



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

۱
۲
۲
۷۰۶.۵۰۴.۳
۸۰۷

ماه خدا
روز جهانی کار و کارگر
روز بهره وری و بهینه سازی مصرف
اخبار صنعت گاز مایع
گوناگون

فهرست



حلول ماه مبارک رمضان،
ماه نزول قرآن خجسته باد

ماه خدا

از آن، دل ها همواره روحی تازه می یابند. حضرت علی (ع) در این باره می فرمایند: «کتاب خداوند را یاد بگیرید، زیرا آن زیباترین گفتار و رساترین موعظه هاست و فهم در قرآن پیدا کنید، زیرا آن بهار دل هاست». پیامبر اکرم (ص) نیز می فرمایند: «خواندن یک آیه از قرآن در ماه رمضان، معادل ثواب یک ختم قرآن در ماه های دیگر است». خواندن قرآن همراه با تأمل و تعمق در معانی آیات، بسیاری از حقایق را بر ما آشکار می کند و دل های ما را جلا و روشنی خاص می بخشد.

ماه مبارک رمضان، ویتربینی است از تمام خصلت ها و خوبی های خداوند عزوجل، ماهی که در آن خداوند، بندگان گناهکار را می بخشد و آنها را از آتش دوزخ رهائی می دهد. ماهی که به انسان ها فرصت داده می شود به سوی خداوند برگردند و خداوند هم برکت و روزی اش را روانه زندگی آنها می کند. رمضان فرصت خوبی است که بیشتر با قرآن مانوس شویم و هرچه می توانیم از آن بهره بگیریم. روزه مقدمه ای برای رسیدن به تقوا با بهره مندی از قرآن است. همانگونه که در فصل بهار، عالم طبیعت شادابی خاص و حیاتی مجدد می یابد. قرآن نیز بهار دل ها است که با خواندن و یادگیری



روز جهانی کار و کارگر گرامی باد



ورزشگاه شهید معتمدی در محضر ریاست محترم جمهور، وزیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی، دبیرکل خانه کارگر و جمعی از نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی برگزار گردید. این روز گرامی را به عمومی کارگران شریف و زحمتکش میهن عزیز و به ویژه کارگران ارجمند و گرامی در عرصه صنعت گاز مایع تبریک عرض نموده، سلامتی و توفیق روزافزون آنان را از خداوند بزرگ مسئلت می نماید.

روز ۱۱ اردیبهشت، متقارن با روز جهانی کارگر فرصت مناسبی است تا مقوله کار و کارگر را مورد بازنگری قرار دهیم. دلیل نامگذاری این روز تحت عنوان، تجمع کارگران درشیکاگو طی سال ۱۸۸۶ بود که به منظور تعدیل شرایط کار برگزار و از آن پس، روز اول ماه مه هر سال، به عنوان روز جهانی کار و کارگر گرامی داشته می شود.

مقوله کار همواره از مباحث مورد توجه بزرگان دین اسلام بوده است و روایات و احادیث بسیاری در این زمینه وجود دارد. حضرت رسول اکرم (ص) پیام آور اسلام می فرمایند: «خواستن رزق حلال و گذران زندگی با درآمد حلال، وظیفه هر مرد و زن مسلمان است» و همچنین در روایت دیگری از ایشان آمده است: «خوشبخت کسی است که کسبش خوب و منزه از پلیدی باشد».

انبیاء که اسوه های جهان خلقت محسوب می شوند، شخصاً کار می کردند و نان دسترنج خویش را می خوردند.

در روایات آمده است: حضرت نوح (ع) نجار بود، بسیاری از پیامبران کشاورزی می کردند و بعضی چون حضرت موسی (ع) و پیامبر اسلام (ص) چوپانی می کردند.

