

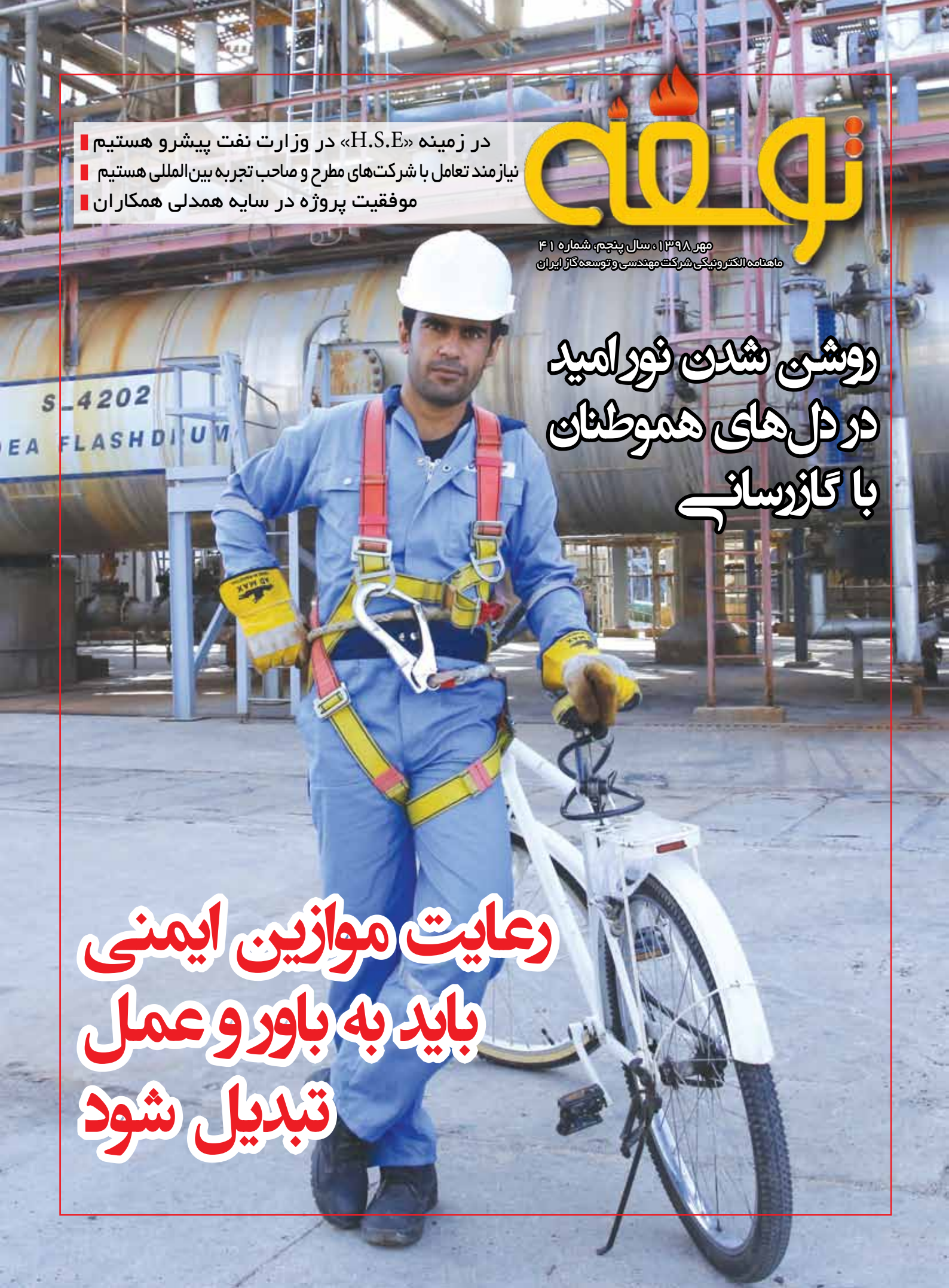
نورافه

مهر ۱۳۹۸، سال پنجم، شماره ۴۱
ماهنامه الکترونیکی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران

- در زمینه «H.S.E» در وزارت نفت پیشرو هستیم
- نیازمند تعامل با شرکتهای مطرح و صاحب تجربه بین المللی هستیم
- موفقیت پروژه در سایه همدلی همکاران

روشن شدن نور امید
در دل های هموطنان
با گازرسانی

رعایت موازین ایمنی
باید به باور و عمل
تبدیل شود





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ما اسیر نفت نیاشیم؛ امروز ما اسیر نفتیم، ما توی مشت نفتیم؛ نفت هم دست ما نیست. تولیدش دست ما است، اما قیمت گذاری اش دست دیگران است، امکان فروشش دست دیگران است، تحریمش به دست دیگران است؛ ما در واقع اسیر نفتیم، ولی نفت باید اسیر ما باشد، نفت باید در اختیار ما باشد؛ این یک سیاست قطعی است. نفت یک سرمایه ملی است. البته سال‌های طولانی‌ای خواهد گذشت تا این سرمایه تمام بشود اما خوب تمام خواهد شد. ما عادت کرده‌ایم که نفت را یعنی این ذخیره ملی را از زیر زمین می‌آوریم بیرون و بدون هیچ ارزش افزوده‌ای می‌فروشیم. خوب اقل کار کنیم، ارزش افزوده برایش درست کنیم؛ هم نفت را، هم گاز را -حالا برای گاز یک مقداری ارزش افزوده در پتروشیمی و مانند اینها درست میشود اما نفت همین جور دارد می‌رود- اینها اشکالات اساسی ما است. بایستی وابستگی را روز به روز به نفت کم کنیم. این هم این نکته است.

بیانات مقام معظم رهبری در دیدار مسئولان نظام

۲ خرداد ۹۷

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران، پیشرو در اقتصاد مقاومتی



اقتصاد مقاومتی به معنی تشخیص حوزه‌های فشار و متعاقباً تلاش برای کنترل و بی اثر کردن آن تأثیرها و در شرایط آرمانی تبدیل چنین فشارهایی به فرصت است. همچنین برای رسیدن به اقتصاد مقاومتی باید وابستگی‌های خارجی کاهش یافته و به تولید داخلی کشور و تلاش برای خودتکایی تأکید شود. سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی در کنار سیاست‌های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی حاوی پاسخ‌های روشنی به بخش مهمی از سئوالات اساسی چگونگی اداره اقتصاد کشور است. این سیاست با هدف تأمین رشد پویا و بهبود شاخص‌های مقاومت اقتصادی و دستیابی به اهداف سند چشم انداز بیست ساله با رویکردی جهادی، انعطاف پذیر، فرصت ساز، مولد، درون زاه، پیشرو و برون گرا در حوزه‌های مختلف ابلاغ شده است. در راستای داشتن اقتصادی بالنده و ایجاد رشد توسعه اقتصادی، انرژی خصوصاً گاز طبیعی از اهمیت زیادی برخوردار است. قرار داشتن در جایگاه دوم ذخایر گاز جهان و همچنین برخورداری از ویژگی ممتاز ترانزیت از جمله مزایای مهم در اقتصاد ملی است که در سیاست گذاری اقتصاد مقاومتی در بخش انرژی تأثیر چشم گیری دارد. بندهای ۱۳، ۱۴، ۱۵، و ۱۸ سیاست اقتصاد مقاومتی توسعه بخش، نفت و گاز و زنجیره ارزش آن را به طور صریح مد نظر قرار دارد. اقتصاد کشور برای دستیابی به اهداف تعیین شده در سند چشم انداز ۲۰ ساله در عرصه بازار داخلی به رشد ۸ درصدی نیازمند است که لازمه آن تأمین انرژی مورد نیاز بخش‌های مختلف اقتصاد است. در این میان گاز طبیعی به عنوان مهم ترین منبع تولید انرژی از جایگاه ویژه ای برخوردار است و شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران به عنوان بازوی اجرایی شرکت ملی گاز ایران و متولی بستر سازی انتقال این حامل انرژی گام‌های موثر بسیاری را در رشد و توسعه کشور برداشته و با اجرای پروژه‌های حیاتی و مهم در حوزه گاز طبیعی گام‌های بلندی را در اقتصاد مقاومتی کشور برداشته است.

بهمن کریمی



۳	پیام مقام معظم رهبری
۵	روشن شدن نور امید در دل‌های هموطنان با گازرسانی
۶	رعایت موازین ایمنی باید به باور و عمل تبدیل شود
۷	نیازمند تعامل با شرکت‌های مطرح و صاحب تجربه بین‌المللی هستیم
۷	در زمینه «H.S.E» در وزارت نفت پیشرو هستیم
۸	تعامل با ۳۰ سازمان برای اخذ مجوز اجرای پروژه
۸	موفقیت پروژه در سایه همدلی همکاران
۹	تصاویر اجراء مانور زلزله در تاریخ ۹۸/۰۶/۳۰ در محل ساختمان پنجم شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران
۱۰	تصاویر برگزاری نشست‌های صمیمی مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران با همکاران
۱۱	راهپیمایی اربعین مردمی‌ترین مراسم تاریخ است
۱۳	آینده کودکان در دستان ماست
۱۵	موانع ژئوپلیتیک صادرات گاز ترکمنستان در یک نگاه
۱۷	اطلاعات مهم در خصوص سیستم مدیریت یکپارچه
۱۹	خط مشی سیستم مدیریت یکپارچه
۲۰	پسماند
۲۱	آزادسازی خرمشهر حدود ۴ روز طول کشید
۲۳	آنفلانزا و دردسرهایش!

صاحب امتیاز:

روابط عمومی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران

مدیر مسئول: رئیس روابط عمومی

نظارت بر اجرا: مسئول انتشارات روابط عمومی

تولید محتوا و اجرا: مؤسسه سپند

نشانی الکترونیکی: publicrelation@nigceng.ir

تلفن: ۸۱۳۱۳۶۲۶ نمابر: ۸۱۳۱۳۲۳۲

شناسنامه



ماهنامه الکترونیکی
شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران

روشن شدن نور امید در دل‌های هموطنان با گازرسانی

قابل تقدیر بوده و خدمت به مردم زحمت کش و غیور این استان مایه افتخار، سربلندی و مباحثات بازوی اجرایی صنعت گاز است.

به گفته وی، کارکنان طرح خط هفتم سراسری گاز از جمله نیروهای کارکشته و دارای کارنامه درخشان در اجرای پروژه‌های افتخارآمیز ملی هستند. گازرسانی به استان سیستان و بلوچستان از اولویت‌های اساسی وزارت نفت به شمار می‌آید که سبب رشد اقتصادی و اجتماعی منطقه می‌شود از این رو همکاران باید تمام تلاش خود را به کار گیرند تا نور امید در دل‌های هموطنان عزیز این خطه از میهن اسلامی روشن شود.

صلواتی با اشاره به برنامه‌های توسعه ای دولت برای ایجاد رونق اقتصادی و زیرساخت‌های صنعتی در مناطق چابهار، مکران و کنارک تاکید می‌کند: با گازرسانی بهنگام به این مناطق می‌توانیم نقش بسزایی در شکل گیری زیرساخت‌های مورد نیاز ایفا کنیم تا انشاءالله با رونق فعالیت‌های اقتصادی در جنوب شرق کشور گامی اساسی در راستای تمرکز زدایی و فعال سازی تنها بندر اقیانوسی کشور برداشته شود.

این مقام مسئول با بیان اینکه راه اندازی پروژه‌های گازرسانی در منطقه ویژه اقتصادی مکران، چابهار و کنارک، مورد تاکید ویژه مقام عالی وزارت و معاون وزیر و مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران است، تصریح می‌کند: با به ثمر نشستن این پروژه‌ها و رسیدن نعمت گاز طبیعی به منطقه صنعتی و پتروشیمی مکران، نیروگاه‌ها و شهرهای چابهار و کنارک و روستاهای آن منطقه از طریق جایگزینی گاز طبیعی با سایر سوخت‌های میان تقطیر، گام‌های موثری در استفاده بهینه از انرژی و بهره‌گیری از گاز طبیعی به عنوان سوخت پاک برداشته می‌شود.

وی در پایان با اشاره به برخی موانع عملیاتی و طبیعی اجرای پروژه در استان سیستان و بلوچستان از گستردگی حوزه اجرایی، طبیعت خشن و طوفان‌های شن نام برد و اظهار کرد: همکاران شایسته طرح خط هفتم سراسری گاز ثابت کرده‌اند که در مسیر خدمت به مردم از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کنند و با راه اندازی بهنگام پروژه‌ها دستاوردهایی پرامید و فرخنده را تقدیم مردم مهربان و صبور این دیار می‌کنند.



در بند «ق» تبصره ۲ قانون بودجه سال ۹۳، اقدام به برگزاری مناقصه برای انتخاب سرمایه گذار کرد.

هدف از اجرای این پروژه گازرسانی به حدود ۳۰۰ هزار خانوار شهری و روستایی در شهرستان‌های زاهدان، چابهار، خاش و زابل؛ همچنین گازرسانی به نیروگاه‌های حرارتی ایرانشهر گازی، ایرانشهر بخاری، زاهدان و چابهار و صنایع موجود در استان سیستان و بلوچستان بود. براساس گزارش مدیریت برنامه ریزی شرکت ملی گاز ایران، نیروگاه‌های سطح استان سالانه نزدیک به دو میلیارد دلار فرآورده مصرف می‌کردند که با گازرسانی به این واحدها از مصرف این مقدار سوخت جلوگیری و صرفه جویی قابل توجهی به دست می‌آید.

