



کز این برتر اندیشه برنگذرد

بنام خداوند جان و خرد

۲	شرح مختصری درباره ((اتحادیه جهانی گازمایع))
۲	شیر حداکثر جریان یا جلوگیری کننده از جریان اضافی و کاربرد صحیح آن
۳	چکیده ای درباره تشکل های صنعتی
۴	ممیزی ایمنی چیست؟
۵	استانداردهای مربوط به نصب و سوار کردن مخازن ذخیره سازی گاز مایع
۶	تعریف علم
۶	تعریف لغوی بهره وری
۶	نگران ثروت های ملی خود باشیم
۷	فرزند پروری
۸	ایستگاه سلامت

به مناسبت یکمین سالگرد انتشار خبرنامه،
آغاز دوره جدید در ۸ صفحه

دهه فجر انقلاب اسلامی

و تقارن آن با:

عید سعید قربان

عید سعید غدیر خم

را تبریک و تهنیت عرض می نماید.





شرح مختصری درباره: ((اتحادیه جهانی گاز مایع))

واحد بازرگانی خارجی شرکت ایرانگاز



۱) تاریخچه:

اتحادیه جهانی گاز مایع در قالب یک سازمان مستقل، طی سال ۱۹۸۷ تأسیس گردید. این اتحادیه شرکتهای خصوصی و عمومی که در یک یا چند فعالیت صنعت گاز مایع فعالیت داشتند، کنار هم گرد آورد.

در این اتحادیه، کلیه تولیدکنندگان، بازاریابها، حمل و نقلکنندهها، سازندگان تجهیزات، توزیعکنندگان اتحادیههای گاز مایع منطقه ای و ملی و شرکتهای مهندسی مشاور می توانند عضویت داشته باشند. این اتحادیه نقش یک خطمشی دهنده مستقل را برای سازمانهای LPG بین المللی که با این اتحادیه مشارکت دارند، ایفاء نموده و برای آنان ارائه خدمات می کند.

در سال ۱۹۸۹ اتحادیه از مزیت مشاورت ویژه با ((شورای اجتماعی و اقتصادی سازمان ملل متحد)) برخوردار گردید و از آن تاریخ نیز مشارکت خود را با مؤسسات عمده بین المللی، توسعه داد. هر شرکت، اتحادیه و یا فردی که در رابطه با صنعت گاز مایع فعالیت داشته باشد می تواند به صورت مستقل به عضویت این اتحادیه درآید.

را از طریق مشارکت در شبکه جهانی صنعت گاز مایع، ارتقاء دهند. ج- ارائه خدمات مستقیم جهت اعضاء از طریق: ارسال گزارش های اطلاعاتی، آمارهای جهانی، برگزاری دوره های آموزشی و تعیین خطمشی های کلی در بخش های کلیدی همچون ایمنی.

د- با صدور انتشارات و گزارشات تخصصی، فرصتی برای اعضاء فراهم می آورد که در پیشرفتهای تخصصی صنعت گاز مایع مشارکت داشته باشند.

ه- اعضاء اتحادیه از تخفیف های ویژه مربوط به هزینه دوره های آموزشی و انتشارات مربوط، برخوردار شده و در عین حال توفیق می یابند در کنفرانس ها و نمایشگاههای شبکه گاز مایع جهانی مشارکت داشته باشند.

و- اعضاء اتحادیه از اختراعات و تکنولوژی های جدید صنعت گاز مایع که به توسعه تجارت آنها کمک خواهد کرد، بهره مند خواهند بود.



شیر حداکثر جریان یا جلوگیری کننده از جریان اضافی و کاربرد صحیح آن

مهندس مستوفی زاده (مدیر مهندسی و خدمات فنی شورای صنایع گاز)

شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی شیری است که می تواند مقدار جریان یک سیال را تا حد از پیش تعیین شده ای از داخل خود عبور دهد و اگر مقدار جریان از این حد تجاوز کند این شیر خودبخود بسته شده و از عبور آن جلوگیری می کند و بهمین دلیل آنرا شیر حداکثر جریان یا شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی (excess flow valve) می نامند.

