

گزارش از فعالیت های واحد پایپینگ شرکت

صفحه ۳

گزارش بازدید از کارخانه MAN

صفحه ۴

خانم غنچه: بعد از ۲ سال تلاش
پروژه لوزه نگاری آزادگان شمالی
را با موفقیت پشت سر گذاشتیم

صفحه ۵

روز شمار صنعت نفت:
اول شهریور؛ هفدهمین سالگرد
تاسیس پالایشگاه سازند

صفحه ۱۰

اهم اخبار صنعت نفت و گاز
در ماه گذشته

صفحه ۱۴

نصب و مونتاژ توربو کمپرسورهای واحد یک ایستگاه سراج



اتاق اطفاء حریق به داخل اتاق توربین و کمپرسور انجام شده است.

والو سوخت توربین (Fuel Control Valve) نصب شده است. کلیه cable conn، از اتاق کمپرسور و توربین به داخل اتوماتیک یونیت بزرگ و کوچک مونتاژ شده است.

لازم به ذکر است که بعضی از دستگاه های جانبی توربو کمپرسور به سایت ارسال نشده است و هنوز مونتاژ نگردیده که شامل:

fire and filterhouse, gas flow meter و gas detector sensors است.

در پایان اعلام میگردد که به علت اتمام ماموریت کارشناسان شرکت Sumy، کار نصب و مونتاژ تا ماموریت بعدی امکان پذیر نیست.

مهندس بهمن محبی- کارشناس مکانیک

گردیده است. اتاق کمپرسور شامل گیربکس کمپرسور HPC, LPC و لوله های ورودی و خروجی HPC و LPC نصب و مونتاژ گردیده است. تعداد ۳ دستگاه سیستم compressor lub oil cooler روی استراکچر و تعداد ۳۰ دستگاه الکترو فن برای خنک کردن روغن هر ۳ دستگاه خنک کننده نصب و مونتاژ شده است و سینی کابل برای cable connection فن ها برای اتاق اتوماتیک یونیت انجام شده است. اتاق مخزن روغن توربین و سیستم خنک کننده آن و سیستم کمکی خنک کننده روغن توربین و تعداد ۸ دستگاه الکترو فن برای خنک کنندگی نصب و مونتاژ شده است. لامپهای ضد انفجار در اتاق توربین، کمپرسور، اتاق مخزن روغن، اتاق اطفاء حریق نصب و cable connection آنها انجام شده و لوله های CO₂ از

طی بازدیدی که از ایستگاه سراج، جهت نصب و مونتاژ توربو کمپرسورها با حضور کارشناسان شرکت Sumy Frunze داشتیم، مشاهده کردیم که ۹۵ درصد نصب و مونتاژ واحد ۱ ایستگاه سراج به اتمام رسیده است.

کلیه دستگاه ها شامل اتاق توربین، اتاق کمپرسور، اتاق اطفاء حریق، اتاق مخزن روغن توربین، اتاق مخزن روغن کمپرسور، اتوماتیک یونیت بزرگ، اتوماتیک یونیت کوچک و دستگاه های جانبی توربین force fan and air duct suction chamber توربین استفاده میشود که filter house & expansion & silencer

روی آن نصب میگردد. اگزوز توربین که شامل section Diffuser, Silencer, Adapter و Exhaust pipe و کلاهک (Hood) نصب و مونتاژ

در این شب سیاهم گم گشت راه مقصود از گوشه‌ای برون آی ای کوکب هدایت

۳.....اخبار داخلی شرکت پالایش سبز

۴.....گزارشی از جلسه PIM در کارخانه MAN

۵.....گفتگویی با سرکار خانم غنچه سرپرست بخش ژئوفیزیک

۷.....کارایی مهندس ارزش در پروژه های EPC

۸.....معرفی شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب

۹.....شرح کار توربین

۱۰.....روز شمار صنعت نفت

۱۱.....دانستنیهای نفت و گاز ایران و جهان

۱۱.....نوستالژی نفت در متون و اسناد تاریخی

۱۲.....زنگ فراغت

۱۴.....اخبار کوتاه نفت و گاز ایران و جهان

۱۶.....گزارش تصویری

عید رمضان آمد و
ماه رمضان رفت

درود بر فطر فطرت، سلام بر فطر ذکر و نیایش تا ... رمضانی دیگر ... و شب قدر و روزهای روزهای دیگر، که زنده باشد و رخت به عالمی دیگر کشیده باشد، خدا بهتر میداند.

عید، میعاد در زمان است و فطر میثاقی با فطرت!

چرا که رمضان دعوتی است به بازیافتن خود گمشده.

ندایی است برای توجه به خدای فراموش شده.

ضیافتی است برای تناول از مانده تقوا و پایان این میهمانی خدایی عید قبول است.

عید توفیق بر طاعت و اطاعت عید توبه و تهذیب نفس، عید ذکرهای شبانه، عید کنترل خواسته‌ها، عید محرومان و گرسنگان.

فطر سپاس نعمتی است که در رمضان نازل شده است.

عید فطر پاداش افکارهای خالصانه و بجاست. مهر قبولی انفاق‌های به قصد قربت است.

پایان نامه دوره ابرار و گذشت است.

صاحب امتیاز : شرکت پالایش سبز (سهامی خاص)

زیر نظر معاونت طرح و برنامه شرکت

سرديپر : سيد مسعود مرعشي

صفحه آرا : ریحانه چاووشی

همکاران تحریریه : علی چهره ساز-ریحانه چاووشی-سمیه حداد-مهرداد نعیمی-علی دریاکناری

با سپاس فروان از : بهمن محبی-مهدی مفتاح پور-نازنین غنچه-احسان محمودی

نشانی دفتر مرکزی : بالاتر از میدان ونک-خیابان عطار-پلاک ۲۸

نشانی : بلوار میرداماد-خیابان نفت شمالی-خیابان دهم-میدان نیلوفر-کوچه سینا-پلاک

فکس: ۲۲۹۲۳۳۶۴

کد پستی: ۱۹۱۸۷۳۴۶۸۳

تلفن: ۰۱۲۵۸۵۲۲

Email:Info@grcoil.net

www.grcoil.net

پارسوما (پارسوماش) نام قدیم منطقه ای است که برای اولین بار در ایران ، نفت در آن کشف و استخراج شد.



وزارت نفت و صنایع پتروشیمی
Ministry of Petroleum and Chemical Industries



پارس پتروشیمی

پایان نصب و مونتاژ تریو گیسر سوزی واحد کات
استگاه سازه

واحد گیسر سوزی کات
کاترهای فرایند از MAN



توسعه ای ۱۰۰۰ لیتر
در واحد گیسر سوزی کات

توسعه ای ۱۰۰۰ لیتر
در واحد گیسر سوزی کات

توسعه ای ۱۰۰۰ لیتر
در واحد گیسر سوزی کات

گزارشی کوتاه از فعالیتهای واحد پایپینگ

- ۱- پیگیری مناقصات ۶۸۰ شاخه لوله
- ۲- دریافت لیست اقلام لوله مورد نیاز پروژه ۲
- ۳- تهییه اسناد ارزیابی مناقصه خرید ۹ قلم لوله و ارسال آن به کارفرما
- ۴- تکمیل اسناد ارزیابی و رفع ابهام مناقصه خرید لوله های گاز ترش و ارسال آن به کارفرما
- ۵- تهییه اسناد ارزیابی مناقصه خرید ۱۳ قلم لوله
- ۶- جلسه با شرکت صدرا و پیگیری ورود به لیست
- ۷- پیگیری ورود شرکت flow stream به لیست سازندگان مجاز POGC
- ۸- پیگیری دریافت مدارک مناقصه شیرآلات کنترلی (فاز ۱۲)
- ۹- دریافت اسناد مناقصه و تهییه اسناد ارزیابی اولیه مناقصه خرید ورق
- ۱۰- ارسال RFQ و پیگیری جهت تهییه پیشنهادات فنی و مالی مناقصه خرید ورقهای استیل شرکت پشتیبانی کالای نفت تهران

