



# خبرنامه



شماره هجدهم / آذر و دیماه ۱۳۹۸

خبرنامه الکترونیکی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز



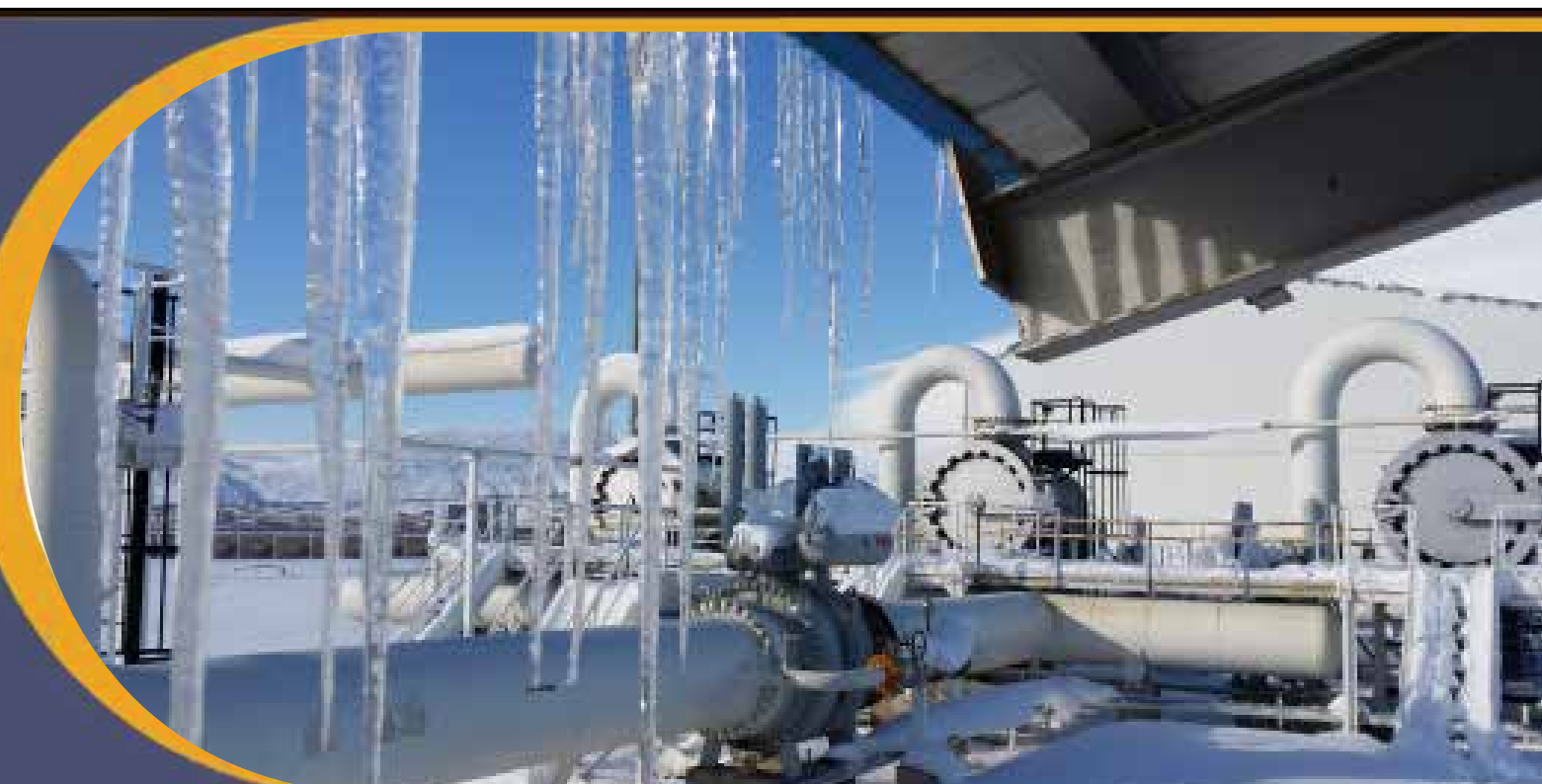
## مدیر تعالی سازمانی منطقه ۸ عملیات:

### تلاش برای تحقق حداکثری ارزش های سازمانی

تعالی سازمانی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز به روش شبیه سازی ارزیابی شد. به گزارش روابط عمومی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، علیرضا رحمت نژاد، مدیر تعالی سازمان این منطقه در ابتدای جلسه ضمن تشریح اهداف خودارزیابی گفت: در فرآیند خودارزیابی تعالی سازمانی این منطقه که به روش شبیه سازی انجام گرفت، به سازمان اجازه داد به طور شفاف، زمینه های قابل بهبود خود را تعیین کند و برنامه هایی را در قالب اقدامات و پروژه های بهبود در سازمان طرح ریزی نماید. رحمت نژاد، هدف از برگزاری جلسات خودارزیابی را بررسی همه جانبه



منطقه جهت شناسایی نقاط قوت و نواحی قابل بهبود دانست و افزود: پرسش های تیم ارزیابی بر مبنای الزامات مدل جایزه سرآمدی و بهبود مستمر شرکت ملی گاز (EFQM-۲۰۱۳) از اعضای کمیته های تعالی و کارکنان انجام و بر اساس مستندات ارائه شده، ارزیابی به روش شبیه سازی جایزه سرآمدی شرکت ملی گاز ایران، انجام گردید. مدیر تعالی سازمان منطقه ۸ عملیات انتقال گاز در ادامه، ضمن تاکید بر تلاش در جهت تحقق حداکثری ارزش های سازمانی اظهار داشت: همکاری کارگروهها، زمینه را برای تحقق اهداف مورد نظر فراهم می سازد. بنابراین گزارش، منطقه ۸ عملیات انتقال گاز در سال گذشته موفق به کسب تقدیرنامه دو ستاره تعالی از سوی جایزه تعالی و سرآمدی گاز گردید و در سال جاری در جایزه سرآمدی و بهبود مستمر شرکت ملی گاز برای کسب نتایج بهتر اقدام نموده است. شایان ذکر است جلسات خودارزیابی تعالی سازمانی این منطقه به روش شبیه سازی جایزه با حضور مدیر، معاونین، روسای واحدهای ستادی، تیم های تعالی و ارزیاب بیرونی به مدت سه روز برگزار گردید.



## علیرغم حاکمیت سرما و یخبندان؛

### خطوط انتقال گاز شمالغرب کشور از پایداری برخوردار است

با وجود بارش برف، برودت هوا و یخبندان، شبکه های گاز شمالغرب کشور از پایداری انتقال گاز برخوردار می باشد. به گزارش روابط عمومی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، یداله بایبوردی، مدیر منطقه ۸ با توجه به بارش برف و برودت هوا، همچنان تاسیسات و مراکز بهره برداری خطوط لوله این منطقه با ضریب اطمینان بالا در مدار سرویس قرار داشته و گاز مورد نیاز مبادی مصرف، تامین می شود. بایبوردی افزود: با اهمیت بخشی به ضریب ایمنی بالای انتقال گاز در منطقه شمالغرب کشور، گفت: با اقدامات انجام یافته شرایط برای انتقال پایدار گاز طبیعی و جلوگیری از افت فشار در ماههای سرد سال در منطقه فراهم گردیده و تاسیسات و مراکز بهره برداری خطوط لوله این منطقه جهت تامین گاز مورد نیاز همه بخشهای مصرف، با ضریب اطمینان بالا بر روی مدار قرار دارند. مدیر منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، هدف از اجرایی کردن این تمهیدات را افزایش پایداری انتقال گاز و جلوگیری از افت فشار گاز در فصول سرد سال عنوان و خاطرنشان کرد: برای بهبود فرایند انتقال پایدار گاز طبیعی در تاسیسات تقویت فشار در سطح این منطقه عملیاتی، بازرسی های دوره ای و سالانه در بخش های مکانیک، برق و ابزار دقیق انجام شده است و در حال حاضر هیچگونه مشکلی از لحاظ انتقال گاز وجود ندارد. وی رعایت اصول صرفه جویی هموطنان را زمینه انتقال پایدار و مستمر گاز طبیعی برشمرد و تصریح نمود: با کاهش شدید دمای هوا در کشور، همواره مصرف گاز طبیعی بخصوص در مناطق سردسیر بصورت غیر منتظره ای از سیر صعودی برخوردار بوده که احتمال افت فشار را در سرشاخه های مصرف تشدید می نماید، به همین منظور از مردم عزیز کشورمان انتظار دارد با رعایت اصل صرفه جویی از احتمال قطع گاز هموطنان در سرشاخه های مصرف جلوگیری کنند.

