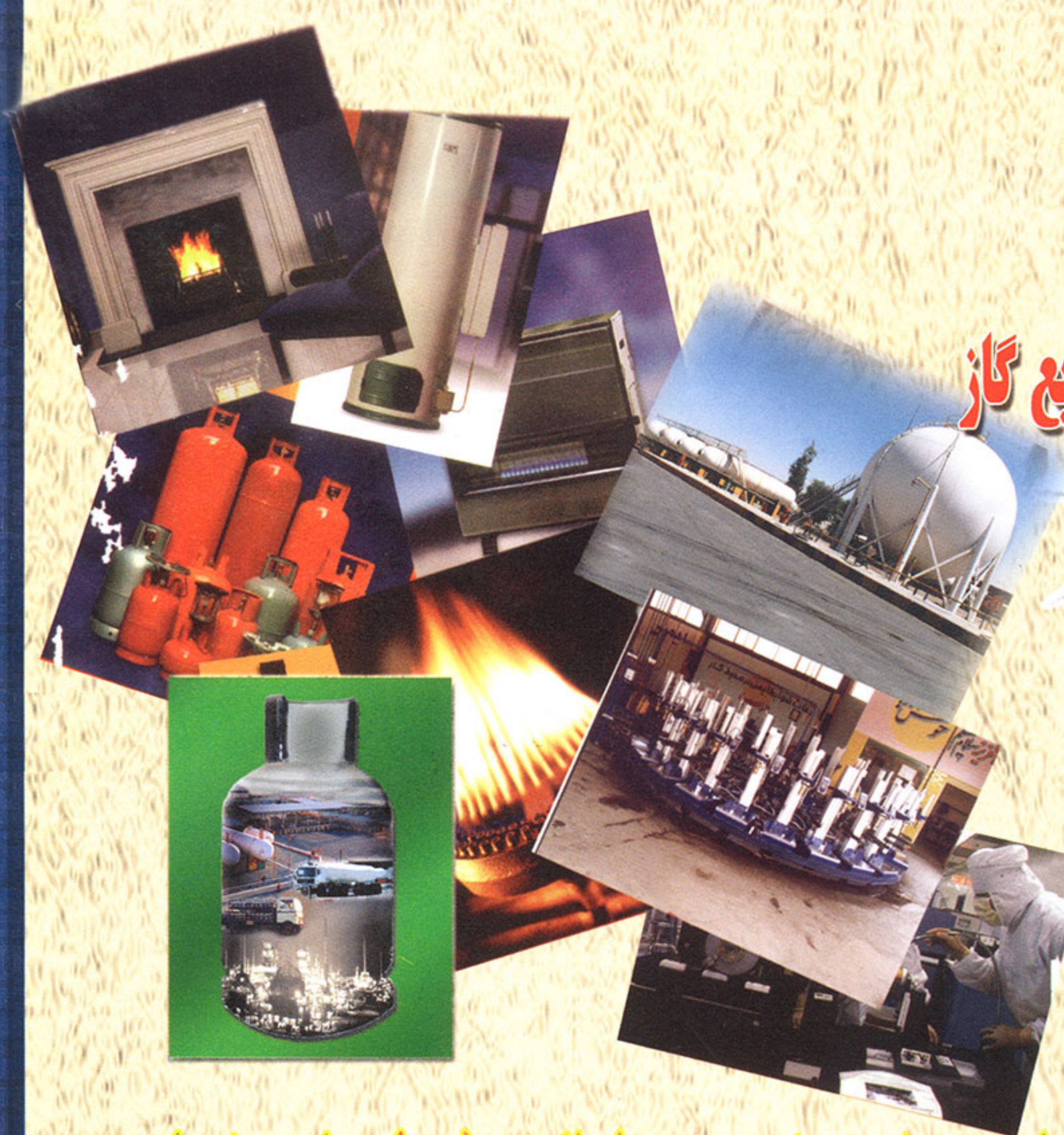




## کنزاین برتر اندیشه بر نگذرد

## بنام خداوند جان و خرد

شماره صفحه	فهرست مندرجات
۲	پیشگفتار ، اهداف حضور در نمایشگاه ، تصویری از نمایشگاه
۳	اصطلاحات مربوط به گازهای LP
۴	دو نکته اساسی در باره گازهای LP
۵	تشکل های صنعتی و جایگاه اخلاق حرفه ای در ساختار و کارکرد آن (بخش دوم)
۶	چگونگی مقابله با حوادث ، کلام مدیریت
۷	گوناگون
۸	ایستگاه سلامتی