■ مهندس احسان محمودی - رئیس واحد پایپینگ

برگزاری مسابقات دوستانه فوتسال پالایش سبز

دور جدید خدمات رفاهی به پرسنل شرکت با برگزاری مسابقات فوتسال آغاز شد. با پیگیری های انجام شده سه تیم از کارمندان شرکت هر هفته با حضور در مجموعه فرهنگی ورزشی شهید چمران (بولینگ عبده) بازی های دوستانه را انجام می دهند. این مسابقات پنجشنبه ها از ساعت ۱۲ تا ۱۳:۳۰ برگزار می شود و امید است که به ایجاد نشاط و افزایش روحیه همدلی در پرسنل بیانجامد. بدیهی است که پیشنهادات دیگر در این حوزه مورد استقبال قرار خواهد گرفت

■ علی دریا کناری - کارشناس برنامه ریزی

تسلیت

انا لله و انا الیه راجعون

سرکار خانم ایوبی

ضایعه اندوه بار را به شما و خانواده محترمان تسلیت میگویم

■ از طرف مدیریت و پرسنل شرکت پالایش سبز



گزارشی از برگزاری جلسه PIM در محل کارخانه MAN

در تاریخ ۲۸ مرداد لغایت ۳۱ مرداد جلسه PIM (PreInspection Meeting) با حضور شرکت مهندسی و توسعه نفت (آقایان بلاری، قیسی، ناصری)

شرکت نفت و گاز پارس (دکتر محلاتی، وفادار)، شرکت پالایش سبز (آقایان مفتاح پور، نوری)، بازرسی شخص ثالث و شرکت MAN برگزار شد.

این جلسه در خصوص کلیه موارد مربوط به تولید لوله ۳۲ اینچ گاز ترش بود. بحث و تبادل نظر پیرامون این موضوع به اتفاق حاضرین انجام شد و پس از بررسی مدارک فنی، بحث مورد تایید اعضای حاضر در جلسه قرار گرفت.

از اول شهریور ماه تولید لوله توسط شرکت MAN آغاز گردید. مقدار ورق موجود در کارخانه ۱۰۰۰۰ تن است. در خصوص تست های مربوطه جهت هر آزمایش چندین نمونه آماده شده و با نظارت نفرات حاضر مورد آزمایش قرار گرفت که کلیه آنها رضایتبخش و مورد قبول واقع گردید.

در حال حاضر تولیدات شرکت MAN در کشور هند همچنان ادامه دارد.

■ مهندس مفتاح پور - کارشناس پایپینگ

گفت و گوی دوستانه با مدیر واحد ژئوفیزیک شرکت غنچه: رضایت داشتن از زندگی بزرگترین آرزوی من است

دوستی و رفاقت شما با کدام یک از همکاران شرکت، فراتر از محیط کاری است؟

با خانم روحی پور، خانم ایوبی و خانم روشن قیاس

بخش ژئوفیزیک را به اجمال معرفی کنید و وظایف و فعالیت های آن را بیان بفرمایید.

رشته ژئوفیزیک یک رشته اکتشافی است که بر اساس شاخه های مختلف این رشته، به روش های متفاوتی انجام می شود. واحد ژئوفیزیک شرکت پالایش سبز در بخش لرزه نگاری فعالیت دارد. لرزه نگاری شامل ۳ بخش برداشت، پردازش و تفسیر داده هاست؛ که بعد از تفسیر داده ها به محل و اندازه تقریبی مخزن نفت می رسیم

لطف بفرمایید خودتان را کامل تر از آنچه در ذهن داریم معرفی کنید.

نازنین غنچه، متولد ۲۸ فروردین ماه ۱۳۵۸ از تهران هستم. تحصیلاتم را در رشته ی فیزیک در دانشگاه علوم و تحقیقات آغاز نمودم و پس از اخذ مدرک کارشناسی به ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد رشته ی ژئوفیزیک اقدام کردم.

فعالیت های جانبی خود را اعم از فرهنگی، هنری، ورزشی و... بیان کنید.

به ورزش ایروبیک خیلی علاقه مندم و به طور مستمر آن را ادامه می دهم، همچنین شنا را به طور حرفه ای دنبال می کنم. به طور کلی بعد از یک روز سخت کاری و فعالیت در شرکت به ورزش رو می آورم تا انرژی از دست رفته ام را بازیابم. از جمله فعالیت های جانبی دیگری که انجام می دهم تقویت زبان انگلیسی و به دنبال آن زبان فرانسوی است.

نحوه ورود شما به شرکت پالایش سبز به چه شکل بوده است؟

بعد از فارغ التحصیل شدن به طور جدی دنبال کار نبودم. روزی همسرم در روزنامه آگهی شرکت را مشاهده کرد بعد از تماس با آنها متوجه شدم که به مدرک کارشناسی ارشد ژئوفیزیک برای رتبه بندی نیاز دارند. بعد از مشورت با خانواده ام تصمیم گرفتم که این کار رو نکنم. بعد با شرکت پالایش سبز تماس گرفتم و آنها گفتند برای استخدام شما را در نظر خواهیم گرفت. بعد از گذشت یک ماه با بنده تماس گرفتند و من برای مصاحبه به پالایش سبز رفتم و از ۳۰ دی ماه ۱۳۸۶ در دفتر عطار، کارم را به عنوان کارشناس ژئوفیزیک آغاز نمودم. از سال گذشته به دفتر نفت آمدم و یک سال و نیم است که به عنوان سرپرست بخش ژئوفیزیک کارم را دنبال می کنم.

چه سوابق اجرایی و کاری در این سال ها داشته اید و در حال حاضر در چه سمتی مشغول به فعالیت هستید؟

کارم را با پالایش سبز شروع کردم اما قبل از آن به طور پراکنده تدریس خصوصی در زمینه فیزیک و ریاضی انجام می دادم.

بهترین و بدترین خاطره ای که از حضور در پالایش سبز دارید؟

از لحاظ شخصیتی انسانی هستم که سعی می کنم خاطرات بد را از ذهنم دور کنم و اصلاً به آن فکر نکنم. بودن در کنار دوستان خوبم لحظات خاطره انگیزی را در این شرکت برای من به همراه داشته است.



اگر مایل هستید، بزرگترین آرزویی که به آن رسیده اید، مهم ترین آرزویی که به آن نرسیده اید و بزرگترین آرزویی که برای آینده خود ترسیم کرده اید را برای ما بیان کنید؟

آرامش و رضایت در زندگی بزرگترین آرزویی است که هر کسی آن را در سر میپرواند و نهایت تلاش من در زندگی رسیدن به این آرامش است. به نظر من این بهترین موهبت است که مقام و ثروت نمیتواند ضامن رسیدن به آن باشند.

با تشکر از وقتی که به ما دادید، حرف ناگفته ای اگر هست، خوشحال می شویم که به عنوان جمع بندی گپ و گفتمان بیان بفرمایید.

دوستی و همکاری بین پرسنل شرکت باعث یکپارچگی و پیشرفت شرکت در رسیدن به اهدافش خواهد شد. امیدوارم با تقویت دوستی ها محیطی گرم و صمیمانه ایجاد کنیم.

برنامه های شرکت در بخش ژئوفیزیک به چه ترتیب است و چشم انداز بخش ژئوفیزیک را در آینده چگونه می بینید؟

در ۲ سال گذشته در بخش ژئوفیزیک مشغول به انجام پروژه لرزه نگاری آزادگان شمالی بودیم که این پروژه در تیر ماه ۱۳۸۹ با پایان یافتن بخش دو بعدی به اتمام رسید. مهم ترین برنامه ای که در آینده پیش رو داریم راه اندازی واحد پردازش و شرکت در مناقصات جدید است.

چه پیشنهاداتی برای حضور قوی تر شرکت در عرصه های ملی و بین المللی دارید؟

کار لرزه نگاری تخصصی و بسیار گسترده است. امیدوارم شرکت با بهره گیری از مدیران متخصص و با تجربه در این زمینه برای حضور هر چه قوی تر و پر رنگ تر در پروژه های ملی گام بردارد. همچنین پالایش سبز می تواند با مشارکت کاری با شرکت های با تجربه و فعال داخلی و خارجی حضور پر رنگ تری در پروژه های ملی داشته باشد.



