



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان
توزیع کننده گاز مایع ایران

به نام خداوند جان و خرد

کز این برتر اندیشه برنگذرد

شماره ۶۱ اردیبهشت و خردادماه ۱۳۹۰

۱
۲
۳
۴ و ۳
۵ و ۴
۶
۷ و ۶
۸

اهمیت ایمنی و استانداردها
اخبار صنعت گاز مایع
کاهش مصرف سوخت
با رفتار متعالی دنیای بهتری بسازیم
پروژه ای در زمینه صرفه جویی
تصویر ذهنی
آشنایی با MBA
تغذیه سالم در محیط کار
برگزاری مجمع عادی سالیانه
گوناگون

فهرست



یکم خرداد روز بهره وری و بهینه سازی مصرف گرامی باد

اهمیت ایمنی و استانداردها

حکم می دهد، راه به جایی نخواهد برد. رعایت استانداردها در سطح ملی و جهانی کلید کامیابی است. هر چند شاید نیاز باشد استانداردهای موجود الزاماً مورد تجدید نظر قرار گیرد که در این خصوص هم نباید لحظه ای درنگ کرد و به هر حال جهان امروز به سمتی حرکت می کند که مصرف کنندگان به موضوع ایمنی و سهولت استفاده از کالاها و خدمات، توجه کامل دارند و بدون شک کالاها و خدماتی که ضریب ایمنی بیشتری برای مشتریان فراهم می آورند، زودتر در سبد خرید آنان جای خواهند گرفت.

پله آخر هر بنگاه صنعتی، دو مقوله به هم پیوسته ایمنی و استانداردها است. اغلب چنین می پندارند که استانداردها فقط برای حفظ منافع مصرف کنندگان تدوین گردیده و در حالی که قرائن مستند حاکی است، سود حاصل از رعایت استانداردها، برای تولیدکنندگان به مراتب بیشتر از مصرف کنندگان می باشد به گونه ای که هر گونه سرمایه گذاری در زمینه استاندارد سازی تولیدات و خدمات را برای صاحبان صنایع، توجیه می نماید. امروزه صنعت بدون عمل کردن به الزام هایی که استاندارد به آن



اخبار صنعت گاز مایع



۱- افزایش مالیات ارزش افزوده از ۳٪ به ۴٪

• به موجب مندرجات تبصره ۲ ماده ۱۱۷ قانون برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران، مقرر است نرخ مالیات و عوارض بر ارزش افزوده، سالانه یک واحد درصد افزایش یابد و بر همین اساس شرکت های توزیع کننده از ابتدای سال جاری ملزمند مالیات مذکور را از مصرف کنندگان اخذ و به وزارت دارایی تسلیم نمایند و از آن جا که دریافت این افزایش، قیمت های نهایی عرضه انواع سیلندر به مصرف کنندگان را که در سال ۱۳۸۹ با احتساب ۳٪ ارزش افزوده توسط ستاد هدفمند نمودن یارانه ها مقرر شده بود، افزایش می داد، لذا در مورخ ۱۳۹۰/۸/۱۸ دبیرخانه انجمن طی نامه ای که به حضور معاون محترم اقتصاد و دارایی و دبیر کارگروه طرح تحول اقتصادی تقدیم داشت استدعا نمود جدول نرخ نهایی قیمت انواع گاز سیلندری را با احتساب ۴٪ مالیات ارزش افزوده هر چه سریع تر اعلام دارند تا از اول سال جاری جریمه ای متوجه شرکت ها نگردد و در همین ارتباط پاسخ واصله حاکی است: ((به منظور جلوگیری از هر گونه مشکلات اجرایی، از ابتدای سال ۱۳۹۰ در کلیه مبادی اقتصادی، نرخ جدید مصوب در صورتحساب های صادره اعمال و از خریداران اخذ گردد)) که مراتب به همین نحو به شرکتهای توزیع کننده منعکس شد.

۲- انعکاس معضلات شرکت های توزیع کننده به مقامات محترم ذیربط

بعد از اجرای طرح هدفمندکردن یارانه ها مشکلات و معضلات شرکت های توزیع کننده طی مکاتبات و معروضه های متعدد به شرح سرفصل های زیر به مقامات محترم مسئول (وزرای نفت، بازرگانی، اقتصادی و دارایی، سازمان حمایت و...) منعکس گردید:

- افزایش فشار نقدینگی حاصل از متجاوز از سی برابر شدن قیمت خرید گاز مایع و افزایش کرایه های حمل
- روبرو بودن با عدم پرداخت مطالبات مصارف عمده (گاز بالک) توسط صنایع و ارگان های دولتی به لحاظ عدم توانایی مالی آنها از قبیل: (پادگان ها، بیمارستان ها، دانشگاه ها و زندان ها).
- کاهش فروش گاز مایع و در مقابل افزایش سهم هزینه های ثابت در قیمت تمام شده.
- مواجه شدن شرکتهای با تعهدات پایان سال همچون پرداخت معادل سه ماه حقوق و دستمزد و سایر مزایا و هدایای مرسوم نوروزی به کارکنان.
- و در خاتمه تقاضای شرفیابی هیأت مدیره انجمن به محضر مقامات

مذکور و استدعای بذل مساعدت جهت رفع معضلات از آن بزرگواران گردید.

