



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

۱
۴۹۳.۲
۵
۵
۶
۷
۷
۸

افراط و تفریط از نظر اسلام
اخبار صنعت گاز مایع
مسئولیت های اجتماعی بنگاه های اقتصادی
کاربرد رگولاتور
موضوع حیاتی است: "آب"
استرس محیط کار به عنوان یک چالش همگانی
دو نگاه از یک پنجره
گوناگون

فهرست



عیدى است كه يك تاريخ
سرتاپا ظلم و طغيان را قطع كرد

مبارک

افراط و تفریط از نظر اسلام

در مقابل افراط و تفریط، راه اعتدال وجود دارد که قرآن کریم از آن به "صراط مستقیم" تعبیر می کند، همان راهی که در شبانه روز، در نمازهای واجب خود ده بار از خداوند می خواهیم ما را در صراط مستقیم که نه راه افراط است و نه راه تفریط هدایت فرماید.

« اهدنا الصراط المستقیم »

از فرمایشات حضرت حجت السلام و المسلمین
جناب آقای سید رضا تقوی

از مسائلی را که اسلام نسبت به آن حساسیت خاصی نشان می دهد و مسلمانان را از افتادن به دام آن بر حذر می دارد موضع " افراط و تفریط " است و معنا و مفهوم افراط و تفریط چیزی جز خروج از حد و اندازه نیست. اسلام افراط و تفریط را از این جهت مورد ملامت قرار می دهد که اندازه ها را بهم می ریزد و به دنبال آن، نابسامانی های فراوانی را بوجود می آورد. امیر مؤمنان علی (ع) کسانی را که در کارها دستخوش افراط و تفریط می شوند جاهل می داند.



اخبار صنعت گاز مایع



۱- برنامه های شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران اعلام شد.



مدیر عامل شرکت ملی پخش از چرخش راهبردی در وظایف و مسئولیت های این شرکت خبر داد و گفت با توجه به تغییرات شگرف در دنیای امروز نمی توان با روش های سنتی سازمان یا شرکت را اداره کرد. جناب آقای مهندس ریاحی با بیان این مطلب گفت: شناخت قلمروها و اهداف جدید برای شرکت، با تغییر در نگرش های سازمانی و الگوهای ذهنی و تغییر روش های سنتی و آشنایی با روش های جدید، از جمله برنامه های آینده شرکت ملی پخش است. وی افزایش درجه هوشیاری سازمان، افزایش ظرفیت انطباقی شرکت در مقابل تغییرات و چالش ها، حفظ سرمایه اجتماعی شرکت به عنوان دارایی و سرمایه نامشهود، استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های کارکنان جهت تحقق اهداف شرکت و شناسایی و تقویت نیروهای جوان و مستعد با قابلیت های لازم برای بکارگیری در لایه های مختلف مدیریتی را از جمله اهداف جدید شرکت پخش اعلام کرد.

در این تغییر راهبردی به دنبال تدوین و اجرای طرح جامع فناوری و اطلاعات، توسعه و بهره برداری عملیاتی از طرح ملی کهاب در مجاری عرضه و انبارهای نفت، توسعه فروش مرزی و صادرات، ایجاد شبکه تفکر در ستاد و مناطق با هدف پشتیبانی فکری به مدیران و تصمیم گیران، تشکیل کارگروه تعاملی با سازمان های نظارتی در دو بخش نظارت و اجرا و کیفی کردن ساختار شرکت هستیم، جناب آقای مهندس ریاحی از سه طرح مهم: تخصیص سوخت بر اساس پیمایش، برندسازی و سامانه دیسپچینگ، به عنوان برنامه های مهم این شرکت یاد کرد و گفت با اجرای طرح پیمانش در فاز نخست، به روزانه هشت میلیون صرفه جویی و در فاز دوم به ۱۲/۵ درصد کاهش مصرف نفت و گاز دست خواهیم یافت که امیدواریم با اجرای فاز سوم، این مقدار افزایش پیدا کند. در طرح برندسازی به دنبال انتقال اطلاعات دقیق از موجودی انبارها، میترها و موجودی جایگاه ها روی بستر اطلاعاتی موجود شرکت و بهره برداری و پالایش اطلاعات از سوی مدیریت های ذیربط هستیم.

۲- ضوابط اعطای برند جایگاه های سوخت اعلام شد.



شرایط ثبت نام شرکت های صاحب صلاحیت زنجیره ای توزیع (برند) در عرصه ی ساخت جایگاه های سوخت از سوی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی اعلام شد: جناب آقای مهندس مظلومی مدیر بازرگانی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران با اشاره به ابلاغ دستورالعمل اجرایی از سوی وزیر نفت به این شرکت گفت: طرح شرکت های زنجیره ای توزیع (برند) با هدف کیفی سازی هرچه بیشتر ارائه خدمات در جایگاه های سوخت کشور اجرا خواهد شد.

