



## خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

۱  
۲  
۲ و ۳  
۴  
۵  
۶  
۶  
۷ و ۸

تحویل سال...، تحلیل سال...  
پیام نوروزی مهندس خلیلی  
اخبار صنعت گاز مایع  
مقررات ایمنی در تاسیسات سیلندر پر کنی  
منشور اخلاقی و منشور رفتاری  
تصویری که از خودمان داریم  
شخصیت سالم چگونه شخصیتی است  
گوناگون

### فهرست

## سال نو مبارک

### تحلیل سال...، تحویل سال...

نقش افراد در "نقشه زندگی" ... بستگی به "نقاشی ذهن" دارد...  
سه عادت که سبب سعادت می شود... تحول، تعمق، توکل...  
بهار "فرصتی" دست می دهد، تا با نوآوری "دوباره شدن" را جشن بگیریم...  
گذشت کنیم... یک سال از عمر "درگذشت" ...  
"فرد دیگری" باشیم... "فردا روز دیگری" است...  
از گذشته باید درس گرفت... نمی توان آن را "پس گرفت"...  
یا از رفتارمان "دفاع کنیم"... یا با آن "وداع کنیم"...  
اگر دیروز روز "بدی" بود... فردا روز "بعدی" است...  
بهار "چشم روشنی" سال نوست... "چشمستان روشن" ... "شادمان و شادکام" باشید...

دبیرخانه انجمن

اگر سرما و خشونت زمستان نبود،

لطافت و مهربانی بهار را چگونه می توانست باور کرد.





## نفس باد صبا مشک فشان خواهد شد عالم پیر دگر باره جوان خواهد شد



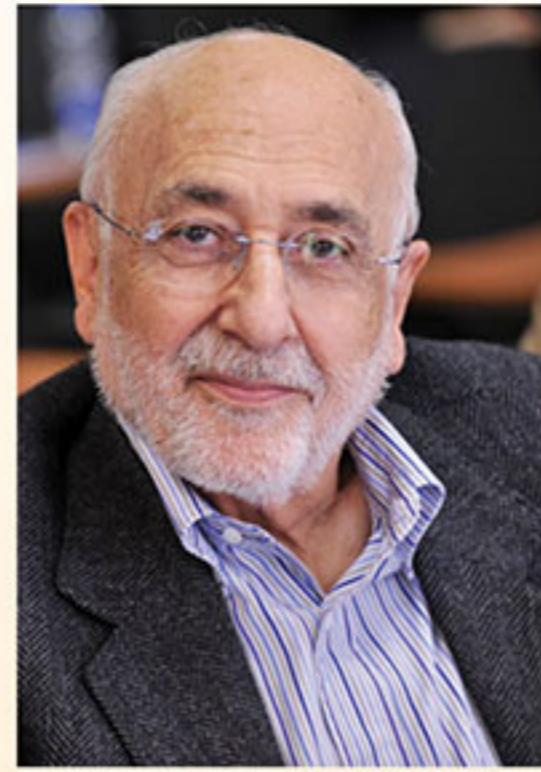
محسن خلیلی

فراهم می‌گردد، برماست که به عنوان نهادهای بخش خصوصی در این مسیر کوشا و حتی پرچمدار و پیشگام باشیم.

اگر با درس آموزی از فلسفه بهار طبیعت و تنوع رنگها و شکلهای، «توسعه» در جوامع انسانی را نیز حاصل همراهی و همکاری تمامی عناصر و اجزا در عین تنوع و تکثرها بدانیم، آنگاه بر ما واجب می‌شود که ما فعالان اقتصادی نیز بیش از هر زمان دیگری با همگرایی و رعایت اخلاق و قانون، امیدوارانه و عاشقانه در جهت توسعه میهن عزیزمان کوشا باشیم.

چرا که به قول مایکل پورتر «رونق و آبادانی کشورها موروثی نیست، ایجاد کردنی است. حاصل مواهب و داشته‌های طبیعی کشورها نیست، بلکه حاصل توان و ظرفیت نوآوری در صنایع آن کشورها و بهبود بخشیدن به وضع صنعت و مزیت بنگاههای آن کشور است».