هدف از استفاده از این شیر، محافظت از تاسیسات در مقابل پخش گاز در صورت شکستن یا پاره شدن کامل خطوط لوله یا شیلنگ خرطومی ناقل گاز مایع می باشد. باید دانست که منظور از شکستن یا پاره شدن لوله ها، قطع کامل آنها یا جدا شدن کامل شیلنگ خرطومی از شیر مخازن و یا باز کردن شیر مخزن بدون اینکه لوله ای به آن متصل شده باشد می باشد و لذا واضح است که اگر در این لوله ها فقط یک ترک خوردگی یا شکاف جزئی بوجود آید و یا شکستن لوله توأم با پیچیدگی آن باشد بطوریکه قسمتی از سطح مقطع لوله مسدود گردد و جریان کامل نتواند از آن خارج شود، در اینحال مقدار بخار یا مایعی که در لوله جریان پیدا کرده



۲) مزایای عضویت:

الف- بهره مندی اعضا از عضویت در یک ساختار صنعتی با اقتدار که در سرتاسر جهان عمل نموده و فرصت های یکسانی برای بازارهای ایجاد شده و در حال توسعه گاز مایع اعضا فراهم می کند تا با هم ارتباط برقرار کرده و به صورت شرکای معتبری، در جهت توسعه تجارت با یکدیگر عمل کنند.

ب- فرصتی برای اعضاء فراهم می آورد که اعتبار شرکت خود



کسی که به خود اطمینان دارد، بی نیاز از تعریف دیگران است



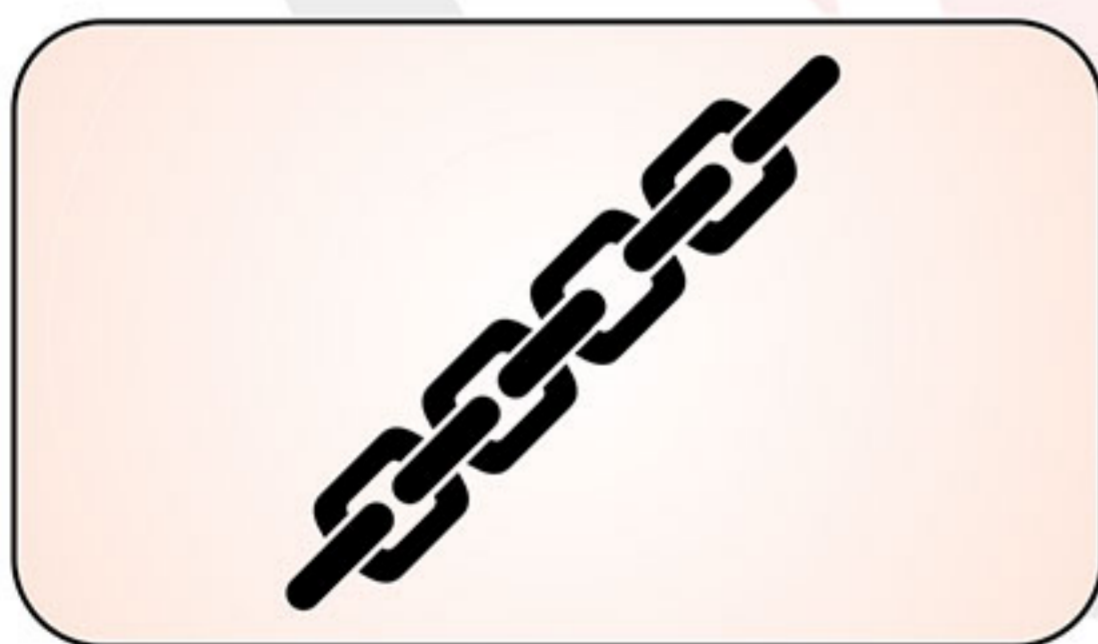
و از آن خارج می شود کافی برای بسته شدن شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی نخواهد بود و لذا شیر بسته نمی شود. در یک شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی و قتیکه بحالت عادی باز باشد سیال در هر دو جهت میتواند در آن جریان پیدا کند ولی این شیر فقط در یک جهت می تواند جریان را کنترل کرده و از عبور بیش از حد معین آن جلوگیری کند، بهمین دلیل است که روی بدنه این شیرها علامت یک پیکان منقوش است تا جهتی را که جریان می تواند کنترل شود نشان دهد تا هنگام نصب این شیر بر روی لوله کشی بتوان آنرا در جهت جریان سیال یعنی جهتی که علامت پیکان نشان می دهد نصب کرد.

