

آراپوش گستر

نشریه داخلی | شماره ۲۰۴ | تیرماه ۱۴۰۲

در این شماره می‌خوانید:
پیش گفتار: قورباغه را قورت بده
متولدین تیر ماه
پزشکی: گرمزدگی، پیشگیری و مقابله
نظام پیشنهادات
تحقق بودجه در شرکت آراپوش گستر
حکایت: قضاوت پیش از موعد
معرفی کتاب: همه‌ی جاده‌ها از ما آغاز می‌شوند
کاریکاتور مفهومی



پیش گفتار

برایان تریسی در مقدمه کتاب قورباقه را قورت بده می گوید عصر حاضر برای زندگی کردن دوران فوق العاده ای است. در هیچ زمانی تا این حد امکانات و فرصت های گوناگون برای دستیابی به بیشترین اهداف وجود نداشته ، شاید به این دلیل که در هیچ دورانی از تاریخ به این اندازه انتخاب های مختلف پیش روی انسان نبوده است. امروزه آنقدر کارهای خوب و جالب برای انجام دادن وجود دارد که می شود گفت:

عامل تعیین کننده موفقیت شما در زندگی توانایی تصمیم گیری و انتفاع از میان آنهاست.

با این اوصاف، در این زمان، بیش از هر زمان دیگری در گذشته، توانایی شما در تعیین مهم ترین کارهایی که باید شروع کنید و سریع به اتمام برسانید به احتمال زیاد بیش از هر توانایی یا مهارت دیگری در موفقیت شما نقش دارد.

یک انسان معمولی اگر بتواند این عادت را در خود ایجاد کند که کارهای خود را به طور واضح اولویت بندی کند و کارهای مهم را فوراً انجام دهد،

می تواند از یک نابغه که زیاد حرف می زند و نقشه های عالی می کشد اما کمتر کاری را به انجام می رساند پیشی بگیرد.

همکاران عزیز:

آقایان : مصطفی کاظم زاده، حسین فتحی الیاسی، مهدی حشمتی، علی کموشی، صالح صفری گردویشه، هادی علیپور شیرمحمدی، یونس ویسی، حسین ربیعی، سیروس ولی زاده
خواجه شاهی، محمد خاکپور، امید حسین پور، رسول خمسه، محمدفاضلی فر، سیامک آذری نبی، فرید خسروی سرملی و محمدرضا عسگری

خانم ها: فرشته کشاورز جهانسوزی، نیلوفر نیک بیان، سمیه دریارو، زهرا حسینیان، فهیمه کلانتری قزوینی، مریم جهان سیرخرارودی، فاطمه قاسمی، نیره احمدی، مهری محمدزاده، لیلیا یوسف پورناشی مقدم، نیلوفر قلی پورلیاولی و راحله جمالی
« تولدتان مبارک »

امیدوارم سالهای سال در کنار خانواده ممتز، زندگی توأم با سلامتی و فوشتفتی را سپری نمائید.

در این شماره از نشریه می خوانید:

- پیش گفتار
- متولدین تیر ماه
- مطلب پزشکی (گرمزدگی، پیشگیری و مقابله)
- نظام پیشنهادات
- تحقق بودجه در شرکت آراپوش گستر
- حکایت
- معرفی کتاب
- کاریکاتور مفهومی

اگر از وضعیت چیزها راضی نیستی، آنها را تغییر بده. تو یک درخت نیستی!

« جیم ران »

مطلب پزشکی

گرمزدگی، پیشگیری و مقابله



گرمزدگی شرایطی است که در اثر گرمای بیش از حد بدن شما ایجاد شده و معمولاً در نتیجه ی قرار گرفتن طولانی بدن در دماهای بالا می باشد. گرمزدگی شدید در صورتی که دمای بدن به ۴۰ درجه سانتی گراد و یا بالاتر برسد ایجاد میشود که این وضعیت در تابستان شایع تر است. گرمزدگی احتیاج به رسیدگی و درمان سریع دارد، در غیر این صورت میتواند به سرعت به مغز، قلب، کلیه ها و عضلات شما آسیب برساند. تأخیر طولانی در درمان ممکن است منجر به آسیب بیشتر، عوارض جدی و یا حتی مرگ شود.