در سال جاری این مراسم در مورخ سه شنبه دهم اردیبهشت ماه در

یکم خرداد، روز بهره وری و بهینه سازی مصرف، گرامی باد



بهره وری صرفاً در راستای ارتقای سطح زندگی و رفاه بیشتر، عمدتاً یک حرکت فرهنگی است تا اقتصادی فنی. بهره وری تنها به عملیات تولیدی در بنگاه محدود نمی شود و بلکه مفهومی است عمومی که در تمامی قسمتها از جمله در بخش های خدماتی نیز سهم به سزائی دارد. عوامل مؤثر در بهبود بهره وری عبارت است از:

الف- عوامل فن آوری، عوامل فن آوری شامل طراحی محصولات یا خدمات که براساس آن تولید و ارائه خدمات آسانتر شود، تجهیزات و ماشین آلات به خوبی نگهداری شود.

ب- عوامل انسانی، عوامل انسانی شامل استفاده مطلوب از منابع انسانی بوده که بدون شک آموزش از مهمترین فنون برای ارتقای بهره وری است. تجربه شرکتهای موفق جهان نشان داده است که خدمات آموزشی، اطلاع رسانی و کتابخانه ای، نقش مهمی در توسعه سازمانی افزایش درآمد و ارتقاء بهره وری آنها داشته است.

بهره وری عبارت است از استفاده صحیح از منابع، امروزه بهره وری یک کلمه کلیدی است که عموماً با واژه های تولید، کارایی، اثر بخشی، جابه جا به کار برده می شود و آنچه مسلم است افزایش





اخبار صنعت گاز مایع



۱- دید و بازدید نوروزی هیأت مدیره انجمن با مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران



بوده اند و خود را نسبت به ایفاء مسئولیت های مربوطه متعهد می دانند. پس از اظهارات دبیر انجمن جناب آقای مهندس موسوی خواه متقابلاً عید نوروز و اعیاد شعبانیه را تبریک گفتند و اظهار داشتند همه ما اعضاء یک خانواده ایم و برای سوخت رسانی تلاش می کنیم. خدمت به خلق خدا همان عبادت است و نارضایتی مردم همه چیز را زیر سؤال می برد و خدمت مطلوب عنایت خداوند را شامل حال ما می کند و در ادامه از اقدامات صنعت گاز مایع در پیل دختر که شرکت بوتان، گاز رایگان عرضه می نماید تقدیر بعمل آوردند.

همچنین پس از پایان این جلسه اعضاء محترم هیأت مدیره و دبیر انجمن با مدیران محترم تأمین و توزیع، حمل و نقل و عملیات شرکت ملی پخش نیز ملاقات و دید و بازدید نوروزی را به جای آوردند.

در ساعت ۱۶:۳۰ مورخ یکشنبه ۱۸ فروردین ماه ۱۳۹۸ اعضاء هیأت مدیره و دبیر انجمن برای عرض تبریک به جناب آقای موسوی خواه مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش، در سالن کنفرانس آن شرکت حضور یافتند.

در این جلسه بدو جناب آقای دکتر کریمی دبیر انجمن ضمن عرض شاد باش نوروزی، از تلاش های عوامل اجرایی شرکت ملی پخش که از شروع سال جدید به صورت آماده باش کامل در مناطق سیل زده مشغول انجام وظیفه و خدمت به مردم مصیبت زده بوده و تا کنون روزهای سختی را پشت سر گذاشته اند، سپاسگزاری کرده و خدا قوت گفتند و اضافه کردند، شرکتهای توزیع کننده نیز به نوبه خود در سطح کشور در آمادگی کامل بوده و در مناطق درگیر، با کلیه امکانات عملیاتی مربوطه با عرضه گاز مایع سیلندری رایگان خدمتگذار هم میهنان عزیز

۱۴ خرداد؛

سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی (ره) و

سالگرد قیام خونین ۱۵ خرداد

تسلیت باد.