تبریک

سرکار خانم کرمی؛ جناب آقای مفتاح پور
امروز برگی جدید از دفتر زندگیتان ورق خورده است. در جاده ی جدید زندگی گام هایی بردارید که فردایی روشن تر از امروز را برای شما به ارمغان آورد. خوشبختی و سربلندی شما زوج جوان را از یگانه ایزد هستی خواهان هستیم.

از طرف مدیریت و پرسنل شرکت پالایش سبز

کارایی مهندسی ارزش در پروژه های EPC

اهمیت و ضرورت بکارگیری مهندسی ارزش

در پروژه های EPC



مهندسی ارزش روشی است سیستماتیک که هدف آن بهینه سازی شاخص ارزش یک پروژه است. در پروژه های EPC پیمانکار در مرحله مناقصه و زمان عقد قرارداد مهندسی، پایه پیشنهادی خود را بعنوان مبنای کار ارائه داده است و چون در این مرحله اطلاعات دقیقی در دسترس ندارد و این اطلاعات در طول مطالعات حاصل می شود و پیمانکاران در زمان مناقصه امکان هزینه بیش از حد را ندارند، لذا عمده‌تاً طرح های پایه تا حدودی دست بالا در نظر گرفته می شوند. از ویژگی های پروژه های EPC می توان به کمبود زمان، کمبود اطلاعات، کمبود ایده، پیش فرض های منفی در جهت پوشش دادن احتمالات، چند مفهومی بودن طراحی و تخمین بالاتر از حد نیاز اشاره کرد. لذا با توجه به این محدودیت ها و کمبود تجربه و ضعف در روابط انسانی ضرورت استفاده از مهندسی ارزش در پروژه های EPC احساس می شود، اما چون ماهیت تغییرات در مراحل طراحی اولیه، طراحی نهائی و اجرا یکسان است و قیمت ثابت در نظر گرفته می شود، معمولاً کارفرما با هر نوع تغییری در مشخصات طرح مخالفت می کند و معتقد است که در زمان مناقصه هزینه طرح را بالا پرداخت کرده است در حالیکه گاهی اوقات تغییرات اندک در یک طرح می تواند باعث سود کلی و جلوگیری از اتلاف سرمایه ملی شود. مطالعات مهندسی ارزش یک تلاش چند رشته ای است و شامل گردآوری و تشکیل یک گروه از افراد است که با اطمینان بتوان گفت در کنار هم می توانند تمامی زمینه های پروژه را مورد بررسی و بازبینی قرار دهند. این افراد همانند یک گروه با هدایت و رهبری یک تسهیل گر مهندسی ارزش عمل می کنند. وظیفه تسهیل گر هدایت افراد در قالب برنامه کاری مهندسی ارزش است. هر متخصص زمینه های مرتبط با خود را در پروژه بررسی کرده نظر می دهد. تخصص های بکار رفته در یک پروژه گوناگون هستند ولی عموماً همپوشانی هایی دارند و تغییرات در یک زمینه ممکن است اثراتی روی زمینه های دیگر پروژه داشته باشد. استفاده از روش مهندسی ارزش موجب می شود این تاثیرات در حین کار دیده شوند و هر تخصص جداگانه عمل نکند.

از سوی دیگر گاهی برخی از ایده های اولیه و نظرهای اصلاحی از سوی کسانی مطرح می شود که در رشته مورد نظر متخصص نیستند. این نظرها در قالب یک گروه محک می خورند و تبدیل به راه حل های جامعی می گردند. به این طریق ظرفیت های فکری پروژه با بکارگیری ایده های مختلف و نگرش های غیر یکسان افزایش می یابد.

در مهندسی ارزش صرفاً هدف کاهش هزینه نیست بلکه هدف جامعتر، افزایش ارزش را پیگیری می کند. هزینه یکی از عوامل موثر بر ارزش یک پروژه است و عوامل دیگری از جمله زمان، کارکرد و کیفیت نیز بر آن تاثیرگذار هستند. دستیابی به ارزش بالا با افزایش کارکردهای پروژه، کاهش هزینه های پروژه، دستیابی توأمان به افزایش کارایی و یا کاهش هزینه شکل می گیرد. نگرش مهندسی ارزش به هزینه ها مقطعی و کوتاه مدت نبوده بلکه این روش هزینه های دوره عمر پروژه را نیز مورد بررسی قرار می دهد. این هزینه ها شامل هزینه های دوره ساخت و ارزش حال تمام هزینه های محتمل در حین استفاده از تسهیلات ایجاد شده می باشد. از این رو آنچه در این روش مطرح می شود، دید واقعی تر از هزینه های پروژه است و ما را به سمت گزینه هایی که در آینده نیز هزینه های کمتری ایجاد می کند، سوق می دهد.

موانع بهره گیری از مهندسی ارزش در پروژه های EPC

۱- عدم فرهنگ و انگیزه لازم برای صرفه جوئی و بهره برداری بهینه از منابع

نبود فرهنگ و انگیزه لازم برای صرفه جوئی در اموال عمومی، کم اهمیت بودن انجام بهتر کارها بعنوان یک وظیفه اعتقادی و ملی، برتری منافع شخصی بر رونق اقتصادی جامعه در فرهنگ عامه و نبود نظام پاداش به صرفه جوئی های انجام شده مؤثرترین عامل به حساب می رود.

۲- کمبود قوانین و مقررات لازم و مناسب

کمبود قوانین و مقررات کشوری جهت جلوگیری از نوسانات قیمت در بازار عامل دوم به حساب می آید بطوریکه مثلاً در یک پروژه پیمانکار طبق پیروی از قوانین مشخص اقتصادی و با در نظر گرفتن یک ضریب حاشیه اطمینان، اقدام به برآورد قیمت میکند در حالیکه ممکن است پیش بینی او هرگز به وقوع نپیوندد.

۳- ریسک گریزی و عدم تمایل به خلاقیت

مقاومت دست اندرکاران پروژه های مختلف در برابر ایده های جدید به علت طراحی مجدد، مشکلات اجرایی ایده های جدید، اولویت دادن روشهای تجربه شده بر ایده های جدید و ریسک دار مهمترین تأثیر را در تشدید اثرات عامل ریسک گریزی دارند.

۴- شناخت ناکافی و درک ناصحیح از مفهوم مهندسی ارزش

عدم آشنائی مدیران ارشد پروژه ها با تکنیک مهندسی ارزش و عدم احساس نیاز دست اندرکاران، ذینفعان و کارفرمایان در پروژه ها به این روش و برداشت ناصحیح از آن به عنوان یکی از وظایف مهندسی مشاور در هنگام طراحی از عوامل این بخش است.

۵- کمبود نیروی انسانی متخصص در زمینه مهندسی ارزش

هر پروژه استراتژی خاص خود را دارد و تعداد نیروی متخصصی که در تیم پروژه باشند و اعضای تیم را بطور مناسب در طول مراحل اجرای این تکنیک رهبری کنند، در کشور انگشت شمار هستند.

۶- فقدان فرهنگ و انگیزه کار گروهی

فقر فرهنگی کار تیمی بین دست اندرکاران پروژه ها و فقدان ارتباط لازم هنگام طراحی و اجرا بین اعضای تیم و تقسیم قدرت تصمیم گیری بین بعضی از اعضا، مواردی هستند که موفقیت تیمی را تهدید میکنند.

شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب

نصب و راه اندازی تاسیسات و خطوط لوله، مطالعه میدان ها و تهیه طرح پیشنهادی برنامه های توسعه و ازدیاد ظرفیت برداشت و نیز برآورد بودجه های ارزی و ریالی را به عهده گرفت.

در کنار این شرکت، شرکت عملیات غیر صنعتی نیز تمامی فعالیت های غیر صنعتی را از وظایف اصلی تولید در مراحل مختلف تفکیک، عهده دار شد. با پیروزی انقلاب اسلامی و خلع ید از پیمانکاران خارجی مجموعه عملیات اکتشاف، حفاری و بهره برداری به کارکنان و مدیران ایران محول شد. همچنین مراکز راهبردی فعالیت های پشتیبانی نیز که این زمان در آبادان مستقر بود، به اهواز منتقل گردید.