علائم گرمزدگی :

دمای بالای بدن: دمای مرکزی بدن (که توسط دماسنج از طریق مقعد اندازه گیری می شود) به بیش از ۴۰ درجه سانتی گراد برسد. تغییر وضعیت ذهنی یا رفتاری: سردرد، آشفته گی، اشکال در گفتار، تحریک پذیری، دلهره ، تشنج و کما همگی می توانند از علائم گرمزدگی باشند. تغییر در تعریق: در گرمزدگی ناشی از هوای گرم پوست شما احساس گرمی و خشکی خواهد کرد؛ درحالی که در صورت گرمزدگی بر اثر ورزش شدید پوست شما ممکن است احساس خشکی یا کمی رطوبت داشته باشد.

تهوع و استفراغ

گر گرفتگی پوست: پوست شما ممکن است بر اثر افزایش دما قرمز شود.

تنفس سریع: تنفس سرعت یافته و سطحی میشود.

افزایش ضربان قلب: نبض شما ممکن است به مقدار قابل توجهی افزایش یابد، چراکه استرس گرما فشار بسیار زیادی به قلب شما وارد میکند تا به خنک شدن بدن کمک کند.

سر درد: گرما زدگی میتواند در شما سردردهای کوبنده ایجاد کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر احساس میکنید فردی دچار حمله گرمزدگی شده است سریعاً به پزشک مراجعه کرده و یا با اورژانس تماس گرفته و در زمان انتظار اقدام به سرد کردن بدن فرد مذکور بکنید.

فرد را به داخل ساختمان یا زیر یک سایه هدایت کنید.

لباس های اضافه را جدا کنید.

بدن فرد را با هر ابزار در دسترس (مثلاً وان آب رد، دوش آب سرد، اسپری کردن آب سرد، کولر یا پنکه در هوای مرطوب یا قرار دادن حوله خیس در اطراف گردن، سر و زیر بغل) خنک کنید.

دلایل گرمزدگی :

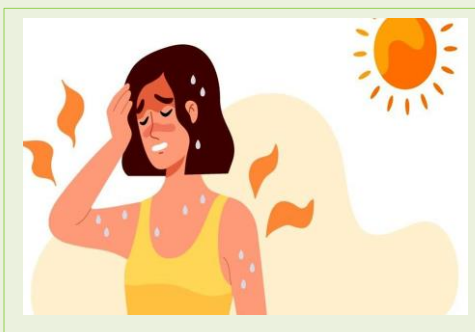
- قرار گرفتن در معرض هوای بسیار گرم: در گرمزدگی کلاسیک، قرار گرفتن در دماهای بالا می تواند منجر به بالا رفتن دمای مرکزی بدن شود. این نوع گرمزدگی معمولاً با قرار گرفتن در هوای گرم و مرطوب، بخصوص در مدت زمان های طولانی، ایجاد می شود. این اتفاق معمولاً در افراد مسن یا افرادی که دچار بیماری های زمینه ای هستند رخ میدهد.
- فعالیت شدید: گرمزدگی ناشی از افزایش دمای مرکزی بدن میتواند در نتیجه فعالیت شدید بدنی در هوای گرم باشد. این اتفاق برای افرادی که در دمای بالا ورزش و یا فعالیت میکنند رخ داده و عادت نداشتن به این دماها میتواند این وضعیت را در افراد تشدید کند.

رؤبایای خودتان را بسازید در غیر این صورت فرد دیگری شما را برای ساختن رؤیایش به کار خواهد گرفت.

در هر دو حالت گرم‌زدگی وضعیت فرد میتواند ناشی از موارد زیر باشد:
لباس زیاد: در نتیجه تعریق و تبخیر آن از سطح بدن، دمای بدن پایین می‌آید. در صورتی که فرد لباس زیاد به تن داشته باشد، این لباس ها مانع از تعریق فرد می‌شود.
نوشیدن الکل: نوشیدن الکل توانایی بدن در تنظیم دما را کاهش می‌دهد.
دهیدره شدن: در صورتی که آب کافی ننوشیده باشید، آب بدن شما کاهش یافته و تعریق صورت نمی‌گیرد.