۲- مراسم دید و بازدید نوروزی هیأت مدیره انجمن

حاصله را مدیون وجود تفاهم و همبستگی فیما بین اعضاء محترم هیأت مدیره و مدیران شرکتهای توزیع کننده برشمردند. متقابلا جناب آقای مهندس خلیلی نوروز باستانی را به اعضاء هیأت مدیره و کلیه مدیران، کارکنان زحمتکش صنعت گاز مایع تبریک عرض نموده و سالی سرشار از سلامتی، موفقیت و برکت برای همگان از خداوند متعال مسئلت داشته و اضافه نمودند: خوشبختانه با وجود تولیدات مطلوب گاز مایع در پالایشگاه ستاره خلیج فارس، شرایط تداوم فعالیتهای صنعت گاز مایع فراهم آمده است که باید قدر دان آن بود و توصیه و تاکید کردند همکاران گرمی، موضوع رعایت استانداردها و ایمنی مصرف کنندگان را در سرلوحه فعالیتهای مربوطه قرار دهند تا انشاء... با حداقل حوادث موجبات تداوم فعالیتهای صنعت گاز مایع میسر باشد.

در ساعت ۱۱:۰۰ روز یکشنبه ۱۸ فروردین ماه ۱۳۹۸، اعضاء هیأت مدیره انجمن در سالن کنفرانس شرکت بوتان حضور یافته و با جناب آقای مهندس خلیلی ریاست محترم هیأت مدیره انجمن مراسم معارفه و دید و بازدید نوروزی را به جای آوردند. در این مراسم جناب آقای دکتر کریمی دبیر انجمن ضمن عرض تبریک نوروزی و اعیاد شعبانیه، شمه ای از عملکرد انجمن را در سالی که گذشت به اختصار بیان داشته و نقاط برجسته آن را برشمردند از جمله اخذ دو مرحله افزایش قیمت خدمات گاز مایع، اخذ دو نوبت سهمیه لاستیک جهت تقویت ناوگان حمل از طریق مدیر کل محترم دفتر برنامه ریزی تأمین، توزیع و تنظیم بازار، شفاف سازی مسائل مالیاتی و معاف شدن دبیرخانه انجمن از شمول عوارض ارزش افزوده و در خاتمه نیز تمامی توفیقات



۳- مشارکت صنعت گاز مایع در امداد رسانی به سیل زدگان

- ج- شرکت پارس گاز نیک اختر در قالب موارد زیر نسبت به هموطنان سیل زده کمک رسانی نموده است:**
- اهداء ۲۵۰ عدد سیلندر بیک نیکی پر همراه با سری خوراک پزی
 - اهداء ۹ دستگاه کولر و ۱۰ تخته فرش
 - واگذاری امانی ۸۰ عدد سیلندر ۵۰ کیلوئی و تأمین گاز آن جهت طبخ غذا
- د- تأسیسات شرکت صحرا گاز که در منطقه آق قلا قرار دارد از همان ساعات اولیه با تمام امکانات عملیاتی و لجستیکی ملکی مربوطه شامل: ده ها دستگاه کشنده و کامیونت، تراکتور، بیل مکانیکی و نیروی انسانی و منابع مالی خود، ضمن هماهنگی با مقامات استانی بخصوص ستاد حوادث غیر مترقبه، به مصیبت دیدگان این حادثه عظیم خدمات رسانی نموده است.**
- ه- شرکت لرد گاز مستقر در گرگان با تمام توان عملیاتی خود در شهرستانهای گنبد، آق قلا، گمیشان، بندر ترکمن و سیمین شهر،**

وقوع سیل ویرانگر در چند استان کشور که موجب بروز صدمات و تلفات بسیار شدید منجر به بی خانمان شدن انبوهی از هم میهنان عزیز شد و ویرانی های بسیار سنگین به بار آورد، باعث تأسف و اندوه شدید همه مردم کشور و از جمله خدمتگزاران صنعت گاز مایع گردید و از همان بدو امر همیاری و مساعدت به آسیب دیدگان به عنوان یک وظیفه شرعی و ملی در سرلوحه وظایف شرکتهای توزیع کننده قرار گرفت و به ویژه شرکتهای فعال در استانهای سیل زده به صورت خود جوش با تمام امکانات عملیاتی مربوطه به نحو شایسته ای در خدمت آسیب دیدگان قرار گرفتند از جمله:

الف- شرکت پرسای ایرانگاز سیلندر گاز مورد نیاز ۳ موبک استقرار یافته در منطقه آبادان را تأمین و با عرضه گاز مایع به صورت رایگان، سوخت نیازمندان را مرتفع نموده است.

