فصلنامه
طراحان کیفیت
شماره ۰۵
بهار ۱۳۹۳

چگونه با عصبانیت و خشم خود مقابله کنیم؟

- ایمنی و بهداشت به هنگام استفاده از مواد شیمیایی در محیط کار
- هفت پیشنهاد برای بهبود در ارتقا توانایی مدیریتی
- مصاحبه با مهین کریمی - نمونه یک خانم ایرانی موفق
- روز جهانی بهداشت : نیش بزرگ - تهدیدی بزرگ
- ۱۰ روش برای کمک به محیط زیست
- کلید واژگان-مهندسی صنایع-اقتصاد و هزینه

طراحان کیفیت

فهرست مطالب

چگونه با عصبانیت و خشم خود مقابله کنیم؟ ۰۳

مصاحبه با مهین کریمی– نمونه یک خانم موفق ایرانی ۰۵

روز جهانی بهداشت : نیش کوچک – تهدید بزرگ ۰۸

ایمنی و بهداشت به هنگام استفاده از مواد شیمیایی در محیط کار ۱۳

هفت پیشنهاد برای بهبود و ارتقای توانایی مدیریتی ۱۴

۱۰ روش برای کمک به محیط زیست ۱۶

کلید واژگان مهندسی صنایع ۱۹

چگـــــونه بـــــا عصـــبانیت و خشـم خود مقابـــــله کنیـــــــم؟

به گفته پزشکان، **عصبانیت** دراغلب موارد می‌تواند عامل بروز سکته باشد. آنها می‌گویند تا دو ساعت پس از آن کـه فـردی عصـبـانـی می‌شود، بیشترین احتمال ابتلا به سکته وجود دارد. البته لازم است بررسی‌های بیشتری به منظور درک دقیق این ارتباط و تاثیرتدبیراتـی که برای مقابله با استرس صورت می گیرد در پیشـگـیـری از بـروز بیماری های قلبی انجام شود.پزشکان در مطالعه انجام شده دریافتنـد در افرادی که فاکتورهای خطرزا همچون سابقه ابتلا به بیماری هـای قلبی وجود دارد، حدود دو ساعت پس از آن که عصبانی شوند، خـطـر ابتلا به **سکته قلبی** پنج برابر و خطر ابتلا به سکته مغزی بیـش از سه برابر افزایش می‌یابد.

با افراد خشمگین چه کنیم؟

خشونت و پرخاشگری در جامعه که عموما از جانب افراد ابراز می شود پدیده جدیدی نمی باشد و هر یک از شهروندان به نوعی آنرا تجربه کـرده اند. داشتن دانش لازم در برخورد با افراد »پرخاشگر «و »مهاجم «و دانستن علل ایجاد خشونت سبب اطلاع از علل و منابع ایجاد خشـونـت می شود و این خود موجب می گردد در مقابل فرد پرخاشگر جبهه گرفته نشود و با درک صحیح موقعیت پیش آمده از بروز حوادث احتمالی کـه می تواند آسیب های جدی به سایر افراد وارد کند جلوگیری شود.

« خشونت » یعنی تندی و درشتی از روی خشم .

خشم یک هیجان طبیعی قدرتمند و اولیه می باشد که سبب برانگیختگی و آمادگی سیستم عصبی می شود .

خشم احساسی است که در واکنش به ناکامی و بدرفتاری ایجاد می شود .

در چه افرادی خشونت احتمال بروز بیشتری دارد؟

افرادی که در اوایل کودکی خشونت را تجربه کرده اند . کـودکـان آزاردیده . کودکانی که پدر و مادر نامطلوب داشته اند . کودکـانـی که در زندگی الگوهای خوبی نداشته اند . به مدت طولانی تـنـهـا بوده اند . احساس یاس داشته اند . اعتماد به نفس خوبی نداشتـه اند .

واکنش در مقابل خشونت

برخی افراد در موقعیتهای خشم برانگیز عصبانیت و خشم را به درون می ریزند و هیچ واکنشی نشان نمی دهند این روش سبب افسردگی، ضعف سیستم ایمنی و بروز سایر بیماری های ناشناخته می شود از طرف دیگر افراد نرمال و باهوش به گونه ای رفتار می کنند که به خود و دیـگـران آسیب نرسانند و از تضییع حقشان نیز جلوگیری می کنند و مانع از تبدیل خشمشان به پرخاشگری می شود و اگر خشم بر آنها چیره شد هرگز به زور متوسل نمی شوند و فرد مقابل را متهم نمی کنند بلکه سعی می کنند زمان ابتلا به خشم کوتاه شود و با فرد مقابل به گفت وگو می نشینـنـد و سعی دارند صحبت هائی کنند که پس از رفع عصبانیت از آنها شرمنده و پشیمان نشوند .آموزش مهارت های اجتماعی به فرد پرخـاشـگـر در جهت یادگیری روشهای مکالمه و مذاکره و گفتگو و این که مکالمه نشانه حقارت کسی نمی باشد کار مفیدی است . ایجاد احساس گناه در مورد اعمال خشونت آمیز نیز برای کاهش پرخاشگری و خشونت مفید است . بنابراین جبهه گیری در مقابل افراد خشمگین و پرخاشگر و سـرزنـش کردن آنها کار درستی برای کنترل خشونت نیست .