امید است ما فعالان بخش خصوصی سال جدید را با الگو گرفتن از شکفتن طبیعت و گره زدن «اخلاق» و «اقتصاد» فرصتی برای «ساختن» میهن و بهبود وضعیت زندگی مردم عزیزمان قرار دهیم و در وادی توسعه کار و تولید در مسیر همکاری با دولت بتوانیم خدمتگزاری صدیق برای میهن عزیزمان باشیم. امید که چنین شود.



در کار و فعالیت‌های یکساله مان قدری درنگ می‌نماییم و نوروز و آغاز بهار را فرصتی می‌سازیم برآنچه پشت سر گذاشته و آنچه می‌خواهیم و می‌توانیم در پیش رو در خود و برای میهن و مردم عزیزمان رقم زنیم. چنانکه فلسفه نوروز و بهار نیز چنین است؛

«شکفتنی دیگر». رستاخیز طبیعت و شکوه خلقت و تحول حالها (حول حالنا الی احسن الحال).

۹۳ را با امیدی آغاز کردیم که به سبب دور شدن نگرانی جنگ از سر میهن عزیزمان پس از زاده شدن

«تدبیر» در فضای سیاسی کشور شکفتن گرفته بود. پیش بینی آن بود که این «امید» و «تدبیر» در صورت همدلی دولت و بخش خصوصی در حوزه اقتصاد و صنعت نیز خود را در قالب بهتر شدن وضعیت و رشدهای اقتصادی نشان خواهد داد که خوشبختانه تا حدود بسیاری نیز چنین شد و شاهد گذر تدریجی کشورمان از یکی از گردنه‌های دشوار و سیاست خارجی و خروج آرام از رکود تورمی سنگین دامنگیر می‌باشیم. اکنون که دولت با برنامه اقتصادی منطقی و علمی در رابطه با تورم، فساد، بهبود روابط بین‌المللی و استفاده از مدیران متخصص و باتجربه سعی در بهبود شرایط کشور دارد و بار دیگر زمینه مساعدی برای توسعه صنعتی کشور

همه روزگار تو نوروز باد

همه ساله بخت تو پیروز باد

## اخبار صنعت گاز مایع



با توجه به این که تانکر حمل چهار مواد برای شرکت های توزیع کننده کاربردی ندارد، لذا در تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۸ دبیرخانه انجمن طی نامه ای از مدیریت محترم تأمین و توزیع شرکت ملی پخش درخواست نمود در صورت امکان کشنده های مورد بحث، بدون تانکر به شرکت ها واگذار شود تا هم از اتلاف سرمایه های ملی جلوگیری شود و هم امکان تأمین وجه نقد برای متقاضیان میسر گردد.

پاسخ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۳ مدیریت تأمین و توزیع شرکت ملی پخش، حاکی است که بر اساس تفاهم نامه به عمل آمده، فیما بین شرکت ملی پخش، بانک ملت و مجتمع صنعتی ذیربط، واگذاری کشنده

۱- طرح واگذاری نفتکش های اسکانیا از سوی شرکت ملی پخش در مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۵ مدیریت محترم تأمین و توزیع شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران به موجب اطلاعیه ای، طرح واگذاری تعداد محدودی نفتکش اسکانیا مدل p۴۰۰ (کشنده با تانک تریلر چهار مواد) را با تسهیلات ذیل جهت واگذاری به شرکت های توزیع کننده مطرح نمود:

- قیمت اسکانیا با تانک تریلر ۲۵۵۰۰ لیتری بدون محاسبه مالیات بر ارزش افزوده، چهار میلیارد و نهصد و نود و پنج میلیون ریال.
- اعطای تسهیلات از بانک ملت به میزان ۳ میلیارد ریال برای هر دستگاه نفتکش با نرخ سود ۱۱ درصد و بازپرداخت ۸۴ ماهه.





**الف-** تمامی مساعی لازم مصروف گردد که اختلاف احتمالی پیش آمده فیما بین برخی شرکت های توزیع کننده، بدو<sup>۱</sup> بین دو شرکت زیربند و نهایتاً در هیئت مدیره انجمن حل و فصل گردیده و حتی الامکان در داخل خانواده صنعت، مسائل با همدلی و تفاهم طرفین به سرانجام برسد.

**ب-** با توجه به سیاست های انرژی وزارت محترم نفت که جایگزینی گاز طبیعی را در اولویت مصرف سایر فرآورده های میان تقطیر قرار داده، لذا شایسته است شرکت های توزیع کننده موضوع را به صورت جدی تری مورد توجه قرار داده تدابیر و استراتژی های لازم را برای سال های پیش رو، پیش بینی نمایند.