وی افزود: آن دسته از متقاضیانی که موافقت نامه ساخت جایگاه را از مناطق شرکت ملی پخش، با توجه به ضوابط و پیشرفت بالای ۶۰ درصد را دارند چنانچه تا پایان سال نسبت به تکمیل و بهره برداری جایگاه اقدام کنند، امکان امضای قرارداد با آن ها، به عنوان شخص حقیقی، میسر خواهد بود. مدیر بازرگانی شرکت ملی پخش درباره مجتمع های بین راهی که تا پیش از مرداد ماه ۱۳۹۴ نسبت به ساخت سایر پروژه های خدماتی مجتمع اقدام کرده اند و تنها عملیات احداث جایگاه باقی مانده است افزود:

چنانچه این دسته افراد تا پایان امسال، پروژه را به پایان برسانند و حمل فرآورده های نفتی از مبادی تأمین تا محل جایگاه را شخصا متقبل شوند، امضای قرارداد با این دسته از مالکان میسر خواهد بود، در غیر این صورت می توانند از طریق شرکت های صاحب برند اقدام کنند. وی توان مالی، سابقه اجرایی، امکانات، نیروی انسانی و فرآیند داخلی کسب و کار را ملاک حضور شرکت های زنجیره ای توزیع اعلام کرد و افزود: متقاضیان ساخت جایگاه های زنجیره ای بر این اساس رتبه بندی می شوند.

۳- نشست مشترک تعدادی از شرکت های توزیع کننده با هیأت مدیره انجمن

در پی درخواست تعدادی از شرکت های توزیع کننده خارج از تهران که برای طرح مشکلات و مسائل مربوطه، فرصتی را خواستار بودند تا نشستی را با



نامطلوبی را برای توجه اخذ قیمت از سازمان های نظارتی و مسئول فراهم آورده اند و اظهار امیدواری گردید شرکت ها همزمان بحث اخلاق حرفه ای را نیز باید همواره مدنظر قرار داده تا شرایط برای اخذ قیمت منصفانه فراهم باشد.

- در خصوص وجوه سپرده بازسازی توضیح داده شد که در گذشته وجوه سپرده در اختیار شرکتهای قرار نداشت که با صرف مساعی لازم اجازه یافت این وجوه به صورت امانی در اختیار شرکت ها قرار گیرد و تحت پوشش کمیته بازسازی، به ایمن سازی شیر و سیلندر اختصاص یابد و لذا شایسته است شرکت ها نسبت به هزینه کرد وجوه سپرده که ایمن سازی شیر و سیلندر را در پی دارد، تلاش لازم را به عمل آورند.
- در خصوص عملیاتی شدن مصرف گاز مایع در خودروها اقداماتی را که مدت هاست انجمن با حضور در کمیته ها و گروه های کاری متشکله در ارگان های ذیربط در دست اجرا دارد به آگاهی رسانید.
- در خصوص برندهایی که هم اکنون مطرح شده است متذکر گردید که صرفاً مربوط به جایگاه های بنزین و گازوئیل است و هیچ گونه ارتباطی به گاز مایع ندارد.

و در خاتمه این جلسه هیأت مدیره انجمن به مدیران شرکت های حاضر توصیه نمود در جریان فرآیند گازرسانی به مصرف کنندگان، اخلاق حرفه ای را مد نظر قرار داده و شرايطی فراهم آورند که رضایت مصرف کنندگان و مقامات ذیربط همواره تأمین گردد.

هیأت مدیره برگزار کنند، از ۲۸ شرکت متقاضی دعوت به عمل آمد که در ساعت ۱۰ مورخ ۱۳۹۵/۸/۲۴ در محل هتل ونوس تهران حضور بهم رسانند که از این جمع ۲۳ شرکت در جلسه حضور یافتند. در ابتدای جلسه جناب آقای دکتر کریمی دبیر انجمن متذکر گردید به موجب تصمیمات متخذه در هیأت مدیره انجمن، برای شنیدن نظرات شرکت های مستقر در خارج تهران، سالی یکی دو بار علاوه بر جلسه مجمع عمومی، نشست هایی با متقاضیان مربوطه برگزار خواهد شد. طی نشست مورد اشاره مدیران عامل ۸ شرکت توزیع کننده سپید گاز، چوبر گاز تالش، توران گاز، مهران گاز، لیان گاز، مرزن گاز، گیلان گاز شرق و آسا گاز نظرات و معضلات مربوطه را مطرح کردند که اهم آن عبارت بود از:

- نگرانی و دغدغه خاطر از آینده صنعت
 - درخواست افزایش قیمت
 - موضوع شرکت های برند
 - ابهامات موجود نسبت به وجوه سپرده بازسازی
 - موضوع عملیاتی شدن مصرف گاز مایع در خودروها
 - سهمیه ها
- در پاسخ نظرات مطرح شده، دبیر و هیأت مدیره انجمن حسب مورد، پاسخ های مقتضی دادند که به اختصار ذیلا به آن اشاره می گردد:
- در خصوص قیمت توضیح داده شد که متأسفانه برخی شرکت ها در قالب رقابت های ناسالم و کم عنایتی نسبت به بازار مصرف یکدیگر شرایط





حضور انجمن در نمایشگاه CNG و سوخت های جایگزین



ج: توسعه همکاریهای منطقه ای و بین المللی در صنعت LPG و سایر سوخت های جایگزین

همچنین جناب آقای دکتر کریمی دبیر انجمن نیز یکی از اعضای نشست پانل روز دوم بود که با برخورداری از پاورپوینت مطالبی درباره وضعیت دیروز، امروز و فردای صنعت گاز مایع، ارائه نمود.

ضمناً طی دو روز مورد اشاره، مدیر اجرایی انجمن در غرفه ای به مساحت ۲×۱/۵ متر مربع در نمایشگاه مربوطه حضور داشت و از طریق برپایی ۳ استند، موارد زیر برای بازدیدکنندگان ارائه گردید:

- تاریخچه و نقش صنعت گاز مایع از نظر اشاعه فرهنگ مصرف گاز در کشور
- توانمندی ها و پتانسیل های حال حاضر صنعت گاز مایع
- چشم اندازی های صنعت گاز مایع

- به موجب تصویب هیأت مدیره انجمن، پس از انجام هماهنگی های لازم، دبیرخانه انجمن در همایش و نمایشگاه CNG و سوخت های جایگزین که در تاریخ های ۱۶ و ۱۷ آذرماه سال جاری در محل پژوهشکده نفت برگزار گردید به شرح زیر حضور یافت:
- عنوان نشست روز اول "وضعیت تولید و بازار صادرات تجهیزات CNG" بود که توسط کارشناسان و مسئولین ذیربط ارائه گردید.
- عنوان نشست روز دوم موضوع "بررسی ظرفیت سایر انواع سوخت های جایگزین (LPG - ANG و ...)" که مسائل زیر مورد بررسی قرار گرفت:

الف: وضعیت امروز، چالش ها و چشم اندازهای سوخت جایگزین در ایران و جهان، با توجه به تحولات فناوری توسعه تولید LPG

ب: ظرفیت ها و صادرات گاز مایع در ایران

ولادت فرخنده حضرت زینب(س) مبارک باد.



مسئولیت اجتماعی بنگاه های اقتصادی



باید به آن به مثابه مسئولیت اجتماعی خود نگاه کند. قضاوت درباره خوب و بد بودن یک بنگاه اقتصادی به کیفیت و فراوانی آن بنگاه و شایستگی های اداره آن، بستگی دارد. این که آیا از ایده های خلاق برخوردار است و این ایده ها عملی می شوند؟ باید در نظر داشت در مقایسه با گذشته معمولاً رفاه بیشتر با خود انبوهی از مشکلات را نیز به همراه می آورد و از جمله توسعه صنایع و تولیدات صنعتی، ناخواسته اثرات منفی و ناگواری به دنبال دارد که مشهودتر از همه، آلودگی محیط زیست و نگرانی از هدر رفتن منابع طبیعی و استفاده غیر مطلوب از آن ها است و طبعاً شرکت ها و بنگاه های اقتصادی در این زمینه به نوبه خود، دارای مسئولیت اجتماعی سنگینی می باشند. یکی از راه های استفاده بهینه از منابع طبیعی، کاهش تولید مواد زائد است و البته یکی از مسئولیت های بنگاه های اقتصادی اندیشیدن و یافتن راه هایی برای تشویق مشتریان به مصرف صحیح و رفتار درست است. جامعه از بنگاه های اقتصادی انتظار دارد که در این راستا حرکت کنند و در جهت پیشرفت جامعه گام برداشته و مأموریت اجتماعی خود را که همان تعهد اصلی شرکت نسبت به جامعه است، دنبال نمایند.

برای تعیین مسئولیت اجتماعی یک بنگاه اقتصادی، راه های گوناگونی وجود دارد. اما صرف نظر از هر رویکردی که در این خصوص اتخاذ کنیم، مهمترین عامل، سهیم نمودن شرکت در جامعه، به واسطه فعالیت هایی است که به خاطر آن تأسیس شده است.