ویژه نامه نمایشگاه صنایع گاز

۲۳ - ۲۶ مهر ماه ۱۳۸۲

خجسته اعیاد فرخنده بعثت حضرت رسول اکرم (ص) و نیمه شعبان

ولادت با سعادت حضرت قائم (عج) بر مسلمانان جهان مبارک باد



## پیشگفتار

وجود منابع و مخازن عظیم گاز در کشور و اهمیت استفاده از انرژی گاز به جای سایر سوخت‌های فسیلی و تاثیر مثبت آن در اقتصاد کشور و از سوی دیگر، پیشرفت قابل ملاحظه ای که در این زمینه متوجه کارگزاران این صنعت شده، موجب گردیده است شورای صنایع گاز و لوازم خانگی، ضمن کسب مجوز از مرکز توسعه صادرات ایران و برخورداری از همکاری شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین المللی جمهوری اسلامی ایران، اقدام به برگزاری اولین نمایشگاه تخصصی صنایع گاز در محل دائمی نمایشگاه‌های بین المللی تهران نماید و انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران نیز فرصت را مغتنم شمرده، در نظر دارد با توجه به مقدمات مالی و زمانی موجود، با حضور در نمایشگاه مذکور، بخشی از تلاش‌های گسترده عملیاتی شرکت‌های توزیع کننده خدمتگزار در سراسر کشور را به منصفه ظهور رساند و با حضور هر چه آبرومند در نمایشگاه مذکور نقش فراگیر صنعت گاز مایع را همراه با معضلات و تنگناهای مربوطه ارائه کند، بدیهی است بذل مساعدت و مشارکت همکاران محترم در این زمینه، کارگشا بوده و موجبات سرفرازی هر چه بیشتر این تشکل را فراهم خواهد آورد.

دبیر خانه انجمن صنفی

## اهداف حضور در نمایشگاه صنایع گاز

## تصویری از نمایشگاه

### الف: غرفه انجمن صنفی

- ارائه نقشه گویای حجم فعالیتهای گسترده شرکت‌های توزیع کننده گاز مایع فعال در کشور
- ارائه نمودار سهم ناچیز گاز مایع در ارقام تشکیل دهنده سبد خانوار
- ارائه نمودار روند فعالیتهای کمیته بازسازی در زمینه ایمن سازی سیلندر و شیر سیلندر
- مقایسه قیمت گاز مایع با سایر اقلام مصرفی در کشور
- ارائه نمودار روند میزان مصرف گاز مایع طی نیم قرن گذشته
- ارائه اهداف کلی انجمن صنفی
- انعکاس نیم قرن تلاش شرکت‌های توزیع کننده گاز مایع کشور
- بیان اختصارگونه فعالیت شرکت‌های توزیع کننده (سرفصل وار)
- ارائه نمودار مقایسه نرخ گاز مایع با شاخصه های دیگر
- ارائه نمودار قیمت اسمی و واقعی هر سیلندر گاز مایع

- آشنایی بیشتر مسئولین و تصمیم گیرندگان سیاستهای اقتصادی و صنعتی کشور، با توانمندیهای موجود در زمینه صنایع گاز.
- معرفی پیشرفتهای صنعت در ابعاد کمی و کیفی به جامعه.
- افزایش آگاهی صنعتگران، از دیدگاه مصرف کنندگان.
- ایجاد رقابت سالم از طریق آشنا شدن صنعتگران و تولیدکنندگان با توانمندیهای یکدیگر.
- برقراری زمینه ارتباط بین موسسات بازرگانی (به ویژه بخش صادرات) با واحدهای صنعتی و توانمندیهای آنان.
- ارتقاء آگاهی مسئولین ذیربط از معضلات و تنگناهای موجود در صنعت.
- توجیه منطقی مصرف کنندگان، به ارزش خدماتی که دریافت می دارند.
- معرفی قطعات منفصله صنعت، به تولیدکنندگان محصولات نهایی و برخورد اندیشه بین آنها.

## ولادت با سعادت سه اختر تابناک آسمان امامت و ولایت :

امام حسین (ع)

حضرت ابوالفضل العباس (ع)

امام زین العابدین (ع)

مبارک باد

جاده ای که به سوی پیروزی می رود همیشه هموار است .





