



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

۱
۲
۲
۳
۵ و ۴
۶
۸ و ۷

خرد برتر از گوهر آمد پدید
پمپ بنزین ها موظف به استفاده از کارت سوخت
برخی اصطلاحات گاز طبیعی و مشتقات آن
گذر از سختی ها
اخبار صنعت گاز مایع
افزایش بهره وری با ایجاد محیط کار شاد
گونگون

فهرست

چهل و نهمین سال پیروزی انقلاب اسلامی ایران

گرامی باد.



خرد برتر از گوهر آمد پدید

در میان مردم برخی می کوشند تا در پرتو خورشید خرد، نخست بدانند و آنگاه بگویند و از دانش خود نیز، به آنچه بر زبان می رانند، نکته ای دقیق و برآورده از شعور بیافزایند، اما بعضی دیگر، بی تأمل، لب به سخن می گشایند و تنها آنچه را که شنیده اند، واگو می کنند که اینان همان کسانی که همواره، پرداخت زکات عقل را بر ذمه خواهند داشت. از یاد نبریم سخن گرانبهای امیرالمؤمنان و امام خردمندان علی ابن ابی طالب (ع) را که فرمود:

« بر شما باد فهمیدن، نه نقل کردن »

اندیشیدن، نخستین پله نردبانی است که آدمی را به بام معرفت و فرهیختگی می برد، جایی که از آن می تواند سره و ناسره و نیک و بد را به سهولت از هم بازشناخت.

آنکه می اندیشد، نخست زکات برترین نعمتی را که پروردگارش به او ارزانی داشته، ادا می کند و دو دیگر، می تواند در کمال آرامش، پاروزنان بلم خویش را، آرام و فارغ از دغدغه گرفتار شدن در امواج، تا ساحل دلچسب و آفتابی خوشبختی، ناخدایی کند و سدیگر، با در افکندن نور معرفت خود، روشنگر راه دیگران تا رسیدن به شهر نیک بختی شود.



پمپ بنزین ها موظف به استفاده از کارت سوخت هوشمند



جناب آقای مهندس موسوی خواه مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی با بیان اینکه پس از نصب دستگاه های جدید کارت سوخت، امکان استفاده همزمان از کارت سوخت و کارت بانکی فراهم می شود، اظهار کرد، همه جایگاه های عرضه سوخت موظف به عرضه بنزین با کارت سوخت هستند. مدیرعامل پخش از انتشار اطلاعیه ای در آینده نزدیک برای ترغیب و تشویق مردم به منظور استفاده از کارت سوخت خودروها خبر داد و گفت اکنون بیش از ۲۱ میلیون کارت سوخت در کشور وجود دارد. آن دسته از صاحبان خودرو که کارت سوخت آنان مفقود شده باشد می توانند درخواست کارت سوخت المثنی بدهند و بدین ترتیب با دقت بیشتری قادر به مدیریت آمار و اطلاعات سوخت کشور و مقدار مصرف سوخت خودروها خواهیم بود.

مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی اعلام داشت:

همه جایگاه های عرضه بنزین و نفت گاز موظف به استفاده از کارت سوخت هستند. با نصب تجهیزات جدید، امکان سوخت گیری و پرداخت هزینه به صورت همزمان فراهم می شود. جناب آقای موسوی خواه، درباره نصب تجهیزات استفاده از کارت سوخت در جایگاه های عرضه سوخت و استفاده مردم از کارت سوخت، اکنون بیش از ۱۱ سال از آغاز نصب تجهیزات سامانه هوشمند سوخت روی جایگاه های عرضه می گذرد. این تجهیزات عمر مفید خود را سپری کرده و قدیمی شده اند. اما از آنجا که ارائه بنزین با کارت سوخت الزامی است، موظف هستیم با وجود هزینه های گزاف میلیاردی، از این تجهیزات نگه داری و قطعات مورد نیاز آنها را تأمین کنیم. مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش با تأکید به اینکه مطابق قانون، سوخت گیری باید با کارت سوخت انجام گیرد ادامه داد که از سال ۱۳۹۴ این فرصت فراهم شد که روی ۱۰۲ نازل و حدود ۴۶ جایگاه عرضه سوخت در اصفهان، قم و تهران تجهیزات جدید به صورت آزمایشی استفاده شوند که این مرحله تکمیل شده است و از پایان خرداد، این تعداد جایگاه و نازل به سیستم جدید کارت سوخت مجهز گردیدند و این اقدام بدون آنکه هزینه های اضافی بر دوش دولت تحمیل کند انجام گرفت و تأمین هزینه های طرح، با استفاده از خدمات بانکی صورت گرفته است به گونه ای که اکنون همه بانکهای کشور وارد اجرای این طرح شده اند.