ریسک فاکتورها

- ۱- سن: تطبیق دمای بدن شما با شرایط موجود بستگی به وضعیت سیستم عصبی مرکزی شما دارد. در کودکان و افراد بالای ۶۵ سال بدن قابلیت کمتری برای ایجاد تطابق میان بدن و تغییرات دمای محیط دارد. در هر دو گروه نیز کنترل نوشیدن مایعات کمتر است که به خطر گرم‌زدگی می‌افزاید.
- ۲- ورزش و فعالیت در دمای بالا
- ۳- قرار گرفتن ناگهانی در معرض هوای گرم: قرار گرفتن ناگهانی در هوای گرم، مثلاً در صورت موج هوای گرم تابستانی زود هنگام و یا سفر به مناطق گرم، ریسک ابتلا به گرم‌زدگی را افزایش میدهد.
- ۴- عدم تهویه هوای مناسب: تهویه هوا یکی از مؤثرترین عوامل کنترل دمای مرکزی بدن است.
- ۵- داروها: برخی داروها توانایی بدن را جهت تطابق با وضعیت و یا هیدراته نگه داشتن کاهش میدهند.
- ۶- وضعیت سلامتی بدن: برخی از بیماری‌های مزمن میتوانند ریسک ابتلا به گرم‌زدگی را افزایش دهند.



پیشگیری از گرم‌زدگی

- استفاده از لباس های گشاد و سبک
- استفاده از کلاه، عینک آفتابی و کرم‌های ضد آفتاب با درجه پوشش بالا
- نوشیدن مایعات
- هیچگاه فرد را در ماشینی که پارک شده رها نکنید. دمای ماشین در هر ۱۰ دقیقه، ۲۰ درجه افزایش میابد. این مسئله ایجاد کننده ی بیشترین میزان مرگ در کودکان بر اثر گرما است. عدم فعالیت در گرمترین ساعات روز
- مراقبت در صورتی که جزو گروه‌های پرخطر هستید

دکتر مریم یعقوبی (کارشناس مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم)

حکایت

قضاوت پیش از موعد

گاهی اوقات قضاوت کردن پیش از موعد مقرر، عواقب ناخوشایند مالی، جسمی و یا روحی و روانی به بار می‌آورد. پس بهتر آنکه قبل از رفتار خود تمام جوانب را بسنجیم تا درمانده و شرم‌زده نشویم.
چند وقت پیش زمانی که بستنی خیلی گران نبود یک پسر ده ساله به یک کافی شاپ رفت موقعیکه پشت میز نشست از گارسون پرسید: قیمت بستنی گردویی چند است؟ او گفت ۵۰ سنت است.
پس از جیبش پول درآورد و آنرا شمرد.
سپس پرسید قیمت بستنی ساده چقدر است؟
آنجا افراد دیگری بودند که منتظر بستنی بودند. گارسون در حالیکه کمی بد اخلاق و بی حوصله بود با تندگی گفت:
۳۵ سنت است. پسردوباره پولش را شمرد و گفت لطفاً یک بستنی ساده بدهید.
گارسون بستنی را همراه با صورت حساب برای او برد. پسر بستنی اش را خورد و پولش را به صندوق پرداخت کرد.
وقتی گارسون برای تمیز کردن میرفت میگردشروع به گریه کردن کرد..... در گوشه بشقاب ۱۵ سنت بابت انعام برای او گذاشته بود.
پسر به جای بستنی گردویی، بستنی ساده گرفت تا بتواند به او انعام دهد!

لازم نیست حتماً عالی باشی تا شروع کنی، ولی حتماً باید شروع کنی تا بتوانی عالی باشی.

زیگ زیگلار

نظام پیشنهادات

در راستای اجرای دستورالعمل نظام پیشنهادات در شرکت آراپوش گستر در تیر ماه امسال از همکارانی که در امر ارائه پیشنهادات فعالیت داشته با حضور مدیریت محترم عامل و مدیریت محترم کارخانه و مدیر محترم منابع انسانی تقدیر و تشکر به عمل آمد و به ایشان لوح تقدیر و پاداش نقدی اهداء گردید.



درصد تحقق بودجه در شرکت آراپوش گستر

به زبان ساده، بودجه یک تخمین از دخل و خرج در یک بازه زمانی است. مفهوم بودجه همانطور که برای یک سازمان تعریف می شود ممکن است یک شخص آن را برای خود، خانواده و کسب و کار مشخص کند.

در واقع منابع و مصارف در بودجه گنجانده می شوند که منابع همان درآمد ها و مصارف همان هزینه ها می باشند. اگر به صورت فردی به این موضوع نگاه کنیم، شاید مفهوم بودجه چیز زیاد مهمی نباشد؛ اما اگر در سازمان این مسئله در نظر گرفته نشود، قطع به یقین سازمان در امر حیات خود با مشکلات بزرگی مواجه خواهد شد .