## دست یابی منطقه ۸ عملیات به دانش ارتقاء سیستم اعلان حریق در تاسیسات اندازه گیری گاز

فردانی از پرسنل خلاق، این اقدام را گامی مهم در راستای خوداتکایی، کاهش هزینه ها و کسب دانش فنی دانست.

توانمندی علمی و تجربی کارشناسان توانمند تاسیسات اندازه گیری و صادرات گاز نوردوز انجام شده است. مدیر منطقه ۸ عملیات انتقال گاز در خاتمه ضمن

صرفه جویی ارزی در بر داشته است. وی، حذف دتکتور گاز از انبار، حذف دتکتورهای اتاق باتری قدیم و نصب و راه اندازی در اتاق باتری جدید بصورت نرم افزاری و سخت افزاری، نصب دتکتور دود در زیر زمین اتاق کنترل و پیکره بندی نرم افزاری بر اساس الزامات HSE در جهت ارتقاء ضریب امنیت، رفع ایراد از دتکتور شعله سایت میترینگ را نیز از تغییرات انجام یافته در سیستم اعلان حریق در تاسیسات فوق توسط کارشناسان این منطقه دانست.

مدیر منطقه ۸ عملیات انتقال گاز اظهار داشت: یکی از بخش های مهم حفاظتی در ایستگاههای اندازه گیری سیستم F&G است که این سیستم مهم، وظیفه اعلان حریق و خارج کردن سیستم میترینگ و همچنین قطع صادرات گاز از تاسیسات را برعهده دارد.

بایبوردی افزود: آنچه که در این اقدام دارای اهمیت و ارزشمند می باشد، این است که دست یابی به دانش فنی ارتقاء، تعمیر و نگهداری سیستم اعلان حریق بدون هیچگونه آموزش های مرتبط و تنها با بهره مندی از

مدیر منطقه ۸ عملیات انتقال گاز از دست یابی کارکنان این منطقه به دانش فنی ارتقاء، تعمیر و نگهداری سیستم اعلان حریق در تاسیسات اندازه گیری و صادرات گاز خبر داد.

به گزارش روابط عمومی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، یداله بایبوردی، مدیر منطقه ۸ عملیات، با اعلام این خبر گفت: کارهای انجام یافته در رابطه با سیستم F&G تاسیسات نوردوز و تغییرات مورد نیاز با آنالیز نرم افزار Algoworks مربوط به سیستم اعلان حریق زمینس و پروژه مربوط به تاسیسات و آدرس دهی سخت افزاری و نرم افزاری مختص این سیستم برای اولین بار توسط کارشناسان این منطقه صورت گرفته است.

بایبوردی با اشاره به دست یابی متخصصان این منطقه به دانش فنی بومی افزود: ارتقاء، تعمیر و نگهداری سیستم اعلان حریق در تاسیسات اندازه گیری و صادرات گاز نوردوز که با دانش متخصصان این تاسیسات انجام می شود، ضمن بی نیاز شدن از خدمات کارشناسی خارج از کشور، بالغ بر ۱۵۰ میلیون ریال برای نخستین مرحله





## منطقه ۸ عملیات انتقال گاز در مسیر سازمانهای متعالی

گفتنی است، در این دوره ارزیابی تمامی فعالیتها، رویکردها و نتایج واحدهای منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، طبق اظهارنامه تسلیمی مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت و نتایج آن در آینده اعلام خواهد شد.

RADAR اظهار نمود: این ارزیابی در بازه زمانی (۳ روزه) توسط تیم ۵ نفره در حوزه های رهبری، استراتژی، فرآیندها، سرمایه های انسانی، خدمات و مشتریان، منابع مالی و نتایج کسب و کار، فناوری و دانش، جامعه، شرکا و تامین کنندگان انجام گرفت.