در ادامه، خط لوله انتقال گاز ایرانشهر-زاهدان نیز در سال ۹۵ با حضور رئیس جمهور به بهره برداری رسید و با اجرای زیرساخت‌های کلان از سوی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران، هم اکنون گازرسانی در سطح شهرهای زاهدان، محمندان، زابل، بزمان و... در جریان است.

در همین حال، بهرام صلواتی، مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران می‌گوید: دستاوردهای ارزنده کارکنان طرح هفتم سراسری گاز، در گازرسانی به مناطق کمتر توسعه یافته استان سیستان و بلوچستان

اواخر سال ۸۴ بود که شرکت ملی گاز ایران طرح انتقال گاز به مناطق شرقی و جنوب شرقی کشور را تحت عنوان خط انتقال گاز هفتم سراسری در دستور کار قرار داد.

این خط انتقال گاز اهداف چندگانه ای را در خود جای داده بود که می‌توان به گازرسانی به نیروگاه‌ها، صنایع پتروشیمی، واحدهای صنعتی و احداث خطوط فرعی و شبکه‌های شهری برای مصارف خانگی، تجاری و صنعتی در استان‌های واقع در طول مسیر بخصوص گازرسانی به استان سیستان و بلوچستان اشاره کرد.

بدون تردید تحقق این پروژه، توسعه قابل ملاحظه‌ای در زیرساخت‌های اقتصادی، صنعتی و ایجاد فرصت‌های شغلی فراوان در منطقه وسیعی از کشور به دنبال خواهد داشت.

پس از اجرای فاز نخست (پارس جنوبی- ایرانشهر)، احداث فاز دوم خط انتقال گاز هفتم سراسری در دستور کار شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران قرار گرفت و این شرکت در راستای پوشش حداکثری گازرسانی به شهرها و روستاهای باقیمانده استان سیستان و بلوچستان و تامین کامل گاز مورد نیاز نیروگاه‌ها و صنایع این استان، با استفاده از فرصت‌های سرمایه گذاری تعریف شده

سرپرست «H.S.E» شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران:

رعایت موازین ایمنی باید به باور و عمل تبدیل شود

طرز تلقی پرسنل به «H.S.E» باید تغییر کند و افراد باور کنند که با رعایت اصول ایمنی و کاهش مخاطرات، تهدیدها و آسیب‌های محیط، دنیایی بهتر و آرام‌تر خواهند داشت. از کمبود نیروی انسانی «H.S.E» و ضرورت برون‌سپاری بازدیدهای دوره‌ای می‌گویند و دغدغه ایمن‌سازی زیرساخت‌های شرکت را دارد. علیرضا شکوهیان، باکوله‌باری از تجربه در شرکت‌های پالایش، گاز استانی، انتقال گاز و ستاد شرکت ملی گاز اکنون سرپرستی «H.S.E» شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران را برعهده دارد و اصلاح و ترویج فرهنگ ایمنی در سازمان را از مهم‌ترین برنامه‌هایش می‌داند. گپ‌وگفت صمیمی با سرپرست «H.S.E» شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران را با هم می‌خوانیم.



لازم است عنوان کنم که بهبود وضعیت «H.S.E» در انبار شهید طاهری به‌عنوان یکی از زیرساخت‌های اساسی شرکت به‌صورت ویژه در دستور کار قرار گرفته و برنامه‌ای جامع برای رفع مشکلات ایمنی آن در حال تدوین است.

نویسنده: بهبود وضعیت ایمنی در شرکت مستلزم تعامل تنگاتنگ و دستیابی به فهم مشترک بین طرح‌ها و امور «H.S.E» است. در این زمینه چه برنامه‌هایی دارید.

برگزاری جلسات مشترک با طرح‌ها یکی از راهبردهای اساسی این امور است. اعتقاد داریم که دیدارهای چهره به چهره اثربخش‌تر از مکاتبات اداری صرف است و طرفین را در دستیابی به فهم مشترک یاری می‌کند. علاوه بر مجریان، جلساتی را با مشاوران نظارت و مشاوران تهیه اسناد پیمان برقرار کرده‌ایم تا رعایت الزامات بالادستی، راهبری پیمانکاران و تدوین اسناد مناقصه با بهترین کیفیت انجام شود.

نویسنده: بازدیدهای دوره‌ای از اصلی‌ترین فرآیندهای امور ایمنی است که گویا در برنامه برون‌سپاری قرار دارد. در این خصوص توضیح دهید. واقعیت آن است که امور «H.S.E» نیروی انسانی کافی برای بازدید از حجم بالای پروژه‌های جاری و آتی در اختیار ندارد. ما برای کیفی کردن چنین اموری ناگزیر از برون‌سپاری بازدیدهای دوره‌ای از پروژه‌ها و اماکن هستیم که با برون‌سپاری آن امیدوار به کسب نتایجی بهتر و هدفمندتر هستیم. به عبارتی با عنایت به اینکه آینده کاری بسیار شلوغی در شرکت مهندسی و توسعه گاز وجود دارد، ما نیز باید به تناسب آماده چنین شرایطی شویم.

نویسنده: کمی از اقدامات انجام شده برای پیمانکاران و رعایت اصول ایمنی در هنگام راه‌اندازی پروژه‌ها بگویید.

ما باید اطمینان حاصل کنیم که هزینه‌های پرداختی به پیمانکاران دقیقاً به مقاصد هدف‌گذاری شده هدایت می‌شود و اثربخشی مطلوب را ایجاد می‌کند. برای دستیابی به این هدف باید یک ارزیابی درست و جامع از عملکرد پیمانکاران و مشاوران انجام و نقش همکاران بخش خصوصی در اجرای موازین ایمنی به درستی تبیین شود. یکی دیگر از اقدامات «H.S.E»، اجرای بخشنامه وزیر نفت درباره انجام PSSR (ایمنی پیش از راه‌اندازی) است. لازم است که PSSR به‌صورت جدی و اثربخش پیش از راه‌اندازی پروژه‌ها اجرا شود که برای نیل به این هدف به دنبال استفاده از خدمات مشاور و مدیریت یکپارچه بین طرح‌ها هستیم.

نویسنده: اجرای مسائل ایمنی پروژه‌های بالادستی شرکت در طرح ذخیره‌سازی گاز به دلیل عدم قطعیت‌های فراوان، غیرقابل پیش‌بینی بودن رفتار مخزن و فشار بسیار بالا حساسیت خاصی می‌طلبد. در این خصوص توضیح دهید.

الزامات ایمنی طرح ذخیره‌سازی بسیار متفاوت از دیگر پروژه‌های شرکت است. فشار عملیاتی بالا، عدم آشنایی همکاران با طرح‌های بالادستی نفت و ویژه بودن این مقوله در دنیا، سبب شده این طرح از پیچیدگی خاصی برخوردار باشد. پس از برگزاری جلسه با مجری طرح ذخیره‌سازی و استخراج راهکارها و مشکلات، گزارشی تدوین و به مدیرعامل ارائه شد تا زیر بنای پروژه‌های این طرح به صورت اصولی شکل گیرد.

نویسنده: «H.S.E» شرکت چه اهدافی را دنبال می‌کند؟ یکی از برنامه‌های درازمدت ما ارتقای فرهنگ «H.S.E» در شرکت است. ما اعتقاد داریم که «H.S.E» باید فضایی آکنده از اعتماد و آرامش برای فعالیت همکاران ایجاد کند. همه باید به این باور برسیم که با رعایت اصول ایمنی آسیب‌ها و تهدیدهای احتمالی را از خود دور می‌کنیم و با نقض این الزامات عواقبی جبران‌ناپذیر دامنگیرمان می‌شود. هم‌اکنون پروژه‌های مطالعاتی را تعریف کرده‌ایم که براساس آن فرهنگ ایمنی سازمان متناسب با ماهیت مأموریت‌های شرکت ارتقا خواهد یافت. ما به دنبال آنیم که با بهره‌گیری از اصول روانشناختی و جامعه‌شناختی و اصلاح رفتارها بتوانیم بحث ایمنی را در همه شئون شرکت، ساری و جاری کنیم. بدیهی است که در اولین گام، تلقی همکاران از «H.S.E» باید بهبود یابد و ضرورت رعایت موازین ایمنی درونی سازی شود. هرگونه رفتار غیرایمن در اجرای پروژه‌های شرکت می‌تواند حادثه و خطرات جبران‌ناپذیر را به بار آورد.

نویسنده: برای کاهش مخاطرات پروژه‌ها چه برنامه‌هایی دارید؟

از آنجا که فعالیت‌های اجرایی شرکت در قلمروی طرح‌ها انجام می‌شود، برنامه‌هایی درازمدت را برای ایجاد رقابت سالم و سازنده بین طرح‌ها در نظر گرفته‌ایم تا از این طریق میزان وقوع حوادث را کاهش دهیم. در واقع قصد داریم با طراحی یک مدل متناسب با طرح‌های شرکت، نقاط ضعف و قوت طرح‌ها را از نظر رعایت موازین ایمنی شناسایی و استخراج کنیم و یک ارزیابی مبتنی بر واقعیات در دست داشته باشیم.

حمیدرضا زارع تژاد، مسئول «H.S.E» طرح‌ها:

نیازمند تعامل با شرکت‌های مطرح و صاحب تجربه بین‌المللی هستیم



تا با دانش‌افزایی بتوانیم تمامی ملاحظات ایمنی را رعایت کرده و موجب تامین پایدار انرژی کشور شویم.

ذخیره‌سازی گاز مبحثی جدید در ماموریت‌های شرکت است که عملیات‌هایی مانند حفاری و تزریق گاز با فشار بالا به مخزن در قلمروی آن انجام می‌شود. بنا بر اهمیتی که ذخیره‌سازی به‌عنوان تامین پشتوانه انرژی کشور دارد، لازم است به لحاظ ایمنی تمهیداتی اتخاذ شود تا فرآیندهای گوناگون این صنعت راهبردی با بالاترین اطمینان ممکن اجرا شود. با توجه به اینکه در صنعت ذخیره‌سازی با فشار بالا سر و کار داریم هرگونه قصور در موازین ایمنی می‌تواند سبب بروز اتفاقاتی ناگوار در ابعاد عظیم شود. تاکنون عمده فعالیت شرکت در قلمروی خطوط لوله انجام می‌شد و تزریق گاز در مرحله انتهایی صورت می‌گرفت اما در صنایع بالادستی با عدم قطعیت‌های فراوان در رفتار چاه و مخزن مواجهیم که باید حتماً از تجربیات همکاران ملی حفاری و حفاری شمال استفاده کنیم.

در حیطه ذخیره‌سازی با موضوعات محیط زیستی، سفره‌های آب زیرزمینی، چاه‌های نمکی و ... سر و کار داریم که هر کدام از این موارد می‌تواند ریسک‌هایی را برای ایمنی پروژه ایجاد کند. ما برای رعایت همه‌جانبه مسائل ایمنی، نیازمند تعامل با شرکت‌های مطرح و صاحب تجربه بین‌المللی در این عرصه هستیم.

محمد حسن پور، مسئول «H.S.E» طرح‌ها:

در زمینه «H.S.E» در وزارت نفت پیشرو هستیم



حوادث در عمل امکان‌پذیر نیست و احتمال وقوع رخدادهای ناگوار همواره وجود دارد، به‌خاطر جلوگیری از حوادث بیشتر، این رخدادهای توسط تیم‌های کارشناسی بررسی و علل اصلی آنها مشخص و به‌صورت اطلاعیه بین طرح‌ها منتشر می‌شود که از بروز حوادث مشابه جلوگیری شود. ساخت انیمیشن حوادث یکی دیگر از فعالیت‌های ترویجی امور «H.S.E» است که حوادث رخ داده در پروژه‌ها عیناً در آن شبیه‌سازی می‌شود. هر ساله این کار توسط امور «H.S.E» با امید کاهش حوادث و با صرف هزینه‌های قابل توجه انجام می‌شود. این انیمیشن‌ها در اختیار مسئولان پروژه‌ها و کارشناسان «H.S.E» مستقر در پروژه‌ها قرار گرفته تا با نمایش آنها برای کارگران باعث کاهش حوادث شوند. همچنین با برپایی جلسات مشترک با مجریان طرح‌ها و مسئولان پروژه‌ها سعی در تشریح مساعی و کاهش حوادث داریم. یکی دیگر از ماموریت‌های ما ارزیابی کیفی و فنی مدارک مناقصه‌گران است. در این ارزیابی‌ها پیمانکارانی که متقاضی اخذ پیمان از شرکت هستند به لحاظ ساختار، سیستم «H.S.E» و سوابق مثبت کنترل می‌شوند. در این زمینه شرکت مهندسی و توسعه از مجموعه‌های پیشرو در وزارت نفت است.