**ج-** مبادله دو بازار مصرف گاز مایع معادل ۲۰ تن در تهران و قزوین که بین دو شرکت گاز چراغ و رویال گاز به تفاهم رسیده بود، مورد تأیید واقع شد.

#### **۴- برگزاری جلسه کمیته نظارت بر بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر**

در مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۲۴ به موجب هماهنگی های به عمل آمده، جلسه کمیته نظارت بر بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر گاز مایع، در دبیرخانه انجمن تشکیل و پس از بررسی و شور کافی به اتخاذ تدابیری نائل آمد که اهم آن عبارت است از:

**الف-** در خصوص تعیین تکلیف تأسیسات مردمی احداث شده در زمین های کمتر از ۵۱۰۰ متر در استان مازندران و تعارضاتی که با مندرجات استانداردهای اجباری و ملی ۸۴۱ دارد، مقرر شد نمایندگان فنی و تخصصی کمیته مرکزی به اتفاق نمایندگان ادارات استاندارد و شرکت ملی پخش فرآورده های آن استان، مراتب را در مهلت (پایان خرداد ماه ۱۳۹۴)، مورد بررسی قرار داده و نظرات مربوطه را جهت رسیدگی در جلسه آینده کمیته بازسازی که در استان مازندران برگزار خواهد شد مطرح نمایند.

**ب-** موضوع تخصیص وام جهت احداث نوار نقاله و حوضچه آب تست در سکوی سیلندر پرکنی از محل وجوه سپرده که در سنوات گذشته به موجب مصوبات قبلی کمیته بازسازی به برخی تأسیسات واگذار می گردید، مجدداً مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت، و با توجه به اجباری بودن استاندارد ملی ۸۴۱ و الزام کلیه تأسیسات به رعایت مندرجات آن، موضوع به طور کلی از دستور کار کمیته بازسازی خارج و واگذاری وام از محل وجوه سپرده برای این منظور منتفی گردید.

**ج-** در خصوص انهدام سیلندرهایی ۸/۵ کیلویی که مورد استفاده یکی از شرکت های توزیع کننده است، مقرر گردید شرکت هایی که از این نوع سیلندر استفاده می نمایند، مجازند در مقابل انهدام هر ۴ عدد سیلندر ۸/۵ کیلویی، ۳ عدد سیلندر ۱۱ کیلویی جایگزین نمایند.



همراه با تانک تریلر ذکر شده به عنوان یک الزام محسوب می گردد. شایان ذکر است به موجب هماهنگی های به عمل آمده با مدیریت محترم تأمین و توزیع، امکان حمل تانکرهای گاز مایع توسط کشنده های مذکور بلا مانع می باشد.

#### **۲- طرح موضوع پروانه کسب برای نمایندگان توزیع گاز مایع در یکی از استان ها**

اخیراً مجمع امور صنفی یکی از استان های کشور اصرار بر الزام به اخذ پروانه کسب برای نمایندگان عرضه گاز مایع تحت پوشش صنف فروشندگان لوازم خانگی در آن استان نموده بود که ضمن هماهنگی انجام گرفته با مدیریت محترم زیربند در شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران، به استناد بخش اول ماده ۹۰ قانون نظام صنفی مصوب سال ۱۳۸۲، با توجه به این که شرکت ملی پخش، خدمات عرضه گاز مایع به مصرف کنندگان را از طریق شرکت های توزیع کننده گاز مایع و تأسیسات و نمایندگی های تحت پوشش آن ها انجام می دهد و مسئولیت نظارت و کنترل و سایر امور مربوط به اداره این اماکن را بر عهده دارد، لذا اماکن مورد بحث مشمول قانون نظام امور صنفی نبوده و چنانچه در این خصوص ابهام دیگری وجود داشته باشد، مراتب را می توان از طریق امور حقوقی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران واقع در تهران، خیابان ایرانشهر، مقابل پارک هنرمندان هماهنگ نمود.