برخی اصطلاحات گاز طبیعی و مشتقات آن



به عنوان سوخت صنعتی و یا ماده اولیه پتروشیمی به کار می روند.

۴- گاز همراه (Associated Gas)
آنچه از میادین، هیدروکربن استخراج می شود معمولاً ترکیبی از نفت و گاز بوده که مسئله مهم آن، درجه ترکیب گاز و نفت است. اگر میزان نفت به مراتب بیش از گاز باشد، اصطلاح گاز همراه را به کار می بریم. یعنی گازی که همراه با تولید نفت به دست آمده است. حال اگر میزان گاز بیش از نفت تولیدی باشد، در واقع تولید اصلی گاز است که در عمل مقداری نفت به همراه آن به دست آمده است که اصطلاحاً به آن (کندانسه) می گویند. کندانسه نفت خام بسیار سبک و با ارزشی است که فاقد نفت کوره می باشد. گاز همراه را اصطلاحاً (گاز حل شده)، (گاز همراه نفت) و نیز (گاز درون نفتی) می گویند.

۱- گاز طبیعی خشک (Dry Natural Gas)

گاز طبیعی پالایش شده یا گاز خشک، گازی است که رطوبت آن در فرآیند نم زدایی کاهش یافته است. این گاز از طریق لوله قابل حمل و نقل است. در حرارت های پایین تبدیل به مایع می شود که اصلاحاً به آن گاز طبیعی مایع شده (Liquefied Natural Gas - LNG) می گویند. در ظروف تحت فشار و همچنین توسط کشتی های مخصوص قابل حمل و نقل می باشد.

۲- گاز مرطوب (Wet Natural Gas)

گاز طبیعی استخراج شده را اصطلاحاً گاز مرطوب گویند که بعد از نم زدایی، گاز طبیعی خشک را نتیجه می دهد.

۳- گازهای سبک (Light Gas)

این گازهای شامل هیدروژن و هیدروکربن های سبک هستند که



گذر از سختی ها



محسن خلیلی

سنگین مصائب و مشکلات بجا مانده از گذشته و بعضا مزمن و تاریخی می بایست فشار بس سنگین تر خارجی ناشی از تحریم ها را نیز تحمل کند. بدیهی است فائق آمدن بر این حجم عظیم از مشکلات همچون افزایش بیکاری و تورم و کاهش درآمدهای جامعه و افزایش خط فقر و کمبود بودجه دولت و ناکارآمدی نظام بانکی و صندوق های بازنشستگی و مشکلات آب و محیط زیست و از عهده دولت و دستگاه بوروکراتیک به تنهایی بر نمی آید و عزم و تلاشی ملی و "سرمایه اجتماعی" بزرگی را طلب می کند. در واقع بدون "سرمایه اجتماعی" هیچ اقدام موثری نمی توان در اقتصاد ایران کرد. امروز در صورتی می توان از منابع محدود به گونه ای استفاده کرد که پاسخگوی نیازهای جامعه باشد که مردم و نخبگان همراه مان باشند و به ما اعتماد کنند و سختی ها را بپذیرند و دشواری ها را تاب آورند.