برشمرده و اظهار کرد: مأموریت اصلی سازمان ارائه خدمات بهینه و ایمن بوده و این مهم میسر نمی شود مگر اینکه سازمان خود را با استانداردها و معیارهای تعالی سازمانی وفق دهد.

صمد بابایی، ارزیاب ارشد شرکت ملی گاز ایران ضمن ابراز خرسندی از حضور در منطقه ۸ عملیات انتقال گاز و با اشاره به اینکه مدل تعالی سازمانی با تلاش جهت بهتر شدن روند فعالیت‌های سازمان و نیز با سمت و سو دادن به اعمال مدیریت، باعث بهبود خدمات در سازمان می‌شود؛ گفت: این مدل، امکان هم سنجی را بین شرکت های مختلف به نحوی فراهم می کند که می توان از آن به عنوان مبنای ارزشمندی برای بهره گیری از تجارب موفق سازمان برتر استفاده کرد.

در ادامه، علیرضا رحمت نژاد، رئیس تحلیل سیستمها و مدیریت انرژی و مدیر تعالی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، ضمن تاکید بر اجرا و ارزیابی منویات استراتژی انتقال گاز، اهمیت تعالی و توجه بیشتر به ارتقاء عملکرد منطقه بر اساس معیارها و زیرمعیارهای الگوی تعالی سازمانی EFQM، ارزیابی و سنجش عملکرد منطقه مطابق با منطق

بمنظور ارزیابی و آگاهی از روند فعالیت‌های رو به بهبود واحدها و قرار گرفتن در مسیر سازمانهای متعالی، رویکردها و نتایج فعالیت های منطقه ۸ عملیات انتقال گاز در قالب مدل ارزیابی تعالی سازمانی (EFQM)، مورد بررسی و سنجش قرار گرفت.

به گزارش روابط عمومی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، در افتتاحیه این ارزیابی، یداله بایبوردی، مدیر منطقه ۸ عملیات، ضمن ارائه گزارش عملکرد این منطقه، ارزیابی مذکور را بسیار ارزنده توصیف نمود و گفت: امیدواریم این ارزیابی بتواند فضای تبادل تجربیات را در جهت بهبود عملکردها و فرآیندها در منطقه ۸ عملیات ایجاد نماید.

بایبوردی افزود: تمامی پرسنل این منطقه سعی بر آن دارند در چارچوب فرآیندهای شرکت انتقال گاز، در جهت انتقال پاک، ایمن، پایدار و بهره ور گاز و همچنین ارائه خدمات بهینه به ذینفعان طبق قرارداد و تحقق اهداف عالی سازمان به نحو احسن گام بردارند.

مدیر منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، فرآیند ارزیابی را فرصتی مغتنم برای مناطق عملیاتی



### با شرکت در کارگاه آموزشی،

### بانوان شاغل منطقه ۸ عملیات انتقال گاز با توانمندی فردی و اجتماعی آشنا شدند

بمنظور ارتقاء دانش و معلومات موارد مربوط به توانمند سازی فردی و اجتماعی، یک دوره آموزشی با حضور بانوان شاغل منطقه ۸ عملیات انتقال گاز در تبریز برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، در این دوره آموزشی، پیمان رنجبر، مدرس این دوره، اطلاعات مبسوطی در رابطه با راه های توسعه سلامت و بهداشت روانی بانوان و همچنین گام های مهم توانمند سازی و ... را مطرح و در جمع فراگیران مورد بحث و تبادل نظر قرار داد.

رنجبر گفت: توانمند سازی فردی شامل افزایش اعتماد به نفس و توانایی تعیین اهداف واقع بینانه و تحقق بخشیدن به توانایی های بالقوه تان است، هر شخصی دارای نقاط قوت و ضعف و همچنین طیف وسیعی از مهارتهایی است که هر روزه در موقعیت های مختلف از آنها استفاده می کند، اما اغلب بسیاری از مردم نسبت به توانایی های واقعی خود بی اطلاع مانده و یا ارزشی برای آن قائل نیستند.