وظیفه مسئول «H.S.E» طرح، سازمان‌دهی، مدیریت و برنامه‌ریزی برای رعایت قوانین، مقررات و دستورالعمل‌های اعلام شده از سوی نهادهای بالادستی است. از آنجا که شرکت مهندسی مجموعه‌ای پروژه محور است، رسالت ما کمک به اجرای ایمن طرح‌هاست. ما به دنبال ترویج فرهنگ ایمنی در پروژه‌ها هستیم تا با تغییر نگرش پرسنل به مقوله ایمنی از بروز حوادث پیشگیری کنیم.

بازدیدهای دوره‌ای یکی از مهم‌ترین ابزارهای ما برای تحقق این اهداف به‌شمار می‌آید که در قالب‌های بازدیدهای میدانی و کنترل اسناد و مدارک پروژه‌ها انجام می‌شود. یکی از مقولاتی که در این بازدیدها مورد ممیزی قرار می‌گیرد موضوع «HSE PLAN» و ارزیابی ریسک است. ریسک‌های یک پروژه شامل خطرات بالقوه‌ای است که ممکن است بالغ بر چند هزار مورد باشد. این اسناد توسط پیمانکار تهیه و به تایید دستگاه نظارت رسیده است که توسط همکاران امور «H.S.E» کنترل نهایی می‌شود. در بخش آموزش نیز مدارک و مستندات برنامه اجرای دوره‌های آموزشی که توسط پیمانکار برنامه‌ریزی و اجرا شده است را مورد ارزیابی و پایش قرار می‌دهیم. علاوه بر این، پیمانکاران موظفند که هر ۳ ماه گزارش عملکردشان را به امور «H.S.E» گزارش کنند تا اطمینان حاصل شود که موارد ایمنی حین کار به دقت اجرا می‌شود. چنانچه در حین اجرای پروژه تشخیص داده شود که تفاوتی بین پروژه نیازمند برگزاری دوره‌های آموزشی ویژه‌ای برای انجام عملیاتی خاص است اجرای آن در دستور کار قرار می‌گیرد. تایید نفرات «H.S.E» مشاورین و پیمانکاران یکی دیگر از وظایف ما است. این افراد با توجه به مدارک دانشگاهی، سوابق شغلی و طی دوره‌های آموزشی پس از انجام مصاحبه، چنانچه واجد شرایط تشخیص داده شوند تایید شده و به‌عنوان کارشناس «H.S.E» به پروژه‌ها اعزام می‌شوند تا بر صحت اجرای اصول ایمنی نظارت کنند. یکی دیگر از فعالیت‌های ما نظارت بر سیستم ثبت و ضبط شبه حوادث در ستاد شرکت و پروژه‌هاست؛ شبه حوادث (Near miss) حوادثی هستند که اتفاق می‌افتد اما منجر به نتیجه نامطلوب نمی‌شود و به اصطلاح خودمانی به‌خیر می‌گذرد. ما با گردآوری این رخدادهای و ذکر آنها در جلسات آموزشی از وقوع حوادث مشابه در آینده جلوگیری می‌کنیم. از آنجا که به صفر رساندن

علی زرین، رییس حفاظت محیط زیست شرکت:

تعامل با ۳۰ سازمان برای اخذ مجوز اجرای پروژه



خواهد یافت تا سازمان محیط زیست اطمینان حاصل کند که الزامات زیست محیطی طبق ضوابط انجام می‌شود. لازم است عنوان کنیم که اخذ مجوز از سازمان محیط زیست یکی از مهم‌ترین عملیات‌های ما به‌شمار می‌آید که حجم بزرگی از مکاتبات با طیف وسیعی از ذی‌نفعان در این حیطه انجام می‌شود. گاهی اوقات ممکن است پروژه در حین اجرا بر اثر شکایات سازمان‌های ناظر با دخیل در پروژه متوقف شود که با همکاری امور حقوقی و مجری، موضوع را حل می‌کنیم تا پروژه به روند خود ادامه دهد. لازم به توضیح است که در سال‌های اخیر ارگان‌های نظارتی موضوعات زیست محیطی را بسیار مهم و حیاتی تلقی می‌کنند به‌نحوی که هرگونه تخطی از الزامات زیست محیطی، عواقب کیفی را برای شخص یا سازمان خاطی در پی خواهد داشت.

فعالیت‌های زیست محیطی شرکت در ۲ بخش ستادی و پروژه‌ها انجام می‌شود که در ستاد و در راستای استقرار مدیریت سبز در ساختمان‌ها و بهینه‌سازی مصرف، هم‌اکنون لوازمی به‌کار گرفته شده‌اند که حداقل مصرف برق را دارند و در حوزه مدیریت آب نیز شیرهای دارای سنسور خریداری شده است که مصرف آب را کمینه می‌کند. در حوزه مصرف گاز با نصب تایمرهای هوشمند، کاری کرده‌ایم تا گرمایش و سرمایش ساختمان‌ها با کمترین میزان ممکن انرژی انجام شود. انجام باز یافت کاغذ یکی از اهداف زیست محیطی شرکت است که اکنون سخت‌افزارهای مرتبط تهیه شده و برای ترویج و اجرای آن نیازمند آموزش‌های مرتبط هستیم که بنابر هماهنگی‌های انجام شده، مقرر شد شهرداری اجرای این کار را بر عهده گیرد. در بخش پروژه‌ها، لازم است که قبل از شروع عملیات اجرایی پروژه، مجوزهای مرتبط از سازمان‌های ذی‌ربط (بیش از ۳۰ ارگان) اخذ شود. براساس قانون، «ارزیابی اثرات زیست محیطی» باید در مرحله امکان‌سنجی و مکان‌یابی پروژه انجام شود که برای این منظور در تعامل با مجری و مشاور پروژه اقدام به اخذ مجوز می‌کنیم. مجوز، سندی است که به شرکت اجازه (مشروط) اجرای پروژه را می‌دهد. پس از صدور مجوز، تعهداتی از مجری گرفته می‌شود که براساس آن باید تمام ملاحظات زیست محیطی با دقت رعایت شود. پس از آغاز پروژه، هسته «H.S.E» متشکل از (دستگاه نظارت، H.S.E پیمانکار و نماینده سازمان محیط زیست منطقه) تشکیل می‌شود تا هر سه ماه یک‌بار از پروژه پایش کرده و گزارش را به سازمان محیط زیست ارائه کنند. این پایش به‌صورت مستمر بوده و پس از تحویل پروژه به بهره‌بردار نیز ادامه

مزگان رضایی، مسئول کالا در طرح ششم سراسری:

موفقیت پروژه در سایه همدلی همکاران



به ثمر نشستن پروژه تلاش کردند. در این میان حسن نیت و تعهد مجری طرح بزرگ‌ترین انگیزه برای همکاران بود که الحمدلله همه این کوشش‌های خالصانه نتیجه داد و دستاوردی دیگر تقدیم هموطنان عزیز شد.

راه‌اندازی ابرپروژه‌های در مقیاس و ابعاد خط انتقال گاز ششم سراسری در گروی اتخاذ یک استراتژی دقیق و کارآمد در تامین و تدارک کالای آن بود. اگر شرکت مهندسی و توسعه گاز به عرصه تامین کالا ورود نمی‌کرد تمامی مسئولیت‌ها بر عهده پیمانکار می‌گذاشت، زمان اجرای پروژه بسیار طولانی می‌شد و این‌همه ثمرات مبارک نصیب کشور و مردم نمی‌شد. اما با مصوبات هوشمندانه هیات مدیره و تحویل کالاها به پیمانکار، روند پروژه شتاب گرفت و مطابق برنامه پیش‌بینی شده پیش رفت. با همکاری همه دست‌اندرکاران شرکت، روند تحویل کالاها با دقت و پس از تنظیم اسناد مورد نیاز و در چارچوب ضوابط قانونی انجام می‌شد و پیمانکارها پس از دریافت، بلافاصله کالاها را از انبار به پروژه‌ها می‌رساندند. هم‌اکنون نیز مرحله عودت کالاها در حال انجام است و با همکاری امور بازرسی فنی و مشاوران تلاش می‌کنیم کالاها با همان کیفیتی که تحویل شده، به انبار بازگردانیم. راز موفقیت این پروژه را همدلی همکاران طرح می‌دانم که فراتر از شرح وظایف و از دل و جان برای

تصاویر اجراء مانور زلزله در تاریخ ۹۸/۰۶/۳۰ در محل ساختمان پنجم شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران



تصاویر برگزاری نشست‌های صمیمی مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران با همکاران



امور hse



سایر خطوط



طرح خط دهم



ذخیره سازی

روایت دلداده قدیمی امام حسین (ع) از پیاده روی اربعین: راهپیمایی اربعین مردمی ترین مراسم تاریخ است



گاهی اوقات غروبها جلوی ورودی موكب می‌نشینم و محو تماشای جمعیت می‌شوم؛ مردمی عاشق که به شوق زیارت مرقد مطهر امام حسین (ع) در مسیر نورانی و آسمانی نجف-کربلا گام برمی‌دارند و برای در آغوش کشیدن قبر شهید کربلا، لحظه‌ها را می‌شمارند. آنقدر صحنه‌های انسانی-معنوی در این اجتماع باشکوه موج می‌زند که هر بیننده‌ای را به تحسین و آمی دارد. این عشق، اوج جاذبه مغناطیس امام حسین (ع) است که قلب‌های مردم را از هر طایفه، زبان، ملیت و قوم به سوی خود جذب می‌کند و ناب‌ترین جلوه دلدادگی به اسطوره شجاعت و ایثار در تاریخ بشریت را به تصویر می‌کشد. این جمله‌ها، بخشی از صحبت‌ها و روایت‌های محمود شیر محمدی، رییس حراست شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران و از دلدادگان قدیمی اباعبدالله‌الحسین (ع) است که افتخار سال‌ها خدمتگزاری به زائران حرم عشق را داشته و پیاده روی اربعین را مردمی‌ترین مراسم تاریخ توصیف می‌کند.

او پیاده روی اربعین را دارای ریشه‌های تاریخی می‌داند و ادامه می‌دهد: «طبق مستندات تاریخی اولین راهپیمایی اربعین، ۴۰ روز پس از شهادت حضرت انجام شد و از آن تاریخ به بعد همواره دلدادگان و ارادتمندان سرور شهیدان حتی در سخت‌ترین شرایط و تحت فضای خفقانی که دشمنان اهل بیت ایجاد کرده بودند، خود را به حرم رسانده و زیارت می‌کردند که برخی از آنها در این مسیر نورانی مورد آزار و اذیت قرار گرفته یا مظلومانه به شهادت می‌رسیدند.»

تنوع ملت‌ها، قومیت‌ها و طوایف در راهپیمایی اربعین

شیر محمدی که چندین سال است در آیین پیاده روی کربلا و خدمت به زوار مشارکت داشته ادامه می‌دهد: «ما از سال‌های بسیار دور مشاهده می‌کردیم که در روزهای منتهی به اربعین، زن و مرد، پیر و جوان در حاشیه جاده‌ها و بیابان‌ها رهسپار حرم امام حسین (ع) می‌شدند اما پس از سرنگونی صدام، راهپیمایی اربعین پررنگ‌تر و منسجم‌تر از گذشته برگزار و راه برای عاشقان

پس‌انداز می‌کنند به عشق آنکه سهمی در این ضیافت معنوی داشته باشند. شما در روزهای منتهی به اربعین در فاصله نجف-کربلا نمی‌توانید یک متر جای خالی پیدا کنید. از سراسر عراق تمام قبیله‌ها، عشیره‌ها در آنجا موكب دارند و نه تنها اهالی شهرهای عراق که حتی محله به محله نیز ایستگاه خدمت‌رسانی به زوار را برپا کرده و جلوه زیبا و چشم‌نوازی از گوناگونی اقوام و طوایف را به نمایش گذاشته‌اند. این همه تنوع و رنگارنگی اقوام را در کمتر اجتماع انسانی می‌توان تجربه کرد. یقیناً آن

دلسوخته و منتظر باز شد. در چند سال اخیر استقبال از این ضیافت بزرگ معنوی رونق بیشتری گرفت و موكب‌های بسیاری برای پذیرایی، اسکان و خدمت به زائران حسین‌بن‌علی (ع) در مسیر نجف-کربلا برپا شد. زیباترین حقیقتی که در پس برپایی همه این موكب‌ها و میزبانی‌های پرپرکت خودنمایی می‌کند، مردمی بودن آن است. تمام هزینه‌های اسکان، پذیرایی و ارائه خدمات بهداشتی به زوار از جانب مردم تامین می‌شود. مردم عراق در طول یک سال تا آنجا که برایشان میسر است

شیرمحمدی در ادامه روایت‌هایش از راهپیمایی اربعین به حیرت خبرنگاران خارجی از عظمت و شکوه این رویداد اشاره می‌کند و می‌گوید: «اینکه رویدادی با این گستردگی جمعیت در نهایت امنیت و در کمال نظم و انضباط انجام می‌شود، خود پدیده‌ای بی‌نظیر در سطح جهان است. در روزهای منتهی به اربعین علاوه بر برپایی بزرگ‌ترین سفره جهان به طول ۷۰ کیلومتر، زیباترین نوع تنوع غذایی و مهمان‌نوازی را می‌توان مشاهده کرد. همان‌طور که پیش‌تر عنوان کردم؛ به لحاظ ملیت‌های حاضر در این رویداد، علاوه بر عراقی‌ها و ایرانی‌ها، مسلمانانی از هند، پاکستان، ترکیه، آفریقا، اروپا و حتی دیگر ادیان نیز در این رویداد حضور دارند که هر ساله بر تعدادشان افزوده می‌شود.»