در گذر این تغییر، تولید بیش از ۸۵ درصد نفت و صد درصد گاز و مایعات گازی، خوراک رسانی به پالایشگاه ها و شرکت ملی گاز ایران و همچنین تامین خوراک هیدروکربوری مجتمع های پتروشیمی به مدیریت مناطق نفت خیز واگذار شد.

مجموعه این میدانها با تمامی تاسیسات، کارخانجات و خطوط لوله مورد نیاز تولید، فرآوری و انتقال نفت به پالایشگاه های داخلی و پایانه های صادراتی نفت خام، هم اکنون بخش عمده ای از مناطق نفت خیز جنوب را تشکیل می دهد.

تا قبل از دهه ۵۰ فعالیت های مربوط به اکتشاف و تولید در شرکت سهامی اکتشاف و استخراج متمرکز بود و مرکز عملیات این شرکت که مسئولیت برنامه ریزی، تهیه منابع مالی، نحوه برداشت از مخازن و همچنین توسعه میدان ها و تاسیسات فنی را به عهده داشت، در مسجدسلیمان مستقر بود.

در آغاز دهه ۵۰ به دلیل شتاب گرفتن روند فعالیت های تولید نفت و گاز و عملیات اکتشاف و حفاری، «شرکت خاص خدمات نفت ایران» (اسکو) به عنوان شرکت پیمانکار طرف قرارداد شرکت ملی نفت ایران، تشکیل و انجام تمامی فعالیت های اکتشافی، برنامه ریزی و اجرای عملیات حفاری،

سابقه اکتشاف نفت در مناطق نفت خیز جنوب ایران به سال ۱۲۸۷ خورشیدی (۱۹۰۸ میلادی) برمی گردد، در این سال در پی تلاش چندساله حفاران و کاوشگران نفت در مناطق شمال غرب و جنوب کشور، اولین چاه خاورمیانه با تولید اقتصادی، در میدان نفتون مسجدسلیمان حفر و در عمق ۳۳۸ متری به نفت رسید.

بهره برداری از این چاه که با تولید ۵۰۰ بشکه در روز عملاً از سال ۱۲۹۰ خورشیدی آغاز شد، سرآغاز فعالیت صنعت نفت ایران محسوب می شود.

پس از پیدایش نفت در مسجدسلیمان، عملیات کاوش برای کشف مخازن دیگر ادامه یافت و در پی آن حوزه های نفت خیز هفتگل (۱۳۰۶)، آغاچاری (۱۳۱۵)، اهواز (۱۳۳۷)، بینک (۱۳۲۸)، بی بی حکیمه (۱۳۴۰)، مارون و کرنج (۱۳۴۲) و پازسی و رگ سفید (۱۳۴۳) کشف و مورد بهره برداری قرار گرفت.

تاسیسات	تا سال ۱۳۵۷	بعد از سال ۱۳۵۷
تعداد میدانهای نفتی تولیدی	۲۴	۴۲
تعداد کل چاه ها	۱۳۹۷	۲۴۵۰
نسبت چاه های تولیدی به کل چاهها	۲۰/۴	۴۹/۹
تعداد چاه های فعال و تولیدی	۳۵۴	۱۳۵۲
تعداد واحدهای بهره برداری/تاسیسات تولیدی	۴۴	۶۰
تعداد کارخانه های نمک زدائی	۳	۱۶
تعداد تلمبه خانه ها نفت	۶	۶
تعداد واحدهای جمع آوری و تقویت فشار گاز	-	۳۶
تعداد ایستگاههای تزریق گاز	-	۱۱
تعداد کارخانجات گاز و گاز مایع	۹	۱۶
پالایشگاههای گاز مایع	۱	۲
تعداد پالایشگاههای دریافت کننده نفت مناطق	۵	۸

قبل و در راس آنها میدانهای نفتی و چاه های تولیدی، مخصوصاً مقایسه نسبت چاه های در مدار راس تولید به کل چاه ها در دو مقطع قبل و بعد از انقلاب، این حقیقت را نشان می دهد که مناطق نفت خیز جنوب نه تنها قادر به اجرای برنامه های فنی-تخصصی است بلکه در امر تصحیح و توسعه این برنامه ها نیز با نگرشی ارزشی و متناسب با افزایش نیازهای مملکتی در مقطع بعد از انقلاب، بسیار موفق بوده است.

منبع: www.nisoc.ir

دشمن مبدل ساخت که در این راه حماسه ۸ سال جنگ تاسیسات و استمرار تولید و صادرات نفت در زیر بمباران وحشیانه دشمن، نام مناطق نفت خیز جنوب ایران را جاودانه ساخته است. نگاهی گذرا به افزایش واحدهای بهره برداری، کارخانه های گاز و گاز مایع، کارخانه های نمک زدایی، پالایشگاه های گاز مایع و به ویژه واحدهای جمع آوری، تقویت و تزریق گاز به عنوان پروژه های تازه و بدون سابقه

مناطق نفت خیز جنوب پس از پیروزی انقلاب اسلامی، با وقوع جنگ تحمیلی، قدم به میدان آزمونی بزرگ نهاد، وجود تاسیساتی پراکنده و بی دفاع که برای فعالیت در زمان صلح طراحی و ساخته شده بودند، واقع شدن تاسیسات و مبادی صادراتی درمیانه یا خطوط مقدم جنگ و یا حداکثر در فاصله کمی از جبهه ها، بزودی تاسیسات و بندرگاه های نفتی این شرکت را به عنوان اهدافی بزرگ و استراتژیک برای حمله هوایی و زمینی

شرح کار توربین

بازده آنها از جمله توان خروجی ، مصرف انرژی حرارتی ، جریان خروجی آگروز و شدت انتقال حرارت را تحت تاثیر قرار میدهد. در صورتیکه از سوختی با ارزش حرارتی کمتر استفاده شود به دلیل افزایش مصرف سوخت و هوا میزان شدت جریان جرمی توربین افزایش می یابد و در نتیجه احتمال نزدیک شدن نسبت به تراکم کمپرسور به محدوده سرج (surge) زیاد میشود. این به آن معناست که برای کار کردن توربین حجم زیاد سوخت نیاز است در نتیجه افزایش حجم سوخت باعث میشود که فشار خروجی کمپرسور به عقب رانده شود و نهایتا در کمپرسور یک جریان برگشتی ایجاد شود.

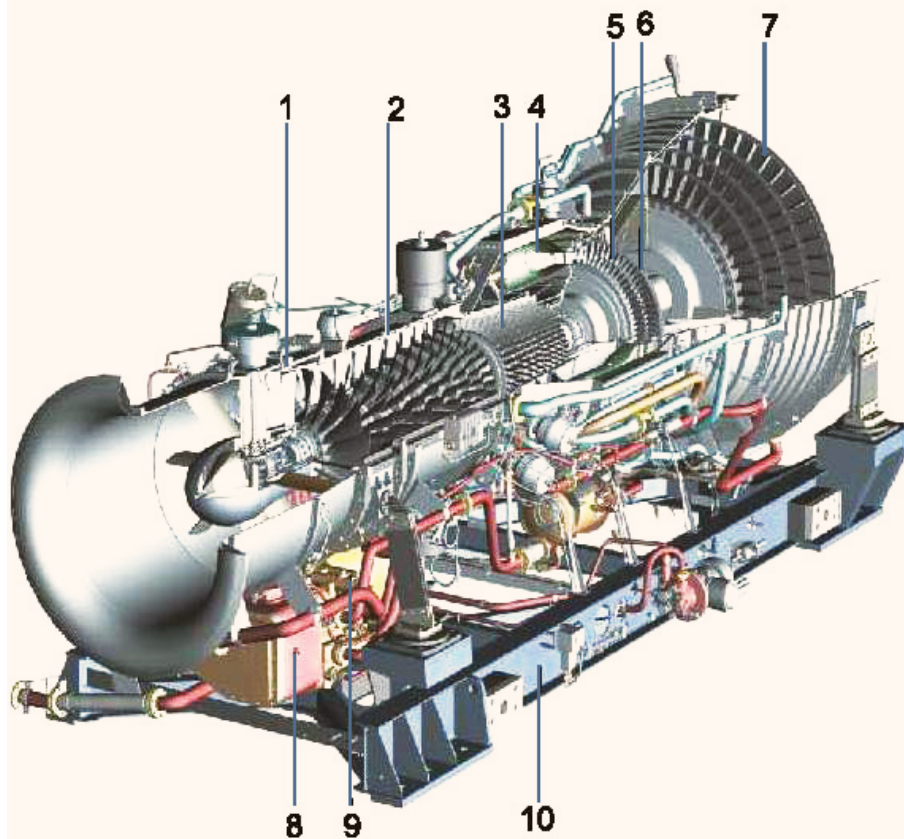
میشود، سپس در قسمت پره های توربین ، انرژی جنبشی به پره های در حال چرخش منتقل شده و به گاز تبدیل میشود به طور معمول بیش از ۵۰ درصد گازی که توسط توربین تولید میشود و صرف چرخاندن کمپرسور محوری میگردد.