#### **۳- برگزاری جلسه هیئت مدیره انجمن**

در مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۷ جلسه هیئت مدیره انجمن با حضور کلیه اعضا تشکیل و بر اساس دستور کار جلسه، پس از انجام گفتگو و بررسی های لازم به هماهنگی های زیر دست یافت:





## مقررات ایمنی در تاسیسات سیلندر پرکنی



موارد زیر به عنوان یک الزام همواره باید مورد توجه کارکنان و سرپرستان تاسیسات سیلندر پرکنی قرار داشته و دقیقاً رعایت گردد:

• استعمال دخانیات در محوطه تاسیسات سیلندر پرکنی اکیدا ممنوع است و برای این منظور باید تابلوهای مناسب به ابعاد ۴۰×۶۰ سانتی متر مربع در محل های مختلف تاسیسات که در معرض دید قرار داشته باشد، نصب نمود.

رنگ زمینه این تابلوها باید سفید بوده و روی آن ها با حروف قرمز جمله ی: "استعمال دخانیات اکیدا ممنوع است."، نوشته شده باشد.

• ورود اشخاص متفرقه به تاسیسات، ذخیره سازی گاز مایع و سیلندر پرکنی باید با اجازه سرپرست تاسیسات انجام پذیرد.

• کلیه افراد باید هنگام ورود به تاسیسات اشیایی از قبیل فندک، کبریت تلفن همراه و امثال آن را که تولید شعله، حرارت یا جرقه می کند را به نگهبان در ورودی تحویل دهند.

• رانندگان هر یک از وسایل نقلیه که وارد تاسیسات می شوند باید دارای گواهینامه مجاز وسیله نقلیه مربوطه باشند.

• راننده باید هنگام تخلیه یا بارگیری، موتور وسیله نقلیه و همچنین وسایل برقی آن را خاموش کند، به استثنای مواردی که برای عملیات بارگیری یا تخلیه مخزن حمل گاز مایع از تلمبه خود وسیله، که به وسیله نیروی موتور همان وسیله نقلیه کار می کند، استفاده می شود که در این صورت موتور وسیله نقلیه به جز موقع اتصال یا انفصال انتقال لوله های گاز، می تواند کار کند و در این صورت حداقل فاصله وسیله نقلیه از نزدیک ترین محل سیلندر پرکنی باید ۵ متر باشد و ضمن این که در تمام مدت تخلیه و بارگیری، راننده باید در کنار وسیله نقلیه خود باقی بماند.

• کارکنان تاسیسات ذخیره سازی و سیلندر پرکنی باید به محض مشاهده هر گونه نقص یا نشت گاز در تاسیسات، بلافاصله مراتب را به سرپرست و یا مسئول خود اطلاع دهند.

• تاسیسات ذخیره سازی گاز مایع و سیلندر پرکنی باید مجهز به وسیله ارتباط فوری با مراکز امداد و آتش نشانی باشند.

• افرادی که در تاسیسات گاز مایع، عملیات سوار کردن، پیاده کردن، بهره برداری و تعمیرات را انجام می دهند، باید برای این کار کاملاً تعلیم دیده باشند.

• کلیه وسایل برقی که در تاسیسات ذخیره سازی و توزیع گاز

مایع نصب می گردد از قبیل: موتور تلمبه، کمپرسور و کلیدهای آن، وسایل روشنایی، جعبه تقسیم برق، پریز برق و اتصال آن، باید از نوع ضد شعله (Flame Proof) و ضد گاز (Gas Proof) باشد.

• در تاسیسات گاز مایع باید به تعداد کافی خاموش کننده های آتش، در نقاط مختلف به ویژه: سکوی سیلندر پرکنی، نزدیک تلمبه ها، کمپرسورها و انبارها و امثال آن، قرار داده شود.

• برای مقابله با آتش سوزی در تاسیسات گاز مایع، باید لوله کشی آب آتش نشانی با منبع آب کافی و مناسب با شرایط محلی که حداکثر بتواند به مدت ۲ ساعت آب لازم را تأمین نماید، در نظر گرفته شود. تلمبه آب آتش نشانی باید به نحوی باشد که قطع برق باعث از کار افتادن آن نشود.

• شیرهای آب آتش نشانی باید به سهولت قابل دسترس بوده و در مکانی نباشد که در اثر آتش گرفتن مخازن یا تلمبه و افتادن آن، دسترسی به شیرها میسر نگردد.

• کارکنان تاسیسات ذخیره سازی گاز مایع و سیلندر پرکنی باید با طرز صحیح به کار بردن کلیه وسایل آتش نشانی موجود در تاسیسات خود، آشنایی کامل داشته باشند.