نظر به اینکه بسته شدن شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی بستگی به مقدار جریان کامل از آن دارد بنابراین سیستم لوله کشی بعد از این شیر باید بتواند جریان با ظرفیت کامل شیر را از خود عبور دهد و مانعی برای عبور این جریان در سر راه شیر ایجاد نکند. اگر سیستم لوله کشی بعد از شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی، بیش از حد معمول طولانی باشد و یا در مسیر آن تعداد زیادی اتصالات از قبیل زانویی، سه راهه و امثال آن نصب شده باشد باید توجه شود که اندازه لوله ها و اتصالات بزرگتر از مقادیر لازم انتخاب گردد بطوریکه جبران محدودیت های جریان ناشی از طولانی بودن لوله یا اتصالات اضافی را بنماید.

هیچوقت نباید در مسیر لوله های بعد از شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی، لوله ای با اندازه کوچکتر از ظرفیت کامل شیر نصب شود. یک روش عملی خوب برای انتخاب شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی این است که میزان جریانی که باعث بسته شدن شیر می گردد (این میزان جریان معمولاً در کاتالوگ سازنده شیر نوشته می شود) در حدود ۵۰ درصد بیشتر از جریان عادی باشد که در نظر است از این شیر عبور داده شود. توجه به این نکته حائز اهمیت است زیرا اگر میزان جریانی که باعث بسته شدن شیر می شود برابر یا خیلی نزدیک به جریان عادی آن باشد، در مواردی که بعلم مختلف از قبیل عملیات عادی کار یا باز شدن سریع یکی از شیرهای خودکار مسیر لوله، خلاء و جریان شدید لحظه ای که در لوله ایجاد می شود باعث بسته شدن شیر فوق می گردد.

شیرهای حداکثر جریان یا جلوگیری کننده از جریان اضافی را باید پس از نصب و بعد از آن لاقط سالی یکبار آزمایش کرده و از صحت و دقت عملکرد آن اطمینان حاصل نمود. این آزمایشات باید در وضعی مشابه وضع شکستن لوله انجام گیرد، مثلاً باز کردن سریع یک شیر در دورترین نقطه مسیر لوله کشی که قرار است تحت کنترل شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی قرار گیرد. اگر در این آزمایش شیر فوق بسته شد می توان مطمئن گردید اگر لوله در نقطه ای نزدیکتر از شیر انتهای لوله کشی شکسته شود، شیر جلوگیری کننده از جریان اضافی مورد آزمون، بسته خواهد شد.

چکیده ای درباره شکل های صنعتی



مجاز دهنده به آنها می باشند. در رابطه با وضعیت موجود شکل های صنعتی در کشور، سابقه تشکیل شکل ها، علیرغم وجود تعدادی شکل های با سابقه ۴۰ سال و یا بالاتر، طولانی نمی باشد و میانگین عمر شکل های صنعتی به ۹ سال می رسد.

جهان در دهه های اخیر شاهد خیزش گسترده سازمان ها و شکل های جامعه مدنی بوده است. تحولات دهه هفتاد در کشور ما نیز زمینه مناسبی برای رشد و گسترش این سازمان ها را پدید آورده است به گونه ای که در شرایط امروز ایجاد، تقویت و توسعه شکل های صنعتی به جهت نقشی که در توسعه کشور از ابعاد بین المللی، ملی و در سطح واحدهای اقتصادی دارند، به ضرورتی انکار پذیر تبدیل شده است. در این راستا از بعد بین المللی می توان به زمینه هایی از قبیل توسعه همکاری های چند جانبه در بخش های مختلف صنعتی، بازرگانی و تکنولوژیکی و در بعد ملی به تسهیل روابط بین مردم و دولت، قبول بخشی از نقش های اجرایی دولت و در سطح واحدهای اقتصادی کمک و مشاوره به واحدها، تعیین و تدوین استانداردها در صنعت مربوطه و... اشاره نمود. در حال حاضر شکل های متعددی در کشور وجود دارند که قوانین اساسی، تجارت، نظام صنفی، احزاب، قانون تشکیل اتاق بازرگانی و مصوبه شورایی عالی از قوانین حاکم بر آنها می باشد و وزارت کار و امور اجتماعی، وزارت کشور، اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران و وزارت صنایع از مراجع