مدرس این دوره با اشاره به اینکه اولین توانمندی فرد، مدیریت خود است، افزود: کسی که برای توانمندی خود تلاش می کند، قادر است با اتخاذ تصمیمات مثبت و تعیین اهدافش، کنترل زندگی خود را به دست بگیرد؛ توسعه خود آگاهی که به معنای درک نقاط ضعف و قوت و داشتن دانش کافی از محدودیت های فردی خودمان است، کلیدی برای توانمند سازی فردی است.

وی مطالعه کتابهای مفید، دیدن فیلم های خوب، تجربه، شرکت در کلاس های آموزشی، مشورت کردن با افراد سفر کردن، دوستان و همشینیان عاقل و توانمند و همچنین خواندن هندسه راههای تقویت عقل دانست.

تاکید بر ضرورت آموزش مهارت های زندگی و توانمند سازی به عنوان روش ها و مهارت های اصلی و ضروری برای یک زندگی توانایی ها ما را قادر می سازد که نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا کنیم و با خواسته ها، انتظارات، مسائل و مشکلات خود با دیگران به شکل موثری روبه رو شویم.

آگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، ترس ها و انزجارهاست ابراز داشت: خود شناسی، همدلی، حل دیگران، تفکر انتقادی و تفکر خلاق، کنترل استرس، مدیریت هیجان ها و ارتباط بین فردی را می توان از جمله انواع مهارتهای زندگی برشمرده.

رنجبر به ویژگی های افراد خود آگاه اشاره کرد و گفت: ارزش قائل شدن برای خود، برخورداری از روحیه انتقاد پذیری، آگاهی کامل نسبت به ارزش ها و اعتقاداتشان، داشتن احساس خشنودی و رضایت خاطر زیاد، نشان دادن مقاومت بیشتر در مقابل فشار و ضربه های روانی و اجتماعی، عدم سرزنش یا تحقیر دیگران، برخورد محترمانه با دیگران، داشتن روحیه مثبت اندیش، داشتن روحیه همکاری و مشارکت بالا و استقبال از مشورت با دیگران و افراد صاحب نظر؛ از جمله این خصوصیات است.

در این کارگاه آموزشی که به مدت دو روز بطول انجامید، شرکت کنندگان با مفهوم توانمند سازی، مهمترین چالش ها و موانع توانمند سازی، مدیریت نهاد خانواده و تربیت نسل و ایجاد اعتماد به نفس، آگاهی یافته و دیدگاههای خود را در قالب پرسش و پاسخ مطرح نمودند.



متخصص،

رنجبر با

سالم و سازنده؛ این

روزانه به ویژه در رابطه

وی با بیان اینکه مهارت خود

مسئله، تصمیم گیری، برقراری رابطه موثر با

رنجبر به ویژگی های افراد خود آگاه اشاره کرد و گفت: ارزش قائل شدن برای خود، برخورداری از روحیه انتقاد پذیری، آگاهی کامل نسبت به ارزش ها و اعتقاداتشان، داشتن احساس خشنودی و رضایت خاطر زیاد، نشان دادن مقاومت بیشتر در مقابل فشار و ضربه های روانی و اجتماعی، عدم سرزنش یا تحقیر دیگران، برخورد محترمانه با دیگران، داشتن روحیه مثبت اندیش، داشتن روحیه همکاری و مشارکت بالا و استقبال از مشورت با دیگران و افراد صاحب نظر؛ از جمله این خصوصیات است.

در این کارگاه آموزشی که به مدت دو روز بطول انجامید، شرکت کنندگان با مفهوم توانمند سازی، مهمترین چالش ها و موانع توانمند سازی، مدیریت نهاد خانواده و تربیت نسل و ایجاد اعتماد به نفس، آگاهی یافته و دیدگاههای خود را در قالب پرسش و پاسخ مطرح نمودند.

در این کارگاه آموزشی که به مدت دو روز بطول انجامید، شرکت کنندگان با مفهوم توانمند سازی، مهمترین چالش ها و موانع توانمند سازی، مدیریت نهاد خانواده و تربیت نسل و ایجاد اعتماد به نفس، آگاهی یافته و دیدگاههای خود را در قالب پرسش و پاسخ مطرح نمودند.