ب- شرکت بوتان، گاز سیلندری سیل زدگان در منطقه پل دختر را به صورت رایگان تأمین نموده است.



دیدگان همت گمارده است. علاوه بر فعالیتهای عملیاتی و حمایتی که توسط شرکتهای مستقر در مناطق سیل زده انجام گرفت. پس از تأیید هیأت مدیره انجمن و با انجام هماهنگی های لازم با مدیریت روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران، کمک های نقدی و داوطلبانه شرکت های توزیع کننده به میزان یک میلیارد ریال نیز در مورخ سه شنبه ۲۷ فروردین ماه سال جاری طی یک فقره چک، توسط نماینده دبیرخانه انجمن، در محل سازمان هلال احمر جمهوری اسلامی ایران به مدیران آن سازمان تسلیم گردید.

گازسانی نموده و به علاوه در تهیه و توزیع غذای گرم و البسه جهت مردم سیل زده مشارکت داشته است.

و- شرکت طلوع گاز کوهدشت از همان آغاز سیل، با هماهنگی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه لرستان، کارگازسانی به مناطق سیل زده شامل روستاهای زیودار، بن لار، رودبار و پخش کوهستانی شهرستان کوهدشت را به عهده گرفته است.

ز- شرکت لیان گاز توزیع کننده گاز مایع در استان بوشهر نیز ضمن کمک های نقدی، با ارسال محموله های حاوی لوازم بهداشتی و مواد شوینده به مناطق سیل زده، از این طریق به یاری مصیبت



۴- دریافت لاستیک نوبت دوم جهت تقویت ناوگان حمل شرکتهای

آن، همانند مرحله اول برای مراکز پالایشگاهی ۸ استان (تهران، خوزستان، اصفهان، مرکزی، فارس، آذربایجان شرقی، کرمانشاه و هرمزگان) در نظر گرفته شد و بر همان اساس، جداول توزیع مربوطه به نمایندگان محترم انجمن در استانهای مورد اشاره اعلام گردید و قرائن حاکی است نمایندگان محترم انجمن در استانهای نامبرده با داشتن تجربیات اداری لازم ناشی از اقدامات مربوطه مرحله اول، در این مرحله با موانع کمتری روبرو بوده و لذا شرکت ها با سرعت بیشتری موفق به اخذ سهمیه لاستیک خود خواهند گردید. لازم به یادآوری است، سهمیه لاستیک، صرفاً بر اساس میزان برداشت ۶ ماهه اول سال ۱۳۹۷ هر شرکت صورت گرفته است.

به دنبال توزیع ۱۰۴۰ حلقه لاستیک ۱۲×۲۴ سهمیه واگذار شده از سوی دفتر برنامه ریزی، توزیع و تنظیم بازار در مرحله اول بین شرکت های عضو، مجدداً در مورخ ۹۷/۱۰/۲۴ نیاز مبرم ناوگان حمل شرکت های توزیع کننده به لاستیک با سایزهای مختلف به مدیریت مذکور منعکس و با انجام پیگیری های متعدد توسط دبیرخانه انجمن سرانجام در مورخ ۱۳۹۷/۰۱/۱۹ با بذل مساعدت جناب آقای مهندس کلامی مدیرکل محترم دفتر برنامه ریزی تأمین، توزیع و تنظیم بازار مجدداً تعداد ۱۰۴۰ حلقه لاستیک از نوع بارز و با سایزهای (۱۲×۲۴ و ۲۲/۵×۸×۳۱۵) در مرحله دوم به صنعت گاز مایع اختصاص یافت که از نظر سرعت عمل و تسهیل در امر واگذاری لاستیکها، طرح تقسیم





۵- برگزاری دوره آموزشی استاندارد ۸۴۱ توسط نماینده انجمن در استان یزد



در پایان دوره به کلیه شرکت کنندگان از سوی اداره کل استاندارد استان یزد، گواهینامه اعطاء گردید ضمناً کلیه هزینه های برگزاری آموزشی توسط نماینده انجمن در استان تأمین گردید.