تشکل‌ها می‌باشد و یا نشأت گرفته از درون این تشکل‌ها است. از جمله اشکالات بیرونی می‌توان به عوامل فرهنگی و اجتماعی، مشکلات مربوط به قوانین و مقررات حاکم بر تشکل‌ها، اشکالات مربوط به نهادها و سازمان‌های دولتی اشاره نمود و از اشکالات درونی تشکل‌ها نیز می‌توان از عوامل فرهنگ سازمانی، ناکارآمدی ساختار داخلی، کمی توان مالی، نواقص ارتباطی، اطلاع‌رسانی و کمبودهای آموزشی و تحقیقاتی نام برد. از آنجا که موانع رشد و بالندگی تشکل‌های صنعتی در کشور مربوط به دو دسته عوامل بیرونی و درونی می‌باشد لذا راهکارهای رفع این موانع نیز ماهیت بیرونی و درونی دارد. گروهی از موانع بایستی توسط سایر سازمان‌ها و نهادها شناسایی و مرتفع گردند. از جمله موارد قانونی، تعیین نحوه ارتباط تشکل‌ها با سازمان‌های ذیربط، صدور مجوز فعالیت توسط یک مرجع قانونی واحد و... اما بخش عمده‌ای از اشکالات موجود مربوط به درون تشکل‌ها می‌باشد که خود تشکل‌ها در رفع آنها نقش عمده‌ای داشته و با یک عزم جمعی می‌توانند در رفع آن بکوشند و در جایگاه واقعی خود قرار گیرند. از جمله این راهکارها می‌توان تدوین اصول اخلاق حرفه‌ای برای تشکل‌ها، مدون ساختن مأموریت، اهداف و استراتژی‌های تشکل، استفاده از افراد متخصص در کادر اجرایی، تعیین نوع و نحوه ارتباط با سایر تشکل‌ها، سازمان‌ها و نهادهای اثرگذار در صنعت مربوطه، ارتباط با سایر تشکل‌ها و سازمان‌های بین‌المللی، متنوع ساختن راههای تامین منابع مالی، تدوین نظام اطلاع‌رسانی و... را نام برد.

این تشکل‌ها از نقطه نظر نوع، ماهیت و تعداد اعضا متنوع می‌باشند. منابع مالی آنها بیشتر متکی به ورودیه، حق عضویت، هدایا و در برخی موارد درآمدهای حاصل از ارائه خدمات می‌باشد. فعالیت‌های موجود تشکل‌های صنعتی را در راستای تحقق اهداف و وظایف تعیین شده در اساسنامه آنها می‌توان به فعالیت‌های عمومی از قبیل برگزاری جلسات هیأت مدیره و قبول حکمیت و داوری، خدمات آموزشی، اطلاع‌رسانی، انتشاراتی و تحقیقاتی دسته‌بندی نمود.

بررسی اهداف، وظایف و کارکردهای تشکل‌های صنعتی در سایر کشورها نیز نشان می‌دهد که اهداف و وظایف این تشکل‌ها عمدتاً مربوط به مواردی از قبیل ایجاد شبکه اطلاع‌رسانی، برگزاری نمایشگاه‌ها، کنفرانس‌ها و دوره‌های آموزشی، انتشار کتب و نشریات، برقراری ارتباط با مراکز دانشگاهی، تشکل‌ها و سازمان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی و انجام مطالعات تحقیقاتی است. کارکرد این تشکل‌ها مبین آن است که در راستای اهداف و مأموریت خود کاملاً موفق می‌باشند. مطالعه تطبیقی اهداف، وظایف، کارکرد و ساختار تشکل‌های صنعتی در سایر کشورها و ایران نشان می‌دهد که بین اهداف و وظایف این تشکل‌ها با تشکل‌های صنعتی در کشور ما، ماهیتاً تفاوت زیادی وجود ندارد. اما تشکل‌ها در ایران در راستای اجرای اهداف و وظایف خود با اشکالات و تنگناهایی مواجه هستند که برآیند آن موجب عدم کارکرد مطلوب و رشد و بالندگی آنها گردیده است.