جوانان قدر راهپیمایی اربعین را بدانند

از خادم باسابقه اباعبدالله (ع) می‌خواهم سخن پایانی‌اش را درباره راهپیمایی اربعین بیان کند که جوانان را به مغتنم شمردن فرصت بهره‌برداری از این رویداد معنوی فرامی‌خواند و می‌گوید: «به جوان‌ها توصیه می‌کنم مادامی که این راه آسمانی باز است از فرصت استفاده کنند. تاریخ ثابت کرده که تضمینی نیست راه زیارت مولا حسین (ع) همیشه باز باشد. بسیاری از رزمندگان ما در دوران جنگ تحمیلی آرزوی در آغوش کشیدن قبر شهید کربلا را داشتند و در حالی آسمانی شدند که تا آخرین نفس، شوق دیدار اباعبدالله را داشتند. الحمدلله این سعادت برای نسل‌های امروزی فراهم شده که در این ضیافت سخاوتمندانه حضور داشته باشند و لذت تنعم از سفره عشق، کرم و بزرگواری اباعبدالله را بچشند.»

مطلقاً اهمیتی ندارد که شما، ترک، ایرانی یا عرب هستید. شما فقط شور زندگی و محبت ناب را در مردمی به ظاهر جنگ زده می‌بینید که بر شما جاری می‌شود و روح لطیف اهالی سرزمینی که هنوز عطر یاد شهیدان کربلا در کوچه و خیابانش روان است. رییس حراست کمی درباره پیشینه این موکب صحبت می‌کند و توضیح می‌دهد: «موکب خدام‌الحسین کاملاً مردمی است و به هیچ نهادی وابسته نیست. این موکب در ۱۰ کیلومتری کربلا واقع شده و به همت جمعی از جوانان تهرانی که دل در گروی خدمت به اهل بیت دارند، بنیان نهاده شد. پس از چندی به لطف نیت خالص جوانان موکب و کمک‌های مردمی، فضای آن وسعت بیشتری پیدا کرد و به ۳۰ هزار متر افزایش یافت. هم اکنون ۷۰۰ نفر خادم از سراسر ایران در این پایگاه فعال و مشغول خدمت‌رسانی هستند. خادمانی که البته پس از گزینش و ارزیابی‌های لازم انتخاب شده‌اند تا پذیرایی از زوار به نحو احسن انجام شود. در این موکب نانوايي، آشپزخانه و یخ‌سازی به صورت ۲۴ ساعته خدمت‌رسانی می‌کند و در شبانه روز بیش از ۲ هزار زائر برای استراحت در آن اسکان داده می‌شوند.»

عناصر معنوی پرجاذبه که توانسته این همه قومیت را با همه اختلافات نژادی و ظاهری گرد هم آورد، چیزی جز پرچم آزادی حسین بن علی (ع) نیست. اقوام مختلف ایرانی را هم می‌توان در این رویداد مشاهده کرد که با هر چه در سفره زندگی خود دارند، آمده‌اند تا صمیمیت و سخاوت‌شان را با زائران شریک شوند و دنیا و آخرت‌شان را متبرک به عطر عشق حسین (ع) کنند. مراسم روز اربعین به طرز حیرت‌آوری باشکوه برگزار می‌شود. بهترین اطعمه و اشربه و انواع و اقسام پذیرایی‌های رنگارنگ در این روز برپا می‌شود. می‌توان عشق و علاقه قلب عشاقی که از صمیم قلب سعی در جلب رضایت راهپیمایان دارند را در نوع مهمان‌نوازی حس کرد.»

مهمان نوازی صمیمی روستایان عراقی

اما این ضیافت سخاوتمندانه، صمیمی و معنوی تنها محدود به مواکب نیست، برخی اهالی روستاهای مسیر راهپیمایی نیز در این ایام خانه و کاشانه خود را برای میزبانی از عشاق سالار شهیدان (ع) آماده می‌کنند و همه نوع امکانات رفاهی را در اختیار تان می‌گذارند به طوری که احساس می‌کنید در خانه خودتان هستید. برخی با التماس فراوان زائران را به منازل‌شان دعوت و چنان احترام و تکریم نثار مهمان می‌کنند که یقین دارم نظیرش را در هیچ رویدادی ندیده‌ایم. این همه بلندنظری، مهربانی و گشاده‌دستی از مردمی که گرمای قلب‌های مهربان‌شان بر کاستی‌هایشان فائق می‌آید با هیچ معیار مادی قابل تفسیر نیست و جور در نمی‌آید. واقعاً چگونه می‌توان تفسیر کرد عشق و محبت خانوادگی روستایی که یک سال انتظار کشیده‌اند تا آنچه در سفره زندگی‌شان دارند با تو سهیم شوند و به اشتراک گذارند. جالب است بدانید برای میزبان عرب زبان

لزوم توجه والدین به علاقه و استعداد فرزندان از زبان دکتر سپیده شیرزاد روانشناس تربیتی:

آینده کودکان در دستان ماست

تجربه در تشخیص استعدادهای کودکان، این روزها حاصل سال‌ها فعالیت تخصصی در این عرصه را در خدمت فرزندان کارکنان شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران قرار داده تا نونهالان این مجموعه را در مسیر درست برای گام نهادن در آینده راهنمایی کند. او در این مصاحبه والدین را به پرهیز از اجبار در انتخاب رشته فرزندان‌شان فرا می‌خواند و ضرورت توجه به شناسایی استعدادهای ذاتی کودک برای کسب موفقیت را ضروری می‌داند. در ادامه، گفت و گو با وی را می‌خوانیم.

ترسیم افق‌های روشن برای آینده کودکان و پرورش فرزندان خودساخته و موفق از مهم‌ترین آرزوهای هر خانواده‌ای به‌شمار می‌آید که دستیابی به این مهم، مستلزم مشاوره‌های تخصصی برای شناسایی استعدادهای این قشر آینده‌ساز است. خوشبختانه در سال‌های اخیر شاهد تحولی در این زمینه بوده‌ایم و امروزه بسیاری از خانواده‌ها برای سنجش هوش فرزندان‌شان به متخصصان روانشناسی مراجعه می‌کنند. سپیده شیرزاد، دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی با کوله‌باری از



نوراف - شما سوابق تخصصی طولانی در سنجش استعدادهای کودکان و ترسیم مسیر زندگی آینده‌سازان کشور دارید. برای خوانندگان از فواید و ضرورت‌های استعدادسنجی کودکان بگویید.

این سنت همواره در جامعه ایران جاری بوده که کودکان‌مان را به دکتر یا مهندس شدن ترغیب کرده‌ایم و در رویاهایمان آنها را در لباس پزشکی یا مهندسی به تصویر کشیده‌ایم. یعنی راه خوشبختی نسل آینده را صرفاً در انتخاب این دو حرفه، جست‌وجو و محدود کرده‌ایم. درحالی که چنین آرزویی مبنای علمی ندارد و منطبق با نیازها و واقعیت‌های جامعه نیست. کودکان دارای طیف وسیعی از استعدادهای گوناگون و متنوع هستند که با سنجش دقیق و علمی این قابلیت‌های درونی، می‌توان مسیری روشن را برای آینده‌شان ترسیم کرد.

ما سال‌هاست عادت کرده‌ایم که کودکان را به کلاس‌های مختلف فوق برنامه از جمله زبان و موسیقی بفرستیم غافل از اینکه ممکن است فرزند ما اساساً دارای استعداد در این زمینه‌ها نباشد. نتیجه این رفتارهای غیرهدفمند و بدون مطالعه، می‌تواند سبب سردرگمی والدین و سرخوردگی کودکان شود. طبیعی است فرزندی که علاقه و استعداد ذاتی برای پیشرفت در رشته‌ای را نداشته باشد پس از عدم موفقیت، دچار ناامیدی شده و عزت نفس او خدشه دار می‌شود. واقعیت آن است که در جامعه ما جا افتاده که خانواده‌ها تصور می‌کنند راه دستیابی به کلاس اجتماعی بالا و درآمد خوب فقط از مسیر تحصیلات پزشکی و مهندسی می‌گذرد.

نوراف - واقعاً پدر و مادرها چگونه اطمینان حاصل کنند که فرزند موفق لزوماً نباید نخبه علمی و دانشگاهی باشد؟

ما در آزمون‌های کشف استعدادهای کودکان به دنبال نخبه نیستیم. ما به دنبال کشف مهارت‌های کاربردی و منحصربه‌فرد در فرزندان هستیم تا فردی شکوفا شده و خودساخته وارد جامعه شود. اگر فرزند شما بتواند یک طراح لباس، مکانیک و تعمیرکار ماهر اتومبیل، نویسنده و یا حقوقدان معروف شود، درآمد خوب و پرستیژ اجتماعی بالا را نیز کسب کرده است. باور کنیم که بسیاری از نبوغ و شایستگی‌های درونی را می‌توان در سنین کودکی تشخیص داد. پدر و مادرها نباید با فشار وارد کردن به کودکان، آمل و آرزوهای تحقق نیافته خود را به فرزندان تحمیل کنند. با تکیه

در مدارس کشور عزیزم، مشاوران متخصص تربیتی بسیار کم‌رنگ هستند یا اصلاً حضور ندارند. رشته روانشناسی تربیتی یکی از تخصصی‌ترین رشته‌های روانشناسی است که کارشناسان این رشته باید زیر نظر وزارت آموزش و پرورش به‌صورت رایگان در تمام مدارس کشور حضور دائم داشته باشند. هر کودک قبل از رفتن به مدرسه باید از سن ۴ سالگی استعدادهای مشخص شود و دقیقاً در خط مستقیم زندگی قدم بردارد. همچنین قبل از ورود به دوران پیش‌دبستانی والدین و معلم باید کاملاً به داشتن اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه در کودک دلبندشان آگاه و به تمام تکنیک‌ها و روش‌های درمانی حاضر مسلط شوند.

دانش آموزی که به علت داشتن این اختلال ترک تحصیل می‌کند یا به سمت

بر شواهدی که از متن آزمون‌ها به‌دست می‌آید می‌توان با قطعیت اثبات کرد؛ حتی کودکی که توانایی ادامه تحصیلات کلاسیک ندارد، می‌تواند یک راننده، آرایشگر یا سرآشپز ماهر و موفق باشد.

همچنین در امر مدرسه و کمک به دانش‌آموزان دوران دبستان با استفاده از ابزار تخصصی تشخیص اختلال بیش‌فعالی (به‌همراه نقص توجه و نوع مرکب این اختلال) میسر می‌شود. اختلال بیش‌فعالی، پنتیکی است که ۸۰ درصد آن زن نقش موثر دارد و ۲۰ درصد عوامل محیطی دخالت دارند. با شناسایی به‌موقع این اختلال می‌توان درمان‌ها را از سنین پایین با بازی درمانی، کاردرمانی شروع کرد. اگر شناسایی زودهنگام اتفاق نیفتد این مشکل چندبرابر شده و کودک دچار اختلال سلوک می‌شود. متأسفانه



مری فوتبال (کار آگاه یا پلیس، طراحی و ... نویسنده، ورزشی و موسیقی دارد یا خیر. با در اختیار داشتن این اطلاعات ارزشمند دیگر لازم نیست کودک دنباله‌روی آرزوهای والدینش باشد.

نقشه - یکی از ویژگی‌های جلسات مشاوره و درمان شما، اختصاص وقت و حوصله مناسب به مراجعان، جلب اعتماد و بهره‌گیری از ابزارهای جذاب است. در این خصوص توضیح دهید.

گاهی برخی جلسات مشاوره چند ساعت به طول می‌انجامد و جالب است بدانید که تاکنون موردی نبوده که بچه‌ها احساس خستگی کنند. تنوع بازی‌ها و جذابیت ابزارها به گونه‌ای است که نه تنها کودکان را خسته نمی‌کند بلکه آنها را مشتاق‌تر به ادامه کار و امتحان کردن روش‌های جدید می‌کند. واقعیت آن است که در قالب این جلسات، نقشه راه زندگی، تحصیل و شغل فرزندان ما که آینده‌سازان این مملکت هستند، ترسیم می‌شود و طبیعی است که باید نهایت دقت در این راه به خرج داده شود.

نقشه - کمی از تجربیات جالب‌تان در مورد مراجعه کنندگان‌تان بگویید.

از آنجا که برخی مراجعان کنجکاو هستند که بدانند در پرورش فرزند خود تا چه اندازه موفق بوده‌ام، لازم است عنوان کنم که پسرمان اکنون در رشته علوم انسانی تحصیل می‌کند و شیفته هنر آشپزی است. از مشاوره‌های خبره در این زمینه بهره گرفته و دریافت‌ام که امکان تحصیل در رشته آشپزی تا عالی‌ترین مدارج علمی در در کشور عزیزم فراهم است. در مراسمی که اخیراً در مدرسه‌اش (مدرسه فرهنگ منطقه ۸) برگزار شد، طبخ غذا را برعهده داشت که تجربه بسیار خوبی برای اعضای مدرسه بود و مورد تحسین مدیران مجموعه قرار گرفت.