خشونت در محیط کار

همه ما با افرادی روبه‌رو شده‌ایم که کنترل احساساتشان را سرکار از دست می‌دهند، درها را می‌کوبند، سر همکاران یا مشتری ها فریاد می‌زنند و چیزهایی می‌گویند که خیلی زود پشیمان می‌شوند. اشخاصی را دیده‌ایم که در جلسات کاری، نمی‌توانند جلوی عصبانیت خود را بگیرند؛ چون با عقاید و نظراتشان مخالفت شده است یا این که فرد دیگری را به جای آنها نشانده‌اند .

از وقتی بچه بودیم به ما می‌گفتند: مثل یک مرد رفتار کن و جلوی فوران احساساتت را بگیر. حالا می‌بینیم بسیاری از همکارانمان سرکار به خاطر نداشتن توانایی در فرونشاندن خشم و عصبانیت و احساساتشان اعتبارشان را از بین می‌برند .

پیشگیری و کنترل خشونت

در اینجا می‌خواهیم به نکاتی اشاره کنیم که با کمک آنها می‌توانید جلوی احساسات منفی و عصبانیت خود را در محل کار بگیرید و موفق سر کار خود باقی بمانید.

کمی قدم بزنید تا عصبانیتتان Nervousnessفروکش کند: در طی یک جلسه کاری وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره شما ایراد می‌گیرد، عصبانی نشوید. وقتی می‌بینید خشمگین شده‌اید، خود را از آن محل دور کنید. بهانه‌ای بیاورید و از جلسه بیرون بروید تا عصبانیتتان فروکش کند.

اگر برای خاموش کردن خشمتان به خود فرصت دهید، می‌توانید کنترل احساساتتان را دوباره به دست آورید.

پیش از نشان دادن هر گونه واکنش ، توضیح بخواهید: با پرسش‌های مختلف وقت را بگذرانید. می‌توانید از صحبت‌های دیگران استفاده کنید و سوالاتی از آنها بپرسید. با این کار به فرد زمان می دهید اشتباه خود را تصحیح کند.

از قانون ده ثانیه‌ای استفاده کنید: هیچ عکس‌العملی نشان ندهید. اگر می‌بینید در یک جلسه کاری یا پشت تلفن می‌خواهید کنترل خشمتان را از دست دهید، با خود تا ۱۰ بشمارید تا از عصبانی شدنتان جلوگیری کنید.

پیش از نشان دادن هر گونه واکنش واقعیات را بررسی کنید.

با کسی که می‌تواند آرام‌تان کند، حرف بزنید: همیشه کسی را برای درددل و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید با او بیرون بروید و کمی صحبت کنید. درست نیست همه ی احساساتتان را در خود نگاه دارید و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی درخصوص این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کند و کنترل خود را دوباره بازیابید.

برای از بین بردن عصبانیت خود ورزش کنید: اجازه ندهید تصویر کاریتان با عصبانی شدن و از دست رفتن کنترلتان مخدوش شود. در این مواقع ورزش کمک بسیار خوبی است. به باشگاه بروید و کمی ورزش کنید. مطمئن باشید همه چیز را فراموش خواهید کرد.

ببینید چه چیز باعث عصبانیتتان می‌شود: آگاه باشید در چه موقعیت‌هایی کنترل خود را از دست می‌دهید و عصبانی می‌شوید. وقتی متوجه شدید چه چیز به عصبانیتتان منجر می‌شود، درصدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت‌هایی برآیید یا این که یاد بگیرید- چطور با این موقعیت‌ها کنار بیایید تا موقعیت کاری تان خدشه‌دار نشود.

همکارانتان را بشناسید: ببینید رفتار هر کدام از همکارانتان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرف‌های آنها که برای شما مثل انتقاد می‌ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکارانتان بهتر می‌توانید با انتقادهای آنها کنار بیایید و خشم خود را کنترل کنید.

واکنش افراد دیگر را پیش‌بینی کنید: زمانی که می‌خواهید کار جدیدی را در محل کارتان انجام دهید، واکنش و عکس العمل همکارانتان را پیش‌بینی کنید. با این کار می‌توانید بهتر با انتقادها و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

خود را برای حفظ آرامش آماده کنید: زمانی که می‌خواهید سخنرانی کنید، خود را برای هر نوع پرسش و انتقادی آماده کنید. با این کار می‌توانید حین ایراد انتقادهای دیگران، آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدان را بدهید.

پیش از نوشتن هر نامه نامحترمانه کمی صبر کنید: هیچ گاه به دیگران بی‌احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ابرهای تیره جلوی قضاوتمان را بگیرد. پیش از ارسال هر نامه نامحترمانه در پاسخ به انتقادهای دیگران، یک روز صبر کنید .روز بعد دوباره آن را بخوانید و تجدیدنظر کنید.

برای طغیان‌های عصبی خود عذرخواهی کنید: با این که قصد بدی نداشته‌اید، درست نیست که جلسات کاری را با عصبانیت، ترک کنید. اگر در حین جلسه، عصبانیتتان باعث شده که به کسی بی‌احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی دهید. فقط گفتن »من رفتار بدی داشتم و عذر می‌خواهم «کافی است تا همه سوءرفتارها را از بین ببرد

در پایان هر روز خشمتان را دور بیندازید: یاد بگیرید با ترک محل کار، عصبانیت‌های خود را نیز دور بریزید. پس از کار به فعالیت‌هایی بپردازید که به آن علاقه داشته و لذت می برید. با دوستانتان بیرون بروید یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان را تماشا کنید. با این کار هیجان و استرس را از میان خواهید برد.