این اشکالات یا ماهیت بیرونی داشته و ناشی از محیط بیرونی

ممیزی ایمنی چیست؟



مرتبط با مسائل ایمنی و بهینه‌سازی شرایط کار. باید دانست مهمترین بخش یک برنامه جامع ایمنی، ممیزی ایمنی است که با ملحوظ قرار گرفتن موارد آن، می‌توان هرگونه لغزش و مسامحه در هنگام اجرای دستورالعمل‌های ایمنی را شناسایی کرد.

ممیزی ایمنی مجموعه اقدامات زیر را شامل می‌شود:

- تهیه گزارشات آماری از مسائل ایمنی.
- پاسخگویی به مسائل ایمنی.
- بازرسی از محل‌های کاری و تعیین و اصلاح شرایط ناایمن کار.
- بررسی روش‌های عملکرد ایمنی.
- اجرای طرح‌های اضطراری و فوری.
- آشنایی کارکنان به ویژه کارکنان جدید با مقررات ایمنی و پذیرش مسئولیت ایمنی.
- اجرای قوانین ایمنی و اتخاذ سیاست‌های خاص برای استفاده از وسایل حفاظت فردی.
- بررسی چگونگی زمانهای از دست رفته ناشی از حوادث.
- آنالیز کار.
- کنترل ضایعات.
- اجرای سیستم (record keeping) گردآوری اسناد ثبت شده





استانداردهای مربوط به نصب و سوار کردن مخازن ذخیره سازی گاز مایع



- مخازن ثابت گاز مایع را که در تأسیسات ذخیره سازی و سیلندر پرکنی نصب می گردند، باید روی پایه های مناسب از جنس بتون سوار نمود. حداقل عرض پایه ۶۰ سانتیمتر و جنس آن باید در مقابل آتش سوزی حداقل برای ۲ ساعت مقاوم باشد.
- زیرسازی مخزن به گونه ای محکم باشد که وزن مخزن پر از آب را تحمل کند.
- مخازن را باید به ترتیب زیر، روی پایه ها سوار نمود:
 - پایه های مخازن افقی باید با انحنای بدنه مخزن تطبیق نماید، این پایه ها نباید مانع انقباض و انبساط آزادانه مخزن گردند و برای هر مخزن گاز مایع فقط باید از دو پایه استفاده شود.



- در مواردیکه مخزن با پایه در تماس می باشد باید پیش بینی های لازم از قبیل قیرگونی و یا نصب لاستیک برای جلوگیری از زنگ زدن به عمل آید.
- سطح قسمت خمیده پایه ها که مخزن روی آن قرار می گیرد، از نظر اندازه و شکل سطح بایدطوری طراحی و ساخته شود که فشار وارد بر روی سطح اتکاء مخزن به صورت یکسان باشد.
- در صورتیکه مخزن بر روی پایه های بتنی قرار می گیرد، در محل قرار گرفتن مخزن بر روی پایه، باید یک ورق لایه به ضخامت حداقل ۶/۵ میلیمتر و عرض ۵ سانتیمتر پهن تر از پایه های بتنی، از هر طرف به طور کامل به بدنه مخزن جوشکاری شده باشد.
- عرض پایه ها باید ۵ سانتی متر از عرض ورق لایه که زیر مخزن مورد نظر جوشکاری شده است، کمتر و حداقل ۶۰ سانتیمتر باشد.
- پایه ها باید حداقل ۱/۳ طول محیط مخزن را بپوشانند.
- ورق های صفحات لایه ترجیحاً باید از جنس فلز مخزن و یا از فولاد مشابه ساخته شود.
- در طراحی پایه مخازن میزان انبساط حرارتی باید در نظر گرفته شوند و پیش بینی های لازم جهت رفع آن به طور جامع و دقیق در نقشه های اجرایی مشخص شود.