## ب : غرفه مجموعه نمایشگاه

- شیر ، رگولاتور و سیلندر های گاز مایع خانگی و صنعتی .
- مخازن گاز.
- حمل و نقل توزیع کنندگان گاز مایع .
- الکتروپمپ های گاز.
- لوازم خانگی گاز سوز : اجاق گاز ، آبگرم کن ، بخاری ، شومینه ، کباب پز ، چراغهای روشنایی گازی و غیره ...
- پمپهای گاز جایگاههای سوخت گاز مایع و کیت و مخازن گاز
- هیترهای صنعتی و کارگاهی گاز سوز
- قطعات منفصله ، شیر آلات ، ترموستات ، شیر کنترل ، مشعل و ...
- اجاقها و مشعلهای گازی صنعتی
- بخش تاسیسات و احداث آزمایشگاه های صنایع گاز
- سازمانهای آموزشی و تحقیقاتی در صنایع گاز

## اصطلاحات مربوط به گازهای LP

- فشاری که تحت هر درجه حرارت مخصوص ایجاد می گردد .
  - قابلیت و چگونگی اشتعال.
  - وزن حجم معینی از آن.
  - درجه حرارت جوش.
  - مقدار هوای لازم جهت تشکیل مخلوط قابل اشتعال.
- گازهای LP در طبیعت به دو صورت مایع و گاز وجود دارند و از آنجا که بیان خصوصیات آنها مانند سایر اجسام همچون یک قطعه چوب که با کمیت هایی همچون : ( طول ، عرض و ضخامت ) مشخص می شود قابل ارزیابی نیست ، لذا در این خصوص از روشهای زیر استفاده میگردد :

## قابلیت و چگونگی اشتعال گازهای LP

بین این دو حد را : ( حدود قابلیت اشتعال ) می نامند و بهمین ترتیب نیز هر نوع گاز مایع دارای یک حدود قابلیت اشتعال است که نشان می دهد چه میزان هوا باید باگاز مخلوط شود تا اشتعال ایجاد گردد . معمولاً این حدود را به صورت اعدادی که حسب درصد میزان گاز در مخلوط گاز و هوا است در جداول نشان می دهند . به طور مثال : هنگامی که حد پائین قابلیت اشتعال ۲ درصد باشد ، یعنی مخلوط کلی گاز و هوا ، حداقل از ۲ درصد گاز LP و ۹۸ درصد هوا تشکیل یافته است .

هر چند گازهای مایع قابل اشتعال بوده و می توانند بسوزند لیکن این در صورتی است که با مقدار متناسب هوا مخلوط شوند و در غیر اینصورت چنانچه مقدار هوای آن زیاد و یا کم باشد ، اشتعال انجام نخواهد گرفت ، درست همانند مخلوط بنزین و هوا در کاربراتور اتومبیل که چنانچه میزان بنزین خیلی غنی و یا بر عکس کم باشد ، عمل اشتعال در موتور با راندمان کامل صورت نپذیرفته و مقدار زیادی انرژی از میان خواهد رفت و به علاوه هر گاه میزان بنزین ، از حد معمول بیشتر و یا کمتر باشد ، بطور کلی عمل اشتعال انجام نمی گیرد که





## فشار بخار گازهای LP

برای آنکه کار با گازهای LP خالی از خطر باشد، لازم است، کلیه دست اندرکاران صنعت گاز مایع از چگونگی فشار بخار اینگونه گازها مطلع باشند. بطور کلی هنگام ساختن ظروف مخصوص این گازها، محاسبات اولیه بر اساس میزان فشار بخار گاز مربوط انجام می گیرد. وقتی گازهای LP را به صورت مایع در یک ظرف نگاهداری می کنند، باید همواره در نظر داشت که مایع تمام فضای موجود را اشغال نکرده باشد و مقداری فضای خالی در قسمت فوقانی ظرف برای جلوگیری از تأثیرات انبساط (cushion) پیش بینی شود. بخار و یا گازی که در روی قسمت مایع قرار دارد از تعدادی ملکول تشکیل یافته که با سرعت بسیار زیادی در حرکت میباشند و در اثر برخورد متوالی با مایع و نیز جدار محفظه، نیروی قابل ملاحظه ای بر آنها وارد می کنند که این نیرو را فشار بخار نامیده و معمولاً بر حسب پوند بر اینچ مربع دازه گیری می نمایند و میزان آن به دو عامل زیر بستگی دارد:

○ نوع گاز

○ درجه حرارت محیط

ضمناً فشار بخار ایجاد شده در تمام جهات به طور مساوی بر روی سطح داخلی مخزن وارد می آید.