به نظر می رسد همه ی مسئولیت ها از مشارکت هدفمند و اساسی شرکت در اجتماع سرچشمه می گیرد. واژه های "کسب و کار" و "بنگاه اقتصادی" در معنی بسیار گسترده بوده زیرا که شامل فعالیت ها و تلاش های متنوع و مختلفی است. بعضی فعالیت ها بر تولید کالاها متمرکز است و برخی دیگر در فروش کالا و خدمات. یک بنگاه اقتصادی با هدفی جدی و درست، با انجام دادن صحیح مسئولیت هایش برای جامعه خود چیزی به ارمغان می آورد که به زندگی آن ها بهبود ببخشد و زندگی اجتماعی و جامعه پیرامون خود را به پیش ببرد. مسئولیت اجتماعی می تواند دقیقاً در این راستا معنی داشته باشد. رسالت یک موسسه اقتصادی، علاوه بر عرضه کالا و خدمات، توسعه فرآورده های بهتر با توجه به نیاز جامعه است و این که حجم تولید را در نقطه ای نگه دارد که سطح منطقی قیمت ها حفظ شوند. و از آن سو افرادی که در بخش عرضه فعالیت می کنند موظفند با استفاده از سیستم توزیع رضایت بخش و با شناخت لازم از مشتری و سلیقه او، خدمات سودمندی ارائه کنند.

آمادگی برای تولید کالا و عرضه ی خدمات و به علاوه در دسترس مردم قرار دادن تسهیلات در جهت آسان کردن زندگی آنان و بالاخره کمک به نابودی فقر در جامعه، باید رسالت یک موسسه اقتصادی باشد. در واقع تولید کالا و خدمات آن قدر اهمیت دارد که هر تولید کننده و عرضه کننده خدمات،

کاربرد رگولاتور



شرایطی که فشار داخل سیلندر کم و حدود نیم پاند بر اینچ مربع شود دیگر دریچه رگولاتور باز و بسته نشده و گاز به صورت عادی و بدون مانع، از رگولاتور عبور می کند.

رگولاتور فشار قوی

در بالای دیافراگم روی بدنه انواع رگولاتورها، دریچه و یا منفذی تعبیه شده که به هوای آزاد بیرون مرتبط بوده و به صفحه لاستیکی دیافراگم امکان می دهد حرکت خود را به راحتی انجام دهد.

یادآوری ۱: تمام رگولاتورها اعم از فشار قوی و یا رگولاتورهای معمولی خانگی فقط برای عبور بخار گاز ساخته شده اند و به هیچ وجه نباید گاز به صورت مایع از آن ها عبور کند.

یادآوری ۲: فشار گاز خارج شده از رگولاتورهای بزرگ رستورانی، دقیقاً برابر فشار گاز خروجی رگولاتورهای معمولی خانگی بوده و تنها حجم گاز خروجی رگولاتورهای رستورانی زیادتر است.

از آن جا که فشار درون سیلندر گاز خانگی، یکنواخت نبوده و همراه با نوسانات درجه حرارت محیط، فشار درونی سیلندر نیز تغییر می یابد لذا چنانچه گاز مستقیماً به وسیله گازسوز متصل باشد، شعله گاز غیر قابل کنترل و بالطبع، غیر قابل استفاده می گردد و از طرف دیگر استفاده از فشار بالای سیلندر در وسیله گاز سوز ایمنی را به خطر انداخته و حادثه آفرین است. لذا به منظور یکنواخت کردن شعله و تنظیم فشار، از رگولاتور یا تنظیم کننده استفاده می شود.

رگولاتور به گونه ای طراحی و ساخته شده است که فشار گاز داخل سیلندر را هر مقداری که باشد به حدود نیم پاند بر اینچ مربع (۱۱ اینچ ستون آب) تقلیل داده و از خود عبور می دهد.

فشار بیش از نیم پاند بر اینچ مربع در داخل رگولاتور، سبب بالا آمدن صفحه لاستیکی دیافراگم شده و در این حالت یک اهرم سوزنی شکل به حرکت درآمده و دریچه ورودی رگولاتور را می بندد. پس از آن بلافاصله بر اثر خروج گاز از رگولاتور این فشار پایین می باشد. لازم به ذکر است در



موضوع حیاتی است: "آب"

