقصات، تاثیر برنامه های فرهنگی را بسیار مهم می داند و می گوید: اجرای برنامه های فرهنگی، جوی صمیمی به وجود می آورد، حضور در یک رویداد فرهنگی همراه خانواده و همکاران، در قالب تورهای سیاحتی، زبارتی و تفریحی، احساس خوشایندی را برای همکاران رقم می زند. وی با اشاره به این که پیش از این برنامه های بیشتری برگزار می شد، می گوید: خوشبختانه حضور تاثیر گذار مدیرعامل شرکت در بطن مراسم ها و حمایتش از برنامه های فرهنگی، مایه قوت قلب است. اسدپور که تاکنون در برنامه های گلاب گیری، سینما، قم و جمکران شرکت داشته، باز خورد چنین برنامه هایی را عالی توصیف می کند و می افزاید: جشن آینده سازان، فرزندان را به علم آموزی ترغیب می کند و هر ساله فرزندان به امید حضور مجدد در جشن، تلاش بیشتری در تحصیل به کار می بندند.

وی می افزاید: فرزندم با اینکه هم اکنون در مقطع ارشد مشغول به تحصیل است خاطراتی خوش از جشن های آینده سازان دارد و هنوز هم خواهان شرکت در این رویداد پر انگیزه و اثر بخش است. مسئول دبیرخانه کمیسیون مناقصات در پایان، دعوت از کارکنان و خانواده های آنها را احترام و تکریم زحمات آن ها عنوان و تاکید می کند: حضور کارمندان در کنار خانواده هایشان در رویداد ها و اجتماعات، حس قدرشناسی سازمان را به افراد القا می کند که در ارتقای جایگاه شرکت بسیار تاثیر گذار است.

گفت و گو با بانوی قهرمان

حجاب محدودیت نیست



زهراساعتیان، فرزند رئیس کمیسیون مناقصات شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران و متولد سال ۷۵ است. وی از سال ۸۰، با تشویق های مادرش کاراته را به طور رسمی آغاز و ۱۱ سال است که قهرمان کشور است. خانم ساعتیان برای دومین بار در مسابقات آسیایی و اقیانوسیه شرکت و در این دوره با سه کشور رقابت کرده است. او در بخش کاتا (حرکات نمایشی) فعالیت می کند و در آن مقام نخست را کسب کرده است.

من شد و این مسیر قطع شد و در مسابقات بعدی حمایت از من صورت نگرفت که این موضوع دلخوری ای برای من داشت. والدین برای ورزش کودکان سرمایه گذاری کنند

علیرضا ساعتیان، فرزند دیگر آقای ساعتیان هم قهرمان ورزشی است. وی متولد سال ۶۹ است و سابقه قهرمانی جودو استان تهران و مقام سوم کشور را در کارنامه خود دارد.

ساعتیان، ورزش را عامل تضمین سلامتی می داند و جوانان را به حضور در باشگاه های ورزشی به جای وقت گذرانی در فضاهای غیر سودمند مجازی و بازی های موبایلی ترغیب می کند.

وی در مورد انگیزه خود برای حضور در عرصه های ورزشی می گوید: محیط خانواده در گرایش من به ورزش تاثیر داشت. پدرم فوتبال بازی می کرد و خواهرم هم سال های متعددی رتبه های برتر کشوری در زمینه کاراته را کسب کرده و حتی سابقه حضور در مسابقات آسیایی را در کارنامه دارد.

البته ناگفته نماند که من قبل از ورود به رشته جودو، در دوره دبستان، در آکادمی باشگاه انقلاب زیر نظر امیر قلعه نوعی به

برگزار می شود هم امکان شرکت بانوان با حجاب وجود دارد.

خانم ساعتیان درباره تاثیر حضور بانوان در صحنه های اجتماعی و اینکه ورزش می تواند چه نقشی در شکوفایی و سلامت آن داشته باشد، می گوید: هم اکنون جامعه به سمتی می رود که خانم ها خیلی بیشتر از آقایان به فساد کشیده می شوند. شاید اگر آنان به ورزش روی آورند این درصدها پایین تر بیاید و بهداشت و سلامت جامعه و در کل روح جامعه سالم تر شود.

وی به بانوان هم نسل خود پیشنهاد می کند که اگر قرار است وارد مسیری شوند، نخست دین خود را در نظر بگیرند و با توجه به آن مسیر خود را تعیین کنند. از طرفی، به تحصیل بپردازند و در آخر وارد ورزش شوند و این سه رادر کنار هم ادامه دهند تا بتوانند به هدفی که دارند برسند و موفق شوند.