## درجه حرارت جوش گازهای LP (نقطه جوش)

یکی دیگر از اختلافات گازهای LP نقطه جوش آنها می باشد که عبارت از درجه حرارتی است که در آن، گاز مایع شده از مایع به گاز تبدیل می شود. نقطه جوش یک گاز معین تحت فشار معین، همواره ثابت بوده لیکن وقتی فشار موجود بر روی گاز مایع تغییر کند، درجه حرارت جوش آن نیز تغییر خواهد یافت و به هر نسبت، فشار موجود بر روی مایع افزایش یابد، درجه حرارت تغییر حالت مایع به گاز بیشتر خواهد شد.

## وزن حجم معینی از گازهای LP (چگالی)

هنگامی که وزن یک گاز نفتی مایع شده بر حسب وزن هوا و یا وزن آب تعیین گردد، به عنوان یکی از عوامل مشخصه این گاز محسوب و تحت عنوان چگالی، نامیده می شود.

وزن گازهای LP در حالت گازی، نسبت به هوا سنجیده می شود و اصطلاحاً آنرا چگالی آن گاز نسبت به هوا گویند و بهمین ترتیب نیز گازهای LP در حالت مایع نسبت به آب اندازه گیری می شوند و چگالی آن نسبت به آب، بدست خواهد آمد.

## وضعیت گاز LP وقتی در داخل یک ظرف محبوس است

در چنین شرایطی چنانچه درجه حرارت اطراف زیاد شود، فشار بخار مایع داخل محفظه افزایش یافته و در این وضعیت معمولاً شیر اطمینان مخزن باز و فشار اضافه، خارج و از بروز خطر، جلوگیری خواهد شد که این حکم برای اکثر مایعاتی که در داخل یک ظرف سربسته حرارت ببینند صادق است و لذا چنانچه مخزنی مجهز به شیر اطمینان نباشد، حتی اگر در آن ماده بی خطری مثل آب هم قرار داشته باشد، هر گاه آن را تا دمایی بیش از حد مجاز قابلیت تحمل ظرف آن، حرارت دهند، ازدیاد فشار سبب خراب شدن و بعضاً شکستن ظرف خواهد گردید بنابراین در مواقع طراحی ظروف محتوی گازهای نفتی مایع شده، میزان فشاری را که ظرف باید تحمل کند، در نظر گرفته و برای هر ظرف یک شیر اطمینان پیش بینی می نمایند.

## دو نکته اساسی در باره گازهای LP

**ب:** وقتی گازهای LP از حالت مایع به گاز تبدیل می شوند مقادیر قابل ملاحظه ای از هوای محیط مجاور را جذب می نمایند که این خود سبب ایجاد سرمای شدیدی می گردد، به گونه ای که اگر قسمتی از بدن انسان در مسیر جریان گاز مایعی که بصورت مایع از محفظه خارج می شود قرار گیرد، سرمازدگی بسیار شدیدی در آن قسمت از بدن ایجاد خواهد شد، زیرا مایع به هنگام تبخیر، حرارت مورد نیاز را از پوست بدن می گیرد.

**الف:** با توجه به اینکه گازهای LP قابلیت حل کردن لاستیک طبیعی و بعضی از محصولات نفتی را دارند، لذا برای تجهیز دستگاههای مربوطه هیچگاه نباید از قطعات لاستیکی استفاده کرد، زیرا پس از مدتی قسمتهائی که با گاز تماس دارد، سوراخ خواهد شد و لذا معمولاً برای اتصال مفاصل در سیستم های گاز مایع از ترکیبات مخصوص که برای همین امر، ساخته شده است استفاده می نمایند.



## تشکل های صنعتی و جایگاه اخلاق حرفه ای در ساختار و کارکرد آن (بخش دوم)

انسانی که دارای **خرد ناب** است به ارزش های **خرد جمعی** یا **عقل جمعی** پی برده است که بی تردید این ارزش ها ، از طریق تشکل های گروهی متبلور و سازماندهی می شوند .