نماینده انجمن در استان یزد آقای بهزادی ضمن انجام هماهنگی های لازم با مدیرکل محترم استاندارد استان یزد جناب آقای مهندس ماجدی و با همکاری عوامل اجرائی آن مدیریت نسبت به برگزاری یک دوره آموزش استاندارد ۸۴۱ یک روزه به شرح زیر اقدام نموده است:

- زمان برگزاری: مورخ ۹۸/۰۱/۲۹ به مدت ۸ ساعت
- محل برگزاری: سالن اجتماعات اداره کل استاندارد استان یزد
- استاد: جناب آقای مهندس اصغرزاده کارشناس اداره استاندارد استان
- شرکت کنندگان: مدیران شرکتهای اتان، بوتان، پرسی ایرانگاز و فر گاز یزد و همچنین مسئولین کنترل کیفی تأسیسات و نمایندگی ها در بخش های: یزد، بافق، مهاباد، بخ و کاریزات، سیرجان، کشکویه رفسنجان، آرزوئیه کرمان، داران و نجف آباد اصفهان، مروست و اردکان

۶- اجرای مصوبه کمیته نظارت مرکز مبنی بر اصلاح وضعیت سیلندرهای استان بوشهر

استان یاد شده عزیمت نموده و با برگزاری جلسات با مدیران شرکتهای توزیع کننده فعال در آن منطقه، نسبت به سرعت و سهولت اجرای مصوبه کمیته نظارت مرکز، به هماهنگی های لازم دست یافتند. ضمناً طی این سفر هیأت اعزامی به همراه مدیرکل محترم استاندارد استان و معاون ایشان و نماینده انجمن در استان بوشهر، طی دیدارهای جداگانه ای که با حضرت آیت... صفائی بوشهری نماینده محترم ولی فقیه و امام جمعه استان بوشهر و همچنین جناب آقای گراوند استاندار محترم استان مذکور بعمل آمد، از رهنمودهای آن بزرگواران کسب فیض گردید.

موضوع اصلاح و بهبود وضعیت سیلندرهای در چرخه توزیع گاز مایع استان بوشهر بخصوص جنوب استان که موجبات گلایه مدیرکل محترم استاندارد استان بوشهر را فراهم آورده بود، با حضور ایشان در جلسه مورخ ۹۷/۱۲/۲۰ کمیته نظارت بر بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر مرکز مورد بررسی و رسیدگی قرار گرفت و در جهت ارتقاء سطح ایمنی و بهینه نمودن چرخه توزیع آن استان، اختیارات لازم از سوی کمیته مرکزی به کمیته استان بوشهر تفویض گردید و به دنبال آن بنا به دعوت مدیرکل استاندارد استان بوشهر هیأتی از کمیته نظارت مرکز شامل: دبیر انجمن، دبیر کمیته بازسازی، نماینده شرکتهای گروه دوم در کمیته نظارت مرکز و کارشناسان مربوطه در مورخ ۹۸/۰۲/۱۰ به



هیأت اعزامی در محضر نماینده ولی فقیه و امام جمعه محترم
استان بوشهر



هیأت اعزامی در محضر استاندار محترم
استان بوشهر



۷- آخرین تغییرات و انتصابات در نمایندگی های انجمن استانیها

شایان ذکر است تا این تاریخ آقای علی کرمی عهده دار این مسئولیت بودند که بدینوسیله از خدمات ایشان قدردانی می گردد.



الف- بر اساس پیشنهاد مدیرعامل محترم شرکت پرسی ایرانگاز از تاریخ اول فروردین ماه سال جاری، آقای مسعود مرادی با حکم دبیر انجمن به عنوان نماینده انجمن صنفی و رئیس شورای هماهنگی شرکتهای توزیع کننده گاز مایع در استان زنجان منصوب گردید. خاطر نشان می سازد قبل از نامبرده آقای حسین معتمدی این مسئولیت را عهده دار بودند که بدینوسیله از خدمات ایشان قدردانی می شود.