اینکه صدها هزار میلیارد تومان یارانه پنهان و آشکار در اقتصاد کشور وجود دارد اما نمی توانیم حتی بقدر سرسوزنی از آنها کاسته و در جای بهتر و اقتصادی تر هزینه کنیم. یا اینکه صدها هزار میلیارد تومان نقدینگی در کشور وجود دارد اما به سمت و سوی تولید نمی روند و در گاو صندوق ها و یا حساب های بانکی حبس شده اند و یا اینکه دهها هزار خانه خالی در کشور وجود دارد اما بفروش نمی رسند و اجاره هم داده نمی شوند و اینکه رقم بزرگی از نیروی جوان صاحب دانش و تخصص بجای کار در کشور به هر طریق راهی خارج می شوند و این سرزمین را از نعمت وجود خود محروم می کنند و... همه و همه ناشی از کمبود "سرمایه اجتماعی" است. شکی نیست که تغییر و تحول مثبت اوضاع فوق بدون "سرمایه اجتماعی" ممکن نیست و انجام اصلاحات ساختاری اقتصادی بعنوان ضرورتی حیاتی و بنیادین برای گذار میهن عزیزمان از شرایط بس دشوار کنونی بی "سرمایه اجتماعی" میسر نمی شود. باید حس اعتماد و اطمینان را به جامعه بازگرداند و با تامین حقوق و آزادی های فردی و اجتماعی آنچنانکه در قوانین کشور بدان ها تاکید و تصریح شده است انگیزه و اراده ملی را برای کار دشوار اصلاحات اساسی اقتصادی فراهم و با کمک مردم و نهادهای مدنی و تشکل های اقتصادی این فرآیند دشوار را به پیش برد و آینده ای آنچنان که شایسته ایران و ایرانی است رقم زد. انشا...



مراکز مختلف اقتصادی و آماری داخلی و خارجی، از تنگناهای اقتصادی کشورمان در ماه ها و سال آتی سخن گفته اند. از کاهش رشد اقتصادی و افزایش تورم و طبعا بیکاری. اتفاقی که آژیر هشدار را برای اقتصاد کشورمان بار دیگر در طی یک دهه اخیر (بار قبل سال های ۹۲-۱۳۹۰) به صدا در می آورد و از پدیده بس خطرناک "رکود تورمی" خبر می دهد که عرصه را بیش از پیش بر اقتصاد ملی و فعالان اقتصادی و صنعتگران بخش خصوصی تنگتر و ماندگاری و تداوم بقا را به غایت دشوارتر می سازد.

بدیهی است برای مقابله با این وضعیت و امواج بلند نا اطمینانی، هر مدیر و صاحب بنگاهی در درجه اول می بایست با اتکا به دانش و تجارب سالیان خود و کارکنانش همه امکاناتش را برای هرچه کمتر کردن هزینه ها و افزایش بهره وری و استفاده بیشتر و بهتر از منابع و فرصت های در دسترس گرد آورده و سامان دهد تا بتواند بماند و نمیرد.

در گام بعدی یقینا می بایست با همگنان و همکاران خود ارتباط و تعامل بسیار بیشتری برقرار کند چرا که بسیاری از مسائل و مشکلات مبتلا به رشته های صنعتی، از یک جنس و شکلند و با همفکری و همراهی تشکلی می توان اراده و توان بیشتری را برای تامین خواست های مشخص مجموع نمود، کین درد مشترک هرگز جدا جدا درمان نمی شود.

اما روی دیگر ماجرا متوجه دولت است. دولتی که یقینا علاوه بر بار



اخبار صنعت گاز مایع



۱. برگزاری جلسات هیأت مدیره انجمن

بر اساس برنامه تنظیمی، جلسات ماهیانه هیأت مدیره انجمن در زمان های مقرر برگزار و مسائل و مشکلات جاری شرکت های توزیع کننده مورد بررسی و رسیدگی قرار گرفت که اهم آن شامل:

- در دستور کار قرار داشتن موضوع خروج قیمت عرضه خدمات گاز مایع از قالب ضوابط و فرآیند کنونی
- پیگیری اقدامات مربوط به تأمین نیازمندی های لاستیک شرکت های توزیع کننده، تا حصول نتیجه