۳- پیشنهاد عادلانه کاهش ضریب مالیاتی شرکت های توزیع کننده

در اسفند ماه گذشته طی معروضاتی که همزمان به وزیر محترم اقتصاد و دارایی و همچنین سازمان امور مالیاتی کشور تقدیم شد به استحضار رسانید که تا قبل از اجرای طرح هدفمند کردن یارانه ها ضریب مالیاتی ارزش گاز مایع هر سیلندر ۱۱ کیلوگرمی ۶۲۹/۲ ریال و ضریب مالیاتی آن معادل ۱۵٪ مصوب گردیده بود و اینک که ارزش گاز مایع هر سیلندر مشابه، به ۳۰ برابر افزایش یافته است و شرکت های توزیع کننده ملزمند گاز مایع را با قیمت اشاره شده با متوسط شعاع حمل ۸۰۰ کیلومتر (رفت و برگشت) به تأسیسات سیلندر پرکنی حمل و در مخازن ذخیره سازی نگهداری و سپس با متوسط حمل ۲۰۰ کیلومتر (رفت و برگشت)، آن را توزیع نمایند، متحمل افزایش ۳۰ درصدی کرایه های حمل شده اند و لذا استدعا گردید ضریب مالیاتی شرکت های توزیع کننده به طور اساسی مورد بررسی و تجدید نظر قرار گیرد.

۴- اقدام در خصوص تأمین گاز مایع مورد نیاز مصرف کنندگان

در مورخ ۱۳۹۰/۲/۷ طی معروضه ای که حضور مدیر عامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران تقدیم گردید نکات زیر به استحضار رسید:

- کاهش سهمیه شرکت های توزیع کننده در اردیبهشت ماه جاری نسبت به ماه قبل و در مقابل، افزایش تقاضا به لحاظ پایان یافتن مسافرت های نوروزی
- تنزل تحویل گاز مایع در مبادی تأمین به ویژه مشهد، نکا، شیراز، بندرعباس و ماهشهر.
- اعمال محدودیت در پالایشگاه های اصفهان و اراک.
- موجودی محدود شرکت های توزیع کننده (حداکثر معادل سه روز)
- و با توجه به عوامل مورد اشاره، نگرانی شرکت های توزیع کننده را به لحاظ مواجه بودن با کمبود گاز مایع در روزهای آینده اعلام داشت و تقاضا نمود، تدابیری اتخاذ گردد تا با تعیین سهمیه های متناسب با نیاز مصرف کنندگان و همچنین تأمین کافی گاز مایع به خصوص در مبادی شمالی و مرکزی کشور، انشالله از هر گونه نارسایی احتمالی در روند گازرسانی جلوگیری به عمل آید.



ادامه کاهش مصرف سوخت در سال جاری



• جناب آقای مهندس کاظمی مدیر عامل شرکت بهینه سازی مصرف سوخت نیز با بیان این که بر اساس تکلیف قانونی، شدت مصرف انرژی تا پایان برنامه ششم در کشور باید ۵۰ درصد کاهش یابد، گفت: اجرایی شدن این طرح تنها از طریق واقعی شدن قیمت حامل های انرژی محقق می شود. ایشان هدفمند سازی یارانه ها را عامل اساسی اصلاح الگوی مصرف انرژی در کشور قلمداد کرده و افزود: هدف اینست که شدت مصرف انرژی کاهش یابد و در حالی که از رفاه مصرف کنندگان کاسته نشود و این مهم منحصراً با افزایش کارایی انرژی میسر خواهد شد.

• جناب آقای ضیغمی معاون محترم وزیر نفت در امور پالایش و پخش فرآورده های نفتی کشور با اشاره به آثار مثبت هدفمندی یارانه ها در مدیریت مصرف سوخت، از ادامه روند کاهش مصرف بنزین در سال ۱۳۹۰ خبر داد.

• مهندس علیرضا ضیغمی درباره روند مصرف بنزین در کشور گفت: سال ۱۳۸۵ مصرف بنزین کشور روزانه به حدود ۷۸ میلیون لیتر رسیده بود اما با اجرای طرح سهمیه بندی بنزین در همان سال و طرح هدفمندی یارانه ها در سال ۸۹، این میزان هم اکنون به روزانه ۵۱ میلیون لیتر رسیده است. وی تصریح کرد: با توجه به این که مرحله نخست طرح هدفمندسازی یارانه ها در کشور در حال اجرا است، پیش بینی می شود، روند کاهش در کشور همچنان ادامه داشته باشد.