کلام بزرگان

- راز نگه دار باش و اشتباهات خود را بپذیر.
- در سپاسگزاری از دیگران، درنگ نکن.
- در امور خیریه با صرف وقت و پول، سخاوتمندانه مشارکت کن.
- از گفتن کلمات کنایه آمیز، اجتناب کن.
- همواره دستی که به سویت دراز شده است، بفشار.





تعریف علم



گروهی علم را چگونگی شناخت ماهیت امور و اشیاء دانسته‌اند و برخی دیگر از پژوهندگان آنرا روش وصول به کنه و حقیقت هر پدیده شناخته و سرانجام دانشمندان زمان ما، به این نتیجه رسیده‌اند که علم یک رشته معلومات مثبت و اصولی بوده که دارای بنیاد و ضابطه‌های معتبر و قابل قبول همگان است.

برخی از ویژگیهای علم

- ۱- علم هیچ عقیده و نظری را بدون دلایل و شواهد عینی و تحقیقی منطقی پذیرا نیست. پژوهشگران و دانشمندان همواره شک علمی را برای خود جایز دانسته‌اند زیرا بدون آن، دستیابی به واقعیت دشوار است.
- ۲- علم هر رویدادی را معلول علتی می‌داند و بر این اصول استوار است که هیچ رویداد، رفتار و کرداری بدون دلیل به وجود نمی‌آید.
- ۳- علم هر فرضیه نوینی را که ناقض یا مکمل نظریه‌های پیشین باشد و شرایطی منطقی‌تر و کامل‌تر به وجود آورد، پذیرفته و به آزمایش علمی آن فرضیه می‌پردازد.

تعریف لغوی بهره‌وری

در زبان فارسی کلمه ((بهره‌وری)) به عنوان معادل (productivity) مصطلح گردیده است. لغت بهره‌وری از واژه بهره‌ور مشتق شده که به استناد فرهنگ فارسی معین، به معنای: ((بهره‌بر، سودبرنده



و کامیاب)) می‌باشد. از معنای لغوی کلمه بهره‌وری، نمی‌توان به‌تعریف کاربردی آن (Applied Definition) رسید. در برخی متون برای واژه Productivity معادل‌های دیگری مانند راندمان، بازدهی، قدرت تولید، قابلیت، باروری و کارآمدی، برگزیده شده است که جملگی همین مفهوم و معنا را می‌رسانند و هر یک را می‌توان هم معنا با بهره‌وری به کار برد.

جلوه‌های بهره‌وری

نتایج فعالیت‌هایی که در راستای بهره‌وری صورت می‌گیرد در چهار ویژگی زیر جلوه می‌نماید:

- ۱- کاهش هزینه‌ها
- ۲- صرفه جویی در زمان
- ۳- افزایش کمیت
- ۴- بهبود کیفیت

نگران ثروت‌های ملی خود باشیم

عدم حاکمیت یک الگوی صحیح مصرفی بر ساختار فرهنگی کشور، می‌تواند خسارات بسیار جبران ناپذیری بر اقتصاد سرزمین مان وارد آورده و در آینده‌ای نه‌چندان دور موجب بروز بحران‌های گسترده‌ای در عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی کشور، گردد.

به اعتقاد کارشناسان هم‌اکنون مصرف فرآورده‌های نفتی در کشور ایران با داشتن جمعیتی قریب ۶۴ میلیون نفر، معادل است با میزان مصرف کشور چین با جمعیتی معادل ۱/۴ میلیارد نفر و در حالیکه مصرف آب نیز در میهن ما به ۲ برابر استانداردهای بین‌المللی می‌رسد.