۲. عملکرد شرکت های توزیع کننده طی ۶ ماهه اول سال ۱۳۹۷ از دیدگاه سازمان حمایت

مدیر کل محترم نظارت بر شبکه های توزیعی و اقتصادی سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولید کنندگان که مسئولیت نظارت بر عملکرد شرکت های توزیع کننده گاز مایع در زمینه های رعایت نرخ مصوب، جذب به موقع سهمیه های مقرر و توزیع و تهیه آن و انجام پیشگیری های لازم در جهت جلوگیری از ایجاد هرگونه بحران و کمبود منجر به بروز تخلفات اقتصادی را عهده دار است، در گزارش تقدیمی به حضور وزیر محترم صمت، نکات زیر را مورد توجه قرار داده است:

- طی ۹۵۹۸ فقره بازرسی از تأسیسات اصلی و مردمی، نمایندگی ها و عوامل توزیع، طی ۶ ماهه اول سال جاری، جمعاً ۲۰۲ مورد معادل ۲/۱ درصد، تخلف مورد شناسائی واقع گردیده که از این تعداد: ۵۰ درصد گران فروشی، ۳۹ درصد عرضه خارج شبکه، ۹ درصد عدم الصاق برچسب قیمت و ۲ درصد نیز به تخلف کم فروشی اختصاص داشته است.

- از ۲۰۲ مورد تخلف های صورت گرفته ۱۸۵ مورد (۹۱/۶ درصد) توسط عوامل توزیع، ۹ مورد (۴/۴ درصد) توسط نمایندگی های شرکت های توزیع کننده و ۸ مورد (۴ درصد) مرتبط با تأسیسات اصلی و مردمی انجام گرفته است.

ضمن گرامی داشت فعالیت های نظارتی ارزشمند و اثرگذار معاونت محترم نظارت بر کالاهای مصرفی و شبکه های توزیعی و اقتصادی سازمان حمایت، از شرکت های توزیع کننده گاز مایع نیز انتظار می رود در راستای ارتقاء سطح ایمنی و رفاه مصرف کنندگان و کاهش نارسائی ها از طریق رعایت دقیق مندرجات استانداردها و مصوبات مربوطه، مساعی لازم را مبذول نمایند.

۳. اقدامات انجام گرفته در خصوص اخذ لاستیک

به دنبال اقدامات و پیگیری های متعددی که در خصوص دریافت



لاستیک کشنده های گازکش به عمل آمد سرانجام با مساعدت و حمایت قابل تقدیر جناب آقای کلامی مدیر کل محترم دفتر برنامه ریزی تأمین، توزیع و تنظیم بازار، به موجب دستورالعملی تعداد ۱۰۴۰ حلقه لاستیک ۱۲×۲۴ به صورت اختصاصی به تفکیک ۸ استان به شرح زیر به ناوگان حمل سوخت گاز مایع تعلق گرفت:

۱	هرمزگان - ۹۰ حلقه	۵	تهران - ۲۵۰ حلقه
۲	خوزستان - ۱۷۰ حلقه	۶	آذربایجان شرقی - ۹۰ حلقه
۳	اصفهان - ۱۷۰ حلقه	۷	کرمانشاه - ۹۰ حلقه
۴	فارس - ۹۰ حلقه	۸	مرکزی - ۹۰ حلقه

- طرح تقسیم و همچنین محل دریافت لاستیک های مورد اشاره با رعایت دو فاکتور زیر تعیین و به شرکت های توزیع کننده عضو اختصاص یافت:

الف- متوسط میزان برداشت گاز طی ۶ ماهه اول سال ۱۳۹۷
ب- استانی که شرکت توزیع کننده سهمیه گاز مایع خود را از مبادی مربوطه برداشت می نماید.