• وی با تأکید بر ضرورت مدیریت مصرف انرژی در کشور تصریح کرد، در صورت عدم اجرای طرح سهمیه بندی بنزین و سپس طرح هدفمند کردن یارانه ها، میانگین مصرف بنزین کشور به روزانه ۱۰۰ میلیون لیتر افزایش می یافت. مهندس ضیغمی افزود، ایران پیش از اجرای طرح هدفمند کردن یارانه ها در میان ۱۷۵ کشور جهان در رتبه دوم ارزان ترین کشور عرضه کننده این سوخت قرار داشت اما پس از اجرای این قانون به رتبه سیزدهم ارتقاء یافته است.

با رفتار متعالی، دنیای بهتری بسازیم



خشونت های خانمان سوز، ستیزه جویی های کوتاه بینانه و کشمکش های کورکورانه به فکر ساختن دنیای بهتر و زیباتر برای زیستن بشریت اقدام می کند. چنین انسانی در مقابل جذابیت های درهم کوبنده خودخواهی ها و خودمحوری ها مقاومت می کند و با امواج توفنده رقت انگیزترین عادات غیرارزشی به مبارزه بر می خیزد تا هم زیستی عاشقانه و همدلی متعالی را در شخصیت خود نهادینه نموده و سپس از طریق رفتار و پای بندی عملی خود آن را در جامعه بشری ترویج نماید.

ما صنعتگران که به گونه های مختلف در خدمت جامعه و بخش های اقتصادی هستیم، می باید به طریق اولی این خصایل را بیشتر در خود پرورش دهیم و منادی آن در جامعه باشیم و اکنون زمان آن فرا رسیده که بیش از پیش پا به عرصه آفرینش دنیایی بگذاریم که مالا مال از دوستی ها، مهربانی ها، یگانگی، یکپارچگی و همسویی



انسان والا کسی است که با اندیشه های ژرف و منطقی، در خویشتن به تفکر می پردازد و با دوری گزیدن از تضادهای بی حاصل،



شالوده‌های ارتباطات سازنده را بشناسیم و آن چنان به مرزهایی از ادراک و احساس دست یابیم که سخن شیخ اجل سعدی را فقط واگویه نکنیم، بلکه باور کنیم، آری باور کنیم که: بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند چو عضوی به درد آورد روزگار/ دگر عضوها را نماند قرار **گام سوم** این است که با تکیه بر دنیای درون خویش، لنگرگاهی مطمئن برای زیستن ایجاد کنیم تا از طریق الگو شدن در جامعه صنعتی، افراد را برای تلاش بیشتر و ساختن جهانی عاری از خشونت دعوت نماییم.

سخن آخر این که، شرایط و مقتضیات جامعه امروز بیشتر از هر زمان دیگر نیازمند وجود رفتار متعالی در عملکرد انسان هاست و اکنون که قدم به آستان سال جدید می گذاریم، امیدوارم سال جدید و سال های دیگر که در پی هم می آیند توأم با درونی شدن رفتار متعالی در نزد تک تک افراد جامعه صنعتی و اقتصادی باشد، بدون شک از این طریق می توان دنیای بهتری برای خود و انسان های آتی ساخت.

محسن خلیلی

باشد. دنیایی که در آن آرامش، رفاه و صمیمیت بین ما صنعتگران و کلیه آحاد جامعه جاری گردد.

آری، زمان آن فرا رسیده که ما صنعتگران با توسل به خرد جمعی، بازتعریف و ترویج رسالت والای خود، تبیین ارزش ها و اصول محوری، ترسیم و بیان نقشه راه مشترکمان و تلاش در جهت توسعه صنعتی، بتوانیم در انجام مسئولیت های اجتماعی و خدمت با سایر بخش های اقتصادی، دنیای بهتری بسازیم.

گام اول برای رسیدن به این هدف مقدس و متعالی از دیدگاه اینجانب که سال های متمادی در این وادی سیر و سلوک داشته ام و بیشترین زمان عمرم را در این راه مصروف نموده ام، کاویدن اعماق ذهن و روان خود و تغییر دادن یافته های حاصل از آن کاوش است. تغییر دادن دیدگاه ها، عادات گفتاری و کرداری، امیال و خلقیات خود با این هدف که یک مفهومی فراگیر و همگانی از انسان دوستی، خوش رفتاری، احترام گذاشتن، اعتماد کردن، مسئولیت پذیری، تعامل و همدلی در بین صنعتگران و تمام افراد جامعه به وجود آوریم و در رفتار خود بدان، تعهد عملی داشته باشیم.