گفتگویی با مهین کریمی

نمونه یک خانم موفق ایرانی

مهین کریمی زنی با چهره مهربان و دستانی هنرمند که رشته قالی بافی و ریسندگی را از پایه شروع کرد و هم اکنون در جایگاه استادی این هنر زیبا را به افراد مشتلق آموزش میدهد.

می گوید از بچگی به خاطر آشنایی مادرش به این هنر علاقه داشته و اکنون با انجام آن آرامش روحی می گیرد. کسی که در سخت ترین شرایط زندگی هم ا زکمک به دیگران خودداری نکرد.

در مصاحبه زیر، او نکاتی از پستی و بلندی های زندگیش را برای ما بیان می کند.

اسم ،فامیل ، سن – تعداد فرزند – آیا سرپرست خانواده هستید یانه ؟

مهین کریمی: مهین کریمی - ۴۷ سال (متولد سال ۱۳۴۶) دارای دو فرزند دختر – سرپرست خانوار

شما از کجا و چگونه این کار را شروع کردید ؟

مهین کریمی: مادر من قالی بافی میکرده و من از بچگی به این کار علاقه داشتم –بعد از سرپرست خانوار شدن از طریق یکی از دوستانم به کمیته امداد امام خمینی آمدم و در واحد فرهنگی در کلاس های قالی بافی شرکت کردم و با کمک استاد ها از پایه مرحله چله کشی تا فرش بافی را یاد گرفتم .سپس از طریق سازمان فنی حرفه ای اقدام به گرفتن مدرک کردم و در ادامه در بحث آموزش وارد شدم و در مناطق ۱۹-۱۶-۶-کمیته امداد و منطقه قلعه حسن خان آموزش قالی بافی و گلیم بافی را انجام دادم.

عامل اصلی و تاثیرگذار در موفقیت شما چه چیزی بود ؟(خودتان یا دیگران)

۱۰۰٪ هرکس در هر رشته ای موفق میشود خودش باعث این موفقیت شده است .علاقه ای که به این هنر داشتم در درجه بعد باعث این موفقیت شد .

به نظر شما برای موفقیت چه محرک هایی لازم است ؟ این موارد بیشتر درونی هستند یا بیرونی ؟

اراده اولین موضوعی هست که خیلی مهم است .مورد بعدی برنامه ریزی صحیح است .سپس باید همت کنی و قدم برداری و پیگیری و پشتکار داشته باشی . بیشتر این محرک ها درونی و مقدار کمی هم بیرونی هست .

در شرایط سخت وقتی هیچ راهی ندارید، آیا باید ناامید شد و دست از تلاش برداشت؟

من به این جمله اعتقاد ندارم .من شرایط سخت هم داشتم و در ان شرایط هم پیگیر این موضوع بودم . شرط موفقیت هم همین است .نباید هدف را در هیچ شرایطی کنار بگذاری .

گفتگویی با مهین کریمی

نمونه یک خانم موفق ایرانی

موفقیت از نظر شما چه تعریفی دارد و انسان موفق چه کسی است ؟

من آدمی را که با اراده و پشتکار و با ایمان به خدا که خیلی مهم است در آن راهی که دوستش دارد و هدفش را دنبال کرده و به آن برسد و در شرایط سخت هم قرار بگیرد و باز هم ادامه بدهد را موفق میدانم .

آیا موفقیت فقط مختص آقایان است یا خانمها هم میتوانند افراد موفقی باشند ؟

نه مختص آقایون نیست. ماشا الله خانم ها خیلی موفق تر هستند .هر انسانی میتواند موفق باشد . خانم ها با شرایطی که دارند حتی با بدترین شرایط هم میتوانند موفق باشند .

چرا اکثر افراد موفق , مغرور به نظر میرسند ؟

اگر کسی به این درجه برسد دیگر انسان موفق نیست. موفق کسی است که از کارش لذت ببرد و غرور را کلا رد میکنم . آدمی که مغرور است موفق نیست . غرور سد راه موفقیت است .

آیا شما فرد پولدار را فردی موفق میداند ؟

هیچ وقت یک همچین چیزی در ذهنم نبوده و نیست . پول در ذهن من موفقیت به حساب نمیاد .ملاکم پول نیست همین که از کارم لذت ببرم برای من بیشتر از پول می ارزد .

چه چیزی باعث شد شما به این جایگاه برسید ؟(آیا انگیزه هایتان مادی بود یا معنوی)

در درجه اول علاقه شخصی خودم و در درجه دوم بحث فرزندانم بود. انگیزه های من مادی نبودند ..هر گره ای که میزنم باعث آرامش روحی و خوشحالی برایم میشود .دوست دارم باز هم در کارم پیشرفت کنم .

آیا موفقیت انسانها ابدی و همیشگی است ؟

اگر بخواهد احساسات منفی پیدا کند .یا از راهی که دارد منحرف شود یا ویژگی های بد مثل صرفا پول و غرور ,حرص و طمع و...را اولویت بدهد موفقیت از بین میرود .