- مسئولیت های اداری این امر خطیر بر عهده نمایندگان محترم انجمن در استان های مذکور قرار گرفت و با توجه به اینکه مسئولین اجرائی دست اندرکار سازمان های ذیربط غالباً با موضوع سهمیه اختصاصی لاستیک صنعت گاز مایع ابتدا به ساکن و توجیه کافی نبودند ناگزیر فرآیند اقدامات بعضاً با وقفه هایی روبه رو شد



مدیرکل محترم بحران استان، فرمانده محترم نیروی انتظامی کرمانشاه، مدیریت محترم شرکت ملی پخش استان، معاونت و مسئولین محترم عملیات آتش نشانی و اورژانس کرمانشاه، نماینده محترم انجمن و مدیران شرکتهای توزیع کننده استان. بر اساس گزارش شرکت مذکور کارکنان عملیات و سکوی زیر مجموعه به طور منظم در جهت ارتقاء سطح ایمنی و استانداردها تمرینات مانور اطفاء حریق را به صورت هفتگی به مورد اجرا قرار می دهند.

که با تلاش و مساعی نمایندگان محترم انجمن و پشتیبانی های همه جانبه عوامل اجرائی محترم مدیریت دفتر برنامه ریزی تأمین، توزیع و تنظیم بازار به تدریج موانع موجود برطرف و سرانجام شرکتهای توزیع کننده عضو، موفق به دریافت لاستیک سهمیه ای خود گردیدند که در اینجا لازم می داند مراتب سپاس این تشکر را نسبت به عنایات و مراجع خاص جناب آقای کلامی مدیرکل محترم دفتر برنامه ریزی تأمین، توزیع و تنظیم بازار و جناب آقای گل پور (کارشناس مربوطه) تقدیم دارد.

۵. برگزاری جلسات کمیته نظارت بر بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر

۴. برگزاری مانور اطفاء حریق در تأسیسات سیلندر پرکنی پیروز گاز کرمانشاه



سومین جلسه کمیته بازسازی در مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۱ با حضور اعضاء و دستور کار مربوطه به ریاست سرکار خانم مهندس قزلباش مدیرکل محترم دفتر نظارت بر اجرای استانداردها و معیارهای مصرف انرژی و محیط زیست، در دبیرخانه انجمن تشکیل و بر حسب مورد مسائل و مشکلات مطروحه مورد رسیدگی قرار گرفته و به اخذ تصمیماتی نائل گردید.

به گزارش شرکت پیروز گاز کرمانشاه به منظور آمادگی هر چه بیشتر کارکنان زیر مجموعه در مقابل حوادث احتمالی، حریق و نحوه مواجه شدن با مصدومین، در مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۶ مبادرت به برگزاری مانور اطفاء حریق با عنوان: (طرح یاور) در حضور مقامات و مسئولین محترم استان کرمانشاه به شرح زیر نموده که مراسم نیز توسط صدا و سیمای مرکز کرمانشاه، فیلم برداری و در شبکه زاگرس پخش گردیده است:

همچنین دبیرخانه کمیته بازسازی طی دوره اخیر مبادرت به صدور دستورالعمل ها و اطلاعیه های مورد نیاز نموده که اهم آن شامل:

- شرکتهای توزیع کننده ملزم می باشند اصل اسناد و مدارک هزینه کرد وجوه سپرده بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر ۹ ماهه سال جاری خود را جهت رسیدگی به دبیرخانه کمیته بازسازی ارسال نمایند.



- موضوع انحلال واحد تعمیراتی سرویگاز و کنار رفتن جناب آقای مهندس ربیعی نماینده واحدهای تعمیراتی و سیلندر سازی در کمیته بازسازی، طی جلسه مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۱۴ با حضور مدیران شرکتهای تعمیراتی و ساخت سیلندر در دبیرخانه انجمن مطرح و جناب آقای مهندس رضا رحیمی مدیر تولید شرکت ارسال مخزن با اکثریت آراء انتخاب و جایگزین ایشان جهت حضور در جلسات کمیته بازسازی گردید.



افزایش بهره‌وری با ایجاد محیط کار شاد



است در حالی که اشخاص ناراضی همیشه از گاه کوهی ساخته و به جای حل مشکل مرتباً اظهار نارضایتی و شکایت می‌کنند.

۴. افراد شاد انرژی بیشتری دارند:

معمولاً افراد شاد انرژی بیشتری از خود بروز می‌دهند و همین مسئله بر میزان بهره‌وری و بازدهی آنان می‌افزاید.