توربین گازی ماشینی است که با هوای محیط کار میکند در نتیجه با تغییر عوامل موثر بر شدت جریان هوای ورودی عملکرد توربین نیز تغییر میکند. لذا در طراحی ، شرایط مرجع برای متغیرهای توربین فشار ۱۴.۷ (psi) و دمای ۵۹ درجه فارنهایت در نظر گرفته میشود.

طبق پارامترهای مربوطه به راندمان توربین دمای محیط ، روی شدت جریان هوای ورودی تاثیر گذاشته و در نتیجه پارامترهای مختلف توربین و

نحوه کار یک توربین گازی به این صورت است که ابتدا هوای تازه از طریق کانال ورودی، وارد توربین شده و سپس هوای ورودی به کمک یک کمپرسور محوری فشرده میشود. پس از آن به هوای فشرده شده سوخت گاز تزریق گردیده و میسوزد و طی این فرآیند سطح انرژی آن افزایش می یابد. سپس سوخت محترق شده که دما و فشار بالایی دارد به یک توربین انبساطی یا EXPANSION TURBINE هدایت میشود و در آنجا گاز به انرژی مکانیکی تبدیل شده و باعث چرخش محور توربین میشود.

تبادل انرژی در توربین واقع در دو مرحله اتفاق می افتد. در نازل ورودی توربین گاز داغ منبسط میشود و بخشی از انرژی حرارتی آن به انرژی جنبشی تبدیل



۱- پره های متغیر داخلی

1-Variable geometry inlet guide vane

۲- کمپرسور فشار پایین

2-Low pressure compressor (LPC)

۳- کمپرسور فشار بالا

3-High pressure compressor (HPC)

۴- محفظه احتراق

4-Combustion chamber (CC)

۵- توربین فشار بالا

5-High pressure turbine (HPT)

۶- توربین فشار پایین

6-Low pressure turbine (LPT)

۷- توربین قدرت

7-Power turbine (PT)

۸- دستگاه فرعی گیربکس

8-Auxiliary drive gearbox

۹- استارتر برقی

9-Electric starter

۱۰- شاسی

10-Frame

اول شهریور؛ هفدهمین سالگرد تاسیس پالایشگاه شازند اراک

شرکت پالایش نفت شازند اراک از شرکت های فرعی شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران است. این مجموعه اولین پالایشگاه ساخته شده پس از انقلاب اسلامی و بزرگترین پالایشگاه تک واحدی کشور است که در ۱ شهریور ۱۳۷۲ با ظرفیت ۱۵۰ هزار بشکه در روز راه اندازی شد. این پالایشگاه بدون هیچگونه سرمایه گذاری با بهینه سازی فرآیند های تولید هم اکنون با ظرفیت میانگین ۱۷۵ هزار بشکه در روز بیش از ۱۱ درصد از فرآورده های سوختی مورد نیاز کشور را تأمین نموده و اولین تولید کننده بنزین بدون سرب در کشور است. شرکت پالایش نفت شازند اراک پیشتاز شرکت های پالایش نفت کشور در اخذ گواهینامه های ایزو ۹۰۰۲ در سال (۱۳۷۸)، گواهینامه ایزو ۱۴۰۰۱ در سال (۱۳۷۹) و گواهینامه OHSAS ۱۸۰۰۱ در سال (۱۳۸۰) بوده است، و نیز از سال ۱۳۸۳ دارای گواهینامه IMS در حد استانداردهای جهانی است. همچنین اقداماتی در جهت پیاده سازی MIS و نظام تحول اداری صورت گرفته است.

خوراک نفت خام این شرکت توسط خط جنوب شمال نفت خام و از میدان اهواز آسماری تأمین میشود. همچنین محصولات تولیدی توسط خط لوله، راه آهن و مخزن دارهای شرکت ملی پخش فرآورده در سراسر کشور توزیع می گردد. این شرکت علاوه بر نیازهای منطقه، بخشی از خوراک مجتمع پتروشیمی اراک را نیز تأمین می نماید و همچنین به لحاظ بهره گیری از واحد تبدیل کاتالیستی با تکنولوژی احیای مداوم ضمن تولید بنزین بدون سرب مقادیر زیادی پلات فرمیت را به منظور تأمین بنزین بدون سرب به شرکت پالایش نفت تهران ارسال می نماید.

۱۶ مرداد ۱۳۳۱: درخواست پرداخت طلب ایران از انگلیس

۱۹ مرداد ۱۳۴۶: کشف نفت در میدان نوروز

۲۲ مرداد ۱۳۷۵: امضای قرارداد صدور گاز ایران به ترکیه

۲۴ مرداد ۱۳۴۴: احداث خط لوله نفت شهر به کرمانشاه

۲۹ مرداد ۱۳۳۰: شکست مذاکرات هیات استوکس

۱ شهریور ۱۳۷۲: افتتاح پالایشگاه اراک

۹ شهریور ۱۳۳۳: امضای قرارداد استعماری کنسرسیوم میان دولت زاهدی و ۸ شرکت بزرگ نفتی بین المللی

پانزدهمین سال امضای قرارداد صدور گاز ایران به ترکیه

تنها صادرات موجود گاز طبیعی کشور جمهوری اسلامی ایران از طریق خط لوله، به کشور ترکیه است. در سال ۱۳۷۵ بر طبق توافقات بین کشورهای ایران و ترکیه، قرارداد ۲۳ ساله ای برای صادرات گاز ایران به ترکیه امضا رسید که براساس آن قرار شد که صادرات گاز ایران به ترکیه در سال ۲۰۰۷ به میزان سالانه ۱۰ میلیارد متر مکعب برسد. براساس این توافق، در مجموع طی ۲۳ سال، ۲۲۸ میلیارد متر مکعب گاز به ترکیه صادر خواهد شد. این پروژه از سال ۱۳۸۰ آغاز شده است که به دلایل فنی و مشکلات اقتصادی ترکیه، چند بار با وقفه مواجه شده است. لازم به ذکر است، در سال ۲۰۰۲، تنها حدود ۶۷۰ میلیون متر مکعب گاز از طریق خط لوله به کشور ترکیه صادر شده است.



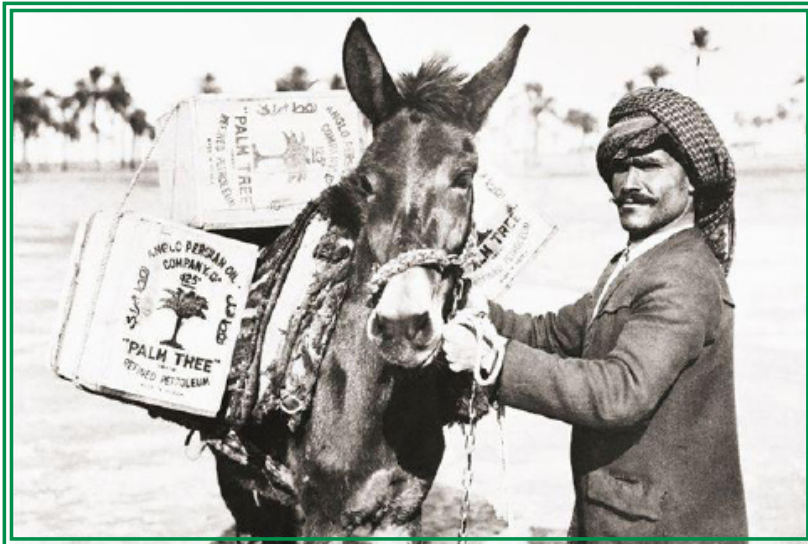
شکست استوکس در برابر مصدق

سر ریچارد استوکس، یکی از نخبگان ثروتمند بریتانیا که هیچ تجربه ای در خاور میانه نداشت به ایران آمد. استوکس دستور داشت که به دکتر مصدق بگوید که شرکت نفت، اصل تعلق نفت به ایران را می پذیرد و اکنون مایل است که منافع خود را بر پایه ۵۰-۵۰ با ایران تقسیم کند، اما انگلیسی ها باید کنترل حفاری، پالایش و عملیات صدور نفت را همچنان در دست داشته باشند.