در این کارگاه آموزشی که به مدت دو روز بطول انجامید، شرکت کنندگان با مفهوم توانمند سازی، مهمترین چالش ها و موانع توانمند سازی، مدیریت نهاد خانواده و تربیت نسل و ایجاد اعتماد به نفس، آگاهی یافته و دیدگاههای خود را در قالب پرسش و پاسخ مطرح نمودند.

در این کارگاه آموزشی که به مدت دو روز بطول انجامید، شرکت کنندگان با مفهوم توانمند سازی، مهمترین چالش ها و موانع توانمند سازی، مدیریت نهاد خانواده و تربیت نسل و ایجاد اعتماد به نفس، آگاهی یافته و دیدگاههای خود را در قالب پرسش و پاسخ مطرح نمودند.





## مدیر منطقه ۸ عملیات انتقال گاز : عزت و سربلندی کشورمان، مرهون تفکر بسیجی است

به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج، مراسمی با حضور مدیر، مسئولین و جمعی از کارکنان منطقه ۸ عملیات انتقال گاز ایران در تبریز برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، یداله بایبوردی، مدیر منطقه ۸، در ابتدای مراسم ضمن گرامیداشت هفته بسیج، به بررسی و تبیین جایگاه بسیج در انقلاب اسلامی، معرفی افکار و اندیشه های بسیج در جامعه و نقش بسیج در حفظ ارزشهای دفاع مقدس پرداخت.

بایبوردی به عشق و ایثار، شجاعت و از خودگذشتگی بسیجیان اشاره کرد و افزود: اگر به دنبال عزت و سربلندی میهن اسلامیمان هستیم باید با تمام توان در همه عرصه های سازندگی همت گماشته و دنباله رو اهداف بسیجیان ۸ سال دفاع مقدس باشیم چرا که حضور بسیجیان در عرصه های مختلف باعث افتخارآفرینی بوده و یک ضرورت محسوب می شود.

در ادامه حجت الاسلام والمسلمین حاج آقا آسمانی، سخنران این مراسم ضمن تبریک هفته بسیج گفت: بسیج بعنوان نماد مردم سالاری در جمهوری اسلامی است باید با نهادینه کردن فرهنگ، تفکر و روحیه بسیجی در جامعه در جهت تقویت نظام مقدس جمهوری اسلامی همت نماییم تا دسیسه ها و نقشه های دشمنان نقش بر آب شود.

وی با تاکید بر نهادینه کردن فرهنگ بسیجی در جامعه اظهار داشت: فرهنگی بسیجی فرهنگ خدمت رسانی و روحیه شهادت طلبی است باید در همه حال آگاه بود چرا که بسیج از مظلوم حمایت می کند و یار و یاور مظلومان است. همچنین حجت الاسلام والمسلمین حاج آقا رحمانی،



مسئول نمایندگی ولی فقیه در سپاه ناحیه بسیج امامت تبریز، نیز ضمن بررسی جایگاه رفیع بسیج در جامعه ایمان و تقوای الهی و شناخت رهبر الهی را از دو شاخصه اصلی در عزت، عظمت و استواری بسیج دانست.

رحمانی افزود: مهمترین تفکری که زمینه ساز ظهور امام زمان (عج) می باشد تفکر بسیجی است که باید این تفکر در سایه ایمان تقوای الهی و شناخت رهبر الهی است.

در ادامه مراسم، عمران رضایی، فرمانده پایگاه مقاومت بسیج منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، ضمن ارائه گزارشی اجمالی از فعالیتهای پایگاههای مقاومت منطقه گفت: بسیج منطقه ۸ در سال ۱۳۷۱ تاسیس و در حال حاضر ۷۵۳ نفر از کارکنان منطقه را بعنوان نیروهای بسیجی به عضویت خود درآورده که از این تعداد ۶۴۲ نفر بصورت بسیجی فعال و ۹۶ نفر نیز عادی فعالیت می کنند.