می‌خواهم بگویم که ما والدین باید بستر را برای شکوفایی، کسب اعتماد بنفس و تجربیات جدید برای نوجوانان فراهم کنیم و پشتیبان‌شان باشیم. من از لایه‌لای پرونده‌های فرزندان همکاران تاکنون چند موسیقیدان، خلبان، پزشک، ورزشکار حرفه‌ای، نویسنده، نخبه در علم فلسفه و وزیر آینده کشف کرده‌ام که هر کدام می‌توانند تا عالی‌ترین سطوح ترقی کنند و مایه افتخار خانواده و فردی مطرح برای کشور

دوستان ناباب و مواد مخدر می‌رود، فقط و فقط به دلیل تشخیص ندادن اختلال بیش‌فعالی است. به علت اینکه اختلال بیش‌فعالی را از دوران کودکی داشتیم، تحصیلات ارشد و دکترای خود را در رشته روانشناسی تربیتی (تربیت کودک، دانش آموز و مدرسه) به پایان رساندم تا بتوانم به کودکان سرزمینم آرامش بخشم.

نقشه - با این تفصیل، ظاهراً والدین بیشتر از کودکان نیاز به مشاوره برای ایفای نقش درست دارند.

دقیقاً؛ قبل از فرزندان لازم است که نقش والدین درست تبیین شود. همیشه دیده‌ایم که والدین نگران، فرزندان مضطرب تربیت می‌کنند و پدر و مادرهای شاد، پویا و هدفمند، فرزندان همچون خود پرورش می‌دهند. فرزندان آینه تمام‌نمای اعمال و رفتار ما هستند. ما می‌خواهیم فرزندانمان حال خوب داشته باشند نه اینکه تحت فشار والدین، اضطراب دائمی را تجربه کنند و در مسیری گام بردارند که علاقه و استعداد ندارند. همه ما در اطراف خود بسیار دیده‌ایم افرادی که دائماً افسوس گذشته‌ها را می‌خورند و می‌گویند: «ای کاش فلان رشته را انتخاب نمی‌کردم» - «ای کاش شغل دیگری داشتم» - ما می‌خواهیم از سن طفولیت جلوی این رخدادها را بگیریم. امروزه به لطف متدهای علمی و امتحان پس داده، ترسیم آینده شغلی و تحصیلی کودکان، کاملاً امکان‌پذیر است.

نقشه - آزمون‌های شما کدام استعدادهای توانایی‌های بالقوه را مشخص می‌کند؟

ترکیبی از خرده هوش‌ها در این آزمون‌ها سنجیده می‌شود. انواع هوش‌های کلامی - غیر کلامی، دانش، توانایی دیداری فضایی - حافظه فعال، استدلال سیال و استدلال کمی از جمله متغیرهایی هستند که مشخص می‌کنند فرزند ما می‌تواند در کدام رشته تحصیلی بازدهی بهتری داشته باشد. در واقع رشته دوره دوم دبیرستان، رشته دانشگاهی و شغل کودک در این آزمون‌ها با تکیه بر جدیدترین متدهای روز دنیا تعیین می‌شود. در این آزمون‌ها، ژن‌های مستعد از لایه‌لای تست‌های گوناگون شناسایی می‌شوند و در نهایت به این نتیجه می‌رسیم که کودک استعداد پزشکی، مهندسی، خلبانی، معماری، روان‌سنجی،

و جامعه باشند. موردی داشتیم که به دلیل اصرار والدین، فرزند در رشته غیر دلخواه مشغول تحصیل بود که پس از مشاوره و تغییر رشته نه تنها آینده نوجوان تغییر کرد بلکه اختلالات اضطرابی او نیز خود به خود درمان شد. متأسفانه برخی والدین به اجبار، نوجوانان را به رشته‌هایی که مورد علاقه‌شان نیست، وارد می‌کنند و آنگاه به فرزندان‌شان انگ بی‌استعدادی و سرکوفت می‌زنند و کاری می‌کنند که این معادن ذوق و انرژی دچار حس بی‌په‌ودگی، اختلال‌های اضطرابی و افسردگی شوند.

نقشه - چه سخنی با پدر و مادرها دارید؟

از والدین عزیز خواهش می‌کنم فرآیند استعدادیابی فرزندان‌شان را نیمه کاره رها نکنند. موردی داشتیم که مادر پس از آگاهی از استعداد علوم انسانی فرزندش ادامه مشاوره را رها کرد و دیگر در جلسات استعدادسنجی حاضر نشد. بیایید واقعیت‌ها را درباره فرزندانمان قبول و کمک کنیم این امانت‌های الهی با آرامش در محیطی عاری از استرس و مطابق استعدادهای درونی خود به پیش روند و با شکوفایی درون داشت‌هایشان جامعه‌ای بهتر، پیشرفته‌تر و آرام‌تر خلق کنند. این مشکل ریشه در فرهنگ جامعه دارد که عموماً علوم انسانی را رشته‌ای مهم و آینده‌دار تلقی نمی‌کنیم در حالی که این رشته راهی برای پرورش مغزها و نسل آینده محسوب می‌شود و

موفقیت بسیاری از کشورهای پیشرفته، مرهون سرمایه‌گذاری درازمدت روی تفکر، اندیشه و باور انسان‌هاست. ناگفته نماند در آزمون‌های استعدادیابی، هوش مادرزادی و ژن‌های خوب در وجود کودک کشف می‌شود اما برای بالفعل کردن این استعدادهای قطعا نیازمند نقش‌آفرینی موثر والدین در فراهم کردن عوامل محیطی هستیم. امیدوارم در کشور عزیزمان با توجه به توانمندی‌ها و استعدادهای بالقوه و بالفعل‌شان در جایگاه‌هایشان قرار گیرند. به امید آن روز.

موانع ژئوپلیتیک صادرات گاز ترکمنستان در یک نگاه

لوله در بستر دریای خزر وجود دارند، از جمله خطوط لوله ای که از میدین نفت و گاز جمهوری آذربایجان و قزاقستان در حال عبور هستند - اما این خطوط لوله هیچگاه هیچ نگرانی در میان هر ۵ کشور حاشیه دریای خزر ایجاد نکرده است.

شرکت گازپروم روسیه از آوریل ۲۰۱۹ و پس از حل و فصل اختلافات خود با ترکمنستان، واردات گاز این کشور آسیای مرکزی را که از سال ۲۰۱۶ متوقف شده بود مجدداً از سر گرفت. بر اساس توافق صورت گرفته، ترکمنستان تا سال ۲۰۲۴ سالانه می بایست ۵.۵ میلیارد متر مکعب گاز به روسیه صادر کند. این قرارداد باعث می شود تا به تدریج سهم روسیه در سید صادراتی گاز ترکمنستان که در حال حاضر تحت سلطه چین است بیش تر شود. خط لوله انتقال گاز ترکمنستان به چین هم چنین گاز قزاقستان و ازبکستان را نیز به چین پمپاژ می کند و از این رو حجم صادراتی گاز ترکمنستان از طریق این خط لوله محدود است. از سویی تا پایان فاز چهارم این خط لوله، ترکمنستان به یک مسیر صادراتی جایگزین نیاز دارد و این امر باعث شده تا موقعیت عشق آباد در مذاکرات و چانه زنی بر سر قیمت با مسکو تضعیف شود. علاوه بر این، ترکمنستان هم اکنون در حال بازپرداخت وام هایی است که از چین برای ساخت خط لوله آسیای مرکزی به چین گرفته است. این کار از طریق تخفیف در گاز صادراتی به چین و یا حتی صادرات مجانی گاز به این کشور صورت می گیرد. از سویی نیز کاهش جهانی قیمت نفت، قرارداد گازی میان ترکمنستان و چین را تحت تاثیر قرار داده است چرا که بر اساس این قرارداد، قیمت گاز صادراتی ترکمنستان به چین تابعی از قیمت جهانی گاز است. به دلیل ضررها و عدم سودآوری صادرات به چین، عشق آباد تصمیم گرفت تا صادرات گاز به روسیه را از سر بگیرد تا از

صادرات گاز ترکمنستان با واقعیت های ژئوپلیتیکی روبرو است که باعث موانعی جدی در این زمینه شده است.

سال گذشته میلادی در شهر آکتائو قزاقستان سران کشورهای ایران، روسیه، جمهوری آذربایجان، قزاقستان و ترکمنستان یک سند تاریخی برای کشورهای منطقه را به امضا رساندند. با تصویب کنوانسیون رژیم حقوقی دریای خزر، ترکمنستان انتظار دارد که صادرات گاز خود را از طریق عرضه گاز به اروپا، متنوع سازد. برای اجرای این هدف لازم است یک خط لوله گاز از طریق دریای خزر به سمت جمهوری آذربایجان احداث و سپس به خط لوله «تاناپ» (TANAP) متصل شود که اجرای این خط تا کنون با توجه به خطر افتادن محیط زیست دریای خزر با مخالفت ایران و روسیه مواجه بوده است.

۱۲ آگوست سال جاری میلادی و در جریان نخستین مجمع اقتصادی خزر که به میزبانی ترکمنستان برگزار شد، دو کشور ایران و روسیه نارضایتی خود را نسبت به پروژه پیشنهادی خط لوله انتقال گاز ترانس خزر ابراز کردند. در جریان این نشست، دیمیتری مدودوف نخست وزیر روسیه تاکید کرد که تمامی پروژه های مهم دریای خزر باید به صورت بی طرفانه از منظر زیست محیطی بررسی شوند. بهروز نامداری نماینده شرکت ملی گاز ایران نیز اظهار داشت که ایران با احداث خط لوله انتقال گاز طبیعی در بستر دریای خزر به دلایل زیست محیطی مخالف است. وی یادآوری کرد که ایران به همسایگان خود پیشنهاد داده است که از زیرساخت های خط لوله گاز و ترمینال های ایران برای ارسال گاز به بازارهای جهانی استفاده کند.

۱۲ آگوست سال ۲۰۱۸ کنوانسیون رژیم حقوقی دریای خزر به تصویب کشورهای حاشیه این دریا رسید. از آن تاریخ تا کنون موضع و نظر روسیه تا حد زیادی بدون تغییر مانده است. مسکو هم چنان خواستار ارزیابی های جامع زیست محیطی درباره پروژه هایی است که در بستر دریای خزر انجام می شوند. با وجود این که امضای این کنوانسیون به ترکمنستان و جمهوری آذربایجان این اجازه را می دهد تا یک خط لوله را در بستر دریا ایجاد کنند اما ملاحظات زیست محیطی روند ساخت این پروژه را به تاخیر می اندازد. در حال حاضر تعدادی خط

همچنین در نامه ای به الهام علی اف رئیس جمهور آذربایجان تاکید کرد که باکو می تواند با مشارکت عشق آباد و دیگر کشورهای مدیترانه شرقی، نقش رهبری بیش تری در بازارهای جهانی انرژی ایفا کند. متیو کلیموو سفیر جدید ایالات متحده در عشق آباد نیز قبل از عزیمت به ترکمنستان و در نشست مجلس سنا اعلام کرد که کوشش می کند تا تنوع بازارهای صادراتی گاز ترکمنستان را ارتقا ببخشد. با این حال، ایالات متحده در حال حاضر بر حمایت از پروژه خط لوله گاز شرق مدیترانه تا اروپا (معروف به East Med) متمرکز است که به طور بالقوه می تواند اولویت خط لوله ترانس خزر را تحت الشعاع قرار دهد. رژیم صهیونیستی در مارس ۲۰۱۹ با توافقی سه جانبه که با حضور سران قبرس و یونان در تل آویو به امضا رسید، پروژه ساخت خط لوله گاز شرق مدیترانه تا اروپا را کلید زد. ساخت این خط لوله با حدود ۲۰۰۰ کیلومتر طول و ظرفیت انتقال سالانه ۲۰ میلیون متر مکعب گاز، ۷ میلیارد دلار هزینه خواهد داشت.

علاوه بر این، در استراتژی آسیای مرکزی شورای وزیران اتحادیه اروپا در سالهای ۲۰۱۷ و ۲۰۱۹ تاکید شده است که اروپا عزمی جدی دارد تا کریدور گاز جنوبی به آسیای مرکزی گسترش یابد و از اجرای پروژههای مشترک انرژی در بستر دریای سیاه و دریای خزر حمایت شود. حزب مردم اروپا نیز پس از پیروزی در انتخابات اخیر پارلمان اروپا در بنیانه مواضع خود تاکید کرد که کریدور گاز جنوبی از جمله خط لوله ترانس خزر، پروژههایی در جهت منافع استراتژیک اتحادیه اروپا در زمینه تنوع بخشی به بازار انرژی است. با این وجود در آخرین نشست برنامه شراکت اتحادیه اروپا و آسیای مرکزی که در ماه بر گزار گردید، عمدتاً در دو مساله تغییرات آب و هوایی و نیز انرژیهای تجدیدپذیر تمرکز شده بود و اشاره خاصی به کریدور گاز جنوبی و خط لوله ترانس خزر نشد.

هم ایران و هم روسیه در مورد احداث خط لوله ترانس خزر در بستر دریای خزر مواضع مشابهی دارند. از سویی نیز ذخایر و فرصت های صادراتی جمهوری آذربایجان در مقایسه با ایران و روسیه به گونه ای است که کریدور گاز جنوبی صرفاً با منابع گازی جمهوری آذربایجان نمی تواند نیازهای بازار اروپا را تامین کند. صادرات احتمالی منابع عظیم گاز ترکمنستان به اروپا، سهم بازار تأمین کنندگان اصلی گاز به این قاره را به چالش خواهد کشید.