محسن خلیلی



سیاه دیدن موضوع، در قالب یک بستر سیاستی و از طریق تنظیم "سند ملی آب" و در قالب نگاهی اقتصادی و صنعتی به حل این معضل بزرگ که حیات ملی مان را به مخاطره مواجهه نموده است بکوشیم. در این نگاه می بایست از جمله ایجاد تعادل بین منابع و مصارف، حفاظت و صیانت از منابع آب، اصلاح ساختار اقتصاد و مدیریت آب و ارتقای بهره وری، احیا و تعادل بخشی و ارتقای مشارکت بهره برداری در مدیریت منابع آب را در نظر بگیریم. در پیشبرد چنین راهبردهایی می توان اقدامات زیر را مورد دقت نظر قرار داد:

- "آب" به عنوان کالایی بسیار ارزشمند محسوب و برای آن قیمت گذاری مناسب شود.
- راندمان و بهره وری آب را به خصوص در کشاورزی از طرقی همچون توسعه آبیاری مدرن و بهره گیری از فناوری های نوین، استفاده از آب های نامتعارف و ارتقای مدیریت تأمین آب به سرعت ارتقا دهیم. این امر در صنعت نیز بسیار اهمیت دارد فی المثل کارخانه فولاد را در مناطق کم آب احداث نکنیم.
- در آبیاری مزارع و باغات از سیستم های تحت فشار و لوله کشی و آبرسانی قطره ای استفاده گردد که فقط ریشه درختان از آب بهره مند شود. در این میان می توان از تجربه سیستم های پیشرفته در آبیاری در کشورهای خشک بهره برد.
- محصولات کشاورزی را مطابق کشورهای کم آب دیگر انتخاب کنیم و از توسعه اراضی کشاورزی در مناطقی که با کمبود آب مواجه اند پرهیز نماییم.
- ضرورت ایجاد می کند تا در مورد محل تأسیس سدهای جدید مطالعات بسیار جدی تری صورت پذیرد. حتی المقدور خطوط انتقال آب صنعتی شود که طی مسیر انتقال آب کشاورزی از تبخیر بی مورد جلوگیری گردد.
- در صنایع تبدیلی و بخش کشاورزی، به رشته صنایع آبیاری بسیار توجه گردد و از چنین صنایعی حمایت مالی شود.
- انتقال آب و شیرین کردن آب و ... را پس از ارتقاء بهره وری به کار گیریم و الا با صرف هزینه های بسیار در واقع آب حاصل شده باز هم تکاپوی مصارف غیر اقتصادی را نخواهد داد.
- معضل آب، معضل این چند سال و چند سال قبل و قبل تر و این دولت و آن دولت نیست. "کم آبی" خصوصیت و ویژگی این سرزمین است. سرزمینی که بسیار مهربان بوده و بسیاری مواهب و زیبایی ها و منابع و ذخایر را به ما ارزانی داشته است. کافی است این خصوصیت سرزمین را درک کنیم و با تغییر نگاه و رفتارمان در زندگی فردی و جمعی، این کمبود را تدبیر کنیم. تغییری که با اجماعی ملی می توان و باید برای بقای این سرزمین زیبا بدان دست یافت.

در طول حیات مان پیوسته شنیده ایم که کشور عزیزمان از جمله مناطق خشک جهان است و میزان بارندگی و نزولات آسمانی در آن ثلث متوسط دنیاست. به همین دلیل تا آن جا که مقدور بود بر رودهای مان سد زدیم تا بدین طریق از هدر رفت و جاری شدن و تبخیر بارندگی جلوگیری و آب را ذخیره کرده و آن را بر وفق نیازمندی های کشور و حساب شده مصرف نماییم.

از سویی دیگر طی نیم قرن اخیر، جمعیت کشور فزونی یافت و به مرز سه برابر رسید، لذا ایجاد می نمود که محصولات کشاورزی به تبعیت از کثرت جمعیت نیز چند برابر شود که به موازات این تحول طی هفت دهه اخیر حفاری چاه های عمیق و بهره جویی از ذخایر آب های زیر زمینی ذخیره شده قرون متمادی معمول گردید و از این آب های بسیار ارزشمند و ذخایر تاریخی آبی کشور، بی قاعده استفاده نمودیم.

براستی چرا چنین شد؟ چرا سرانه آب در دسترس مان در طی سه چهار دهه چنین سقوط کرده و از ۷ هزار به هزار و ۷۰۰ متر مکعب در سال نزول کرده است، در شرایطی که نیاز آبی کشور به واسطه رشد ۳ برابری جمعیت بس افزونتر نیز شده است؟ چرا چنین بی محابا از ۸۶ درصد منابع آب های تجدید شونده خود استفاده ناکارا کرده ایم، در حالی که اگر بیش از ۶۰ درصد از این منابع، مورد استفاده قرار گیرد در متر و ملاک جهانی، نشان دهنده مرحله بحران است؟ چرا ۲۸ تا ۳۰ درصد آب شرب در شبکه آبرسانی کشور تلف می شود در حالی که رقم متوسط جهانی آن ۹ تا ۱۲ درصد است؟ چرا در تخصیص منابع آبی چنین رقم بالایی را به کشاورزی (بین ۸۹ تا ۹۲ درصد) اختصاص داده ایم در حالی که میانگین جهانی آن ۷۵ درصد است.