ب- به موجب پیشنهاد مدیرعامل محترم شرکت پرسی ایرانگاز از تاریخ ۲۰ اسفند ماه ۱۳۹۷ آقای سید هاشم غلامی با حکم دبیر انجمن، به عنوان نماینده انجمن صنفی و رئیس شورای هماهنگی شرکت های توزیع کننده گاز مایع در استان تهران منصوب گردید.

در ماه مبارک رمضان، یکدیگر را دعا کنیم



و مهم ماه مبارک رمضان که بنا به روایات متعدد خواندن آنها در این ماه توصیه شده است، به شما توصیه می کنیم فراموش نکنید که در این ماه به زبان ساده برای یکدیگر و خودمان دعا کنیم چرا که روایات بسیاری در خصوص استجاب دعاى روزه داران وجود دارد. پس در لحظات عرفانی سحر و رمضان فرصت را غنیمت شمرده و برای هدایت، سلامت و معرفت و موفقیت خود، پدران، مادران و دوستانمان، از صمیم قلب دعا کنیم. دعادر حق دیگران موجب می شود که خود نیز از برکات آن بهره مند شویم.

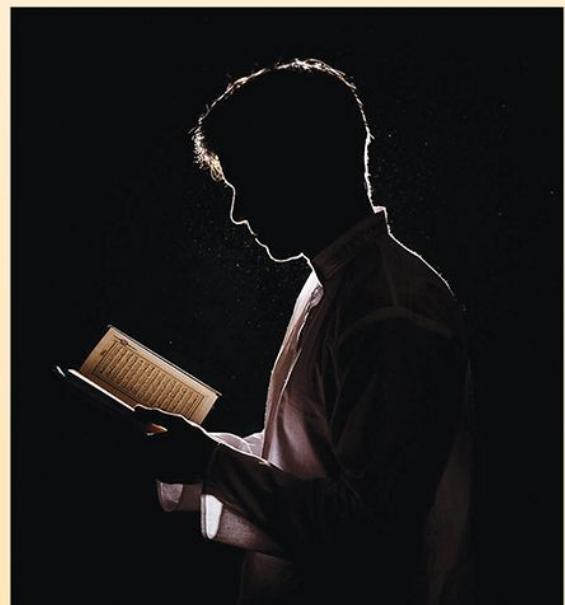
در روایات آمده است، حضرت فاطمه (س) ابتدا برای دیگران دعای کردند و سپس برای خودشان.

امام کاظم (ع) فرموده اند: «هر که بر برادران و خواهران مؤمن و مسلمان خویش دعا کند، خداوند به تعداد هر مؤمن فرشته ای را گمارد که بر دعا کننده دعا کنند.»

همچنین درباره دعای دسته جمعی نیز در ایام این ماه مبارک، به خصوص شب های قدر توصیه های فراوانی شده است.

امام صادق (ع) درباره دعای گروهی روایت کرده اند که پیامبر خدا فرمود: «چون یکی از شما دست بر دعا بردارد و دعایش را همگانی گرداند، این کار دعا را به اجابت نزدیک تر سازد.»

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «خداوند در هر شب ماه رمضان می گوید به عزت و جلالم سوگند، به فرشتگان فرمان داده ام درهای آسمان را بر روی بندگان دعا کننده من بگشاید.» علاوه بر نیروهای شناخته شده