این طریق کسری بودجه خود را جبران کند. از سرگیری واردات گاز از ترکمنستان همزمان شده است با آغاز صادرات گاز روسیه به چین از طریق خط لوله موسوم به قدرت سیبری. خط لوله سیبری طولانی ترین خط لوله گاز طبیعی بالاترین گنجایش و فشار در چین محسوب می شود که گاز شرق روسیه را به چین خواهد رساند. روسیه بعنوان یکی از دارندگان اصلی ذخایر گاز در دنیا در صدد است تا از نیاز چین به این سوخت، بیشترین بهره را ببرد. از این رو تلاش های گسترده این کشور برای بهره برداری هرچه سریعتر پروژه های احداث خطوط انتقال گاز به چین هر روز با قدرت بیشتری به پیش می رود. شرکت گاز پروم و سی ان پی سی چین در روز ۲۱ مه ۲۰۱۴ قرارداد خرید گاز را امضا کردند. این قرارداد برای ۳۰ سال امضا شده و توافقات برای فروش در مسیر شرقی تا ۳۸ میلیارد متر مکعب گاز به چین صورت گرفته است. واردات گاز ترکمنستان از سوی گاز پروم می تواند بر حجم گازی که چین از منابع غیر روسیه تامین تاثیر بگذارد و با کاهش این میزان، قیمت گاز صادراتی روسیه به چین نیز افزایش خواهد یافت. هر چند که گاز پروم تا سال ۲۰۱۶ گاز ترکمنستان را می خرید و آن را با نرخ هایی خاص در اروپا می فروخت، اما اخیراً بازار گاز اروپا با افت قیمت روبرو بوده که باعث می شود این استراتژی کارایی خود را از دست بدهد. در واقع یکی از دلایلی که گاز پروم در سال ۲۰۱۶ واردات گاز از ترکمنستان را متوقف کرد به کاهش قیمت جهانی گاز مربوط بود. زیرا درآمد حاصل از فروش گاز به اروپا، هزینه های روسیه از واردات این کالا از ترکمنستان را جبران نمی کرد. البته گفته می شود که مسکو با هدف تامین کسری گاز مورد نیاز اروپا، خرید گاز از ترکمنستان را از سر گرفته است اما این قرارداد ممکن است که تمایل عشق آباد برای پیگیری ساخت پروژه خط لوله ترانس خزر در بستر دریای خزر را نیز تحت الشعاع قرار دهد.

خط لوله گاز ترانس خزر از زمان مطرح شدنش در دهه ۱۹۹۰ میلادی، گهگاه حمایت هایی سیاسی از سوی بازیگران بین المللی دریافت می کرد. در بهار سال جاری، رئیس جمهور ایالات متحده در نامه ای به قربان قلی بردی محمداف همتای ترکمنستانی اش که به مناسبت عید نوروز ارسال شده بود ابراز امیدواری کرد که عشق آباد پس از تعیین رژیم حقوقی دریای خزر بتواند از فرصت های جدید برای صادرات گاز به غرب استفاده کند. ترامپ

اطلاعات مهم در خصوص سیستم مدیریت یکپارچه

14001:2015, ISO 45001:2018, HSE-MS, ISO TS29001:2010 علاوه بر ایجاد نظام تصمیم سازی و تصمیم گیری، مسیر کسب رضایت ذینفعان، بهبود مستمر، تعهد به انطباق با الزامات قانونی و اسناد بالادستی شرکت ملی گاز و وزارت نفت را نیز در جهت تعالی و بالندگی سازمان هموار می‌کند.

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران همچنین با سرلوحه قراردادن مضامین استراتژیک شامل تعالی عملیات، پایبندی به تعهدات مشتری (کارفرما) و سرآمدی در مسئولیت پذیری اجتماعی، در مسیر تحقق ماموریت خود حرکت کرده و معتقد است سیستم مدیریت یکپارچه علاوه بر تمامی موارد فوق باعث بلوغ سازمانی و در نتیجه بهبود و افزایش عملکرد اثربخش شرکت در کشور خواهد شد.



در این حوزه شد. پس از آن در سال ۱۳۹۷، شرکت اقدام به بروزآوری و بهبود این استانداردها در قالب ویرایش‌های جدید کرد. استانداردهای ISO 9001:2015, ISO

یکی از ارکان اصلی مدیریت در سازمان اتخاذ تصمیم درست و اثربخش بوده، لذا از آنجایی که دسترسی به اطلاعات صحیح، دقیق و به موقع از مهمترین عوامل تصمیم گیری است، شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران برای دستیابی به این هدف نسبت به پیاده سازی و اجرای سیستم مدیریت یکپارچه در قالب استانداردهای بین المللی اقدام کرده است.

در این راستا و در جهت دستیابی به چشم انداز سازمان که همان تبدیل شدن به یکی از سازمان‌های پروژه محور حوزه صنعت گاز در کلاس جهانی از طریق توسعه قابلیت‌های سازمانی و شبکه‌های همکاری ملی و بین‌المللی است، این شرکت از سال ۱۳۹۰ طراحی، پیاده سازی و اجرای استانداردهای سیستم مدیریت یکپارچه را آغاز کرده و در سال ۱۳۹۲ موفق به دریافت گواهینامه‌های بین المللی

برخی مفاهیم مهم

- سیستم مدیریت: مجموعه‌ای از اجزای مرتبط یا متعامل یک سازمان به منظور ایجاد خط مشی‌ها، اهداف و فرآیندها برای دستیابی به اهداف
- سیستم مدیریت کیفیت: مجموعه‌ای از فرآیندها هستند که مشخصا به برآورده ساختن نیازهای مشتریان متمرکز شده‌اند.
- سیستم مدیریت محیط زیستی: بخشی از سیستم مدیریت که به منظور مدیریت جنبه‌های محیط زیستی، برآورده کردن الزامات انطباقی و پرداختن به ریسک‌ها و فرصت‌ها به کار می‌رود.
- سیستم مدیریت ایمنی و بهداشت شغلی: سیستم مدیریت یا بخشی از یک سیستم مدیریت که برای دستیابی به خط مشی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای استفاده می‌شود.
- مدیریت ریسک: فعالیت‌های هماهنگ شده برای هدایت و کنترل شرکت با توجه به ریسک (تاثیر عدم قطعیت روی اهداف و انتظارات)

نحوه دسترسی به اطلاعات و مستندات سیستم مدیریت یکپارچه در اینترنت شرکت

محل دسترسی	موضوع
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - خط مشی	ویرایش جدید خط مشی و اهداف کلان سازمان
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - فرآیندها - شناسنامه فرآیندها	فرآیندهای شرکت
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - گزارشات و سوابق واحدها - گزارشات و سوابق	فهرست ریسک و فرصت‌های نتایج مورد نیاز
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - شرح وظایف و احکام - شرح وظایف - شرح وظایف ارسالی از طرف مدیریت منابع انسانی	شرح وظایف مکتوب
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - گزارشات و سوابق واحدها - گزارشات و سوابق HSE	کتابچه شناسایی و ارزیابی مخاطرات شغلی و شناسایی و ارزیابی جنبه‌های محیط زیستی
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - قوانین مقررات و الزامات	فهرست الزامات، قوانین و مقررات مربوطه و ارزیابی انطباق
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - قوانین، مقررات و الزامات - قوانین و مقررات - مهندسی و توسعه گاز ایران - HSE - لیست مراجع قانونی سال ۹۸	قوانین و مقررات ایمنی و بهداشت شغلی و محیط زیست مربوطه
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - دستورالعمل‌ها، روش‌های اجرایی - روش‌های اجرایی	روش‌های اجرایی شرکت (اندازه‌گیری و تحلیل داده‌ها، واکنش در شرایط اضطراری، آموزش و ...)
سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) - دستورالعمل‌ها، روش‌های اجرایی - دستورالعمل‌های درون سازمانی	دستورالعمل‌های شرکت (مدیریت پسماند، مفصل بندی کابل فیبر نوری و ...)

اطلاعات مورد نیاز در شرایط اضطراری		
مکان جعبه کمک‌های اولیه		در آبدارخانه‌ها
محل نصب تلفن‌های اضطراری داخلی و خارجی		راهروهای اصلی ساختمان
اسامی مسئولان و جانشین‌های بحران ساختمان‌ها	مسئول بحران (کاخدار ساختمان)	جانشین بحران (حراست ساختمان)
محل قرارگیری تجهیزات اطفای حریق		نصب شده در راهروهای هر ساختمان و پارکینگ‌ها
محل خروج اضطراری ساختمان‌ها		مطابق با تابلوهای خروج اضطراری نصب شده در راهروهای اصلی ساختمان‌ها
اطلاع از محل‌های تجمع ایمن		ساختمان ۵
		ساختمان ۶ و ۷
		ساختمان ویلا
		ساختمان‌های ۸ و ۱۱
		خیابان ایرانشهر - پارک ایرانشهر
		خیابان کریم خان - روبه روی سازمان سنجش - پارک حضرت مریم
		خیابان ویلا - پارک ورشو
		مصلی تهران

مخاطرات شغلی غیر قابل قبول			
ردیف	فعالیت / موقعیت / منبع	خطر / رویداد	پیامد / حادثه
۱	انباش غیر اصولی لوازم مستهلک در جایگاه‌های نامناسب	اسناد و لوازم مستهلک	خسارت به اموال و سوختگی
۲	فعالیت‌های اداری	استرس و ریسک‌های فاکتورهای قلبی و عروقی	بیماری (سکته قلبی، سکته مغزی و...)
۳	تعمیرات	ابزار و تجهیزات تعمیراتی برقی	برق گرفتگی / سوختگی
		سیم برق مدیریت نشده و تابلو برق	
۴	فعالیت‌های عمومی در آبدارخانه	تجمع حشرات و عوامل بیماری زا	انتقال بیماری
۵	ژنراتور	کارکرد نامناسب	آلودگی صوتی
۶	نظافت بیرون پنجره‌ها	ارتفاع	سقوط از ارتفاع
۷	فعالیت‌های اداری	پوسچر نامناسب	مشکلات ارگونومی
۸	فعالیت‌های اداری	محیط با نور نامناسب برای کار	مشکلات بینایی
۹	ماموریت	تردد با خودرو	تصادف
۱۰	فعالیت در پارکینگ	دود ماشین و گرد و غبار روی اقلام	بیماری‌های تنفسی
۱۱	استراحت کارکنان	وجود تابلوی برق داخل اتاق‌های استراحت	برق گرفتگی و آتش سوزی

جنبه‌های زیست محیطی بارز			
ردیف	فعالیت / خدمات	جنبه محیط زیستی	پیامد محیط زیستی
۱	فعالیت‌های ستادی و آبدارخانه	تولید پسماند تر (غذا) و خشک (کاغذ)	آلودگی خاک
۲	استفاده از گاز طبیعی برای سرمایش و گرمایش ساختمان‌ها	مصرف گاز	هدر رفت منابع
۳	فعالیت‌های ستادی در دفاتر، ساختمان‌ها و موتورخانه	تولید پساب	آلودگی آب و خاک
۴	تعمیر و نگهداری تاسیسات	ایجاد پسماندهای برقی، الکترونیکی و جوشکاری و...	آلودگی خاک



خط مشی سیستم مدیریت یکپارچه
Integrated management system policy



Company	Department	Project	Discipline	Type	Ser. No	Rev	Year	Sheet 1 of 1
IGEDC	000	00	S.A	PO	0001	04	98	

۱۳۹۸/۰۷/۰۷

سیستم مدیریتی

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران یکی از شرکتهای تابعه شرکت ملی گاز ایران است که بر اساس نظام اجرایی طرحهای صنعت نفت پایه گذاری شده است. این شرکت به عنوان یکی از شرکتهای مهندسی و ساخت طرح های صنعت نفت و گاز کشور مسئولیت مدیریت پروژه های مهندسی و اجرای محوله از سوی شرکت ملی گاز ایران را در راستای اهداف چشم انداز ۲۰ ساله و برنامه های ۵ ساله توسعه کشور، با کیفیت مطلوب، در زمان مقرر و با هزینه بهینه بر عهده دارد.

ماموریت:

شرکت ما از طریق توسعه بسترهای همکاری فنی و تجاری با شرکت های بخش خصوصی و دولتی اعم از داخلی و خارجی به شرکت ملی گاز ایران کمک می کند تا زیرساخت های لازم برای تامین پایدار انرژی گاز کشور و صادرات آن را توسعه دهد.