پاسخ به این چراها بسیار مهم است. چرا که بر این اعتقاد تا ریشه های این رفتارهای غلط مشخص نشود، نمی توان به حل ریشه ای مشکل، امید داشت. به گمان من صنعتگر، ریشه مشکل در عدم "صنعتی شدن" کشور است. چرا که صنعتی شدن، "شکل خاصی از سازمان دهی مدرن در گردش امور در حوزه های مختلف و از جمله کشاورزی است". در واقع صنعتی شدن با ایجاد روش ها و اختراع ابزارهای نوین تولید، بهره وری را در بخش های مختلف افزایش می دهد و همچنین به ارتقاء رشد مهارت ها و توانمندی های علمی و فنی نیروی انسانی می انجامد. همچنین صنعتی شدن می تواند این امکان را فراهم آورد که آن جایی که کشاورزی به سبب کمبود منابع آبی، اقتصادی نیست، صنعت جایگزین آن شود و درآمد بیشتری نصیب کشور کند و شغل های جایگزین را نیز برای کشاورزان بیکار شده ایجاد نماید.

اگر امروز به گفته کارشناسان دچار "بحران در حکمرانی آب" و یا "ورشکستگی آب" هستیم و چک بی محل کشیده و میزان مصرف و تقاضایمان از منابع مان بیشتر است می بایست به جای سفید و



استرس محیط کار به عنوان یک چالش همگانی



۱- مقدمه

از سال ۱۹۹۰ میلادی، تمرکز بر روی مطالعه استرس در دنیای کار مخصوصاً درباره تأثیر استرس مرتبط با کار بر سلامت کارگران و مدیریت، افزایش یافته است. توجه زیادی روی اثرات ریسک فاکتورها و عوامل روانی-اجتماعی و استرس مرتبط با کار در بین محققان و سیاستگذاران صورت گرفته است. امروزه کارگران در سراسر جهان، با تغییرات مهمی در سازمان و روابط کاری مواجهند و برای برآورد نیازهای زندگی مدرن، تحت فشار بیشتری قرار دارند.

عوامل روانی اجتماعی مانند افزایش رقابت، انتظارات بالا، عملکرد و ساعت کار طولانی مدت، جملگی منجر به یک محیط کار استرس زا شده اند. علاوه بر آن، به دلیل رکود اقتصادی اخیر که به سرعت بازبینی و تغییرات سازمانی افزوده است و کارگران را به طور فزاینده ای در معرض کار بی ثبات، فرصت های شغلی کمتر، ترس از دست دادن شغل، اخراج های گسترده، قرار داده و در نتیجه پیامدهای نامطلوبی بر رفاه و سلامت روان آنان وارد آورده است.

این یک اصل کلی است که انسان ها حق داشته باشند به بالاترین استانداردهای قابل حصول سلامت، دست پیدا کنند زیرا بدون سلامت در محیط کار فرد نخواهد توانست در دستیابی جامعه به فرآیند سلامت، کمک رسان باشد و هر آینه مقوله ی سلامت در محیط کار در معرض تهدید قرار گیرد. هیچ زمینه ای برای اشتغال مولد و توسعه اجتماعی- اقتصادی باقی نخواهد ماند.

بار بیماری های روانی به شدت وابسته به دنیای کار است که اثرات بسیار مهمی بر روی سلامت مردم، کاهش امنیت شغلی و حقوق و دستمزدها دارد و با اثرات سوئی که بر درآمد خانوارها و بهره وری شرکت ها به جای می گذارد، هزینه های مستقیم و غیر مستقیم زیادی را بر اقتصاد ملی تحمیل می نماید.