۵. افراد شاد خوش بین ترند:

افراد شاد روحیه‌ای مثبت‌تر و خوش بینانه‌تری داشته و آینده را روشن‌تر می‌بینند و تجربه نشان داده است که موفقیت و بهره‌وری بیشتر در کار، در گرو داشتن روحیه مثبت اندیشی و خوشبینی چه در سطح مدیران و چه در سطح کارکنان است.

۶. افراد شاد انگیزه بیشتری برای کار کردن دارند:

انگیزه قوی‌تر برای کار به معنای بهره‌وری و کارآمدی بیشتر است و مطمئن‌ترین راه برای ایجاد انگیزه علاقمند ساختن کارکنان به کار بوده و این شادی است که همه را به حرکت در می‌آورد.

۷. افراد شاد کمتر مریض می‌شوند:

بررسی که روی ۲۱ هزار نفر از پرستاران انجام گرفته نشان داده است که آن دسته از پرستارانی که شغلشان را دوست ندارند و در محیط کار احساس شادی نمی‌کنند بیشتر دچار بیماری‌های دیابت و سرطان می‌شوند.

۸. افراد شاد سریع‌تر و بهتر فرا می‌گیرند:

هنگامی که افراد شاد و آسوده خاطر هستند، گنجایش و توانایی بیشتری برای یادگیری چیزهای جدید در محیط کار پیدا می‌کنند و این خود به افزایش میزان بهره‌وری می‌انجامد.

۹. افراد شاد نگران اشتباه کردن نیستند و در نتیجه کمتر اشتباه می‌کنند:

افراد شاد از اشتباهات اتفاقی نمی‌هراسند و در چنین مواقعی به جای ناراحت شدن می‌کوشند تا از آن‌ها درس عبرت بگیرند و به جای مسئول دانستن دیگران، در پی حل مشکل و برطرف ساختن آن بر می‌آیند.

۱۰. افراد شاد تصمیمات بهتری می‌گیرند:

افراد شاد معمولاً بلند نظر بوده و همواره به افق دوردست می‌نگرند و تصمیمات آگاهانه‌تر می‌گیرند در مقابل افرادی که شاد و خوش بین نیستند، دائماً دچار بحران و نگرانی بوده و قادر به مشاهده همه ابعاد قضیه نیستند و در نتیجه توانا به اخذ تصمیمات منطقی و درست نمی‌باشند.

کارکنان شاد با کمک نیروی درونی شان کار می‌کنند و با کار بیشتر، سرزنده‌تر می‌شوند و به شادتر شدن محل کارشان کمک می‌کنند و یک سازمان شاد، روحیه شادی و تلاش را به همه اجزایش تزریق و آنها را به مشارکت بهره‌وری و کارکردن بیشتر ترغیب می‌کند. تجربه ثابت کرده است که پیوند نزدیکی بین شاد بودن کارکنان و میزان موفقیت بیشتر وجود دارد و کارمندان شادتر بهره‌وری بیشتری از خود بروز می‌دهند. در بدترین شرایط، باز هم کارمندان شاد بهترین و ارزشمندترین دارایی یک شرکت محسوب می‌شوند بنابراین با تشویق و تحسین کارکنان و کمک به شاد کردن آنها می‌توان محیط کاری زنده و پویا ایجاد نمود که در آن بهره‌وری و کارآمدی موج می‌زند.

در مجموع ده دلیل برای اثبات اثر شادی بر افزایش بهره‌وری در محل کار می‌توان شمرد:



۱. افراد شاد با دیگران بهتر کار می‌کنند:

اصولاً افراد شاد و سرزنده تأثیر مثبتی بر اطرافیان خود می‌گذارند و می‌توانند پیوندهای نزدیکتری با دیگران در محیط کار برقرار کنند که این به معنای:

کار گروهی بهتر، بهبود روابط بین کارکنان و مدیران و افزایش رضامندی مشتریان تلقی می‌گردد.