رضایی افزود: پایگاه مقاومت بسیج منطقه با برگزاری کاروانهای راهیان نور، اعزام کاروان زیارتی ارتحال امام (ره)، اردوهای آمادگی، کوهپیمایی، برپایی ایستگاههای صلواتی، دیدار از خانواده های شهدا و... همانند سالهای قبل سعی در گسترش فعالیتهای فرهنگی، ورزشی، علمی دارد.

بنابر اعلام این گزارش، در پایان با اجرای برنامه های متنوعی از بسیجیان فعال و نمونه منطقه و برندگان مسابقه فرهنگی ورزشی تجلیل و قدردانی به عمل آمد.



## ۷ راه مقابله با نگرانی و استرس

### ورزش کنید

ورزش ایروبیک منظم و هر روزه یا پیاده روی، دو و شنا می تواند در رسیدن به احساس آرامش و دوری از نگرانی به شما کمک کند و ناامیدی را دور کند.

### به چیزهای آرامش بخش بیندیشید

هر وقت حس می کنید آرامش شما در حال به هم خوردن است، در ذهن خود جایی شاد و آرام تصور کنید و به آن بیندیشید. اندیشیدن به خاطرات و مکان های آرامش بخش، نگرانی و اضطراب را از انسان دور می کند و آرامش را دوباره به انسان باز می گرداند.

منبع: اینترنت

### اهداف تان را دنبال کنید

یک روش ساده برای احساسات تحت کنترل بودن و راحتی این است که جزء به جزء و قدم به قدم، راه های رسیدن به اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود را طی کنید. هر روز صبح یک برنامه برای روز خود بچینید و طی روز هر کاری که به اتمام رساندید را خط بزنید.

### افکار منفی؛ ممنوع

وقتی جلوی تفکرات منفی خود را بگیرید، افکار ناراحت کننده ای که اعتماد به نفس شما را فلج می کنند تغییر شکل داده و آهسته آهسته به افکار مثبت تبدیل می شوند و بدین ترتیب می توانید احساسات خود را کنترل کنید.

### از توانایی جسمی خود آگاه باشید

علاوه بر اینکه ذهن و احساس خود را کنترل می کنید، باید به استراحت خود نیز اهمیت بدهید. گاهی در طول روز به آرواره ها، کمر، شانه ها، معده و پاهای خود استراحت دهید. مطمئن باشید که بلافاصله احساس بهتری خواهید داشت.

### چه چیزی شما را تحریک می کند؟

اگر بتوانید تشخیص دهید که چه افراد، چه مکان ها یا چه موقعیت هایی آرامش شما را بر هم می زند و شما را عصبی و نگران می کند، می توانید خیلی بهتر خود را برای مواجهه با آن افراد، مکان ها و موقعیت ها آماده کنید و جلوی حمله نگرانی را بگیرید.

نگرانی و دلشوره، مشکل مهمی است که بر زندگی، شغل و اعتماد به نفس ما تاثیر مستقیم می گذارد و آرامش را از ما سلب می کند. بعضی از ما گرفتار ترس های بیمارگونه هستیم، برخی از استرس رنج می بریم، بعضی از ورود به جمع و اجتماع اضطراب داریم و حتی این حالت به شکلی وسواس گونه در ما تجلی می کند و زندگی مان را به هم می ریزد اما بسیاری از ما بدون داشتن یک مشکل روانی خاص و بیمارگونه از نگرانی رنج می بریم و این احساس ناخوشایند، ما را در وضعیت پر استرسی قرار می دهد. این نگرانی می تواند در ایجاد ارتباط با دیگران، در محیط کار، در مدرسه و دانشگاه، در هدف گذاری در زندگی و... تجلی کند. نگرانی به شکل مختلفی خود را نشان می دهد. گاهی این حالت به شکل تنش های جسمانی است. گاه به شکل بد خوابی و بی خوابی یا به صورت دردهای بدنی یا تیک های عصبی یا به صورت منفی گرایی البته ممکن است که هیچ کس قادر نباشد این احساس ناراحت کننده را صد درصد در خود از بین ببرد ولی در این مقاله ۷ روش پیشنهاد داده شده که به وسیله آنها می توانید خود را در برابر این حس ناخوشایند مسلح کنید و تا حد زیادی آن را از پا در آورید.