### اعتقاد به یادگیری ، کسب اطلاعات تازه و بالا بردن مستمر آگاهی ها

- تمایل به قراردادن دائم خود در جریان تحولات .
- علاقه به استفاده از کلیه امکاناتی که آگاهی ها و اطلاعات را افزایش می دهد .
- اعتقاد به اینکه با شناخت پدیده های محیط اطراف و تحولات آنها ، اتخاذ تصمیم در هر زمینه ای با دقت و اعتبار بیشتری انجام می پذیرد .

### احساس مفید و موثر بودن

- اعتقاد به فردیت و فرد باوری ، اثر بخشی جامعه را ارتقاء می بخشد .

### همنوایی یا پیروی از هنجارها و ضوابط اجتماعی

- برقراری نظم و انضباط و جلوگیری از هرج و مرج از طریق همنوایی گروهی امکان پذیر است .
- سامان یافتن جامعه از طریق پیروی از هنجارها و ضوابط اجتماعی عملی می شود .

### زمان آگاهی

آگاهی ، لازمه جامعه مرفعی است و بدون آن هیچ نوع عمل موثری ، ممکن نیست و وقت شناسی هم یکی از وجوه آن است . موارد بر شمرده فوق ، جملگی ابزارهای حل مشکل اند و بدون آنها مسائل پیچیده جامعه امروز به سر در گمی فرو رفته و در نهایت ، جامعه به نا به سامانی کشیده خواهد شد و لذا اگر قرار است تلاشی موثر آغاز گردد ، از هم اکنون باید شروع کرد .

### اتکا به نفس و استقلال در تصمیم گیریها ، همراه با عادت به مشورت و نظر خواهی .

- تمایل به مشورت خواهی در موارد لزوم بایستی در سر لوحه فعالیت ها قرار گیرد .
- تمایل به مسئولیت فردی در قبال امور و کارها ، موجب خود باوری است .
- استفاده از نظرات دیگران ، زمینه را برای مشارکت و کار گروهی فراهم می آورد .
- این ترکیب فرد را از خود محوری و همچنین اتکا صرف به دیگران ، دور می سازد .
- اعتقاد به نظم و قانون ، به عنوان شرایط ضروری اداره امور جامعه محسوب می گردد .
- وقوف به اینکه نوعی رابطه نظام گونه ، بین پدیده ها برقرار است . با پیدا کردن درک سیستمی ، امور قابل اداره می شود .





## چگونگی مقابله با حوادث گاز مایع

### ۱- مریق و امتثال بروز انفجار

معمولا ۷۵ درصد حوادث ناشی از نشت گاز، به لحاظ وجود معایب و نواقص شیرها و متعلقات آن و یا خط انتقال می باشد. البته علل دیگری همچون: حمل نادرست سیلندر و از بین رفتن و فرسودگی قطعات لاستیکی که در تماس با گاز مایع هستند نیز می تواند سبب بروز حریق و در صورت بی دقتی در اطفاء و خاموش نشدن کامل آن، (جذب ناگهانی اکسیژن محیط توسط گاز پروپان)، موجب بروز انفجار گردد و اینک توصیه های ایمنی:

#### الف: شناسایی فوری محل نشت گاز

**ب:** عدم استفاده از هرگونه شعله همچون کبریت، فندک و غیره...

**ب:** عدم بهره برداری از کلیه لوازم و تجهیزات گازی تا انجام بررسی های لازم توسط متخصصین امر و اطمینان یافتن از سلامت آنها

\* چنانچه شیر اصلی مخزن در آتش سوزی از بین رفته باشد و امکان قطع جریان گاز نبوده و یا نشت گاز از بدنه مخزن باشد، می بایست با پاشیدن آب بر روی بدنه مخزن و خنک کردن آن، میزان نشت را کاهش داد تا اطفاء حریق تسهیل گردد.

خاطر نشان می سازد، تنها در صورت بستن شیر اصلی و حصول اطمینان از نبودن منبع نشت، حریق را می توان اطفاء کرد و در غیر این صورت، خاموش کردن شعله های کوچک موضعی در محل نشت نتیجه قطعی ندارد.