چشم انداز:

تبدیل شدن به یکی از سازمان های پروژه محور حوزه صنعت گاز در کلاس جهانی از طریق توسعه قابلیت های سازمانی و شبکه های همکاری ملی و بین المللی

ارزش ها:

- کارفرما مداری
- تعهد به امتیازی جایگاه شرکت
- پایبندی به اصول محیط زیستی
- صداقت و درستی
- حفظ پایدار حقوق ذینفعان
- انجام ایمن کار

مضامین استراتژیک:

- این شرکت به منظور تحقق ماموریت و دستیابی به چشم انداز، مضامین استراتژیک ذیل را تدوین و سرلوحه فعالیت های خویش قرار داده است.
- تعالی عملیات
- پایبندی به تعهدات مشتری (کارفرما)
- سرآمدی در مسئولیت پذیری اجتماعی

در این راستا شرکت سیستم مدیریتی خود را با استقرار استانداردهای زیر جهت کسب رضایت ذینفعان، بهبود مستمر، تعهد به انطباق با الزامات قانونی، اسناد بالادستی شرکت ملی گاز و وزارت نفت و حرکت در مسیر تعالی و بالندگی، بنا نهاده است.

ISO 9001:2015, ISO 14001:2015, ISO 45001:2018, ISO TS29001:2010, HSE-MS

مضامین استراتژیک شرکت از طریق مجموعه اهداف کلان ذیل محقق می گردد:

- مدیریت بهینه طرح ها با تمرکز بر کیفیت، زمان، هزینه، شفافیت عملکرد و اعتماد افزاین جهت بهبود رضایت مشتریان (کارفرما).
- مدیریت بهینه زنجیره تامین با تمرکز بر انتخاب، نظارت و ارتقای سطح عملکرد تامین کنندگان و ایجاد یک بستر همکاری سودمند متقابل.
- مدیریت بهینه منابع و سرمایه ها با اولویت توانمندسازی و توسعه شایستگی کارکنان و تمرکز بر بهبود زیرساخت های عملیاتی و پشتیبانی، برنامه ریزی مالی، ارتقا و شفاف سازی عملکرد.
- مدیریت بهینه سیستم ها و رویکردها با تمرکز بر جایگ سازی، توسعه مشارکت ها و کار گروهی، اشاعه سبک رهبری و تسهیل گری در فرایندها.
- مدیریت بهینه مسئولیت پذیری اجتماعی با تمرکز بر برآورده سازی نیازها و انتظارات ذینفعان با محوریت مدیریت ریسک های محیط زیستی، ایمنی و بهداشت حرفه ای - انرژی و بهبود وجهه شرکت - با رویکرد حفاظت از محیط زیست از جمله پیشگیری از آلودگی هوا و سایر ملاحظات محیط زیستی و تعهد به تامین شرایط ایمن و سالم برای پیشگیری از آسیب ها و بیماری های شغلی و حذف یا کاهش حوادث.

با توجه به آثارمطلوب و پایدار استقرار سیستم مدیریت یکپارچه به عنوان زیر بنای تحول سازمانی، شرکت ضمن تامین منابع لازم برای اجرا و بهبود سیستم و ایجاد مشارکت و مسئولیت پذیری بین کارکنان، تعهد به اجرای مفاد این خط مشی و بازنگری سالانه آن را اعلام می دارد.



پسماند

به مواد جامد، مایع و گاز (غیر از فاضلاب) گفته می شود که به طور مستقیم و یا غیرمستقیم حاصل از فعالیت انسان بوده و از نظر تولید کننده زائد تلقی شده و ارزش اولیه را ندارد.

این به معنی بی ارزش بودن پسماند نیست، چرا که ممکن است این ترکیب در موقعیت دیگری دارای ارزش باشد. مواد یا اشیاء ای که باید دفع شوند یا تمایل به دفع آنها وجود دارد یا تحت قانون نیاز به دفع دارند (تعریف کنوانسیون بازل)

منبع	عوامل تولید	انواع مواد زائد جامد
خانگی	خانه‌ها و آپارتمان‌ها	مواد غذایی، آشغال، خاکستر، مواد زائد خطرناک
تجاری	مغازه‌ها، رستورانها، موسسات اداری، هتل‌ها، تعمیرگاهها، داروخانه‌ها و....	مواد غذایی، آشغال، خاکستر، نخاله‌های ساختمانی، مواد زائد ویژه و خطرناک (گاهی)
صنعتی	کارخانجات، پالایشگاه‌ها، معادن، نیروگاه‌ها و..	مواد غذایی، آشغال، خاکستر، نخاله‌های ساختمانی، مواد زائد ویژه و خطرناک (گاهی)
مناطق باز	خیابان‌ها، کوچه‌ها، پارک‌ها و زمین‌های خالی	پسماند ویژه و آشغال
تصفیه خانه	آب، فاضلاب، تصفیه‌های صنعتی و ...	پسماند حاصل از تصفیه خانه‌ها (لجن)
کشاورزی	مزارع، چراگاه‌ها، باغ‌ها و ...	مواد غذایی، آشغال، مواد زائد خطرناک، مواد زائد کشاورزی

مدیریت جامع پسماندها - کاهش از مبدا

عبارت از طراحی ساخت، خرید و یا استفاده از موادی برای کاهش مقدار سمیت مواد، قبل از ورود به سیستم مدیریت مواد زائد جامد شهری و همینطور برای کاهش مقدار مواد استفاده شده و نیز بمنظور کاهش آلودگی و حفاظت از منابع می باشد.

راهکارهای اجرایی مدیریت کاهش از مبدا:

- مقدار بسته بندی‌های غیرضروری را کاهش دهیم.
- روش‌هایی را بکار گیریم که منجر به کاهش سمیت پسماند شود.

استفاده مجدد از اقلام مختلف

- حداقل نمودن مصرف محصولاتی که دارای ترکیبات خطرناک هستند.
- استفاده از آنچه واقعا "موردنیاز است".
- طولانی تر نمودن چرخه استفاده یک محصول و کاهش بسته‌بندی‌های غیرضروری



حجت الله آهنگرانی فراهانی، کارشناس ارشد پروژه‌های مکانیک:

آزادسازی خرمشهر حدود ۴ روز طول کشید



متولد هشتم فروردین ۱۳۳۹ هستم. فرزند ششم از یک خانواده ۱۰ نفره، فارغ التحصیل هنرستان فنی اراک در رشته ساختمان، متاهل و دارای دو فرزند دختر و سه نوه هستم.

در خانواده‌های مذهبی بزرگ شدم به نحوی که یکی از برادران بزرگترم بازنشسته ارتش است، او نیز جبهه ای بوده و در قرارگاه خاتم الانبیا (ص) فعالیت می‌کرد. دیگر برادر بزرگترم، همافر بود که او هم بازنشسته شده و دو برادر کوچکترم نیز، یکی در شرکت آذراب و دیگری در مخابرات فعال بوده اند که هر دو بازنشسته هستند.

در آغاز جنگ ۱۹ ساله بودم و وقت آن رسیده بود که به خدمت بروم. سال ۵۹ به خدمت مقدس سربازی رفتم و پس از طی دوره آموزشی، توسط گروه ۵۵ توپخانه اصفهان به جبهه دزفول (دشت عباس) اعزام شدم. علاوه بر دزفول در «فکه» «چنانه»، سایت‌های ۴ و ۵، آبادان و خرمشهر نیز بوده‌ام. قبل از سربازی هم، در اواخر سال ۵۸ و اوایل جنگ، به مدت سه ماه وارد بسیج شده و در قرارگاه پشتیبانی خاتم الانبیا (ص) سپاه در اهواز مستقر بودم که جزو سنوات سربازی ام محسوب شد. در سپاه جزو نیروهای پیاده و «آرپی جی» زن بودم.

در دوران خدمت سربازی، پس از گذراندن سه ماه دوره آموزشی و کار با موشک سه‌سپند ۳، وارد پوشش هوایی گردان ۳۲۳ توپخانه اصفهان شدم.

زمان حملات هوایی عراقی‌ها، معمولاً سه یا چهار هواپیما در حمله مشارکت داشتند به این ترتیب که ابتدا یک هواپیما دیوار صوتی را می‌شکست و می‌رفت، سپس دو، سه هواپیمای دیگر می‌آمدند و شهر را بمباران می‌کردند. ما هم آماده بودیم و با آتشبار و پدافند هوایی و شلیک گلوله‌های توپ و پدافند هوایی، مانع از موفقیت آنان در حمله‌هایشان می‌شدیم. چون تعداد افرادی که با توپ‌های پدافند هوایی به سمت هواپیماهای متجاوز شلیک می‌کرد زیاد بود، چنانچه هواپیمایی هم ساقط می‌شد، معلوم نبود که چه کسی با شلیک گلوله پدافند آن هواپیما را ساقط کرده است.

آن زمان، اگر عملیاتی به دستور فرماندهان ارتش آغاز می‌شد، در آن عملیات شرکت می‌کردیم. بر همین اساس در عملیات والفجر مقدماتی، بیت المقدس و فتح المبین بوده‌ام و آخرین عملیاتی که در آن حضور داشتم نیز، عملیات آزادی خرمشهر بود. عملیات آزادی خرمشهر حدود چهار روز طول کشید. ما «تک» می‌کردیم و عراقی‌ها «پاتک» می‌زدند، آنها «تک» می‌زدند و ما «پاتک»، تا اینکه بالاخره در

واقع هر کسی موظف بود یک سنگر انفرادی برای خودش بسازد. نخستین بار که «بمب خوشه‌ای» بر سرمان ریختند، معنای واقعی ترس را دریافتم و گمان نمی‌کنم کسی باشد که بگوید در چنین شرایطی قرار گرفته و نترسیده است. در آن شرایط، مرگ چنان نزدیک بود که گاهی واقعا می‌ترسیدیم و به اصطلاح درجا می‌زدیم. پس از رفتن هواپیماها نیز باید مدت زمانی می‌گذشت تا از آن وضع و احساس شدید ترس خارج شویم و به اصطلاح خودمان را پیدا کنیم، بعد هم با دیدن هم‌زمانمان و پی بردن به سلامتی آنان، حالمان به کلی خوب می‌شد. خاطرات تلخ غالباً مربوط به شهادت هم‌زمانمان است. شهادت شهید فضل الله رحیمی که همشهری و همسنگرم بوده و از روز اول حضور در جبهه کنارم بود، از جمله خاطرات بسیار تلخ من از دوران جبهه و جنگ است.

آن زمان ما جوان بودیم و به نوعی زندگی‌مان در جبهه و جنگ می‌گذشت. هم‌زمان من به خانواده ام تبدیل شده بودند. یادم هست در آخرین روز از دوره آموزشی که معمولاً هر کسی سعی می‌کند با شیطنتی برای خود و دیگران خاطره ای بسازد، من نیز زیرپیراهنی دوبنده همه همگروهی‌هایم را با قیچی بردم و این شیطنت به شدت باعث شغف گروه شده بود. ما دو سال در عید نوروز را در سنگر گذراندیم. من با ۹ نفر همسنگر، یک خانواده نسبتاً بزرگ را تشکیل داده بودیم. گرچه از خانواده مادری دور بودیم اما با هم‌زمانمان و همسنگرانمان که تفاوت سنی اندکی در حد یکی، دو سال داشتیم آنقدر خوب و صمیمی بودیم و خاطرات تلخ و شیرین مشترک میان ما وجود

تاریخ سوم خردادماه ۱۳۶۱ به کمک نیروهای ارتش و سپاه، خرمشهر آزاد شد.

اگرچه در آن زمان جوان بودم، اما هرگز به دنبال ثبت خاطره و نوشتن اتفاقات جبهه و جنگ نبودم. آنچه تاکنون در ذهنم مانده، تعدادی اندک از اتفاقات تلخ و شیرین است که ارائه می‌کنم. در عملیات آزادسازی خرمشهر، دو تن از همسنگرانم به شهادت رسیدند. شهید مرتضی احمدپور سامانی که بچه تهران بود و در سنگر با گلوله خمپاره شهید شد و دیگری هم شهید فضل الله رحیمی که اراکی بود و یک شب بعد در همان عملیات شهید شد. آنها با من همشهری بودند به همین دلیل جنازه‌هایشان را خودم به خانواده‌هایشان تحویل دادم.

هم‌اکنون در تهران تعدادی از هم‌زمانم همکارم هستند، از جمله آقای سلیمان که اکنون در وزارت نیرو مشغول به فعالیت است و آقای حسن تنهایی که ساکن شهرری است و شغل آزاد دارد. یادم هست آقای تنهایی، درحال پیاده شدن از خودروی ارتش بود که ناگهان خمپاره ای جلوی پایش اصابت کرد و منفجر شد که منجر به قطع پای چپ او شد.

این اتفاق چنان سریع رخ داد که او تا ثانیه‌هایی پس از انفجار خمپاره، اصلاً متوجه قطع شدن پایش نشده بود. درحال حاضر من و آقای تنهایی همچنان با یکدیگر ارتباط دوستانه داریم.