وی درباره برنامه خود برای حضور در مسابقات بین المللی اعلام می کند: هم اکنون تمرینات سنگین خود را برای حضور در مسابقات بهمن ماه جهانی اسپانیا آغاز کرده ام.

وی در پایان می گوید: به نوعی از شرکت گاز گله دارم. برای مسابقات آندونزی اسپانسر

و در ادامه آن مادرم همیشه می گفت: «من دلم می خواهد تو را روی سکوی اول ببینم». به همین دلیل من به دنبال سکوی جهانی هستم تا رتبه نخست را به دست آورم و خانواده ام را خوشحال کنم. خانواده، مهمترین انگیزه من برای ادامه این کار بود.

خانم ساعتیان درباره محدودیت هایی که برای بانوان در رقابت های جهانی وجود دارد، می گوید: در سال ۸۵ برای نخستین بار عضو تیم ملی شدم و قصد داشتم وارد مسابقات بین المللی قطر شوم که به دلیل داشتن حجاب این امکان فراهم نشد. در آن سال مسابقه برای بانوان با حجاب ممنوع شد.

پس از این موضوع سبک رشته ورزشی خود را تغییر دادم. تقریباً دو سال است که بانوان شرکت می کنند و تنها موهایی خود را می پوشانند و این در حالی است که تعریف دین اسلام از حجاب این نیست.

برای حضور در مسابقات جهانی به طور کامل حجابم را رعایت می کنم و در مسابقات گذشته هم با ریزنی مربی و مدیر امور بین الملل فدراسیون امکان شرکت من با حجاب فراهم شد. از طرفی برای مسابقات جهانی بعدی که در کشور اسپانیا

وی درباره ورود به این رشته می گوید: در سال ۸۰ دایی کوچک و برادرم کاراته کار می کردند و من هم به این رشته علاقه مند شدم و این مسیر را با کمک خانواده ادامه دادم.

خانم ساعتیان درباره تاثیر ورزش بر فعالیت های درسی اش اظهار می کند: هم اکنون دانشجوی رشته ریاضی دانشگاه الزهرا هستم. پیگیری ورزش ضربه ای به درس خواندن نزد و پس از تمرین، درس هایم را هم پیگیری می کردم. ورزش انرژی مثبتی برای درس خواندن به من می داد.

وی درباره وضعیت حاکم بر تیم های ورزشی تاکید می کند: تقریباً در همه ورزش ها مسمومیت هایی وجود دارد و همیشه عده ای خاص به دلایل خاص باید بالا بیایند. این موضوع در ورزش کاراته به اوج خود رسیده است و در سطح ملی نیز همین گونه است. مسابقات انتخابی که برای تیم ملی برگزار می کنند به نوعی فرمایشی است به دلیل اینکه همیشه نفرت از قبل تعیین شده اند.

من این ورزش را با این انگیزه که روزی می توانم جلوی آنان بیایم ادامه دادم و این موضوع علاقه من را تشدید می کرد

فرهنگی این حوزه چشم خود را بیشتر باز کند.

والدین به مسائل معنوی فرزندان هم توجه کنند

سرور عجمی، همسر آقای ساعتیان با اشاره به حضور فرزندان خود در محافل ورزشی و کسب مقام قهرمانی می گوید: زهرا؛ سه سال و نیم داشت که او را به همراه برادرش در رشته ژیمناستیک ثبت نام کردم. در چهار سالگی به دلیل اینکه قوای جسمی پیدا کند و از لحاظ فکری هم تمرکز بیشتری داشته باشد او را در ورزش های رزمی ثبت نام کردم. البته پسرم زودتر وارد این عرصه شده بود.

ورزش در روحیات زهرا تاثیر داشت و سه سال از سوی آموزش و پرورش به عنوان دختر نمونه سال کشور انتخاب شد.

خانم عجمی درباره تربیت فرزندان و اخلاق گرایی در خانواده می گوید: در دوران طفولیت فرزندانم عادت داشتم مطالب اخلاقی و فرهنگی کوتاه از نصاب ائمه اطهار را روی برگه نوشته و در نقاط مختلف منزل بچسبانم و مطالب اخلاقی را از این طریق به فرزندانم آموزش دهم. البته پدرشان بیشترین نقش را در این حوزه برعهده داشت.

وی درباره داشتن حجاب از سوی دخترش می گوید: در مورد دخترم حجاب را به انتخاب خود او گذاشتم و هیچ اجباری در کار نبود. خوشبختانه خداوند فرزندانم نیکی به ما داده است. برای این کار باید از سال هاقبل برنامه ریزی و همفکری کرد. وی در پایان تاکید می کند: پدر و مادرها همانطور که به مادیات فرزندان خود اهمیت می دهند به معنویات آن ها هم توجه کنند.