گام دوم این است که راز پیوند انسان ها را با یکدیگر دریابیم و

پروژه ای در زمینه صرفه جویی SAVEX



ما نیز این مهم از دهه ۷۰ به طور جدی مورد توجه واقع و قدم هایی نیز برداشته شده است که تأسیس سازمان بهینه سازی مصرف سوخت کشور در سال ۷۹ نقطه عطفی در گسترش و تعمیق این حرکت بوده است. امروزه بخش زیادی از اتلاف انرژی کشور در بخش صنایع و نیروگاه ها اتفاق می افتد که با عواملی نظیر قدیمی و فرسوده بودن نیروگاه ها و خطوط انتقال و طراحی قدیمی نیروگاه ها و تأسیسات مرتبط است.

بر این اساس، تمرکز اصلی فعالیت های بهینه سازی مصرف انرژی در بخش صنعت به بهبود روش ها و ارتقاء فن آوری با هدف افزایش

اگرچه میهن پهناور ما دارای منابع و ذخائر بزرگ انرژی است و در حال حاضر حدود ۱۰۲ میدان نفتی و ۴۳ میدان گازی کشف شده در کشور وجود دارد و از لحاظ ذخائر گازی نیز ایران مقام دوم را در جهان به خود اختصاص داده است، اما واقعیتی تردید ناپذیر که در این میان وجود دارد، محدود بودن این منابع طبیعی و لزوم آینده نگری به این ذخائر و برنامه ریزی مناسب در جهت بهینه مصرف کردن آنست. هرچند منابع دیگر انرژی مثل ذغال سنگ و... در کشور وجود دارد، اما تأثیر انکار ناپذیر منابع عظیم نفت و گاز در دیپلماسی کشورها از یک طرف و رو به اتمام بودن این ذخائر تجدید ناشدنی از طرف دیگر، ایجاب می کند که با توجه به افزایش مصرف انرژی، محدود بودن منابع طبیعی و حرکت در جهت طرح توسعه پایدار و حفظ محیط زیست، تا حد امکان از اتلاف این منابع خدادادی جلوگیری شود. بیش از سه دهه است که کشورهای عمده مصرف کننده حامل های انرژی، به صورت کاملاً جدی و برنامه ریزی شده، فعالیت های مربوط به کاهش تلفات ناشی از مصرف حامل های انرژی و سیاست های بهینه سازی مصرف سوخت را دنبال می کنند و توانسته اند از این رهگذر، نه تنها در هزینه های مربوط به مصرف انرژی، به صرفه جویی های قابل ملاحظه ای دست یابند، بلکه توانسته اند از روند فزاینده تخریب محیط زیست نیز به نحو مؤثری جلوگیری کنند. در کشور



است که به منظور عملی شدن بهینه سازی مصرف انرژی در کشور و صرفه جویی انرژی در بخش های مختلف صنعت نفت مورد توجه واقع گردیده است.

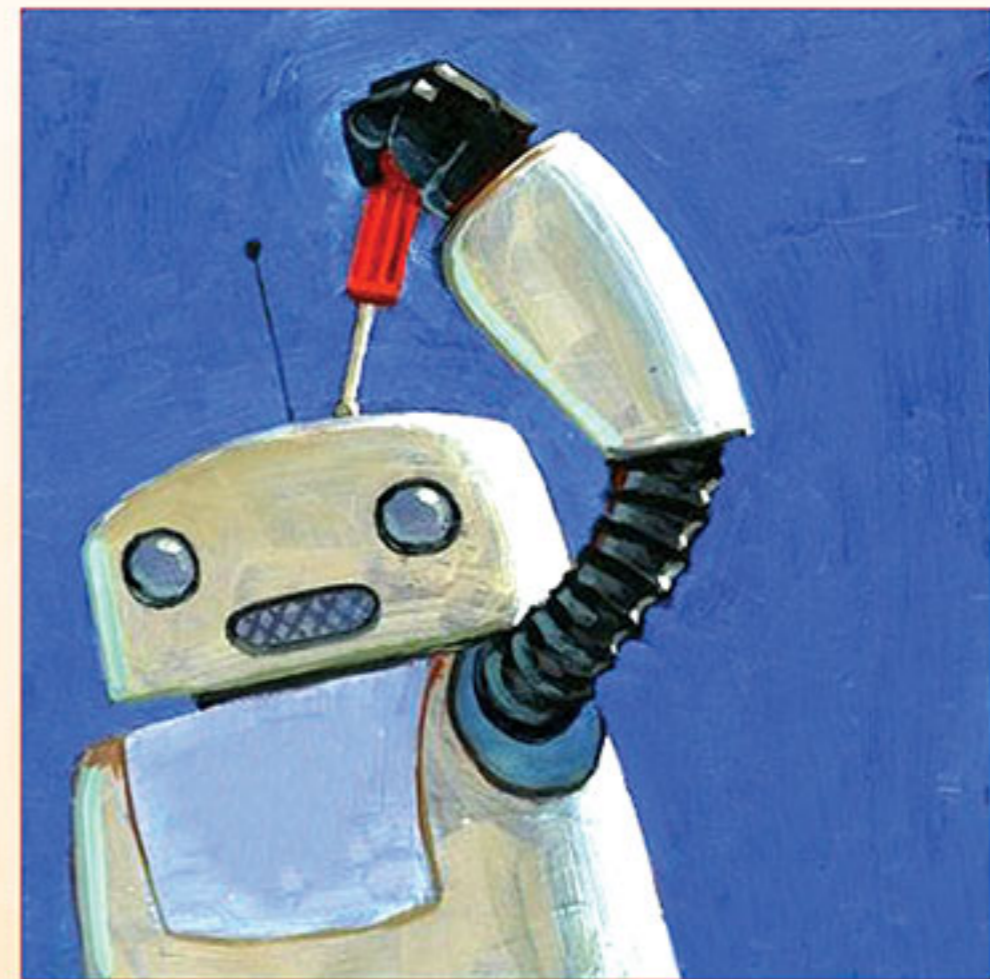
کارآیی مصرف سوخت صنایع متمرکز و خوشبختانه جلوگیری از اتلاف انرژی در کشور از خود صنایع و بدو بخش های دولتی آغاز شده و به صورت جدی در دستور کار قرار گرفته است. پروژه Savex (save for export) یکی از اقدامات و تصمیم گیری های مهم