تفاوت خود را به عنوان یک خانم موفق با سایر افراد در چه میبینید ؟

اراده , پشتکار و صبر و صبر که خیلی مهم است

آیا موفقیت انسان درتکامل و به تعالی رسیدنش نقش و تاثیری دارد ؟

بله . این دو موضوع به هم ربط دارند . کسی بوده که پول نداشته من بهش رایگان آموزش دادم حتی لوازم هم از خودم دادم .

گفتگویی با مهین کریمی

نمونه یک خانم موفق ایرانی

چه چیزی باعث می‌شود یک خانم از زندگی روزمره وتکراری به این جایگاه برسد و موفق شود ؟

از نظر من هدف مهم است که باعث میشود آدم به این جایگاه برسد .این کار باعث از بین رفتن خستگی روحی شده و حتی مشکلات هم فراموش می کنیم که در زندگی روزمره این اتفاق نمی افتد .

موفقیت شما چه تاثیری در نقش مادری و یا همسری شما دارد ؟

بعد از شروع این کار, این علاقه هم در بچه هام بوجود آمد و بچه ها به عنوان تفریح کار قالی بافی انجام میدهند

شما دست به خیر هم دارید حتی در شرایطی که خودتان درگیرید ؟

در هر شرایطی حتی شرایط سخت هم بله کمک میکنم . به نظر من به شرایط مالی بستگی ندارند و به نیت درونی و وجدان شما بستگی دارد .همیشه موردی وجود دارد که آدم میتواند قدم خیر بردارد.

یک جمله به عنوان یادگاری برای خواننده ها ی ما ؟

از خانم ها میخواهم چه در کار چه در زندگی دنبال هدفی مثبت و با علاقه بروند. بیراهه نروند .آرزوی موفقیت و کامیابی برای همه دارم .

حرف آخرتون ؟

به عنوان پند و نصیحت که نه و لی با ایمان به خدا و سعی و تلاش در زندگی به هر چی که میخواهند برسند .

۷ آوریل روز جهانی بهداشت

روز جهانی بهداشت در تاریخ ۷ آوریل هر سال به مناسبت سالگرد تاسیس سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۸ جشن گرفته می شود. از سوی این سازمان هر سال یک عنوان که بیانگر بر جسته ترین اولویت در عرصه بهداشت عمومی می باشد ؛ انتخاب می شود. این روز فرصتی را برای افراد جامعه جهت مشارکت در فعالیت هایی که منجر به بهبود سلامت می شود فراهم می سازد.

موضوع روز جهانی بهداشت ۲۰۱۴ ، بیماری های ناشی از حشرات موذی ناقل بیماری است که تحت عنوان شعار نیش کوچک: تهدید بزرگ می باشد.

ناقلین موجودات زنده کوچکی مانند پشه ها، ساس ها ، کنه ها و حلزون های آب شیرین می باشند، که می توانند یک بیماری را از فردی به فرد دیگر و از جایی به جای دیگر منتقل نمایند. آنها می توانند سلامت افراد را در خانه و در زمان سفر در معرض خطر قرار دهند. مبارزه جهانی در روز جهانی بهداشت سال ۲۰۱۴ ، برروی برخی از ناقلین اصلی و بیماری هایی که آنها ایجاد می نمایند و آنچه که می توان برای محافظت از افراد انجام داد ، متمرکز شده است.

ناقلین و بیماری های منتقله از راه ناقلین کدام هستند؟

ناقلین ارگانیسیم هایی هستند که پاتوژن ها و انگل ها را از یک فرد (یا حیوان) آلوده به دیگران منتقل می نمایند. باعث بیماری های جدی در جمعیت های انسانی می شوند. بیماری های منتقله از ناقلین (Vector-borne diseases)، بیماری های هستند که به وسیله این پاتوژن ها و انگل ها در جمعیت های انسانی ایجاد می شوند. آنها اغلب در مناطق گرمسیری و مکان هایی که دسترسی به سیستم های بهداشتی و آب آشامیدنی سالم مشکل است ، یافت می شوند.

کشنده ترین بیماری منتقله از راه ناقلین، مالاریا است که تخمین زده می شود که در سال ۲۰۱۰ باعث حدود ۶۶۰،۰۰۰ مرگ شده است و بسیاری از آنها کودکان آفریقایی بوده اند . به هر حال ، سریع ترین بیماری منتقله از راه ناقلین رو به رشد در جهان ، با افزایش ۳۰ برابر در بروز بیماری در طول ۵۰ سال گذشته ، تب دانگ می باشد. جهانی شدن تجارت و مسافرت و چالش های زیست محیطی مثل تغییرات آب و هوا و شهرنشینی ، بر انتقال بیماری های منتقله از راه ناقلین تاثیر داشته است و باعث ظهور آنها در کشورهای شده که قبلا ناشناخته بوده است.

۴۰ درصد جمعیت جهان در معرض خطر تب دانگ قرار دارند .
هر دقیقه یک کودک از مالاریا در آفریقا فوت می کند.
در هر سال ۱,۳ میلیون مورد جدید لیشمانیوز اتفاق می افتد.