بخشی از نصیحت هایی که داشتم، تاثیر گذاشته است.

به عنوان مثال از آن ها خواسته ام یا وارد کاری نشوید یا اگر وارد شدید آن کار را به نحو احسن انجام دهید و سعی کنید در آن کار بهترین باشید. این موضوع می تواند در حوزه کاری، خانوادگی و ورزش هم باشد که خوشبختانه فرزندانم در حوزه درس، اخلاق و ورزش سعی خود را کرده اند که به نصیحت من توجه کنند.

با توجه به اینکه هر دو فرزندم علاقه خاصی به ورزش نشان دادند و استعداد نیز داشتند، توصیه کردم که اگر می خواهند در این حوزه باقی بمانند از نتیجه کارشان به جز مدال هایی که کسب می کنند، بتوانند نتیجه دیگری هم به دست آورند. هم اکنون جامعه ورزشی کشورمان به عوارضی مبتلا شده که نمی شود آن را کنترل کرد. تاکید من به آنان این بود که سعی کنند این پیام را به دیگران بدهند که می شود با اخلاق، دین، رفتار مثبت و ممتاز هم در همه محافل ورزشی حضور داشته باشیم و به دنیا ثابت کنیم که دین محدودیت نیست.

برخی فکر می کنند اگر بخواهند دین شان را حفظ کنند باید همه فعالیت های اجتماعی خود را کنار بگذارند. برای اینکه اثبات کنیم که با سلاح و ابزار دین می توانیم پیام خود را به جامعه برسانیم خواهش کردم که اگر در این حوزه وارد شدید اثبات کنید این موضوع هیچ محدودیتی برای ما ایجاد نمی کند. با وجود همه آزاری که کشورهای استبدادی برای فرهنگ و ورزش ما دارند توانستیم در این موضوع نشان دهیم که این محدودیت نبوده و نتایج خوبی هم به وجود آورده است.

امیدواریم که مسئولان کشور هم نسبت به مسائل اخلاقی که در حوزه ورزش اتفاق می افتد هوشیارتر باشند و گروه های

و محله تخلیه می شدند، اما متأسفانه رونق فضای مجازی، حتی باعث کاهش ثبت نام در باشگاه های ورزشی برای سنین پایین شده است. گرایش به بازی ها و شبکه های موبایلی و اینترنتی، ذهن نوجوانان را خسته می کند و با اشغال بخش فعال مغز، قدرت تفکر و خلاقیت را سرکوب می کند. امیدوارم والدین عزیز برای تفریح و ورزش کودکان و نوجوانان هم هدفمند سرمایه گذاری کنند تا جوانانی سالم و خوب برای ورود به جامعه پرورش یابند.

بزرگ ترین دستمزد، داشتن دوستان و همکاران صديق است

محمدحسین ساعتیان، سال ۶۵ وارد صنعت نفت شد؛ سال ۶۹ مسئولیت گزینش شرکت ملی گاز ایران را برعهده گرفت. چند سالی به دلیل شرایط خاصی که به وجود آمد به شرکت ملی نفت ایران رفت ولی باتوجه به تعلق خاطری که به شرکت ملی گاز ایران داشت به طور مجدد به گاز بازگشت و تمایل دارد خدمتش را در گاز به پایان برساند.

آقای ساعتیان از سال ۸۵ وارد شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران شد و هم اکنون ریاست کمیسیون مناقصات این را برعهده دارد.

وی درباره خاطرات خوب دوران کاری خود می گوید: دوستان خوبی دارم و همه افرادی که با آن ها کار کردم برایم باقی مانده اند. یک فرد، بزرگ ترین دستمزدی که می تواند از یک مجموعه بگیرد این است که دوستان و همکارانی خوب و صدیقی را پیدا کند و پس از پایان دوران کاری هم با آن ها ارتباط داشته باشد که خوشبختانه این شرایط برای من کاملاً مهیاست.

وی درباره تربیت فرزندان خود می گوید: معمولاً سلسله نصیحت هایی را برای فرزندان داشتم. ام، اعتقاد دارم که

مدرسه فوتبال می رفتم و حتی به تیم نوجوانان استقلال هم دعوت شدم. با انتصاب قلعه نوعی به سمت سرمربی استقلال، مدرسه فوتبال هم منحل شد و چند سال بعد از این ماجرا، در محله ما باشگاهی دایر شد که ورزش های مختلفی از جمله جودو را آموزش می داد. من هم با تشویق پدرم، رشته جودو را آغاز کردم. البته ابتدا به دنبال ورزش به شکل حرفه ای نبودم، تا اینکه برای دریافت کمربند مشکی در بخش کاتا شرکت کردم.