ترس از مرگ همیشه وجود داشت. در عملیات بیت المقدس، هواپیماهای «میراز» بمب‌های خوشه‌ای بر سرمان می‌ریختند. در آن زمان، هر یک از ما در سنگر انفرادی که خودمان کنده بودیم پناه می‌گرفتیم. در



داشت که دوری از خانواده را اصلا حس نمی کردیم. پس از پایان خدمت سربازی و قبل از اینکه وارد شرکت ملی گاز ایران شوم، در قسمت مهندسی سپاه مشغول به کار بودم و در ساخت بیمارستان بقیه الله الاعظم (عج) فعالیت داشتم. آن زمان در روزنامه، آگهی جذب نیرو برای شرکت ملی گاز ایران چاپ شده بود؛ در آن آگهی اعلام شده بود که شرکت گاز برای پروژه‌های خود نیاز به ناظر ساختمان دارد. من دیپلم ساختمان داشتم، فرم را پر کرده و ارسال کردم. یک ماه پس از آن، مسئول مربوطه در شرکت گاز با ارسال نامه ای به خانه ما، مرا برای انجام مصاحبه دعوت کرد. حدود سه ماه طول کشید تا مراحل اداری طی شد و بالاخره سال ۷۰ وارد شرکت ملی گاز ایران شدم. مجموع سوابقم در سپاه و شرکت ملی گاز ایران به ۳۴ سال و ۶ ماه رسیده است. از آغاز فعالیتیم در شرکت ملی گاز ایران تاکنون، پله‌های ترقی و پیش رفت را یکی یکی طی کرده‌ام. در واقع، مراحل ارتقای شغلی را به شکلی کاملا معمولی و عادی پشت سر گذاشته‌ام. در ابتدای ورود به شرکت ملی گاز ایران با «گرید ۵» فعالیت خودم را با نقشه برداری در واحد مدیریت مهندسی آغاز کردم و تاکنون نقشه برداری خط لوله گاز حدود ۱۷۰ شهر را انجام داده‌ام. خط لوله‌های گاز پس از انتخاب پیمانکار به کمک این نقشه‌ها اجرا می‌شود. سپس ناظر ایجاد فیبر نوری خط ششم مخابرات شده و ناظر یا کارشناس مکانیک سه ایستگاه نامبرده بوده‌ام. الان نیز «گرید ۱۷» را دارم و کارشناس ارشد پروژه‌های مکانیک هستم. واحد ما، کارشناس و ناظر کارهای مربوط به سه ایستگاه خورموج، آپبخش و سردشت خوزستان است که ۹۸ درصد پیشرفت داشته و رو به پایان است. هم اکنون کارهای مربوط به اتصال دو خط لوله پنجم و ششم و انتقال گاز از این سه ایستگاه را انجام می‌دهیم. مجموعه ما هم اکنون کارفرما بوده و بر عملکرد پیمانکاران و مشاوران نظارت دارد و تایید نهایی کارهای پیمانکاران و مشاوران نیز بر عهده واحد ماست.

همه لحظه‌های کار ما خاطره است. من در واقع ۳۰ سال است که در بیابان (سایت) مشغول به فعالیت هستم. هر ماه ۲۲ روز را در بیابان سر پروژه هستم و هشت روز را در تهران و در کنار خانواده می‌گذرانم، ضمن اینکه در این هشت روز، همزمان کارهای اداره را نیز انجام می‌دهم.

کارمندان و کارگران شرکت ملی گاز ایران مثل سربازانی هستند که خدمت به کشور را انتخاب کرده‌اند و به همین دلیل با شرایط سخت کار نیز کنار می‌آیند. به خاطر دارم که ماه مبارک رمضان پارسال، اسمبل و تبدیل کردن دو خط به یک خط و استفاده مشترک از هر دو (خط ۵ به ۶ را انجام می‌دادیم. آن هم در گرمای حدود ۶۰ درجه بالای صفر که روزه گرفتن را بسیار دشوار می‌کند. خاطره ای که از آن کار دارم این است که به خاطر روزه گرفتنمان،

روزی دوبار با ماشین به خوابگاه می‌آمدیم و استحمام می‌کردیم و دوباره سر پروژه باز می‌گشتیم. اصولا به دلیل وجود استانداردهای سخت و قوی کاری، هیچ انتقادی به نحوه انجام کار وجود ندارد. همگی مدیران و روسای شرکت ملی گاز افرادی باصلاحیت و خبره هستند. شرایط انجام کار در شرکت‌های ملی نفت، گاز و حتی پتروشیمی، استاندارد محور بوده و شخص محور نیست و با استانداردهای بسیار قوی موجود، کارها به خوبی انجام می‌شود. در پایان برای همه همکاران زحمتکش شرکت‌های ملی نفت، گاز و پتروشیمی و به ویژه برای آن دسته از همکارانم در شرکت ملی گاز که در بیابان‌ها و در گرما و سرما به طور شبانه روزی زحمت بسیاری می‌کشند آرزوی سلامتی و موفقیت دارم.

روزی دوبار با ماشین به خوابگاه می‌آمدیم و استحمام می‌کردیم و دوباره سر پروژه باز می‌گشتیم. اصولا به دلیل وجود استانداردهای سخت و قوی کاری، هیچ انتقادی به نحوه انجام کار وجود ندارد. همگی مدیران و روسای شرکت ملی گاز افرادی باصلاحیت و خبره هستند. شرایط انجام کار در شرکت‌های ملی نفت، گاز و حتی پتروشیمی، استاندارد محور بوده و شخص محور نیست و با استانداردهای بسیار قوی موجود، کارها به خوبی انجام می‌شود. در پایان برای همه همکاران زحمتکش شرکت‌های ملی نفت، گاز و پتروشیمی و به ویژه برای آن دسته از همکارانم در شرکت ملی گاز که در بیابان‌ها و در گرما و سرما به طور شبانه روزی زحمت بسیاری می‌کشند آرزوی سلامتی و موفقیت دارم.

از ضعف ایمنزا و درد سر هایش!



در شروع فصل سرما، برخی افراد خاص و سالمندان با استفاده از واکسن آنفلوانزا، سعی می‌کنند از بروز سرما خوردگی و آنفلوانزا جلوگیری کنند اما زدن واکسن تنها راه ایمن کردن بدن نیست، جدا از درمان شیمیایی آن، می‌توان آن را با مواد غذایی نیز درمان کرد. آنفلوانزا بیماری ویروسی است که دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی را درگیر می‌کند. این بیماری عفونی در فصول سرد شایع تر است که احتمالاً به دلیل سرما دوست بودن ویروس آن است، هرچند برخی بر این باورند که تجمع انسان‌ها

در محیط‌های سر بسته در فصل سرما موجب شیوع آن می‌شود. علائم آن کمی متفاوت با سرماخوردگی است و شامل اسهال، تهوع، احساس ضعف و سرما نیز می‌شود. اگر چه با پیشرفت علم پزشکی، آنفلوانزا دیگر بیماری کشنده‌ای نیست، اما در گروه‌های آسیب پذیر مثل کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد مبتلا به مشکلات تنفسی و بیماران با نقص ایمنی ممکن است همراه با خطراتی باشد. ابتلا به آنفلوانزا در کودکان کوچک تر علاوه بر تهدید حیات، اثرات بسیار نامطلوبی بر رشد و تکامل آنان دارد.

راهکارهای تغذیه‌ای

وزن خود را در محدوده نرمال نگه دارید. همه ما می‌دانیم که چاقی و اضافه وزن از عوامل اصلی بروز بسیاری از بیماری‌ها به ویژه، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان است. جالب است بدانیم که علاوه بر این، چاقی سیستم ایمنی بدن ما را ضعیف می‌کند و احتمال بروز بیماری‌های عفونی از جمله آنفلوانزا

را افزایش می‌دهد. چاقی احتمالاً با افزایش ماده ای به نام TNF α موجب تضعیف سیستم ایمنی می‌شود. از طرف دیگر لاغری نیز همراه با ضعف سیستم ایمنی است و بسیاری از عفونت‌ها به ویژه عفونت‌های تنفسی در افراد لاغر شایع تر است. لاغری مفرط به ویژه با رژیم‌های لاغری به معنی

دریافت ناکافی بسیاری از مواد مغذی و انرژی است که طبیعتاً توان دفاعی بدن را به شدت کاهش می‌دهد، بنابراین همیشه وزن خود را در محدوده نرمال نگه دارید و اگر مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستید، کاهش وزن تدریجی، زیر نظر متخصص با استفاده از رژیمی که کفایت لازم را داشته باشد، ضروری است.

جلوگیری از آنفلوانزا

جلوگیری از شیوع آنفلوانزا در کشورهای پیشرفته بسیار جدی گرفته می‌شود، زیرا علاوه بر تهدید سلامت، موجب کاهش کارایی و افزایش تعداد روزهای غیبت از محل کار می‌شود که مزید بر خسارت‌های مالی درمان می‌شود. پیشگیری از شیوع با آموزش‌های ساده‌ای مثل شستشوی مکرر دست و نیز ارتقاء سلامت عمومی به ویژه تغذیه مناسب امکان پذیر است. تغذیه مناسب با بهبود سطح ایمنی از بروز آنفلوانزا جلوگیری می‌کند. همچنین استفاده از راهکارهای تغذیه‌ای می‌تواند به کاهش دوره و شدت علائم آنفلوانزا کمک کند.

میوه‌ها و سبزی‌های تازه



مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه را فراموش نکنید. تأثیر ویتامین‌های A و C در تقویت سیستم ایمنی ثابت شده است. میوه‌ها و سبزی‌های تازه بهترین راه تامین این مواد مغذی هستند. گفته می‌شود که مصرف مکمل ویتامین C بعد از بروز اولین علامت سرماخوردگی، طول دوره و شدت بروز علائم را کاهش می‌دهد. مصرف گریپ فروت تازه نیز همین اثر را دارد که علاوه بر تامین ویتامین C سرشار از مواد مغذی دیگری است که به سلامت ما کمک می‌کند.

جوشانده‌های گیاهی

مصرف برخی جوشانده‌های گیاهی هم می‌تواند علاوه بر اثرات ذکر شده خواص درمانی خاص داشته باشد. به عنوان مثال جوشانده نعناع یا پونه و یا عصاره رزماری عوارض تنفسی به ویژه سرفه را کاهش می‌دهد و جوشانده گل گاوزبان در کاهش تب موثر است. چای زنجبیل به علت طبع گرم و خاصیت ضد میکروبی آن اثر مطلوبی دارد.

مایعات



مایعات بیشتری بنوشید. نیاز به مایعات در زمان مقابله بدن با عفونت‌ها به ویژه با مصرف داروهای افزایش می‌یابد. به علاوه، ابتلا به تب نیاز را چند برابر می‌کند. همچنین مصرف مایعات به ویژه مایعات گرم علائم عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد، به علاوه گرم کردن مجاری تنفسی می‌تواند از سرعت رشد ویروس آنفلوانزا بکاهد. آب و آب میوه‌ها بهترین انتخاب هستند.

شیر مادر بهترین تقویت کننده

بدیهی است که کودکان شیرمادر خوار از غذای ایمن تری استفاده می‌کنند که حاوی میکروب‌های کمتری است، اما دلیل عمده کاهش بروز انواع عفونت‌ها از جمله آنفلوانزا در کودکان تغذیه شده با شیر مادر، تأثیر مثبتی است که شیرمادر بر سیستم ایمنی دارد. لاکتوفرین موجود در شیرمادر از طرق مختلفی سیستم ایمنی کودک را تقویت می‌کند. به علاوه، کودک معمولاً با میکروب‌هایی مواجه است که مادر با آن‌ها تماس داشته و فاکتورهای دفاعی آن در شیر مادر ترشح شده است. روشن است که اگر مادر مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی را در رژیم خود بگنجاند، تأثیر شیر مادر در تقویت سیستم ایمنی کودک بیشتر خواهد شد. توجه داشته باشید که در صورت ابتلای شیرخوار به آنفلوانزا هم بهترین غذا برای او شیر مادر است. همچنین در صورتی که مادر به آنفلوانزا مبتلا شده، شیردهی باید ادامه پیدا کند تا هم مواد مغذی مورد نیاز به کودک برسد و هم فاکتورهای ایمنی ترشح شده در شیر مادر از کودک در مقابل ویروس آنفلوانزا محافظت کنند.

آیا مصرف مکمل ضروری است؟

شرکت‌های سازنده مکمل ادعا می‌کنند که بسیاری از مکمل‌ها به ویژه مکمل‌های ویتامین‌های A، C، E، D و ویتامین‌های گروه B به ویژه اسید فولیک و پانتوتینیک اسید و همچنین مواد معدنی مثل روی، مس و سلنیوم موجب کاهش بروز آنفلوانزا می‌شوند. اما حقیقت این است که اثر قابل توجه تنها در مورد ویتامین C و روی مشاهده شده است. به هر حال مصرف مکمل باید تنها با توصیه تیم درمان باشد. در مورد هر یک از این مواد مغذی می‌توان از منابع غذایی آن‌ها استفاده کرد.

لبنیات



برخی مطالعات ادعا می‌کنند که مصرف لبنیات موجب ازدیاد هیستامین شده و علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا را تشدید می‌کند، اما برخی بیماران اظهار می‌کنند که مصرف شیر گرم به خصوص همراه با کمی عسل باعث تسکین علائم می‌شود. نوشیدنی‌هایی که باید از آن‌ها دوری کرد، نوشابه‌های کافئینه، نوشیدنی‌های الکلی و نوشیدنی‌های حاوی شکر هستند.

ادویه‌ها

در مصرف ادویه‌ها دقت کنید. مصرف برخی ادویه‌ها به ویژه ادویه‌های تند ممکن است موجب تحریک سرفه شود، در این صورت از مصرف آن‌ها اجتناب کنید. در صورت عدم تحریک سرفه، لفلل به دلیل طبع گرم ممکن است به بهبود آنفلوانزا کمک کند. مصرف سیر نیز موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. اثر ضد میکروبی زردچوبه نیز در برخی مطالعات ذکر شده است.