### گاهی احساس خود را کنترل کنید

انسان خیلی راحت می تواند نسبت به موقعیت های خارجی عکس العمل نشان دهد و گاه از کوره در برود اما اگر در طول روز هر از گاهی ذهن و احساسات خود را کنترل کنید و سطح نگرانی و اضطراب خود را بسنجید می توانید گامی به عقب برداشته و قبل از آنکه احساس نگرانی از کنترل شما خارج شود با گفتار درمانی، سطح آن را کاهش دهید.

## با شرکت در کارگاه آموزشی،

## پرسنل منطقه ۸ عملیات با سیستم (GIS) آشنا شدند

این منطقه به اطلاعات مکانی دقیقی نیاز دارد، استفاده از سیستمی که بتواند تمامی اطلاعات مورد نیاز را در یک نظام ماشینی گرد آورده و سازماندهی نماید، بسیار سودمند بوده و استفاده از این سیستم مدیریتی به طراحی بهینه کارها و برنامه ها کمک می کند.

در این کارگاه آموزشی که به مدت سه روز و با مشارکت علی جاهدی و حمیدرضا زارعی برگزار شد، شرکت کنندگان با سیستم اطلاعات مکانی شرکت انتقال گاز (GE-Gis)، آگاهی یافته و دیدگاههای خود را در قالب پرسش و پاسخ مطرح نمودند.



بروزرسانی و... اطلاعات جغرافیایی و فنی مربوط به عوارض و پدیده های مختلف منطقه مورد استفاده قرار میگیرد. مدرس این دوره با اشاره به اینکه استفاده از علم GIS باعث بهینه شدن کارها می شود، تصریح کرد : افزایش کارایی فعالیتهای تعریف شده برای

این منطقه با بکارگیری تکنولوژی نوین یکی از هدفهای مهم و اساسی بوده و از آنجا که بیشتر سیاستها، طرحها و عملیات روزمره عمرانی و تاسیساتی در

را مطرح و در جمع فراگیران مورد بحث و تبادل نظر قرار داد.

زارعی گفت: سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) بستری برای ذخیره، نگهداری، مدیریت و تجزیه و تحلیل اطلاعات جغرافیایی و شناسنامه فنی تجهیزات بوده و جهت کار همزمان با

داده هایی که وابستگی مکانی و توصیفی دارند، طراحی شده است.

زارعی افزود: سیستم (GIS) یک سیستم کامپیوتری مینا بوده که به عنوان یک مجموعه

متشکل از سخت افزار، نرم افزار، اطلاعات جغرافیایی، نیروی انسانی و مدل های پردازش داده ها، به منظور تولید، ذخیره سازی، نمایش، بازیابی، پردازش،



بمنظور ارتقاء دانش و معلومات موارد مربوط به اهمیت سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS)، یک دوره آموزشی با حضور پرسنل واحدهای منطقه ۸ عملیات انتقال گاز در تبریز برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، در این دوره آموزشی، حمیدرضا زارعی، کارشناس ارشد (GIS) منطقه ۸ و مدرس این دوره، اطلاعات مبسوطی در رابطه با تعریف سیستم (GIS) و ویژگی های آن و ...



# پیام های سلامتی



میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شوند

بعد از غذا چای ننوشید. فاصله چای تا غذا حداقل باید یک ساعت باشد در غیر اینصورت آهن غذایی شما جذب بدنتان نمی شود.



نان های سبوس دار مثل نان بربری - نان سنگک و نان جو سبوس دار حاوی ویتامین B زیاد و کاهش دهنده چربی خون هستند.



متخصصان معتقدند لایه بیرونی و محافظ تخم مرغ یک لایه محلول در آب است و وقتی آنرا می شوئیم این لایه از بین می رود و احتمال ورود میکروبها را از منافذ پوسته به درون تخم مرغ افزایش می دهد. پس بهتر است تخم مرغ ها را قبل از انبار کردن نشوئید، اما هنگام استفاده از تخم مرغ یا زمانیکه نمی خواهید آنرا شستن بیش از چند ساعت در یخچال نگهدارید. تخم مرغ مشکلی ندارد.