با شرکت در کاتا و دیدن جذابیت های آن به این شاخه از جودو علاقه مند شدم و تنها با دو ماه تمرین، در حالی که برای نخستین بار در مسابقات کاتا ظاهر می شدم، به مقام نخست در سطح استان تهران دست یافتم.

بعد از موفقیت در سطح استان تهران، به مسابقات کشوری دعوت شدم که دو مرحله داشت. پس از طی مرحله نخست، در مرحله نهایی آن به مقام سوم دست یافتم.

با کسب رتبه در مسابقات کشوری، بیش از پیش شناخته و مورد توجه مربیان در سطح ملی قرار گرفتم و در ادامه به اردوی تیم ملی دعوت شدم.

در اردوی تیم ملی با نظر کادر فنی، مسابقات انتخابی برگزار شد و من به عنوان نماینده ایران برای شرکت در مسابقات جهانی کاتا در شهر سلسون ترکیه برگزیده شدم. ضمن اینکه سال آینده هم به عنوان عضو تیم ملی به مسابقات المپیک کاتا اعزام خواهم شد.

وی درباره تاثیر والدین در انتخاب مسیر از سوی فرزندان می گوید: فکر می کنم والدین رسالتی بر دوش دارند تا برای پرورش تمام ابعاد روحی، جسمی و فکری فرزندان برنامه ریزی کنند. سابقاً نوجوانان با بازی در کوچه



آلرژی‌های پاییزی

پاییز، فصل سختی برای مبتلایان به آلرژی (حساسیت) است. آلرژی در اثر واکنش سیستم ایمنی بدن به یکسری مواد بی ضرر، مانند گرده گیاهان، برخی داروها، مو، پشم، پر حیوانات، گرد و غبار هوا، بعضی غذاها و نیش حشرات به وجود می آید.

مواد آلرژی زا باعث می شوند که سیستم ایمنی بدن بیش از حد فعال و علائم حساسیت در بدن ایجاد شود. آلرژی های فصلی، یکی از انواع شایع آلرژی ها هستند. حتی اگر قبلا دچار آلرژی نبوده اید، ممکن است علائم آلرژی فصلی در شما بروز کند.

علائم آلرژی شامل اشکال در تنفس، گرفتگی بینی، عطسه، آب ریزش از بینی و چشم ها، خارش و تورم پوست، پوست خشک و قرمز و حتی بروز جوش های پوستی است که بستگی به واکنش افراد نسبت به آن ماده آلرژی زای خاص دارد.

هر چقدر تماس فرد با ماده آلرژی زا بیشتر باشد، احتمال دارد که بیشتر نسبت به آن حساسیت نشان دهد.

اگر چه هنوز علت اینکه چرا آلرژی در برخی افراد بیشتر شایع است، معلوم نیست ولی ما می دانیم که استعداد ابتلا به آلرژی (واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن) معمولا در افراد یک خانواده بیشتر است.

هیچ کسی با بیماری آلرژی متولد نمی شود ولی زمینه ابتلا به آن، ارثی است. آلرژی ها معمولا در دوران کودکی شروع می شوند ولی ممکن است در هر سن دیگری هم آغاز شوند.

میزان حساسیت ها با افزایش سن کاهش می یابد ولی ممکن است بعدها مجددا بروز پیدا کند.

با دوری از مواد آلرژی زا و مصرف منظم داروهای مخصوص به آلرژی، تحت نظر پزشک می توان آلرژی را کنترل و درمان کرد.

با دقت در اینکه کجا، چه موقع و در چه شرایط محیطی ای، آلرژی بروز می کند می توان به راحتی علت به وجود آمدن آن را کشف کرد.

مبتلایان به آلرژی های فصلی می توانند با مصرف داروهای آنتی هیستامین یا ضد احتقان، احساس بهتری داشته باشند.

آنتی هیستامین، پاسخ های التهابی بدن را کاهش می دهد و ضد احتقان ها هم میزان گرفتگی و تراکم (مثل گرفتگی بینی) را کم می کنند.

عوامل تشدید کننده و محرک آلرژی را بشناسید عوامل آلرژی زا یا آلرژن، بسته به نوع منطقه متفاوت هستند ولی متخصصان معتقدند اصلی ترین عامل بروز آلرژی در فصل پاییز، کپک ها هستند. این کپک ها روی پوشش گیاهی بیرون از منزل و علف های خشک رشد می کنند. رطوبت میزان کپک ها را زیاد می کند.