مصدق هم اعلام کرد که علاقه مند است فقط درباره ۳ نکته مذاکره کند: ۱- ادامه فروش نفت ایران به بریتانیا برای رفع نیازهای داخلی آن ۲- انتقال تکنسینهای انگلیس به شرکت تازه تاسیس ملی نفت ایران ۳- مقدار غرامتی که ایران باید برای دارایی های ملی شده شرکت نفت انگلیس و ایران پرداخت کند.

استوکس و مصدق چندین بار با هم ملاقات داشتند اما استوکس با شکست مواجه شد. در نهایت ۳۱ مرداد، انگلیسی ها یک رشته مجازات اقتصادی علیه ایران به اجرا نهادند روز بعد استوکس تهران را ترک کرد.

نوستالژی نفت در متون و اسناد تاریخی



۲۳ ربیع الثانی ۱۳۰۲ هجری قمری، تلگراف

از بوشهر به تهران

<> از قراری که مذکور میشود معادن نفت واقعه قریب به قریه دالکی من مضافات بوشهر که بندگان جناب جلالتمآب اجل اکرم مخبرالدوله دام اقبال الله تعالی به کمپانی تجاری هلندی واگذار و مقرر فرموده اند برونند مشغول نفت گیری و روغن سازی بشوند. اکنون در بوشهر تجار مزبور مشغول فراهم آوردن اسباب کار عمه هستند ، که امروز و فردا عزیمت به صوب مقصود نمایند...>

می گویند نه ناکامی هیئت هلندی در پیدا کردن نفت تاثیری در روحیه ماجراجویی دارسی داشت، نه شرح بسط دمورگان فرانسوی واقعا مجابش کرد. دارسی دنبال گنج بود و ماجراجویی در صحرا و نه میانسالی مانعش بود و نه خرج و مخارج. برای همین هم بود که وقتی دروموند ولف (وزیر مختار سابق انگلیس در ایران) ترتیب ملاقات او را با کتابچی خان معروف داد، نه نگفت. آنتوان کتابچی مسئول امور گمرک ایران و به تمام معنا دلالی بود که برای پیدا کردن سرمایه گذار به پاریس رفته بود، دلیلش هم ساده بود: ایران فقیر بود.

مظفرالدین شاه میخواست برود فرگ لنگر بیندازد و امتیازهای قبلی فروخته شده مثل امتیاز رویتر به مذاق خاندان شاهی خوش آمده بود. این وسط آنتوان کتابچه رفت سراغ مردی به نام ادوارد کوت که همدمورگان زمین شناس را میشناخت ، هم منشی رویتر پدرنش بود. کوت هم کل ماجرای کشف نفت و امتیازهای چرب و چیلی را که ایرانی ها میدادند ، پرونده کرد و خلاصه با دلبری هم دل وزیر مختار سابق ایران را بدست آورد هم دل دارسی را.

آیا میدانید...

- سال ۱۳۳۷ نخستین سنگ بنای یک ساختمان پژوهشی در شرکت ملی نفت ایران با نام امور پژوهش و آزمایشگاه ها گذاشته شد که مدتی بعد به مرکز پژوهش و خدمات علمی وزارت نفت تغییر نام داد و بالاخره در سال ۱۳۶۸ به عنوان نخستین پژوهشگاه در کشور از طرف وزارت فرهنگ و آموزش عالی به رسمیت شناخته شد.
- بنزین را نخستین بار در آلمان (بنزین) نامیدند.
- اولین محموله نفت ایران در سال ۱۹۱۲ به خارج از کشور صادر شد.
- نخستین خط لوله به تدریج از آبادان به تهران و از تهران به مشهد و رشت کشیده شد.
- نفت برای اولین بار در سال ۱۳۰۴ شمسی به بازار ایران عرضه شد.
- تا سال ۱۳۱۸ که ورود نفت از خارج کشور قطع شد مصرف نفت از ۱۲۴۰۰ متر مکعب در سالهای اولیه کشف نفت به ۲۵۰ هزار متر مکعب در سال رسید.
- یکی از نخستین پالایشگاه های جهان در پولشیتی، رومانی که در سال ۱۸۵۶ ساخته شده در فهرست آثار یونسکو ثبت شده است. این پالایشگاه هم اکنون یک موزه است.
- پالایشگاه های اولیه در ایالت متحده تنها نفت سفید را پالایش میکردند و مابقی محصولات پالایش نشده به نزدیک ترین رودخانه تخلیه میشد.
- پس از نیمه دوم قرن بیستم در ایالت متحده سازمان های محیط زیست قوانین بسیار محدود کننده ای برای احداث پالایشگاه های جدید (از نظر آلودگی های آب و هوا) وضع نموده اند. این شرایط احداث پالایشگاه های جدید در آمریکا را بسیار محدود و پرهزینه کرده است، به طوری که آخرین پالایشگاه نفت احداث شده در ایالت متحده مربوط به سال ۱۹۷۶ است.

فرمول موفقیت در محیط کار



حکایت

همین چند هفته پیش بود که یک ایرانی داخل بانکی در منهتن نیویورک شد و یک شماره از دستگاه گرفت. وقتی شماره اش از بلندگو اعلام شد پیش کارشناس بانک رفت و گفت که برای مدت دو هفته قصد سفر تجاری به اروپا را دارد و به همین دلیل نیاز به وام فوری به مبلغ ۵۰۰۰ دلار دارد. کارشناس نگاهی به تیپ و لباس موجه مرد کرد و گفت که برای اعطای وام نیاز به قدری وثیقه و گارانتی است و مرد هم سریع دستش را توی جیبش برد و کلید ماشین فراری جدیدش را که دقیقاً جلوی در بانک پارک کرده بود، به کارشناس داد و رئیس بانک هم پس از تطابق مشخصات مالک خودرو بالاخره با وام موافقت کرد آن هم فقط برای دو هفته. کارمند بانک هم سریع کلید ماشین گران قیمت را گرفت و ماشین به پارکینگ بانک در طبقه پائین انتقال داده شد.

مرد بعد از دو هفته همان طور که قرار بود برگشت ۵۰۰۰ دلار + ۱۵,۸۶ دلار کارمزد وام را پرداخت کرد. کارشناس رو به مرد کرد و از قول رئیس بانک گفت «از اینکه بانک ما را انتخاب کردید متشکریم» و ادامه داد ما چک کردیم و معلوم شد که شما یک مولتی میلیونر هستید ولی من یک سوال برایم باقی مانده که با این همه ثروت چرا به خود زحمت دادید ۵۰۰۰ دلار از ما وام بگیرید؟ مرد ایرانی نگاهی به کارشناس بیچاره کرد و گفت: تو به من بگو کجای نیویورک میتوانم ماشین ۲۵۰,۰۰۰ دلاری را برای ۲ هفته با اطمینان خاطر فقط با ۱۵,۸۶ دلار پارک کنم.