تصویر ذهنی سازمانی



خواهد داشت. در واقع رفتار و کردار آدمی، جامه عمل پوشاندن به تصویر ذهنی اوست و متقابلاً عملکرد فردی و اجتماعی او می تواند تصویر ذهنی ذخیره شده در ضمیر ناخود آگاهش را شکل دهد یا در آن تغییر ایجاد کند که این چرخه مداوم در حال تکرار است.

تصویر ذهنی سازمانی (Organizational Self Image) OSI، در واقع احساس و نگرش افراد به شغل و بیانگر تلقی آن ها از سازمان است و ارزش های شغلی را که در اعماق افکار آن ها وجود دارد و در عملکردشان ظاهر می شود، نشان می دهد. بنابراین تصویر ذهنی سازمانی نیروی انسانی تأثیر مستقیم و به سزایی بر سازمان دارد و هر چه به رأس هرم سازمانی نزدیکتر شویم، تأثیر این تصویر بیشتر می شود. سازمان هایی زنده، پویا و موفق خواهند بود که بتوانند به قله های خودانگار مثبت صعود کنند. یعنی در راهی قدم گذارند که تصویر ذهنی سازمانی کارکنان را مثبت تر نمایند. تحول در هر سازمان، ضامن پیشرفت روز افزون و زمینه ساز پویایی و موفقیت بوده و نقطه آغاز هر تحول سازمانی، بهینه سازی تصویر ذهنی کارکنان و مدیران است و البته این کار یکی از وظایف عمده مدیران محسوب می گردد. برخی نتایج مطلوب این فرآیند، بهره‌وری بالاتر، افزایش تمایل به بقای سازمان، کاهش غیبت های کاری و... و برای حرکت در این مسیر باید تلاش کرد که کارکنان هم از موقعیت اثرگذار و ارزش فعالیت خود در سازمان آگاه باشند و هم به طور شفاف، اهداف و خط مشی ها را بدانند تا بتوانند به تصویر ذهنی سازمانی مثبت دست یابند.



ذهنیتی که هر کس درباره خودش دارد و به آن معتقد است، تصویر ذهنی او (Self Image) نامیده می شود. هر انسان تصور منحصر به فردی از هویت، توانایی ها و ارزش های خود دارد و در پی پاسخ به این پرسش است که: "من چه احساسی نسبت به خود دارم". اگر این پاسخ با یک تصویر ذهنی مثبت همراه باشد، منجر به اعتماد به نفس گردیده و می تواند فرد را سوی زندگی سالم و ارزشمند سوق دهد اما اگر این تصویر منفی باشد، آدمی را به موجودی مضطرب، افسرده و ناتوان تبدیل خواهد نمود. می توان ادعا کرد که تصویر ذهنی، یک غیب گوی درونی است که اگر منفی باشد با ایجاد اختلال در افکار و رفتار منجر به شکست های پی در پی شده و اگر مثبت باشد، نیل به زندگی موفقیت آمیز را در پی



۱۴ خرداد ارتحال ملکوتی حضرت امام خمینی (ره)
رهبر کبیر انقلاب اسلامی و
سالروز قیام خونین **۱۵ خرداد** تسلیت باد.