بعد از بارندگی، میزان کپک های خارج از منزل زیاد می شود. هر چقدر هم میزان بارندگی بیشتر باشد، میزان این کپک ها و گرده های گیاهی بیشتر است.

روش پیشگیری را یاد بگیرید

متخصصان می گویند اصلی ترین روش برای جلوگیری از ابتلا به آلرژی، پرهیز از مواد آلرژی زا است. راه های متعددی برای حذف یا کاهش تماس با آلرژن ها وجود دارد که ما برایتان عنوان می کنیم:

*** هنگام پیاده روی در پارک یا موقع باغبانی کردن، ماسک بزنید.**

*** فضای داخل منزل خود را از مواد آلرژی زا پاک کنید؛ به عنوان مثال به طور مرتب وسایل خانه را گردگیری کنید، فرش ها و موکت ها را جاروبرقی بکشید (فیلتر جاروبرقی را هر چند مدت یک بار عوض کنید) و سرامیک های کف زمین اتاق ها را از گرد و خاک پاک کنید.**

*** وقتی می خواهید به جایی سفر کنید، میزان گرده های گیاهی در آن منطقه را در نظر بگیرید. بهتر است کنار دریا بروید که میزان گرده ها در آنجا کم است. برای این که از میزان گرده ها مطلع شوید، به گزارش آب و هوای آن منطقه در اخبار**

گوش دهید.

*** مراقب چشم های تان باشید. موقعی که بیرون از منزل هستید، عینک آفتابی بزنید تا میزان تماس گرده ها را با چشم های تان کم کنید.**

*** شب ها، قبل از خواب موهای تان را بشوید تا گرده های گیاهی را از روی موهای تان پاک کرده باشید. همچنین با این کار، گرده ها را به بالش تان منتقل نمی کنید.**

*** زمانی که میزان گرده های گیاهی در هوا زیاد است، از ورزش کردن در بیرون از منزل خودداری کنید. میزان گرده افشانی گیاهان هنگام صبح و عصر زیاد است.**

*** تا حد امکان از نگهداری حیوانات خانگی مثل سگ خودداری کنید، چون به دلیل چرخیدن در هوای آزاد، میزان گرده ها روی بدن آن ها زیاد است.**

*** هنگام رانندگی، تهویه ماشین را روشن کنید تا مانع ورود هوای بیرون به داخل ماشین که مملو از مواد آلرژی زا است شود. موقعی که در اطراف شهر هستید، پنجره های ماشین را ببندید.**

*** به طور منظم فیلتر های تهویه هوا و گرما را عوض کنید**

دنبال یک درمان مناسب باشید

پزشک داروهای متعددی را بهبود آلرژی شما تجویز خواهد کرد. این داروها، التهاب مخاط بینی را کاهش می دهند.

اسپری های مخصوص بینی، قبل و طی آلرژی فصلی استفاده می شوند.

داروهای آنتی هیستامین نیز معمولا همراه با داروهای کورتیکو استروئید های بینی تجویز می شوند.

قطره های چشمی نیز خارش چشم را کم می کنند. ماده ضد احتقان در داروهای ضد آلرژی، فشار خون و ضربان قلب را افزایش می دهد از این رو قبل از مصرف این نوع داروها حتما با پزشک خود مشورت کنید تا ضرری برای شما نداشته باشد.

یک روش درمانی طولانی مدت برای درمان آلرژی، ایمونوتراپی است. در این روش مقدار خیلی کمی از ماده آلرژی زا به فرد تزریق می شود که پاسخ ایمنی (آنتی بادی) بدن او را تحریک می کند. اما این روش درمانی زمان زیادی می برد. اغلب پزشکان این درمان را سه تا پنج سال برای بیمار ادامه می دهند.

این روش بیشتر در افراد بزرگسال استفاده می شود تا در کودکان. اجرای این روش درمانی در کودکان باعث می شود که آن ها به مواد آلرژی زا مختلف حساس شوند و در نتیجه آلرژی آن ها بدتر شود.

■ مراقب غذایی که می خورید باشید

مواد غذایی ای که باعث تشدید و شروع آلرژی در شما می شوند، بشناسید و از مصرف آن ها خودداری کنید. تحقیقات نشان داده است که یک سوم افراد مبتلا به آلرژی پاییزی، به مواد خوراکی نیز آلرژی نشان می دهند.





www.nigceng.ir