به صورت خلاصه به دلایل زیر مسئله بودجه، مهم می باشد:

- کنترل منابع را به همراه خواهد داشت.
- هماهنگی و یکپارچگی در سازمان ایجاد خواهد کرد.
- برنامه ریزی صحیحی در رسیدن به اهداف خواهیم داشت.
- عملکرد پرسنل و مدیران قابل بررسی است.

عنایت به موارد فوق بودجه در نظر گرفته شده در سه ماهه اول سال ۱۴۰۲، معادل با ۱۵,۵۴۷,۴۴۳ عدد بوده که سازمان آراپوش گستر با داشتن نیروهای متخصص به تحقق ۱۸,۳۸۶,۳۰۶ عددی دست یافت.

البته شایان ذکر می باشد که در خرداد ماه به عدد ۸,۰۰۵,۴۰۳ عدد بسته بندی دست یافتیم که به نوبه خود منحصر به فرد می باشد.

البته الزاماً همیشه تعداد بسته بندی، تحقق بودجه مالی را به همراه نخواهد داشت؛ چرا که محصولات تولیدی طی ماه با توجه به ارزش آن محصول فروخته خواهد شد که به طور مستقیم بر روی بودجه مالی تأثیر مستقیم خواهد داشت.

در مجموع از زحمات و تلاش بی شائبه شما پرسنل عزیز در رسیدن به این امر مهم و حیاتی تشکر و قدردانی ویژه داریم.

تهیه کننده: راضیه جمالی (مدیر برنامه ریزی و کنترل تولید و مواد)

معرفی کتاب

نام کتاب: همه ی جاده ها از ما آغاز می شود

نویسنده: رابرت وولبدینگ / جان بریکل

مترجم: هاله میر هادی

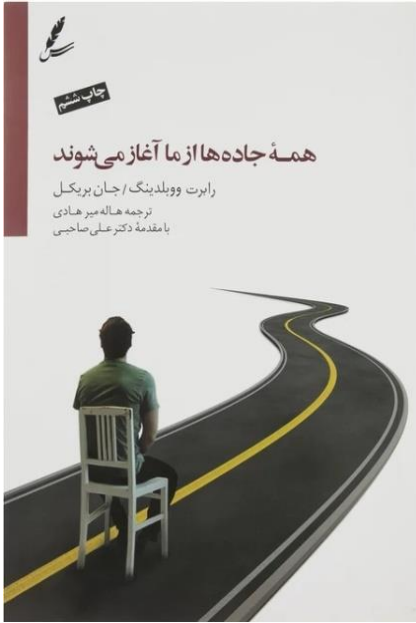
تعداد صفحات: ۱۳۲ صفحه

انتشارات: سایه سخن

خلاصه کتاب:

در این کتاب خواننده برای ایجاد تغییر و بهبودی در زندگی و آغاز راهی جدید برای خشنودی بیش تر، گام به گام هدایت و راهنمایی می شود. کتاب، بیش تر جنبه عملی دارد و خواننده را در جهت «پذیرش غیر مشروط خود»، «اجتناب از دلیل تراشی و بهانه آوری» و «سرزنش عوامل بیرونی و گذشته» و «پذیرش واقعیت»، تشویق می کند.

تمرینات این کتاب به خواننده کمک می کند تا با پرورش خوش بینی و اجتناب از مسئولیت گریزی های رایج، با گذشته خود به خوبی کنار بیاید و در «زمان حال» و «این جا» برای ارضای نیازهای اساسی خود دست به «انتخاب های» مؤثرتری بزند. چرا که فقط در سایه ارضای مسئولانه نیازهای اساسی است که می توانیم به رضایت و خشنودی در زندگی دست یابیم و این یک انتخاب است که از ما شروع می شود. تفاوت عمده این کتاب با دیگر کتاب های خودیاری در مفهوم "دعوت به مسئولیت پذیری" است که عنصر اصلی واقعیت درمانی است. در این کتاب خواننده برای ایجاد تغییر و بهبودی در زندگی و آغاز راهی جدید برای خشنودی بیش تر، گام به گام هدایت و راهنمایی می شود.



کاریکاتور

تهیه کننده: کژال طهماسبی

راز جلو افتادن، آغاز کردن است.
«مارک تواین»