در سال های اخیر، تعهدات تازه وزارتخانه های بهداشت کشورها، طرح های بهداشتی منطقه ای و جهانی – با حمایت بنیادها، سازمان های غیر دولتی ، بخش خصوصی و جامعه علمی – برای کاهش بروز و میزان مرگ برخی از بیماری های منتقله از راه ناقلین کمک کرده است.

روز جهانی بهداشت ۲۰۱۴، بر برخی از ناقلین شناخته شده رایجتر مانند پشه، پشه خاکی، ساس، کنه ها و حلزون؛ که مسئول انتقال طیف گسترده ای از انگلها و عوامل بیماری زا به انسان یا حیوانات هستند تاکید دارد. برای مثال پشه، نه تنها مالاریا و تب دانگ را منتقل می کند بلکه فیلاریازیس لنفاوی، چیکونگونیا، انسفالیت ژاپنی و تب زرد را نیز منتقل می نمایند.

هدف: حفاظت بهتر از بیماری های منتقله از راه ناقلین

هدف از این اطلاع رسانی؛ افزایش آگاهی در مورد تهدید های مطرح شده توسط ناقلین و بیماری های ناشی از ناقلین و حساس سازی خانواده ها و جوامع جهت انجام فعالیت هایی برای محافظت از خودشان است. عنصر مرکزی این اطلاع رسانی ارائه اطلاعات به جوامع خواهد بود. همانطور که بیماری های منتقله از راه ناقلین گسترش در فراتر از مرزهای سنتی خود را شروع کرده اند، اقدامات عملی باید فراتر از کشورهایی که این بیماری ها در آن در حال رشد هستند ، گسترش یابند .

در سطح وسیع تر، اطلاع رسانی در روز جهانی بهداشت با هدف زیر باید انجام می شود:

⇒ خانواده هایی که در مناطقی زندگی می کنند که در آنجا بیماری ها به وسیله ناقلین منتقل می شوند بدانند که چگونه از خود محافظت نمایند؛

⇒ مسافران بدانند که چگونه خودشان را از ناقلین و بیماری های منتقله از راه ناقلین در هنگام مسافرت به کشورهایی که این بیماری ها در آنها یک تهدید برای سلامت محسوب می شود؛ محافظت نمایند.

⇒ در کشورهایی که در آن بیماری های منتقله از راه ناقلین یک مشکل بهداشت عمومی است، وزارت بهداشت اقداماتی را برای بهبود حفاظت از مردم باید انجام دهند و

⇒ در کشورهایی که بیماری های منتقله از راه ناقلین یک تهدید در حال ظهور است، مقامات بهداشتی با همکاری مسئولین سازمان های زیست محیطی و سازمان های محلی مربوطه و نیز با همکاری کشورهای همسایه مراقبت یکپارچه از ناقلین و اجرای اقدامات لازم برای جلوگیری از تکثیر آنها را بهبود بخشند

بیماری های منتقله از راه ناقلین عبارتند از :

- تب دانگ Dengue
- بیماری شاگاس Chagas disease
- بیماری چیکونگونیا Chikungunya
- تب خونریزی دهنده کنگو کریمه Congo-Crimean hemorrhagic fever
- تریپانوزومیازیس افریقایی انسان Human African trypanosomiasis
- لیشمانیوز (سالک) Leishmaniasis
- فیلاریازیس لنفاوی Lymphatic filariasis
- بیماری لایم Lyme disease
- مالاریا Malaria
- اونکوسرکیازیس Onchocerciasis
- شیستوزومیازیس Schistosomiasis
- انسفالیت ژاپنی
- تب زرد Yellow fever

چگونگی مبارزه با حشرات موذی

با آغاز فصل گرما و بالارفتن دمای هوا، تلاش شهرنشینان برای مقابله با حشرات موذی آغاز می‌شود و بازار فروش مواد حشره‌کش به یکباره داغ می‌شود. موجودات موذی با گرم شدن هوا از مخفیگاه‌های خود خارج می‌شوند، آنان در گوشه و کنار و پستوی خانه به صورت مخفیانه زندگی می‌کنند و باعث انتقال انواع بیماری‌ها از منبع آلودگی به انسان می‌شوند. پشه، مگس، شپش، کنه، ساس، سوسک و موریانه وحیوانات دیگر از زمره این موجودات هستند که تعدادی از آن‌ها مستقیماً موجب بیماری می‌شوند و تعدادی ازاین موجودات نیز بیماری را از منبع آلودگی به انسان منتقل می‌کنند. برخی ازموجودات موذی همچون شپش و ساس می‌توانند ازطریق استفاده از وسایل شخصی مشترک و تماس نزدیک با افرادی که حامل این موجودات هستند به فرد سالم منتقل شوند و مهمترین راه پیشگیری ، رعایت اصول بهداشت فردی و عدم استفاده مشترک از وسایل شخصی و یا لباس یکدیگراست. اما تعدادی از این موجودات خود باعث بروز بیماری نمی‌شوند بلکه‌آلودگی را از منبع آن به افراد سالم منتقل می‌کنند.