آشنایی مختصر با رشته MBA



تاریخچه:

قدمت MBA (Master of Business Administrator) در دنیا به حدود یک قرن می‌رسد، اولین تلاش برای راه اندازی این رشته در امریکا همراه با تغییر و تحولات صنعتی و بینش های جدید مدیریتی، در مرکزی وابسته به دانشگاه پنسیلوانیا متولد گردید. گسترش سریع این رشته در سال های دهه ۶۰ و ۷۰ میلادی منجر شد به اینکه ایران نیز در دهه ۷۰ میلادی با همکاری دانشگاه هاروارد، مرکزی تحت این عنوان راه اندازی نمود که بعد از انقلاب ۱۳۵۷ منحل شد. دومین گام در این راستا در اواخر دهه ۱۳۶۰ شمسی توسط سازمان مدیریت صنعتی برداشته شد که به دلیل عدم تبلیغات مناسب، جای چندانی در میان فارغ التحصیلان جدید باز نکرد و سرانجام در اول دهه ۱۳۸۰ شمسی دانشگاه صنعتی شریف با توجه به نیاز شدیدی که احساس می‌گردید، اقدام به راه اندازی این رشته نمود.

MBA چیست؟

الگوی توسعه بر مبنای دانایی محوری در سال های اخیر به عنوان الگوی برتر دنیا شناخته شده است و بیشتر کشورها سعی بر آن دارند که با شناسایی این الگو، آن را پیاده سازی کنند.

آنچه که در مدیریت کلان یک سازمان نسبت به مقوله دانایی محوری، بیش از هر چیز خودنمایی می‌کند، توانایی به کارگیری و بهره‌وری از دانش به عنوان اصلی ترین سرمایه ملی و سازمانی است، با رسیدن به این بینش، با مقوله جدیدی به نام مدیریت دانش مواجه خواهیم بود. با توجه به رسالت اصلی سازمان ها که بر مبنای توسعه کسب و کار و توسعه اقتصادی است مدیران ارشد سازمان ها وظیفه پیدا می‌کنند میان دو مقوله مدیریت دانش و اقتصاد، رابطه مناسبی برقرار کنند و به عبارت دیگر مدیران باید بتوانند با دارایی موجود خود، بهترین راه حل های ممکن را که

منجر به موقعیت های اقتصادی می‌شود پیدا کنند و در بازار رقابتی، از حداقل فرصت ها، حداکثر موقعیت را بسازند. رسیدن به چنین جایگاهی نیاز به در اختیار داشتن مدیرانی آینده نگر، دقیق و کاردان، برنامه ریز و فرصت شناس و شجاع دارد. رشته MBA به عنوان یک رشته عام می‌تواند زمینه ای برای پرورش چنین روحیه و نگرشی را در افراد با تخصص های پایه ای مختلف فراهم آورد و آن ها را برای مدیریت تخصصی با شاخص های ذکر شده آماده نماید.

وضعیت در ایران:

رشته تحصیلی MBA حدود ۱۰ سال است که با گرایش های مختلف، در دانشگاه های ایران تدریس می‌شود و دانشجویان در سال دوم می‌توانند گرایش مورد نظر را انتخاب کنند. برای تحصیل در آن، با هر مدرک کارشناسی می‌توان در آزمون های مربوطه ثبت نام کرد. رشته MBA از ظاهر آسان و جذابی نسبت به سایر رشته ها برخوردار است ولی موفقیت در آن، نیازمند توانمندی های هوشی و ذاتی خواهد بود. در حال حاضر ۹ دانشگاه در ایران در رشته MBA و در مقطع کارشناسی ارشد، دانشجو می‌پذیرد.