- ۱۰- شما با تبدیل شدن به یک عنصر با ارزش برای رئیس و سازمانتان برای آینده کاری خود قدرت ایجاد می کنید.
- ۱۱- هرچه کارتان را بهتر انجام دهید، قدرت و نفوذ بیشتری پیدا خواهید کرد.
- ۱۲- در هر مرحله ای از کار که هستید از مشورت رویگردان نباشید. کسی را پیدا کنید که به شما توصیه های مفید کند و راهنمایی تان نماید.
- ۱۳- احساسات خود را کنترل کنید. قبل از هر واکنشی، نفس عمیق بکشید و تا ده بشمارید. قبل از آن که واکنش نشان دهید، با سؤال کردن و گوش دادن دقیق به پاسخ ها به حقایق پی ببرید.
- ۱۴- در گفتگو، کسی که سؤال می کند کنترل را در دست دارد. برای اداره کردن یک بحث از دیگران سؤال کنید.
- ۱۵- توانایی شما در حل مشکلات تأثیر به سزایی در میزان پیشرفت شما در کار دارد.
- ۱۶- ذهن خلاق داشته باشید. همیشه در پی یافتن راه های سریع تر، جدیدتر، بهتر و مؤثرتر برای حل مشکل یا انجام کار باشید.
- ۱۷- قبل از آن که واکنش نشان دهید، با سؤال کردن و گوش دادن دقیق به پاسخ ها به حقایق پی ببرید.
- ۱۸- در مواردی که به تصمیم گیری و پاسخ سریع نیاز است، خودتان را تحت فشار قرار ندهید.
- ۱۹- تصمیم های عجولانه تقریباً همیشه تصمیم های نادرستی هستند. در تصمیم گیری عجله نکنید.
- ۲۰- آمادگی، مشخصه افراد ماهر و تواناست. قبل از هر گفتگوی مذاکره ای، خود را آماده کنید.
- ۲۱- هرگز هنگامی که شغل یا حقوقی به شما پیشنهاد می شود، بلافاصله آن را نپذیرید. از پیشنهاد کننده بخواهید که برای بررسی آن به شما فرصت دهد.
- ۲۲- دقیقاً بدانید که برای دریافت اضافه حقوق چه کارهایی باید انجام دهید.
- ۲۳- همیشه برای دور شدن از شرایطی که برایتان غیر قابل قبول است آماده باشید. این آخرین حربه مذاکره است.

- ۱- از ریاستان بخواهید که شما را برای پیشرفت در کار راهنمایی کند و توصیه های او را به کار گیرید.
- ۲- نسبت به سازمان و شغل خود تعهد کامل داشته باشید. افراد مسئولیت ناپذیر آینده خوبی ندارند.
- ۳- سرعت از ویژگی های دهه نود به بعد است. هنگامی که موقعیت مناسب برایتان پیش می آید به سرعت حرکت کنید.
- ۴- برای رسیدن به شغلی که طالب آن هستید مهارت ها و دانش هایی را که لازم است مشخص کنید و سپس تلاش برای به دست آوردن آنها را آغاز کنید.
- ۵- برای کار خود وقت زیادی صرف کنید. همکاران با نفوذ شما همه را زیر نظر دارند.
- ۶- «همه از همه چیز باخبر می شوند.» هرگز حرفی را که مایل نیستید کسی بداند به هیچ کس نگوئید.
- ۷- در محیط کار مانند بازیکن یک تیم عمل کنید. با همه همکاری کنید و کلیه همکاران را حمایت کنید.
- ۸- به رئیس، سازمان و همکارانتان وفادار باشید. همیشه کسی دارد حرف های شما را می شنود.
- ۹- از کسانی که به شما کمک می کنند تشکر و قدردانی کنید. همیشه این احساس قدردانی را در برخوردهایتان داشته باشید.

اصول تغذیه مناسب در محیط کار

افراد شاغل حداقل یک سوم روز را در محیط کار می‌گذرانند و بطور معمول یک وعده غذایی و یک میان وعده خود را در محیط کار مصرف می‌کنند. نقش تغذیه مناسب در سلامت عمومی و بازده کاری به اثبات رسیده است. تامین غذای مغذی و سالم سبب ارتقاء سلامت و افزایش بازده کاری کارکنان می‌شود.

اصول کلی تغذیه در محیط کار:

۱- مصرف قندها و کربو هیدراتهای ساده مثل قند و شکر، نان‌های سفید و برنج سفید در محیط کار اگرچه در کوتاه مدت به بالا رفتن قند خون کمک می‌کند، ولی با تحریک ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قند خون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی، خواب آلودگی و کاهش بازده کاری را بدنبال دارد.

۲- نحوه تغذیه در محیط کار می‌تواند به ایجاد استرس هم کمک کند. استرس همراه با تغذیه نامناسب و بی تحرکی زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های مزمن فراهم می‌کند.

۳- سطح هورمون‌های مولد استرس مانند کورتیزول با مصرف غذاهای چرب و هورمون آدرنالین در اثر مصرف زیاد قند و شکر و کافئین (در قهوه و نوشابه‌های کولا) در خون بالا می‌رود.

۴- مصرف مداوم کربو هیدراتها و غلات همچون انواع کیک، کلوچه، بیسکویت با توجه به کالری بالایی که دارند می‌تواند سبب اضافه وزن و چاقی، به ویژه در افرادی که فعالیت بدنی کمی در محل کار دارند شود.

۵- با تغییرات جزئی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین (موجود در نوشابه‌ها) مصرفی در محیط کار و رعایت اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه می‌توان به حفظ تعادل قند خون و افزایش دریافت مواد مغذی کمک کرد که نتیجه آن علاوه بر حفظ سلامت و کاهش عوامل خطر بیماری‌های مزمن، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیط های کار است.

برای داشتن تغذیه مناسب در محل کار:

۱- با توجه به اینکه تداوم کار نشسته و بدون تحرک می‌تواند موجب اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست شود. بهتر است از نان و غلات کامل (سبوس‌دار) استفاده شود. بعنوان مثال بجای مصرف نان‌های تهیه شده از آرد سفید (مثل نان لواش و باگت) نان سنگک و یا نان جو مصرف شود.

۲- در صورتی که امکان انتخاب غذا در رستوران محل کار وجود دارد، از غذاهای بخارپز، آب پز و یا کبابی بجای غذاهای چرب و سرخ شده استفاده شود.

۳- بجای گوشت قرمز، غذاهایی که با ماهی و یا مرغ تهیه شده‌اند مصرف شود و در صورتی که امکان انتخاب نیست، تمام چربی‌های گوشت قرمز را قبل

از مصرف باید جدا کرد.

۴- بجای نوشابه‌های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی می‌شوند. از نوشیدنی‌های سالم تر مثل آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

۵- اگر در محیط کار غذاهایی مانند عدسی و یا خوراک لوبیا سرو می‌شود، به خورشت‌های چرب و غذاهای سرخ شده ترجیح داده شود. غذاهایی که با حبوبات تهیه شده‌اند (مثل عدسی و خوراک لوبیا) وقتی همراه با نان مصرف شود نه تنها منبع خوب پروتئین هستند بلکه به علت دارا بودن فیبر به سلامت بدن کمک می‌کنند. فیبر علاوه بر تنظیم حرکات دستگاه گوارش، جذب چربی‌ها و مواد قندی را نیز کاهش می‌دهد.

۶- در میان وعده‌ها، بجای مصرف مواد قندی، شیرینی و یا بیسکویت، بهتر است انواع سبزی و صیفی جات مثل خیار، کوچه فرنگی، کاهو، هویج، میوه‌ها و یا لقمه‌هایی که در منزل تهیه شده‌اند مثل نان و پنیر و سبزی مصرف شود.

بخاطر داشته باشید که با پیروی از یک الگوی غذایی سالم در محیط کار نه تنها از اضافه وزن و چاقی، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سایر بیماری‌ها پیشگیری کرده‌اید، بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری موجبات ارتقاء خود را در محیط کار نیز فراهم می‌کنید.

منبع: tebyan.net

داستانک

به لاک پشتم قرقره ای بستم
و بدرقه اش کردم
در حالی که
سر نخ در دستم بود
و دلم بی قرار می تپید.
می خواست برود دنیا را ببیند:
شالیزارهای چین،
خانه های سنگی یمن،
مدرسه های باله روسیه
و بچه های سیاه پوست تانزانیا
که با پلاستیک سوخته

و جسمی خسته
به خواب می روند.
گاهی که خوشحال است
نخ را سه بار می کشد
و من نفس راحتی می کشم
که هنوز چیزی برای خوشحالی مانده
اما اغلب
نخش می لرزد
و این یعنی
یا باد می وزد،
یا دارد اشک می ریزد.