این موجودات نیز خود به دو بخش جداگانه تقسیم می‌شوند:

دسته اول موجوداتی که مستقیماً عوامل بیماری‌زا همچون میکروب‌ها، کیست‌ها و تخم کرم‌ها را از منابع آلودگی همچون فضولات حیوانی ، انسانی و انواع زباله از طریق کرک‌ها ، دهان و موهای پایشان به مواد خوراکی سالم منتقل می‌کنند.

دسته دوم نیز موجودات موذی هستند که عوامل بیماری‌زا را با گزش فرد از داخل خون فرد بیمار به فرد سالم منتقل می‌کنند که ازاین جمله می‌توان به انواع پشه اشاره کرد که باعث انتقال بیماری مالاریا و سالک از فرد بیمار به فرد سالم می‌شوند.

آنچه مسلم است دفع غیربهداشتی زباله‌ها و مواد زاید مصرفی انسان ، فضولات ، فاضلاب‌ها و عدم حفاظت پس مانده های خوراکی و ضایعات و نیزدفع غیراصولی مدفوع که منبع تغذیه مناسبی برای انواع سوسک‌ها ومگس‌ها است از جمله عواملی هستند که محیط را برای فعالیت حیوانات موذی مستعد می کند. همچنین عدم توجه به رعایت بهداشت فردی ، استفاده مشترک از وسایل شخصی، عدم استحمام مرتب که منجر به شیوع بیماری گال (جرب) و نیز آلودگی بدن به میکروب شپش نیز از جمله عواملی برای حیات و زیست مناسب حیوانات موذی است. این در حالی است که راه مقابله با حشرات موذی علاوه بر استفاده از سم‌ها و حشره‌کش های متداول در بازار مصرف ، رعایت بهداشت محیط زیست و رعایت بهداشت فردی است . به غیر از دفع بهداشتی زباله و فاضلاب باید از توری در و پنجره برای جلوگیری از ورود این حیوانات در منازل استفاده کرد. همچنین استفاده از سطل‌های زباله در دار و کیسه زباله مناسب می‌تواند تا حدی در محفوظ نگه داشتن پس مانده‌های خوراکی و ضایعات آشپزخانه مناسب باشد. هرچند تفکیک وسایل بهداشتی و شخصی از سایر افراد و استفاده نکردن از البسه دیگران ، استحمام مرتب ، شستشوی دست‌ها قبل از تهیه غذا و عدم استفاده از پتو و ملحفه مشترک ازمهمترین راه‌های مقابله با بیماری‌هایی است که از طریق حیوانات موذی به انسان منتقل می‌شود. پشه ها بیماریهای مالاریا ،وشرریا بانکروفتی ،تب زرد ،تب دانگ ،بروگیا مالائی ،آربوویروسها و ویروسهای مولد آنسفالیت بیماریهایی هستند که توسط پشه ها منتقل می شود.

راه‌های مبارزه

مبارزه بیولوژیک

برای مثال استفاده از ماهیها مانند آفانیوس و گامبوزیا برای مبارزه با لاروها

مبارزه فیزیکی

نصب توری بر روی درب پنجره و هواکش ساختمان ها –نصب تله های نوری ماوراءبنفش در رستوران ها

مبارزه شیمیایی

استفاده از حشره کشها، استفاده از روغنهای معدنی مانند نفت و گازوئیل. سم پاشی ابقایی؛ استفاده از حشره کش ها مشروط بر اینکه مقاومت نسبت به آنها مشاهده نشده باشد. استفاده از طناب های آغشته به حشره کشها، استفاده از طعمه های جامد یا مایع

مبارزه تلفیقی

تلفیق دو یا چند راه مبارزه مانند تلفیق مبارزه بیولوژیک و شیمیایی

محافظت شخصی

مسدود کردن در و پنجره با استفاده از توریها، استفاده از پشه بند و پشه کشهای برقی، استفاده از آئروسل ها(اسپری)، استفاده از دور کننده ها (پمادهای حاوی دی متیل فتالیت)

بهسازی محیط

قراردادن مواد زائد و زباله داخل کیسه زباله پلاستیکی و بستن زدن آنها ،سوزاندن و دفن زباله

مبارزه با ساس

دقت در هنگام خریداری لوازم چوبی دست دوم -مبارزه شیمیایی؛ هنگام سم پاشی توجه داشته باشید که باید کلیه شیارها ،شکافها، درز لوازم چوبی و کف اطاقها سم پاشی شود .برای هر ۲۵ تا ۵۰ متر ۱ لیتر حشره کش کافی است .فاصله ۲ سم پاشی کمتر از دو هفته نباشد .

مبارزه با کک

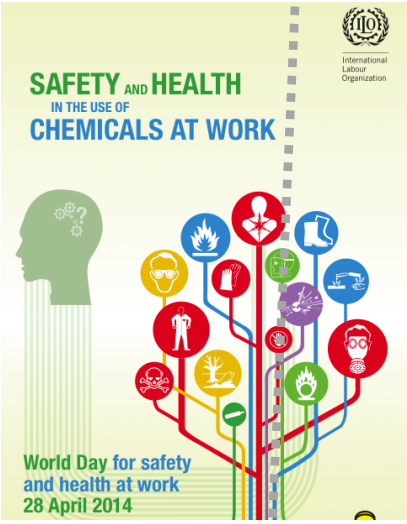
حفاظت شخصی استفاده از مواد دور کننده مانند بنزیل بنزوات ،دی متیل فتالات و دی اتیل تولامید