۲- استانداردهای بین المللی کار

عناصر اصلی در استانداردهای سازمان بین المللی کار در مورد ایمنی و سلامت کار، در سه اصل عمده ی زیر بیان شده است:

- الف- کار باید در یک محیط ایمن و سالم انجام شود.
- ب- شرایط کاری باید با رفاه کارگران و شأن انسانی آن ها، سازگار باشد.
- ج- کار باید امکانات واقعی جهت رسیدن به دستاوردهای شخصی، رضایت شخصی و خدمت به جامعه را برای کارگران فراهم سازد. کنوانسیون اصلی سازمان بین المللی کار تحت عنوان ایمنی و بهداشت کار (به شماره ۱۵۵) در سال ۱۹۸۱ به همراه توصیه نامه مکمل آن (به شماره ۱۶۴)، در زمینه ایمنی و سلامت شغلی و ارائه روش های کار در سطوح ملی و محیط کار با هدف حفاظت از کارگران در برابر عوامل فیزیکی، روانی و رفاه اجتماعی آنان، در اختیار کشورها قرار گرفته است، هدف از این سیاست، جلوگیری از وقوع حادثه و بیماری ناشی از کار و یا مرتبط با کار در طول دوره اشتغال می باشد که این مهم، با کم کردن خطرات ذاتی محیط کار قابل حصول است.

برگرفته از انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دو نگاه از یک پنجره



یک شب او غرق در افکارش بود که آن بیمار دیگر با وضعیت وخیمی روبرو شد. در حالی که احساس خفگی می کرد در تلاش بود که زنگ پرستار را بزند اما نمی توانست و بیمار اول هم هیچ عکس العملی از خودش نشان نداد. فردای آن شب، پرستاران به آرامی جسد بیمار کنار پنجره را از اتاق بیرون بردند و بیمار دیگر هم با خوش حالی و اصرار به تخت کنار پنجره منتقل شد.

پس از خارج شدن پرستارها، بیمار به سختی سر خود را از روی تخت بلند کرد و به بیرون پنجره نگاه کرد. اما تنها چیزی که دید، تنها یک دیوار بلند بود

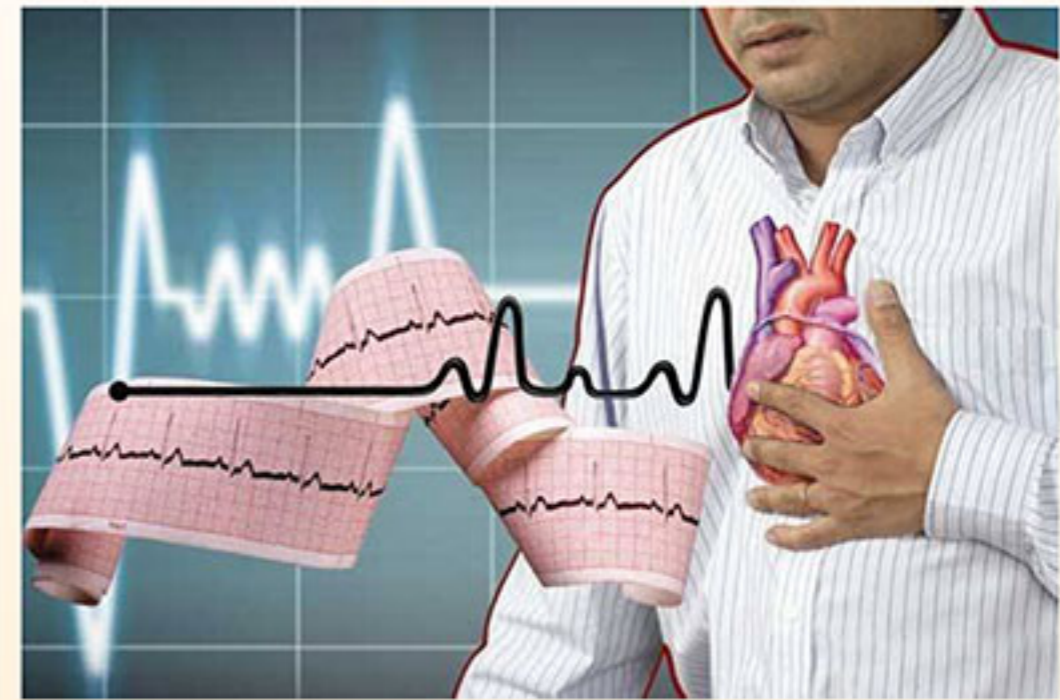
دو بیمار در یکی از اتاق های یک بیمارستان بزرگ بستری شده بودند. تخت یکی از آن ها کنار پنجره بود و آن بیمار دیگر نمی توانست از روی تخت بلند شود و بیرون را ببیند. هر روز بیمار کنار پنجره برای آن یکی از چیزهایی که بیرون بیمارستان می دید شرح می داد، از پارکی که درونش یک دریاچه بود، از اردک ها و مرغابی های درون دریاچه و بچه هایی که با شادی به آن ها غذا می دادند و سوار قایق می شوند، گل های زیبا و زوج های جوانی که دست در دست هم در پارک قدم می زدند و...