• برای خنک کردن مخازن ذخیره سازی گاز مایع و همچنین پایین آوردن فشار داخل آن، لازم است روی آن ها لوله آب پاشی (Sprinkler) که به سیستم لوله کشی آب آتش نشانی متصل باشد، نصب گردد.

• فشار آب سیستم آتش نشانی باید حداقل ۷ اتمسفر باشد.

• در صورت بروز آتش سوزی گاز مایع، ابتدا باید جریان گاز را از منبع اصلی قطع و سپس مبادرت به خاموش کردن آتش نمود.





## منشور اخلاقی و منشور رفتاری در سازمان



### دلایل ناموفق بودن منشور اخلاقی در برخی سازمان ها

- ۱- منشور اخلاقی اغلب به قوانین گرایش دارند و بر تشریح قانونی بودن یا نبودن یک کار متمرکز می شوند و به مسایل دقیق و پیچیده اخلاقی و ارزشی نمی پردازند.
- ۲- اکثر منشورها به تخلفات کارکنان که به تأثیر سوء بر سود شرکت منجر می شود، می پردازند. به جای این که بر رفتارهای سازمان که به منافع جامعه و سایر ذینفعان آسیب می رساند، متمرکز شوند.
- ۳- اکثر منشورها با شکست روبرو می شوند. زیرا آن ها به اجرا در نمی آیند. تحقیقات انجام شده حاکی از آنست که کمتر از ۲۰ درصد شرکت ها برای بررسی و اجرای منشور اخلاقی، کمیته های اخلاقی تشکیل داده اند، کمتر از ۱۰ درصد شرکت ها عواملی دارند که کارکنان را در برخورد با مسایل اخلاقی یاری دهند و کمتر از یک درصد این شرکت ها رویه هایی را برای مواجهه شدن با نقص منشور، منتشر کرده اند.

از جمله ابزارهایی که سازمان می تواند از طریق آن ها، آرمان ها و اهداف اخلاقی خود را محقق سازد، منشور اخلاقی و منشور رفتاری است که امروزه کاربرد وسیعی یافته است.

منشور اخلاقی، شامل مجموعه ارزش هایی است که نسبت به دیگر ارزش ها برای سازمان دارای اولویت بیشتری بوده و باید از سوی کارکنان و مدیران، پیروی شوند. ارزش هایی هم چون صداقت، درستی، عمل به وعده، وفاداری، احترام، استقلال، حفظ اسرار، متانت، ادب، مدارا، ایمان و اعتقاد، پاسخگویی، کمال جویی، دلسوزی، ملاحظه دیگران را نمودن، کمک، تقسیم منافع، مهربانی، عدالت و انصاف، بی طرفی، ثبات رأی، پایبندی به قانون، خدمت به اجتماع و غیره. و در تعریف دیگری می خوانیم منشور اخلاقی بیانیه ای حاوی خط مشی ها، اصول و مقرراتی است که رفتارها را هدایت می نماید.

منشور رفتاری: شامل رفتارهایی است که مطلوب سازمان بوده و باید در محیط کار انجام گیرد. منشور رفتاری می تواند شامل موارد زیر باشد: نوع پوشش کارکنان در محیط کار، عدم استفاده از مواد مخدر، پیروی از دستورات مافوق، عدم قبول رشوه، عدم استفاده از اموال سازمان برای مصارف شخصی، گزارش نمودن اعمال غیر قانونی، حفظ اسرار سازمان، عدم تبعیض، پیروی از قوانین و مقررات و غیره.

### ۱۲ فروردین ماه، روز جمهوری اسلامی ایران مبارک



امام خمینه (ره) در ۱۲ فروردین ۱۳۵۸ پس از تثبیت نظام مقدس جمهوری اسلام در قسمت از پیام خود فرمودند:  
صبح گاه ۱۲ فروردین که روز نخستین حکومت الله است از بزرگ ترین اعیان ملی و مذهبی ماست  
و ملت ما باین روز بزرگ را عید بگیرند و روزنده نگه دارند.