۲. افراد شاد خلاق ترند:

هنگامی که یک محیط شاد و مملو از عشق بر یک سازمان حاکم باشد ایده‌های مبتکرانه و نوآورانه در آنجا موج می‌زند و زمینه‌های مساعدی برای افزایش انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری و تفکر خلاق به وجود می‌آید.

۳. افراد شاد معمولاً به جای شکایت کردن، مشکلات را حل می‌کنند:

یک کارمند شاد همواره در پی حل مشکلات و رفع موانع موجود



درباره هوش بدانیم



محیط خود با اندیشه ای سنجیده و رفتار و کرداری مؤثر و با هدف عمل کند.»

برخی دیگر از روانشناسان معتقدند که هوش کشش مغزی و توان روانی موجود زنده است. هوش ارگانیزم از یکسو به ساختمان بدنی او و از سوی دیگر به تجربه ها و ماجراهائی که بر او گذشته است بستگی داشته و در این زمینه مغز وظیفه اساسی را عهده دار است. هنگامی که نوزاد متولد می شود مغز او تعیین کننده میزان درجه هوش اوست. باید توجه داشت که متوسط وزن مغز انسان در حدود ۱۴۰۰ گرم است. افرادی که وزن مغزشان از ۷۰۰ گرم کمتر است کم هوش شمرده می شوند.

بررسی پژوهشگران نشان داده است که وزن مغز بسیاری از نوابغ و بزرگان علمی جهان بین ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم بوده است.

پژوهش هایی در خصوص ساختمان سلولی و شیمیایی مغز انسان صورت گرفته است که هنوز به نتایج رضایت بخشی دست نیافته ولیکن در زمینه ساختمان شیمیایی مغز موش به این نتیجه رسیده اند که در ساختمان مغز موش های زرنگ و موش های کودن تفاوت هایی وجود دارد. پژوهشگران معتقدند که همین امر در مورد مغز آدمی نیز صدق می کند و تفاوت های موجود در ساختمان شیمیایی مغز ارثی است. وزن مغز نوزادان هنگام تولد یک چهارم وزن آنان در بزرگسالی است و در حدود ۶ سالگی، این مقدار به ۹۰ درصد افزایش می یابد و هر چه کودک بزرگتر می شود رابطه سلولها پیچیده تر می گردد. رشد مغز با هوش ارتباط دارد، اگر مغز به رشد خود ادامه ندهد ممکن است فرد کم هوش و یا عقب مانده بماند.



هوش یکی از جالب توجه ترین نیروهای روانی است. روانشناسان هوش را به صورت های مختلف تعریف کرده اند زیرا هنوز نتوانسته اند در یک تعریف جامع با هم توافق کنند، اما همه آنها در این خصوص اتفاق نظر دارند که هوش شیء یا یک وجود عینی مستقل و واحدی نیست و به عنوان مثال: نمی توان جمجمه ای را باز کرد و هوش را به دیگران نشان داد.

برخی از روانشناسان معتقدند که هوش: « بینش در امور و حل مسئله است.»، عده دیگری عقیده بر اینست که هوش: « استعداد یادگیری » است، گروهی دیگر هوش را: « تغییر و انعطاف پذیری در سازگاری با محیط » تعریف کرده اند، سرانجام دسته ای از روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که هوش عبارتست از «مجموعه نیرو یا ظرفیتی است که به فرد یاری می دهد تا در

سوم جمادی الثانی

سالروز شهادت حضرت **فاطمه زهرا**

تسلیت باد.



انسان شاکر، انسان متحول شده



تو به ما عشق آموختی تا زندگی ما در عشق به معبود با شکوه هر چه تمام تر سامان بگیرد. «انسان متحول شده که در مسیر کمال به راه افتاده است می داند که سپاس و قدردانی، چه تحول ها می آفریند و چگونه مسیرها و سرنوشت ها را تغییر می دهد، قدردانی و حق شناسی می تواند انسانها و به دنبال آن، زندگی و سرنوشت آنها را متحول کند. علم نشان داده است که حتی نوازش و قدردانی از گل ها و گیاهان نیز در رشد و نمو آنها تأثیر دارد. بکوش تا با قدرت ایمان و نیروی محبت، دروازه دل ها را باز کنی، سپاسگزار باشی تا سپاسگزار تو باشند. دوست بداری تا دوستت بدارند و کودک درون عزیزانت را با پیامی عاشقانه بیدار کنی و به وجد آوری. آری در درون ما فرشتگانی وجود دارند که تنها آرزویشان آن است که بیدار و شکوفا شوند.