بیمار دیگر هم که در حسرت دیدن آن ها بود با اشتیاق تمام گوش می کرد. او تمام مدت به این فکر می کرد که چرا آن بیمار باید کنار پنجره باشد و آن همه زیبایی را ببیند و او از دیدن آن ها بی نصیب بماند.



نقش آب در جلوگیری از سکته های قلبی

از پيله خود بیرون بیاییم



بیرون آمدن از پيله خود، لبخند زدن و خوشرویی کردن، باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود. بهترین خنده، خنده کسی است که آنقدر اعتماد به نفس دارد که حتی به خودش هم بخندد. به دنبال خود واقعی خویش باشیم و آن گاه قادر خواهیم بود تا از آن چه ما را شاداب می کند آگاه شده و قدم در راه نشاط بگذاریم.

از همین امروز فعالیت های خود را برنامه ریزی کنیم و از شادی های زندگی لذت ببریم. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشیم. اگر می خواهیم روزگار به ما لبخند بزند و برای مان مشکلی ناگشوده باقی نماند، هدف خود را هر چه زودتر پیدا کنیم، هنگامی که انسان در درون خود احساس شادمانی کند، در ظاهر او نیز نشانه های آن، آشکار خواهد شد. هرگز به شتاب و تردید اجازه ندهیم بر اوقات گرانبهای عمرمان چیره شوند. گاهی یک لبخند همانند قطره آبی در بیابان است. حال خوب می تواند عادت در زندگی ما شود. همواره بیرون از فضای بسته خانه، ورزش کنیم. قدم زدن را از یاد نبریم. از هوای تازه پارک ها و کوهستان، صداهای طبیعی، بوهای خوش و وجود مردمی که از کنارمان عبور می کنند، لذت ببریم.

از فرمایشات گهربار امام جعفر صادق(ع):

- برتری و بزرگواری را خواهان شدم، پس آنرا در فروتنی یافتیم.
- عزت را جستجو کردم، پس آنرا در راستی و درستی یافتیم.
- سروری و بزرگواری را درخواست کردم، پس آنرا در خیرخواهی برای بندگان یافتیم.
- قدر و شرف را جستجو کردم، پس آنرا در دانش یافتیم.
- عبادت را جستجو کردم، پس آنرا در پرهیزکاری یافتیم.
- توانگری را جستجو کردم، پس آنرا در قناعت یافتیم.
- آرامش و همدلی را جستجو کردم، پس آنرا در خواندن قرآن یافتیم.

بر اساس تحقیقات انجام شده توسط متخصصین "مایوکلینیک" کم شدن آب بدن می تواند باعث سکته های قلبی شود و لذا حمل یک بطر آب و همراه داشتن قرص آسپرین، می تواند فکر مناسبی محسوب گردد. معمولا برخی افراد تمایل ندارند قبل از رفتن به رختخواب مایعات بنوشند که دچار شب ادراری نشوند. در حالی که نوشیدن یک لیوان آب قبل از خواب مانع سکته های قلبی و یا مغزی می شود.

زمان درست برای خوردن آب:

- ۲ لیوان آب پس از بیدار شدن از خواب جهت فعال شدن ارگان های داخلی بدن
- ۱ لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا جهت کمک به هضم غذا
- ۱ لیوان آب قبل از استحمام به منظور پایین آوردن فشار خون
- ۱ لیوان آب قبل از خواب به منظور جلوگیری از گرفتگی عضلات ماهیچه در هنگام شب

زمان درست برای مصرف آسپرین:

معمولا بیشتر حملات قلبی بین ساعت ۶ صبح و بعد از ظهرها به وقوع می پیوندد و هنگام شب و زمانی که قلب در حالت استراحت است این عارضه امری غیر عادی تلقی می شود. اگر شما روزانه یک عدد آسپرین می خرید، بهتر است آن را شب میل کنید تا به قوی ترین شکل در بدن اثرگذار باشد. بهتر است در رابطه با حمله های قلبی همیشه آسپرین در دسترس خود داشته باشیم.

به غیر از درد در دست چپ، برای حمله های قلبی علائم دیگری هم وجود دارد از جمله درد شدید در چانه و همچنین استفراغ و عرق کردن زیاد. هر چند که این علائم ممکن است به ندرت ظاهر شود.

ممکن است در زمان حمله قلبی هیچ دردی در سینه احساس نشود و تجربه نشان داده است که حدود ۶۰ درصد سکته های قلبی هنگام خواب، بدون درد صورت گرفته است ولیکن در مواقعی که درد سینه شما را از خواب بیدار کند باید سریعا ۲ عدد آسپرین با کمی آب نوشیده و مراتب را به اطلاع اورژانس برسانید و در حالت نشسته انتظار آمبولانس را بکشید.

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