## تصویری که از خودمان داریم

### گزیده های مدیریت (۱)



طریق اشتیاق به کار را در او برمی انگیزانیم. گاهی می توان به شخص باوراند که کاری که به او واگذار شده مستلزم قابلیت است که مورد ستایش اوست و از این طریق اشتیاق شخصی او را برانگیخت. ممکن است شخصی ساعت ها به کار سنگینی بچسبد، در صورتی که به او گفته شود که این آزمایش استقامت است. هرچه انتظار از اشخاص بیشتر باشد، بیشتر می توانیم آن ها را به تلاش و تکاپو واداریم و هرچه این انتظار کمتر باشد، کمتر شاهد تلاش و کوشش آن ها خواهیم بود. اما انتظار زیاد از حد از کسی به همان اندازه بد است که انتظار بسیار کم. اگر انتظار فراتر از توانایی او باشد به ناچار او خواهد ماند و این درماندگی و شکست باعث خواهد شد که اعتماد به نفسش را از دست بدهد.

نبی ا... بابائی نژاد

اشتیاق ما به کاری که انجام می دهیم به طبیعت آن کار و نوع شخصیتی که ما برای خودمان قائل هستیم بستگی دارد. هم چنان که رشد می کنیم، تصاویر معینی از خودمان پیدا می کنیم. فکر می کنیم که در بعضی چیزها خوب هستیم و در بعضی نه، دوست داریم فکر کنیم که خصایل معینی چون خویشتن داری یا پایداری را دارا هستیم و فکر می کنیم که پاره ای خصایص چون تنبلی و کاهلی را نمی خواهیم داشته باشیم. اگر انجام کاری مستلزم ابراز قابلیت و توانایی باشد یا علاقه مندیم که آن را داشته باشیم، آن وقت به آن مشتاق می شویم. اشتیاق شخصی می تواند انگیزه نیرومندی در یادگیری باشد. گاهی می توانیم به شخصی بباورانیم که او اختصاصا برای کاری انتخاب شده، یا توانایی ویژه ای برای این نوع کار دارد و از این

## شخصیت سالم چگونه شخصیتی است



- شوخ طبع است و شوخ طبعی را با مسخره و تحقیر دیگران توأم نمی کند.
- آینده نگر است و نه گذشته نگر.
- در تنهایی و در جمع افراد، احساس شادمانی می کند.
- مسئولیت کارهایش را به عهده می گیرد.
- اجازه نمی دهد حالاتی مانند سوءظن، غرور، حسد، بدبینی در او تقویت شود.
- به جای تطبیق خود با محیط، بیشتر محیط را با خود تطبیق می دهد.
- از آن جا که رشد و تقویت سالم در کارکنان، یکی از اهرم های دستیابی به اهداف سازمان است، لذا توجه به موارد زیر توصیه گردیده است:
- ۱- به کارگیری روانشناسان و روانپزشکان در سازمان، به منظور جلوگیری و درمان اختلالات رفتاری و پریشانی های روانی
- ۲- برگزاری کنفرانس در زمینه بهداشت روانی
- ۳- تهیه جزوات، نشریات و پوستره های مربوط به بهداشت روانی
- ۴- تلفیق دیدگاه ها و مقررات اداری با روانشناسی
- ۵- تقویت کمیته های تشویق و پاداش دهی

- مطالعات نشان می دهد سلامت یک سازمان بستگی به شخصیت سالم کارکنانش دارد. طبق آمارهای ارائه شده، حدود ۶۲ درصد دارایی سازمان های پیشرفته را کارکنانش تشکیل می دهند. "ماتسو شیتا" بنیان گذار شرکت پاناسونیک در آخرین لحظات عمرش چنین نیایش کرد که:
- "خداوندا! تو را شاکرم که به کشور ژاپن معادن طلا، ذغال سنگ، مس و چاه های نفت و گاز ندادی، اما به جای آن، به کشورم معدنی دادی که هیچ گاه تمام شدنی نیست و آن معدن، همان انسان ها هستند."
- روانشناس معروف "جی. دبلیو. آلپویرت" ویژگی های شخصیت سالم را به این شرح اعلام می کند:
- فعال است و روابط خود را با دیگران تحکیم می بخشد.
  - نسبت به دوستان خود، ابراز محبت می کند. محبت انسان سالم، بی قید و شرط است.
  - تحمل شکست را دارد و تسلیم ناکامی ها نمی شود.
  - اصلاح گر است و نه توجیه گر.
  - احساسات خود را سرکوب نمی کند بلکه آن را در مسیری سازنده هدایت می کند.