بر چسب متشکر نماد زیبایی از درخشش یک انسان در مسیر کمال است. او لحظه به لحظه بر نعمت ها و محبت هایی که از خدای رحمان و از خلق خدا دریافت می کند توجه دارد و برای آن همواره به شکرگزاری مشغول است.

او به مصداق شکر نعمت، نعمت افزون کند، همواره نعمت های بیشتری از خدای رحمان دریافت می کند و زندگی سراسر دستاورد و افتخار است. انسان متشکر انسانهای دیگر را هم از خود خشنود می سازد، آنجا که بر تمامی مهر و محبت آنان توجه دارد و از آنان قدردانی و سپاسگزاری می نماید. او همواره اینگونه با خدایش نجوامی کند: «خدایا! تو را سپاس که بی آنکه از تو بخواهیم، لطف بیکرانت را شامل حالمان نمودی و ما را از نیستی به هستی و از "عدم" به "وجود" آوردی. ای خدایی که بی آنکه بخواهم عطا می کنی، ما را همواره شاکر نعمت های بیکران خود قرار ده. خدایا! از تو متشکریم که به ما ظرفیت دادی تا نعمات بی شمار و برکات بی مثال را درک کنیم و با بهترین انگیزه ها به مصرف برسانیم. تشکر و سپاس از ذات بی همتای پروردگار متعال، جلوه ای از خضوع و خشوع عاشقی است که غرق در الطاف معشوق است. الطافی که هر لحظه بر او می بارد و چون نسیمی سراپای وجودش را می نوازد. خدایا! تو را سپاس که به ما دلی دریایی بخشیدی تا قطره ای از اقیانوس عظمت را درک کنیم و احساس آنچنان عمیق و زیبا که حضورت را در هر آنچه پیرامون ماست، دریابیم.

فوائد پیاده روی



- جلوگیری از پوکی استخوان
- بهبود کمر درد، آرتروز و درد مفاصل
- افزایش کارایی مغز و درمان بی خوابی
- کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ
- آهسته کردن فرآیند پیری
- کنترل وزن بدن از طریق سوزاندن کالری های اضافی
- کاهش استرس و تقویت روحیه
- افزایش کارایی مغز
- کاهش خطر بیماری های قلبی و سکته مغزی

پیاده روی یکی از شایع ترین ورزش های روزمره است که اجرای منظم آن می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها و عوارض کم تحرکی در آینده جلوگیری کند.

اجرای پیاده روی در سلامتی و شادابی زندگی همه انسان ها به ویژه افرادی که به لحاظ ماهیت شغلی از تحرک کافی برخوردار نیستند تأثیر بسیار شگرفی به جای می گذارد که به برخی فوائد آن ذیلا اشاره می گردد:

- افزایش تناسب مستقیم قلبی و عروقی
- کاهش چربی بد خون و فشار خون
- جلوگیری از افزایش قند خون و کنترل دیابت

خبرنامه داخلی

ناشر: دبیرخانه انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

نشانی: تهران - خیابان دکتر بهشتی - خیابان سرافراز - خیابان هفتم - پلاک ۱۷ - طبقه ۴

تلفن: ۸۸۷۳۷۹۱۹ - ۸۸۷۳۴۸۶۲ فکس: ۸۸۵۴۱۴۹۱

کدپستی: ۱۵۸۷۶۹۵۹۱۳ پست الکترونیک: info@anjomanlpg.ir

هر که به یاد خداوند سبحان باشد، خدا اندیشه و خردش را زنده نگه می دارد.

امام علی (ع)