بدون شک اصلاح فرهنگ مصرفی می‌تواند، دورنمایی امیدبخش پیش روی نظام اقتصادی و اجتماعی کشور، ترسیم کند و در این ارتباط، قبل از هر چیز لازم است نگرش خود را نسبت به چگونگی استفاده از نعمات و ثروت‌های خدادادی، تغییر دهیم و این مهم نیز عزم همگانی طلبیده و الزام می‌دارد، یکایک افراد جامعه به این اعتقاد برسند که:

((مصرف بی‌رویه انرژی اعم از سوخت، آب و...، فرجامی جز نابودی سرمایه‌ها و ایجاد وابستگی برای کشور، در پی نخواهد داشت))

و سرانجام اعمال مدیریت انرژی به همراه آموزش و تبلیغات عمومی در راستای مصرف صحیح فرآورده‌های نفتی، به عنوان راه کار اصولی بهینه‌سازی مصرف سوخت، محسوب می‌گردد.





فرزندپروری



روانشناسان اعتقاد دارند یکی از الگوهای مناسب فرزندپروری، شیوه اقتداری است. تحقیقات نشان می‌دهد فرزندان والدین قاطع، شاداب‌تر و سرزنده‌تر و همچنین دارای اعتماد به نفس بالاتری می‌باشند.

در این روش والدین وقتی با استفاده از اقتدار خود، فرزند را از چیزی منع می‌کنند و یا انتظاری از او دارند، برایش استدلال می‌کنند. والدین مقتدر با برقراری محدودیت‌ها و تاکید بر اطاعت، فرزندان را تحت کنترل قرار می‌دهند و همزمان، نسبت به آنان ابراز صمیمیت و مهربانی کرده و آنها را متقاعد می‌سازند که افراد لایقی بوده و می‌توانند در کارها موفق گردند.



است.

باید دانست تنها راه افزایش مصرف ویتامین E استفاده از مکمل‌ها است و برای این منظور، روزانه دویست تا هشتصد IU ویتامین E توصیه شده است.

خوشبختانه این ویتامین حتی در دوزهای بالا نسبتاً بی‌خطر است. با این حال افرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند نباید از مکمل‌های ویتامین E استفاده کنند که می‌تواند خطرناک باشد. برخی از متخصصان معتقدند افرادی که:

- مبتلا به سکته مغزی یا مشکلات انعقاد خونی هستند.

- در حال مصرف داروهای ضد تشنج، کاهش دهنده کلسترول، سل، زخم معده یا آنتی‌بیوتیک نئویانسنین می‌باشند.

در خصوص افزایش مقدار ویتامین E، بهتر است با پزشک خود مشورت نمایند.



ایستگاه سلامت

ویتامین E



مقدار نیاز روزانه: ۳۰ واحد بین‌المللی (IU)

منابع خوب غذایی: روغن‌های نباتی و دانه‌های روغنی، دانه سویا، ذرت، تخم آفتاب‌گردان، اسفناج و جوانه گندم.

ویتامین E به عنوان یکی از قدرتمندترین مواد مغزی روی زمین، به اثبات رسیده است. به موجب بررسی‌های انجام شده این ویتامین با بیماری‌های قلبی مقابله کرده، مانع بروز سرطان‌های شود، مشکلات تنفسی را کاهش داده و توانایی دستگاه ایمنی بدن را برای مقابله با بیماری‌های عفونی افزایش می‌دهد و همچنین این ویتامین ممکن است از بروز برخی آسیب‌های دیابتی، مخصوصاً آسیب چشمی جلوگیری کند.

چگونه ویتامین E چنین نتایج پیچیده‌ای ببار می‌آورد، به موجب یک مکانیسم کلیدی آزمایشگاهی، بدین نتیجه دست یافته‌اند که توانایی این ویتامین در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد می‌باشد و به عبارت دیگر مولکول‌های ناپایداری که به طور طبیعی ایجاد شده و می‌توانند از طریق دزدیدن الکترون‌ها برای متعادل کردن خودشان، به مولکول‌های سالم بدن آسیب برسانند. به موجب بررسی‌های انجام شده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در افرادی که حداقل دو سال از مکمل‌های ویتامین E استفاده کرده بودند، حدود چهل درصد کمتر از اشخاصی بوده که از این ویتامین استفاده نمی‌نمودند. نشانه‌های کمبود ویتامین E مشکلات عصبی و جنسی

شهادت حضرت امام محمدتقی (ع) جواد الائمه

و

شهادت حضرت امام محمدباقر (ع)

را تسلیت عرض می‌نماید.