من
می دانم
که در دشت های آفریقا،
نوار غزه،
عراق،
هندوستان
و اغلب جاهای دنیا
باد می وزد
و گرنه
مگر یک لاک پشت
چقدر اشک برای ریختن دارد؟



• همسو با سیاست های اصل ۴۴
عامری: ساخت همه انبارهای سوخت
شرکت ملی پخش به بخش خصوصی
واگذار شد

• جذب ۱۴ میلیارد دلار برای توسعه میادین
نفتی خلیج فارس

• با تلاش شرکت ملی حفاری ایران انجام
می شود:
حفاری همزمان دو حلقه چاه در میدان
نفتی یادآوران

• با ساخت کاتالیست های مورد نیاز صنعت
نفت؛ ایران به جمع کشورهای دارنده
دانش فنی تبدیل گاز به بنزین پیوست

• اختیار انجام سرمایه گذاری مشترک با
کشورهای خارجی به وزیر نفت واگذار شد

• صدور مجوز ترانزیت گاز ایران به سوریه از
سوی دولت عراق

• آمادگی ایران برای دریافت گاز ترکمنستان از
طریق فاز دوم خط لوله وارداتی

• پیشرفت فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی به نیمه
رسید

• تخصیص یک میلیارد دلار اعتبار به فازهای ۱۷
و ۱۸ پارس جنوبی

• با شرکت در یک دوره تخصصی صورت گرفت؛
اخذ مدرک بین المللی IWCF توسط هفت نفر
از کارکنان حفاری شمال

• مدیر بورس کالای شرکت کارگزاری نهایت گر
عنوان کرد:
شرکت های پتروشیمی از اجرای طرح یارانه ها
ضربه خواهند خورد

• مدیر عامل شرکت ملی مناطق نفت خیز
جنوب در گفت و گو با فارس خبر داد:
تزریق روزانه ۱۱۰ میلیون متر مکعب گاز به
مخازن نفتی جنوب کشور

• شرکت ملی گاز ایران:
صادرات گاز ایران به ترکیه به درخواست
بوتاش متوقف شد

• فعالیت همزمان تاسیسات دریایی در ۹ فاز
پارس جنوبی

• درآمد ۱۰۰ میلیارد دلاری کشور پس از اتمام
فازهای پارس جنوبی

• دستگاه «قفل شونده چاه های باز نفتی»
طراحی و ساخته شد

• فعالیت حفاری شمال در پارس جنوبی با ۲
دکل ادامه می یابد

• رایزنی های تهران - بغداد و دمشق راه های
انتقال گاز ایران به اروپا از مسیر عراق و
سوریه را بررسی میکنند

• مدیر هماهنگی، بازاریابی و امور بین الملل
شرکت حفاری شمال خبر داد:
سهم ۲۱ درصدی حفاری شمال در بازارهای
داخلی؛ عدم تاثیر تحریم ها بر تعهدات
شرکت حفاری شمال

• ایران جزء ۸ کشور سازنده نیروگاه گازی جهان
صالحی خبر داد:
تامین سوخت راکتور تهران در یکسال

• وزیر نفت خبر داد:
توافق برای فروش گاز طبیعی ایران به
بحرین

• دفتر مرکزی شرکت پایانه ها و مخازن
پتروشیمی از پایتخت به عسلویه منتقل شد
• واگذاری فاز دوم خط لوله صلح به خاتم
الانبیاء

• اوجی: ایران برای صادرات روزانه ۶۰ میلیون
متر مکعب گاز به اروپا آماده می شود

• ساخت سیستم اعلام و اطفای حریق
توربین های گازی در پالایشگاه بندرعباس

• احداث نخستین خط انتقال برق HDVC
کشور کلید خورد

• میرکاظمی: درآمد سالانه پارس جنوبی به
بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار می رسد؛ تمام پروژه
های صنعت نفت تا پایان امسال فعال می شود

• ساخت تجهیزات مورد نیاز در عملیات صادرات
و بارگیری نفت خام در کشور

• ۴ فاز پارس جنوبی تا پایان سال آینده راه
اندازی می شود

• فروش کامل اوراق مشارکت ریالی پارس
جنوبی در یک روز
۱۰۰۰ میلیارد تومان دیگر از اوراق مشارکت
ریالی منتشر می شود

• موضع گیری یک مقام کمیته یهودیان آمریکا
نشان داد:
عصبانیت صهیونیست ها از پایبندی سوئیس
به قرارداد گازی با ایران

• تا پایان شهریور محقق می شود
آمادگی ایران برای دریافت گاز ترکمنستان از
طریق فاز دوم خط لوله وارداتی



بهره برداری از فاز نخست توسعه میدان نفتی هنگام



■ با گذشت بیش از ۴ ماه از فاجعه نشت نفت آمریکا انجام شد:

کشف اشتباه مهندسان بی.پی در ماجرای نشت نفت خلیج مکزیک

■ سرمایه گذاری ۱۶ میلیارد دلاری نروژ در توسعه میدان های دریای شمال

■ سود ۹,۶ میلیارد دلاری پتروچاینا در نیمه نخست امسال

■ برنامه نیجریه برای کاهش صادرات نفت خام در ماه اکتبر

■ انصراف دولت از خرید سهام چهارمین تولیدکننده نفت هند

■ آغاز حفاری چاه های جدید میدان نفتی هلفایا عراق از ماه سپتامبر

■ تأثیر منفی سیل پاکستان بر برنامه های پالایشی

■ خسارت ۵۹ میلیون دلاری منع حفاری در خلیج مکزیک برای بی.اچ.پی

■ درآمدهای نفتی اکوادور ۷۴ درصد افزایش یافت

■ RWE با کردستان عراق توافقنامه گازی امضا کرد

■ تحریم دو شرکت صهیونیستی از سوی صندوق نفت نروژ

■ تلاش کانادا برای تعیین مرزها در منطقه نفت خیز قطبی

■ حملات خرابکارانه عامل اصلی نشت نفت در نیجریه

■ بانک برکلی پیش بینی کرد

قیمت ۹۲ دلاری نفت در سال ۲۰۱۱

■ کوتاهی در عملیات تعمیر و نگهداری سکوی بی.پی در خلیج مکزیک

■ سیمان کاری چاه نفت در خلیج مکزیک موفقیت آمیز بوده است

■ کویت گازوییل و سوخت جت به مصر صادر می کند

■ ترکیه: عملیات اکتشاف نفت در دریای سیاه بی نتیجه بود

■ انفجار در مسیر خط لوله نفتی عراق-ترکیه

■ از سرگیری فعالیت پالایشگاه نفت بایجی عراق

■ برای سال ۲۰۱۰ میلادی پیش بینی شد سرمایه گذاری ۴۳۵ میلیارد دلاری برای تولید و اکتشاف نفت در جهان

■ تأثیر تعلیق حفاری در خلیج مکزیک بر ۲۳ هزار کارگر نفتی آمریکا

■ جی.پی مورگان پیش بینی کرد قیمت ۷۵ دلاری نفت خام برای سه ماه سوم ۲۰۱۰

■ ضربه ای دیگر بر نابوکو! دولت عراق قرارداد با شرکت آلمانی را غیرقانونی دانست

■ تکمیل خط لوله نفت یک میلیارد دلاری نیجریه در آینده ای نزدیک

■ در سفر رسمی یانوکوویچ به آلمان مطرح شد: دعوت اوکراین از آلمان برای حضور در نوسازی شبکه ترانزیت گاز



بازدید کارشناسان پالایش سبز از کارخانه MAN



انتقال لوله های شرکت welspun به سفارش پالایش سبز از بندر امام به بندر خرمشهر



شروع عملیات نصب و مونتاژ توربو کمپرسورهای ایستگاه سراج به با نظارت پالایش سبز

پایان عملیات نصب و مونتاژ توربو کمپرسور ایستگاه سراج