\* در همه حال در صورت گسترده شدن حریق، باید تمام کوشش ها برای حفاظت از مخازن به طور سریع و جدی انجام پذیرد و در این ارتباط اهمیت سرفصل های زیر را یاد آور می گردد:

#### الف: برنامه ریزی مناسب

**ب:** آشنایی قبلی آتش نشانیان با وظایف محوله.

**پ:** شناخت لازم با نقشه ها و موقعیت محل.

**ت:** انجام تمرینات مستمر و هماهنگ بودن افراد با یکدیگر.

و بعلاوه ترجیحا کارکنان فنی تاسیسات که در محل مشغول به کار هستند با دید گروه آتش نشانیان را با توجه به تجهیزات قابل دسترس و اطلاعاتی که در اختیار دارند، راهنمایی کرده و مساعدت های لازم را نسبت به آنان، به عمل آورند.

### ۲- اطفاء مریق در تاسیسات

\* در خصوص حریق های کوچک ناشی از وجود نشت گاز که معمولا گروه آتش نشانیان در محل حضور ندارند، با استفاده از کپسولهای اطفاء حریق می توان قبل از آنکه رو به توسعه گذاشته و اتصالات، لوله ها و مخازن ذخیره سازی را برگیرد، به آسانی آن را اطفاء نمود.

\* چنانچه حریق به سیلندرها سرایت کرده باشد، با پاشیدن آب بر روی آنها، بدنه سیلندر را باید سرد کرد و همزمان با بستن و قطع جریان گاز، سیلندر را به محل امن انتقال داد.

## کلام مدیریت

### خویشتنی برتر و پست

#### الف: خویشتنی برتر و پست

خویشتنی برتر و پست نمایانگر صفات خوب و بد ما هستند. خویشتنی برتر بخشی از صفات انسان شامل: امانتداری، جسارت، مهربانی، افتادگی، یابوری، و غیره... می باشد. گرچه همه ما دارای خصوصیت های خویشتنی برتر هستیم لیکن بسیاری از افراد در شناخت این جنبه از خود، با مشکل رو به رو بوده و قادر نیستند درون خویشتنی، صفات خوب را تشخیص دهند. آنها از نقاط قوت خود آگاهی نداشته و اگر از کسی حرف خوشایندی بشنوند، احساس شرمساری می کنند و لیکن گروهی دیگر، کاملا در این باره خود را محق دانسته، همواره وجود صفات برتر را به خود نسبت می دهند بدون آنکه آنها را دارا باشند. این عده هیچ چیز به جز خوبی و نیکی در خود نمی بینند، در حالیکه دیگران را بد می دانند، آنچه مسلم است باید ویژگیهای خویشتنی برتر خود را شناسایی کرده و لیکن دچار رضامندی نگردید.

#### ب: خویشتنی پست

همه ما دارای جنبه های زشت نیز هستیم که شامل صفاتی مانند: غرور، حسادت، نفرت، بدجنسی، حرص، خودخواهی می باشد و از آنجا که همگی دارای خویشتنی پست هستیم لازم است از وجود نشانه های آنها مطلع باشیم زیرا وجود مشخصات نامطلوب، به ما فرصت نمی دهد توسعه پیدا کنیم. ضمن اینکه نباید به لحاظ داشتن خصوصیات پست احساس گناه، شرمساری و افسردگی کنیم زیرا اعتمادمان را از دست داده و از خود نیز بیزار خواهیم شد بلکه لازم است صفات پست را شناسایی کرده و اجازه ندهیم بر ما سلطه پیدا کنند ضمن اینکه از یک لحاظ هم باید از وجود خصوصیات پست در خود راضی بود زیرا وجود همین صفات است که باعث می شود، برای توسعه خود چالشی داشته و ناگزیر روی آن بررسی و تعمق نمائیم و سرانجام از این طریق به فرایندهای مورد نیاز توسعه فردی، دست یابیم.



درباره مدیریت زمان

- سلام و تعارف بیش از حد
- انجام کارهای بی اهمیت
- خستگی و کسالت
- نداشتن انضباط شخصی
- کار امروز را به فردا موکول کردن
- خودداری از تفویض اختیار
- شرکت در جلسات غیر ضروری
- تلفن های مزاحم و طولانی
- نداشتن قاطعیت در تصمیم گیری
- از این شاخه به آن شاخه پریدن
- تاسف بر گذشته

بدون شک کسانی می توانند از وقت خود درست استفاده کنند که مهارت لازم را در زمینه (مدیریت زمان) داشته باشند؛ اصول مدیریت زمان عبارت است از:

- داشتن هدف در زندگی
- تعیین اولویت و رعایت آن در کارها
- برنامه ریزی
- (نه) گفتن به درخواست ناروای دیگران
- به پشت نگرفتن، کوله بار وظایف سایرین

وقت به عنوان با ارزش ترین سرمایه یک انسان، همواره باید از دست راهزنان، دور نگه داشته شود. برخی از راهزنان سرشناس وقت که با استفاده از نقاب های مختلف برای ربودن گوهر وقت کمین کرده اند، شامل:

## گوناگون

### هوش از دیدگاه روانشناسان

روانشناسان هوش را با عبارات زیر تعریف کرده اند:

و هوش را به دیگران نشان داد. هوش هنگامی ادراک می شود که فرد در موقعیتهای گوناگون رفتارهای خاصی از خود ابراز نماید. برخی دیگر از روانشناسان معتقدند هوش کشش مغزی و توان روانی موجود زنده است. هوش ارگانیزم از یک سو به ساختمان بدنی انسان و از سوی دیگر به تجربه ها و ماجراهایی که بر او گذشته است، بستگی دارد و در این زمینه مغز، وظیفه اساسی عهده دار است. باید توجه داشت متوسط وزن مغز انسان حدود ۱۴۰۰ گرم است و افرادی که وزن مغز شان از ۷۰۰ گرم کمتر باشد، کم هوش محسوب می گردند. بررسی پژوهشگران نشان می دهد، وزن مغز بسیاری از نوابغ و بزرگان علمی جهان بین یک یا یک و نیم کیلو گرم بوده است و بعلاوه رشد مغز، با هوش ارتباط مستقیم داشته و هرگاه، مغز به رشد طبیعی خود ادامه ندهد ممکن است فرد به صورت عقب مانده باقی بماند.

- بینش در امور و حل مسئله
- درک رابطه علت و معلول
- استعداد یادگیری
- تغییر و انعطاف پذیری در سازگاری با محیط
- و به اعتقاد دیوید وکسلر: (( هوش عبارتست از مجموعه نیرو یا ظرفیتی که به فرد یاری می دهد تا در محیط خود، با اندیشه ای سنجیده و رفتار و کرداری موثر به صورت هدفمند عمل کند.))
- همانگونه که ملاحظه می گردد روانشناسان هنوز نتوانسته اند در خصوص یک تعریف جامع درباره هوش به توافق برسند لیکن آنچه مسلم است جملگی در این باره اتفاق نظر دارند که هوش شیئیء و یا یک وجود عینی مستقل و واحدی نیست و به عنوان مثال نمی توان جمجمه را باز کرد

### اهمیت کار از دیدگاه اسلام

در آئین مقدس اسلام، کار مفید و سازنده در چهارچوب معیارهای ارزشی و اعتقادی به عنوان عبادت تلقی شده، و تعالی انسانها را تنها در پرتو کار و کوشش، میسر دانسته است و بدون شک نیل به مدارج عالی کمال و راه وصول به مراتب پیشرفت، صرفاً در سایه کار و تلاش آگاهانه، بر اساس معیارهای الهی، تحقق خواهد یافت. دین اسلام، راه سعادت و سلامت جامعه و رشد و ترقی آنرا مرهون کار دانسته و بقاء و دوام خانواده را نیز منوط به آن می داند و انسانها را در هر موقعیتی، توصیه به کار و تلاش نموده و ارزش آن، مترادف با عبادت قلمداد گردیده است.





## ایستگاه سلامتی

### چگونه دارو مصرف کنیم

موارد زیر خطاهایی است که معمولا بیماران نسبت به داروهای تجویز شده از سوی پزشک مرتکب می شوند:

- اصولا نسخه خود را نمی پیچند در حالیکه بخاطر مشکل سلامتی که داشته اند، به پزشک مراجعه و صرف هزینه و وقت کرده اند، شاید هم بعضا نگران بیماری لاعلاج همچون سرطان بوده ولی نگامی که در می یابند آنگونه که تصور می کردند، نیست و اطمینان می یابند فردا را خواهند دید، نسخه را به گوشه ای می اندازند.
- دارو را به مقدار زیاد و یا کم بر اساس تمایل خود مصرف می کنند، در واقع اکثر مردم تمایل به پیروی از دستورات کتبی نداشته و بسیاری نیز اصولا عادت ندارند تا بستر مرگ به پزشک مراجعه کنند.
- دارو را در فواصل نادرست مصرف می کنند.
- مصرف یک یا چند نوبت دارو را فراموش می کنند.
- دارو را به دلخواه خود قطع می کنند که به خصوص در مورد آنتی-بیوتیکها که معمولا برای ۷ تا ۱۰ روز تجویز می گردند، خطر باقی ماندن عفونت را در پی خواهد داشت.
- هر چند استفاده از دارو به نوبه خود تا حدودی زیان آور است و حتی الامکان باید از مصرف آن خودداری شود لیکن باید دانست مصرف صحیح و مناسب دارو بسیار مهمتر از آنست که بسیاری بیماران تصور می کنند مصرف غیر معقولانه آن، می تواند منجر به عواقب نا مطلوب برای آنان گردد.

### نقش سدیم در تنظیم میزان مایع بدن

مقدار نیاز روزانه: ۲۴۰۰ میلی گرم

منابع غذایی خوب: پنیرها، اغلب گوشتها، سوپ های کنسرو شده، غذاهای حاضری، غلات، نانها، انواع سسها و ترشی ها، چیپس سیب زمینی و غیره ...

قابل توجه: هر چند همه انسانها برای زنده ماندن نیازمند مقدار معینی سدیم هستند لیکن اغلب مردم، بیش از حد لازم این ماده را مصرف می کنند و علی ایحال به رغم مسائلی که پیرامون مصرف سدیم وجود دارد، بدن ما به اندازه سایر مواد، به این ماده نیاز دارد. سدیم میزان مایع بدن ما را تنظیم، تکانه های عصبی و عضلانی را تسهیل و به همراه پتاسیم، نفوذ پذیری جدارهای سلولی بدن را حفظ می کند.

دانشمندان دهه ها است که معتقدند، سدیم اثر مستقیمی بر روی فشار خون نیز دارد که هم اکنون به شدت مورد تردید است.

تردید مذکور از آنجا ناشی می شود که افراد مبتلا به افزایش فشار خون، با کاهش مصرف سدیم، توانسته اند فشار خون خود را حتی تا ۵ واحد پائین بیاورند در حالیکه باید دانست، کاهش فشار خون به اندازه فقط چند واحد، خطر بیماری های قلبی و سکتته های مغزی را از بین نمی برد. از طرف دیگر سایر بررسی ها نشان داده است که رژیم های غذایی کم نمک نزد نیمی از افرادی که سعی در کاهش فشار خون داشته اند، موجب افت فشار خون نشده و لذا مدتی است پزشکان با اعتقاد به اینکه رژیم های کم نمک به بسیاری از بیماران در این زمینه کمک می کند و از طرفی به سایرین صدمه ای نمی رساند، همچنان به توصیه خود مبنی بر رعایت رژیم کم نمک به افراد مبتلا به ازدیاد فشار خون، ادامه می دهند.

مقدار سدیم مورد نیاز برای انجام طبیعی اعمال تغذیه ای و حفظ یا حتی معکوس کردن فشار خون، یکی از موضوعات داغ محافل علمی است، برخی از دانشمندان معتقدند مقدار سدیم بدن در هر لحظه به طریقی توسط آلدوسترون که یک هورمون کلیوی است تعیین می شود بنا براین چرا باید در مصرف سدیم نگران بود. البته برای تعیین نقش سدیم در بدن به پژوهش های بیشتری نیاز است اما تا زمانی که این پژوهش ها به نتیجه نرسیده است، بر اساس توصیه محققین روزانه می توان ۲۴۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی گرم سدیم (معادل یک قاشق چای خوری نمک سفره) مصرف کرد.

### کلام بزرگان

- حسادت صفتی است که دارنده آن بیش از دیگران در رنج است.
- خردمند به کار خویش تکیه دارد و نادان به آرزوی خویش.
- عذاب وجدان آتشی است که هستی را خاکستر می کند.
- پر حرفی و پر گویی مجال تفکر و تعقل را می گیرد.

### خبر نامه داخلی

ناشر: دبیر خانه انجمن صنفی کارفرمایان

توزیع کننده گاز مایع ایران

آدرس: تهران: بزرگراه حقانی، جنب امداد رسانی و

ایستگاه آتش نشانی، پلاک ۴۰، طبقه سوم غربی

تلفن: ۸۷۷۰۸۸۸ تلفکس: ۸۸۸۰۹۳۰