تغذیه سالم در محیط کار



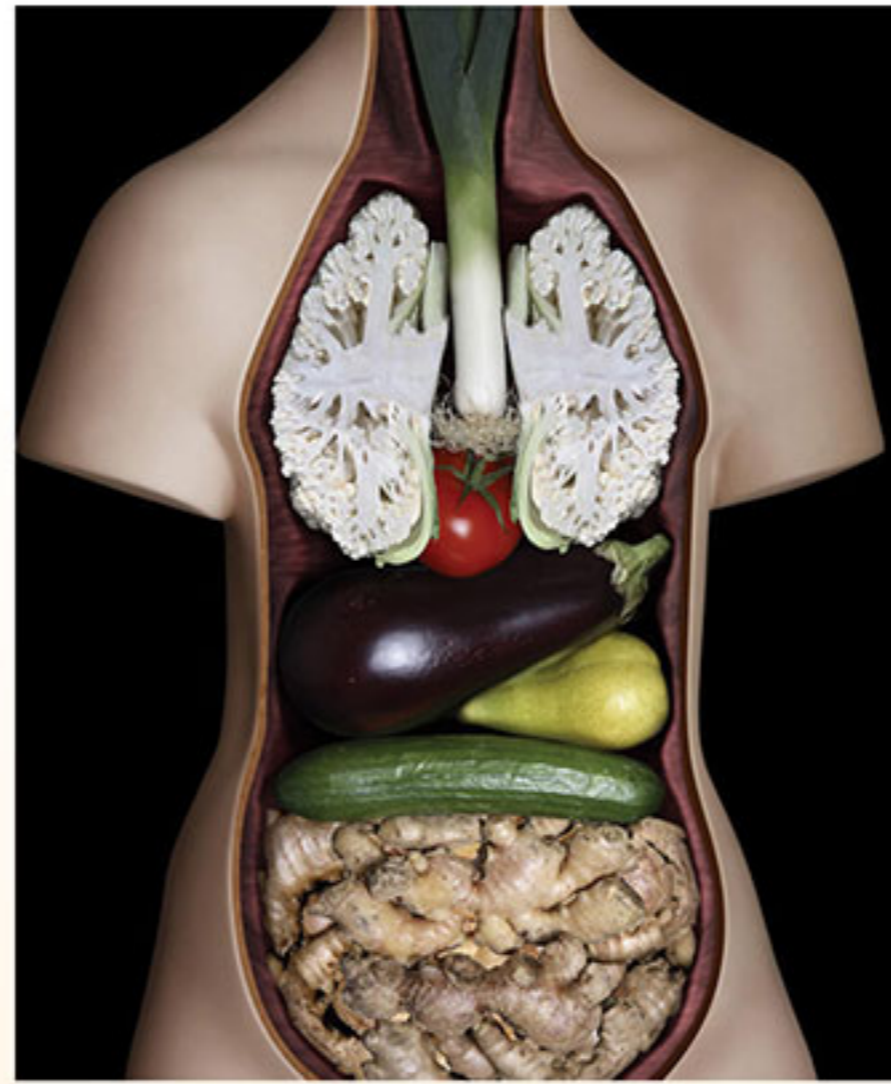
نقش تغذیه مناسب در سلامت عمومی و بازده کاری افراد و این که تأمین غذای سالم سبب افزایش توان کارکنان می‌شود، لذا کارکنان در این خصوص نیاز به تغذیه مناسب دارند. اضافه وزن و چاقی از عواقب نامطلوب پشت میز نشینی و کم تحرکی در محیط

افراد شاغل که بخش قابل توجهی از جمعیت فعال کشور را تشکیل می‌دهند، حداقل یک سوم و گاه نیمی از زمان بیداری و فعالیت خود را در محیط کار می‌گذرانند و به طور معمول یک وعده غذا و یک میان وعده خود را، در محیط کار صرف می‌کنند و با توجه به



کار است و از این رو، تغذیه در محیط کار باید متناسب با میزان تحرک بوده و به علاوه از تعادل و تنوع نیز برخوردار باشد که به برخی نکات آن ذیلاً اشاره می‌گردد:

۱- مصرف قندها و کربوهیدرات‌های ساده مثل قند و شکر، نان‌های سفید و برنج سفید در محیط کار، هر چند در کوتاه مدت در بالا نگهداشتن قند خون و نشاط و تحرک افراد مؤثر است ولی به تدریج در پی ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول‌ها شتاب می‌گیرد و با کاهش قند خون،



در محل کار دارند، می‌گردد.

۴- به جای گوشت قرمز، بیشتر غذاهایی را که با ماهی و مرغ تهیه شده است باید مصرف کرد و به جای نوشابه‌های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن می‌کند، از نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده گردد.

۵- در میان وعده‌ها به جای شیرینی و بیسکویت بهتر است از انواع سبزی‌ها و صیفی‌جات مثل: خیار، کاهو، گوجه فرنگی به صورت لقمه‌هایی که در منزل تهیه می‌شود

مثل نان و پنیر و سبزی استفاده شود.

و سرانجام این‌که:

با ایجاد تغییرات جزئی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین 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 بازدهی کارکنان در محیط کار است.

عوارض ناشی از آن، مانند خستگی و خواب‌آلودگی، کاهش بازدهی کاری در وجود فرد آشکار می‌شود.

۲- تغذیه نامناسب می‌تواند به ایجاد استرس هم منجر شود و این عارضه وقتی با بی‌تحرکی همراه گردد، زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های مزمن فراهم می‌آورد.

۳- مصرف مداوم کربوهیدرات‌ها و غلات همچون انواع کیک، کلوچه و بیسکویت، با توجه به کالری بالایی که دارند، می‌تواند سبب اضافه وزن و چاقی به ویژه آن‌هایی که فعالیت بدنی کمی

برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه



موضوع برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه در جلسه مورخ ۹۰/۲/۱۱ هیات مدیره انجمن مورد بررسی قرار گرفت و با رعایت مندرجات اساسنامه مربوطه، ساعت ۱۰ روز یکشنبه ۲۲ خردادماه سال جاری در محل دبیرخانه انجمن، مقرر گردید. ضمن اینکه طبق روال همه ساله مراتب در روزنامه اطلاعات درج و جداگانه نیز به شرکتها منعکس خواهد شد، انتظار دارد مدیران محترم عامل شرکتها از هم اکنون پیش‌بینی‌های لازم را معمول تا حتی الامکان شخصا و در غیر اینصورت از طریق نماینده تام‌الاختیار خود، بر رونق و شکوه هرچه بیشتر مجمع خود، بیافزایند.