مبارزه با شپش سر

رعایت بهداشت شخصی، شستشوی مرتب سر با آب گرم و صابون یا شامپو –شانه کردن موها با استفاده از شانه های فلزی یا چوبی دندانه ریز –استفاده از شامپوهای اختصاصی مانند شامپو پرمترین ۱ درصد –استفاده از گرد حشره کشها

مبارزه با شپش بدن

تعویض لباسها –عدم استفاده از لباسهای دیگران –شستشوی لباسها و ملحفه ها در حرارت ۶۰ درجه سانتیگراد –اطو کشیدن لباسها خصوصا درزها و چین های لباسها –عدم استفاده از ملحفه ها و لباسهای آلوده به مدت ۱ ماه –استفاده از گرد حشره کشها



ایمنی و بهداشت
ایمنی و بهداشت
به هنگام استفاده از
مواد شیمیایی در محیط

رعایت موارد ایمنی و بهداشت به هنگام استفاده از مواد شیمیایی در محیط کار عنوانی است برای این روز در سال ۲۰۱۴ در نظر گرفته شده است.

در گزارشی که سازمان جهانی کار ارائه داده است نشان می دهد که اگرچه مواد شیمیایی می توانند مفید باشند، اما باید گام هایی برای جلوگیری و کنترل ریسک های بالقوه آن ها برای کارگران، محیط کار، جوامع و محیط زیست برداشته شود.

روز جهانی ایمنی و بهداشت شغلی
۲۸ آپریل ۲۰۱۴

Why are chemicals important in the workplace and beyond?

چرا مواد شیمیایی در محیط های کار و فراتر از آن با اهمیت بـه شمار می روند؟

مواد شیمیایی کلید زندگی سالم و راحتی در دنیای مدرن می باشند.آنها از یک آفت کش کـه موجب بهبود کیفیت تولید مواد غذایی می شود تا مواد دارویی که موجب درمان بیمـاری هـا شده وهمچنین محصولات شوینده ای که باعث سالم تر شدن شرایـط زنـدگـی مـی شـود گسترده هستند.

مواد شیمیایی همچنین در بسیاری از فرآیندهای صنعتی برای توسعه محصولاتـی کـه بـرای استانداردهای جهانی زندگی با اهمیت محسوب می شوند حیاتی می باشند.

با این حال بسیاری از دولت مردان، کارمندان و کارگران همچنان در خصوص کنترل استـفـاده از مواد شیمیایی در محیط کار،مانند محدود کردن انتشار گاز های گلخانه ای بـه مـحـیـط زیست، در حال کشمکش هستند.

What are the main threats created by chemicals?

اصلی ترین تهدیدات ناشی از مواد شیمیایی چیست؟

مواد شیمیایی طیف گسترده ای از عوارض جانبی بالقوه را در بر میگیرند . این عوارض مـی توانند شامل تهدیدات سلامتی نظیـر انـواع سـرطـان هـا، تهدیدات فیزیکی نظیر اتشسوزی و همچنین تهدات محـیـط زیست نظیر آلودگی و مسمومیت زندگی آبزیان باشند

بسیاری از آتش سوزی ها، انفجار ها و فجایع ناشی از عـدم کنترل مناسب از تهدیدات فیزیکی مواد شیمیایی می باشند

Is progress being made for the sound management of chemicals?

آیا تاکنون پیشرفتی برای مدیریت مواد شیمیایی حاصل شده است؟

گفته میشود که بهبودی در روند مدیریت مواد شیمیایی در زمینه ایمنی و بهداشت شغلی صورت گرفته اما باز هم باید ادامه پیدا کند.بسیاری از حوادث جدی همچنان در حال وقوع هستند که تاثیراتی منفی بر سلامتی انسان و محیط زیست دارند

کارگرانی که به طور مستقیم در معرض مواد خطرناک باید حق کار کردن در یک محیط ایمن و سالم را داشته باشند و به طور کامل مطلع باشند و در این خصوص آموزش کامل دیده باشند .

What are the main recommendations included in the report?

توصیه هایی که در گزارش سال ۲۰۱۴ پیشنهاد شده اند چیست؟

در این گزارش از دولتمردان، کارفرما ها و کارگران و سازمان هایشان خواسته شده است تا در توسعه و پیاده سازی استراتژی ها و سیاست هایی که با هدف مدیریت مواد شیمیایی در محیط کار می باشد همکاری نمایند.این می تواند به صورت جامع دیدگاه های بهداشتی، ایمنی و محیط زیستی مرتبط با محصولات و استفاده از مواد شیمیایی را مورد ملاحظه قرار دهد.این ایده در راستای حفظ ارزش مزایای استفاده ا زمواد شیمیایی و در عین حال کاهش میزان عوارض آن ها نظیر آزاد سازی گاز های گلخانه ای به محیط از طریق فعالیت های ملی وجهانی می باشد. در نهایت یک پاسخ جهانی منسجم برای هماهنگی فرایند های علمی و تکنولوژیکی جهت رشد محصولات شیمیایی و تغییرات در سازماندهی کار مورد نیاز است. به همین ترتیب لازم است ابزار های نوین برای راحت در دسترس بودن اطلاعات در خصوص مضرات مواد شیمیایی و ریسک های ناشی از آن ها به وجود آیند .