## خنده برای سلامتی



### فواید خنده از جنبه های گوناگون:

**مزایای فیزیکی:** کاهش سطح استرس، افزایش ایمنی، کاهش درد، ریلکس شدن عضلات و جلوگیری از بیماری های قلبی.

**مزایای روحی:** خنده، شادی و لذت را وارد زندگی ما می کند، نگرانی و ترس را کمرنگ می سازد و روحیه را بهبود می بخشد.

**مزایای اجتماعی:** کاری به سادگی خندیدن، می تواند روابط بین افراد را بهبود بخشد و سبب ایجاد پیوندها محکم شده و به علاوه دیگران را به سوی ما جلب کند. خندیدن باعث جذب دوستان بیشتری گردیده و تضادها و مشکلات را نیز خنثی می نماید.

سرانجام این که تاکنون هیچ کس از خندیدن و لبخند زدن ضرر نکرده است. پس بیایید فرصت هایی را برای خندیدن در خانواده فراهم کنید و در این رابطه ترجیحا با افراد شوخ طبع، بیشتر همراه شوید.



آیا می دانید که همیشه و در همه حال، لبخند زدن به تنهایی سبب می شود حس بهتری پیدا کنید؟ درست ببینید و درست بشنوید، کار به این سادگی، موجب حسی مثبت و پایدار در شما می شود. شاید این هم یکی از شگفتی های خلقت انسان است که کمتر به آن توجه می شود.

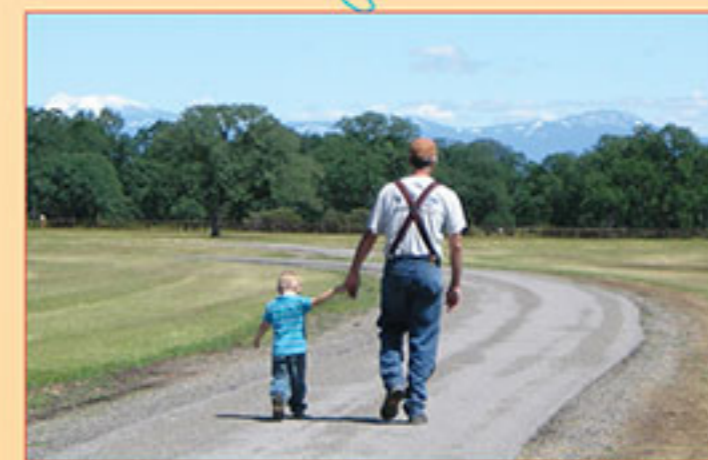
در همین ارتباط در برخی کشورها به منظور پیشگیری از زیان های جبران ناپذیر زندگی ماشینی و پیچیدگی روابط بشر امروزی، به این گونه راه حل ها روی می آورند و با ایجاد باشگاه های خنده درمانی، اسباب خندیدن اعضا را فراهم می آورند. خندیدن باعث کاهش هورمون استرس می شود، انرژی را افزایش می دهد و سیستم ایمنی را تقویت می کند. خنده قلب را سالم نگه می دارد و درد را کاهش می دهد و بهتر از همه آن که به صورت رایگان و آسان در دسترس همگان قرار دارد.



## حفظ سلامت بدن با پیاده روی تند



۳۰ دقیقه در روز برای هر سنی در هر مکانی قابل اجرا است. این نوع پیاده روی، سریع تر از یک پرسه زدن ساده در خیابان و کمی خفیف تر از حالتی است که فرد را به «نفس زدن» بیاندازد، به طوریکه فرد، در حین حرکت قادر باشد با فرد مجاور خود صحبت کند. سرعت حرکت در این حالت برای یک فرد معمولی به طور متوسط حدود ۴ تا ۶ کیلومتر در ساعت است و در ۳۰ دقیقه، راهپیمایی در حالت تند، روزانه ۴ تا ۶ کیلومتر به دست می آید. ضمناً بر حسب مورد می توان این راهپیمایی را در دو قسمت ۱۵ دقیقه ای اجرا کرد و به هر حال، این فعالیت هنگامی می تواند مؤثر واقع شود که در تمام روزهای هفته، تداوم داشته باشد و این یک اصل مهم در حصول کامل سلامتی محسوب می گردد.



کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی، فشار خون، ابتلا به برخی سرطان ها، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان، جلوگیری از افزایش وزن، افزایش کلسترول خوب (HDL)، کاهش کلسترول بد (LDL)، بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و بهبود شکل فیزیکی فرد از تأثیرات مهم فعالیت های بدنی است لذا پیاده روی به عنوان ساده ترین ورزش می تواند گره گشا باشد. پیاده روی تند به مدت





## اسرار آدمهای شاد



- گاهی ممکن است به نظر برسد بعضی آدمها، خوشبخت تر از دیگران به دنیا آمده اند و از زندگی شان لذت می برند، اما برخی دیگر دست یافتن به خوشبختی برای آنان کار ساده ای نیست، در راستای متحول کردن زندگیتان، نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:
- با افراد شاد و خوشبخت معاشرت کنید در اینصورت خواه نا خواه شادی آنها به شما و زندگیتان، انتقال می یابد.
- سعی کنید هر روز زمانی را به قدردانی از خداوند و انسانها، اختصاص دهید.
- به جای فکر کردن به مشکلات، به راه حل فکر کنید و چنین طرز فکری را در خود رشد دهید.
- با دیگران ارتباط برقرار کنید و با کسانی که دوستشان دارید وقت بگذرانید حتی در حد یک تلفن زدن ساده یا یک ملاقات کوتاه.
- برای چشیدن طعم زندگی وقت بگذارید و به جای با عجله کار کردن، با تمرکز به کارهایتان بپردازید.
- بخشش داشته باشید چه از نظر مالی و چه از نظر وقت گذاردن و محبت کردن.
- موفقیت هایتان را به یاد داشته باشید، به جای آنکه به کارهایی که شکست خورده اید فکر کنید.
- بخندید و این عمل ساده، حتی به تنهایی می تواند شما را شادتر کند.
- یک هدف برای خود تعیین کنید و روی آن متمرکز شوید تا به آن برسید. هدفهای متعدد همزمان، به بیهودگی می انجامد.
- مهربانی کنید، هر چند کوچک باشد.
- ورزش کنید، هر چند یک پیاده روی کوتاه و ورزش ساده.
- حسادت کردن را فراموش کنید و سعی کنید از موفقیت های دیگران خوشحال شوید.

## 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: ۸۸۴۱۴۹۱  
کدپستی: ۱۵۸۶۸۳۵۱۱  
پست الکترونیک: info@anjomanlpg.ir

## سال جدید، انجام کارها با عشق و معرفت

- خداوند با گنجینه ی عشقش، ما را برکت داده است تا مسرت و برکات خود را با دیگران تقسیم کنیم.
- معجزات، تجلی عشق اند، آن جا که ایمان و امید رشد می کنند، معجزات اتفاق می افتد.
- شادی، عشق ورزی به داشته هاست، شادی، مسرت و عشق واقعی، هدیه ای است از سوی خداوند.
- شاد فکر کردن را هر روز تمرین کنیم و بگذاریم زندگی ما مجموعه ای از لحظات شاد باشد.
- زندگی سفری به سوی منزل ابدی در بهشت است، اجازه دهیم نور الهی، روشنگر راه مان باشد.
- گاه خداوند همه ی آن چه را که داده است از ما می گیرد، این چنین می توانیم ارزش همه آن چه به ما داده است را دریابیم.
- دعا، همه چیز را به سوی بهتر شدن، تغییر می دهد.
- تنها عشق قادر است سد راه نفرت گردد. دنیای مان را دگرگون کنیم و دشمنان مان را دوست داشته باشیم.
- لبخند، زبان مشترک جهانی برای ابراز مهربانی و عشق است. لذا لبخندتان را عرضه کنید و شادی تان را قسمت نمایید.
- به جای شمردن کمبودها، موهبت های خود را بشماریم.
- سلامت انسان از آرامش ذهن، قلب و روح او ناشی می شود، به دیگران با خلوص نیت و با عشق، خدمت کنیم و طوری زندگی کنیم که دیگران با رضایت بر ما تکیه کنند. اعتماد و صداقت، عظیم ترین سرمایه گذاری هاست.

## پیام تسلیت

جناب آقای مرتضی کمال

مدیر محترم عملیات شرکت پرسی ایرانگاز

با نهایت تأسف و تأثر، در گذشت ابوی گرامیتان را تسلیت عرض نموده، از خداوند رحمان برای آن روانشاد، غفران و رحمت واسعه الهی و برای بازماندگان محترم، صبر، شکیبائی و طول عمر با عزت مسئلت داریم.