رودی که از چشم جاری می شود



به انواع اختلالات جسمی و روحی مبتلا خواهند شد زیرا احساسات جمع شده آنها راه تخلیه نداشته و مانند دیگ زودپز بدون سوپاپ عمل می کند و با انفجار خود روح و جسم فرد را ویران می نماید. به موجب بررسی های انجام شده مواد تشکیل دهنده اشکی که به واسطه بروز احساسات جاری شده با اشکی که بر اثر تحریکات فیزیکی مانند پوست کندن پیاز ایجاد می گردد، تفاوت دارد. اشکی که سر منشاء احساسی دارد، حاوی پروتئین بیشتری است و این نشان می دهد که اشک ریختن در چنین مواقعی موجب سم زدائی از بدن است و سرانجام اینکه چشم ها پنجره ای رو به قلب انسان هستند و اشک های ما نیز که از چشمان ما سرازیر می شود گویای حالت ناآرامی، ترس، نگرانی، خشم و آسیب پذیری روح ما هستند و لذا باید سعی نمود نسبت به گریه و اشک نگاه واقع بینانه تری داشت و این تصور را که افراد قوی تحت هیچ شرایطی اشک نمی ریزند را کنار گذاشت زیرا که بدن و روح ما به طور طبیعی با مسائل و مشکلات روبرو می شود که نیاز به تخلیه و اشک ریختن دارد.

آیا می دانید اشک ریختن تا چه حد برای روح و جسم مفید است؟ محققان عقیده دارند که گریه و خنده هر دو ریشه در یک بخش مغز دارند که خنده فواید زیادی برای بدن دارد مثل پائین آوردن فشار خون، افزایش قدرت ایمنی بدن و بهبود حالت روحی، گریه هم خواص مشابهی دارد.

متخصصان مغز و اعصاب بعد از انجام تحقیقات بسیار متوجه شده اند این واکنش می تواند بر اثر هر محرک بیرونی مانند شنیدن یک قطعه موسیقی، تماشای یک فیلم یا محرک درونی مثل یادآوری خاطرات تلخ و غیره ایجاد شود.

شایان ذکر است به طور عادی، زنان چهار برابر بیشتر از مردان اشک می ریزند و بررسی های انجام شده حاکی است ۸۵ درصد زنان و ۷۲ درصد مردان، پس از گریه احساس بهتری دارند. به علاوه وقتی گریه می کنیم، اطرافیان انعطاف بیشتری نشان داده و تمایل به حمایت از ما را پیدا می کنند. گاهی اوقات تا گریه نکنیم نمی دانیم ناراحت هستیم و به قول نویسنده کتاب «راز اشک ها» ما از طریق گریه کردن درباره احساسات خود بیشتر می آموزیم تا با آن کنار بیائیم. نکته دیگر این است که همانطور که اشک ریختن و تخلیه احساسی مفید است، انباشته کردن خشم و ناراحتی و نگاه داشتن اشک هم مضر است. مطالعات نشان داده که انباشت احساسات منفی موجب افزایش فشار خون، مشکلات قلبی، سرطان و بسیاری عوارض دیگر می شود زیرا که ما از نظر طبیعی و ژنتیک باید در مواردی اشک بریزیم و اگر جلوی آن را بگیریم، ضربات جبران ناپذیری به سلامت خود وارد کرده ایم. حتما درباره افرادی که عزیزی را از دست داده اما سعی کرده اند گریه نکنند شنیده اید یا با آنها رو به رو شده اید، چنین افرادی پس از مدتی،

کبد چرب، ساکت اما خطرناک

دام آن گرفتار شوند و از آنجا که کم تحرکی یکی از عوامل موثر در بروز این بیماری است معمولاً کارمندان پشت میز نشین و خانم های خانه دار بیش از دیگران در معرض خطر تهدید آن قرار دارند. این روزها رژیم غذایی نامناسب مانند: پر خوری و کم تحرکی سبب بروز کبد چرب شده که عوارضی همچون: هپاتیت، دیابت و سکتته های قلبی و مغزی را به دنبال دارد.

بیماری کبد چرب، عارضه ای است فاقد نشانه های ظاهری که فقط از طریق سی تی اسکن، سونوگرافی و بررسی های آزمایشگاهی می توان به وجود آن پی برد، هر چند گاهی با علائمی مانند خستگی مداوم، درد در ناحیه شکم نیز همراه می باشد.

کبد چرب عارضه ای نیست که صرفاً گریبان افراد چاق را بگیرد، بلکه افراد لاغر هم می توانند با مصرف چربی بیش از حد و مواد قندی در

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