دبیرخانه انجمن

ولادت فرخنده و با سعادت
حضرت فاطمه (س) و حضرت امام علی (ع)
گرامی باد.





یادش بخیر...



یادش به خیر آن روزها که کودک بودیم و در وجودمان هیچ نشانی از نفرت و کدورت دیده نمی شد و آینه قلبمان به دور از لکه ها و زنگار هر بغض و کینه ای بود. ناخشنودی و دلگیری موقت خود را با زلال قطره هایی از اشک های خالصانه می شستیم و تبسم و لبخندمان نیز گویی مهر تأییدی بود بر تمامی آن چه که دوست می داشتیم و از وجودش راضی و خوشحال بودیم. حال هر سال با آمدن بهار، یاد دوران خوب و بی غل و غش کودکی در بسیاری از ما جان می گیرد و زنده می شود و خاطره های بی آلیش و صادقانه اش در وجودمان جوانه می زند. اما ای کاش مانند همان زمان ها، آینه قلبمان نیز شفاف و روشن بود و طی گذشت سالیان، رنگی از غبار و تیرگی به خود نمی گرفت و کاش در عمر سینه هایمان نیز، نشانی از بغض و کینه به چشم نمی خورد.



شروع سال نو و فرارسیدن بهار، بهترین بهانه و انگیزه برای ایجاد یک تغییر و تحول درونی است. بیاییم آینه وجودمان را صیقل دهیم و غبار کدورت ها و کینه های گذشته را از آن بزدائیم و مانند دوران کودکی، صاف و صادق باشیم و از هیچ کس رنجیده خاطر و دلگیر نشویم. ناخشنودی ها را با اشک بشوییم یا فراموش کنیم و رضایت و خوشحالی مان را نیز با لبخند پاسخ دهیم. در این صورت، روزگار هم یک زندگی شاد و موفقیت آمیز را به ما پیشکش خواهد کرد.

خبرنامه داخلی

ناشر:

دبیرخانه انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

نشانی:

تهران - بزرگراه حقانی - بعد از ایستگاه آتش نشانی
جنب پلیس راهنمایی و رانندگی منطقه ۳ - پلاک ۱۱
طبقه سوم غربی

تلفاکس: ۸۸۸۸۰۹۳۰ - ۸۸۷۷۰۸۸۸

تفکر درباره خدا موجب کاهش اضطراب است



پژوهشگران دانشگاه تورنتو کانادا به موجب تحقیقی که به عمل آورده، می گویند: ۸۵ درصد از مردم جهان به نوعی از باورهای مذهبی برخوردارند. آنها می افزایند: "از دیدگاه روانشناسی لازم است بدانیم چرا مردم چنین باورهایی دارند و درمی یابیم کاوش درباره هر یک از این عملکردها، چه کمکی به ما می کند."

طی دو آزمایش پژوهشگران به این نتیجه دست یافتند. هنگامی که افراد درباره دین و خدا فکر می کنند، مغزشان پاسخ های متفاوتی بروز می دهد و این نوع تفکر به آنان آرامش بیشتری داده و موجب می گردد که برخورد مناسبی با منابع داشته باشند و اضطراب و نگرانی شان در واکنش به اشتباهاتی که مولد اضطراب و پشیمانی است، کاهش یابد.

شرکت کنندگان در این آزمایش درباره دین و مذهب خود و همچنین واژه ها و کلمات مرتبط با خداوند مطالبی نوشتند و سپس محققان هم زمان، فعالیت مغزی آنان را طی یک عمل کامپیوتری ثبت کردند؛ نتایج نشان داد هنگامی که افراد به صورت خودآگاه و یا ناخود آگاه به خداوند و دین فکر می کنند، فعالیت مغزی در نواحی مرتبط با قشر قدامی و نواحی تنظیم کننده ی برانگیختگی حالت بدن در مغز، زمانی که کارها اشتباه پیش می رود، کاهش می یابد.

افراد مذهبی با تفکر درباره خداوند، به وجود نظم در جهان و علل بروز وقایع تصادفی پی برده و به این طریق، احساس اضطراب و اندوه در آن ها کاهش می یابد و در مقابل افکار افراد بی دین درباره خداوند ممکن است با نظام باورهایشان مغایرت داشته باشد و این تضاد در آنان موجب پریشانی بیشتر می گردد.

و سرانجام:

تفکر دینی در سخت ترین شرایط، موجب آرامش گردیده و هنگام بروز خطا، اضطراب را کاهش می دهد، همچنین برخی شواهد حاکی است افراد با باورهای دینی، زندگی طولانی تری داشته و تمایل به شاد زیستن و سالم بودن در آنان، بیشتر است. باورها و معانی می تواند در درک عالم هستی و دنیای اطراف به انسان کمک کند.