عوامل ایجاد خطر در سکته های مغزی



- احتمال بروز سکته در موارد زیر افزایش می یابد:
- دیابت، به ویژه آنکه تنظیم قندخون مشکل باشد.
- فشارخون بالا که به وسیله رژیم غذایی و دارو مهار نشود.
- میزان بالای کلسترول خون.
- سابقه ابتلا به حمله قلبی یا شواهدی از بیماری عروق قلب، زیرا همین روند، عروق خونی مغز را نیز درگیر می کند.
- سیگار کشیدن، خطر ابتلا به سکته مغزی را به دو برابر می رساند و در افرادی که علاوه بر کشیدن سیگار، الکل مصرف می نمایند، احتمال سکته مغزی به مراتب بیشتر است.
- افراد مسن، هشتاد و پنج درصد موارد سکته مغزی در افراد بالای ۶۵ سال بروز می کند و به علاوه، در مردان خطر ابتلا به سکته مغزی بیشتر از زنان است.



همچنین شیوع سکته مغزی در سیاهپوستان بیشتر است و دلیل آن هم، بیشتر شیوع فشار خون بالا در آنها است.

علائم شایع سکته های مغزی

- از دست رفتن هوشیاری.
- فلج یکطرفه بدن.
- بی حسی.
- تاری دید یا دوبینی.
- اختلالات تکلمی.
- منگی و سرگیجه.

خبرنامه داخلی

ناشر: دبیرخانه انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران
آدرس: تهران، بزرگراه حقانی، جنب امدادسانی و ایستگاه آتش نشانی، پلاک ۴۰، طبقه سوم غربی
تلفن: ۸۷۷۰۸۸۸
تلفاکس: ۸۸۸۰۹۳۰

خنده درمانی



امروزه دانشمندان تاثیر روش: ((خنده درمانی)) را برای معالجه بیماری ها و نیز چگونگی ارتباط مسائل روحی و روانی با جسم انسان به طور دقیق بررسی نموده و ثابت کرده اند: انسانهایی که بیشتر می خندند، سالم تر بوده و زندگی طولانی تری دارند. تاثیر خندیدن با صدای بلند مانند ورزش دو میدانی است. خنده شدید همراه با تکان خوردن جسم موجب تحرک حدود ۸۰ عضله در بدن می گردد. هنگام خنده بدو عضلات منقبض و سپس شانه ها تکان می خورند، قفسه سینه و دیافراگم حرکت می کند، اکسیژن از ریه ها به رگ ها انتقال می یابد، قلب با سرعت بیشتری می تپد، فشار خون افزایش پیدا می کند و سپس مجدداً به آهستگی کاهش می یابد. بنابراین هرچه بیشتر از اعماق وجودتان بخندید برای سلامتی بهتر است.

خنده، هورمونهای تنش و استرس را از بین برده و سبب قوی تر شدن سیستم ایمنی بدن می گردد. محققین عقیده دارند یک دقیقه خنده، برابر است با ۴۵ دقیقه تمرین: ((ریلکشن و استراحت عمیق)) بنابراین توصیه کرده اند بهتر است به لطیفه های بی مزه هم بخندیم زیرا از این طریق می توانیم انرژی خود درمانی مان را افزایش دهیم. هنگام خندیدن در بدن هورمون شادی به نام 'اندورفین' (Endorphine) ترشح می شود.

خندیدن نه تنها به خود شخص سلامتی و شادی می بخشد بلکه باعث شادی و سلامتی دیگران نیز می شود. در اروپا در بیمارستانها و کلینیک های کودکان، پزشکانی هستند که با لباس و گرمی مضحکانه به عیادت کودکان می روند، با آنها بازی کرده و برای آنها شادی می آفرینند و خنده درمانی یکی از وظایف مهم پزشکان آنجا است، از سال ۱۹۸۵ به بعد در آمریکا و سپس در اروپا طنزپردازان حرفه ای در بیمارستانها از طریق خنده درمانی به درمان بیماران می پردازند.