مواد شیمیایی چیست؟

بر اساس سازمان جهانی کار(ILO) واژه "شیمیایی" به عناصر شیمیایی یا ترکیب آن ها چه طبیعی و چه مصنوعی که طی یک فرایند تولیدی به دست می آیند تلقی می گردد. مواد شیمیایی خطرناک بر اساس نوع و میزان تاثیر آن ها بر سلامت و خطرات زیست محیطی طبقه بندی می گردند.

هفت پیشنهاد برای بهبود و ارتقای توانایی مدیریتی

مدیری که به دنبال کسب موفقیت است چگونه باید رفتار کند؟یا به عبارت دیگر برای تثبیت موفقیت شرکت خود در آینده از چه رفتارهایی باید پرهیز کند؟ Martin Zwilling در مقاله‌ای در نشریه Business Insider پیشنهادهایی ارائه می‌دهد.

۱- نباید در عدم کسب موفقیت شخصی، دیگران را مقصر دانست. این نوع رفتار از طرف همکاران و کارمندان، به عنوان ضعف در مدیریت تلقی می‌شود.

۲- عامل مخربی که باید از آن پرهیز شود نگرانی‌ها و آشفتگی‌های بیهوده است. اعضای گروه در حقیقت به دنبال رهبری هستند که قادرباشد استرس‌های آنها را کاهش دهد ونه کسی که این اضطراب‌ها را گسترش دهد.

۳- از انتقادات شدید از دیگر اعضای گروه یا کارمندان شرکت پرهیز کنید. معمولا مدیرانی که زیاد از دیگران انتقاد می‌کنند دچار این عیب هستند که به همان اندازه از خود انتقاد نمی‌کنند، درحالی‌که یک رهبر واقعی پیش از همه باید به دنبال برطرف کردن نقاط ضعف خود باشد .

۴- یک مدیر نباید از سنگینی کار گلایه کند؛ چراکه این کار باعث ایجاد نوعی شک و عدم اطمینان در زیردستان می‌شود. باید به خاطر داشت که یک مدیر شایسته می‌داند چگونه باید به جای گلایه از فشارهای کاری در مقابل همکاران، آنها را خنثی کرده و نتیجه مثبتی از این گونه فشارها استخراج کند.

۵- مورد دیگری که باید از آن پرهیز شود تمایل به انجام چندین کار مختلف به صورت همزمان و با نتایجی متوسط است. چراکه این کار باعث خواهد شد که کارمندان به انجام وظایف خود در حد متوسط قناعت کنند که بالطبع این امر برای شرکتی با اهداف بزرگ یک نقطه ضعف به حساب خواهد آمد.

۶- یک مدیر نمونه نباید با ظاهری آشفته و نامرتب در حضور دیگر اعضا نمایان شود و از صدور دستورات تصادفی و ناگهانی هم باید خودداری کند؛ چراکه در غیر این صورت به یک الگوی نامناسب برای دیگران تبدیل خواهد شد.

۷- در نهایت دانستن این نکته بسیار حائز اهمیت است که یک مدیر شایسته، از موفقیتی که دیگران کسب می‌کنند هراسی ندارد. خواه این افراد جزئی از تیم او باشند خواه از اعضای سایر گروه‌ها. برعکس جنبه‌های مثبت این موفقیت‌ها را درک کرده و آنها را در راه موفقیت خود به‌کار خواهد برد.

۱۰ روش برای کمک به محیط زیست

10 ways to Help Save the Environment

سبز بودن راحت تر از آن چیزی است که فکر می کنید. در واقع می توان گفت با انجام کار های ساده و آسانی که روزانه می توانید انجام دهید به کاهش تولید گاز های گلخانه ای و کاهش اثرات مضر بر محیط زیست می توانید بکاهید. حفاظت از محیط زیست نه یک وظیفه بلکه یک افتخار محسوب می شود. در ادامه به معرفی ۱۰ عملکرد که به وسیله آن می توان به حفاظت از محیط زیست کمک کرد می پردازیم.

۱

به نحوه مصرف آب توجه کنید. کار های کوچک می توانند تفاوت های زیادی ایجاد کنند. اگر زمانی که مسواک می زنید شیر آب بسته باشد شما می توانید تغییر اجاد کنید ؛ همچنین سعی کنیدتا جایی که امکان دارد لباس های خود را با آب سرد بشویید .

۲

از ماشین شخصی خود استفاده نکنید. اگر بتوانید تنها ۲ روز در هفته از وسایل نقلیه به دور باشید می توانید میزان انتشار گاز های گلخانه ای با میانگین ۱،۵۹۰ پوند در سال را کاهش دهید. سعی کنید با یک بار رفت و آمد کار های متعدد خود را انجام دهید تا در میزان انرژی و زمان خود صرفه جویی کنید.

۳

از دوچرخه حتی الامکان برای رفتن به محل کار، مدرسه و جاهای مختلف استفاده نمایید. با این کار علاوه بر کمک بر به محیط زیست به سلامت خود نیز کمک میکنید.

۴

بازیافت کنید. شما می توانید با تفکیک زباله های خود در سطل های مختلف به کاهش آلودگی کمک نمایید. هنگام انتخاب یک محصول ، کالایی که دارای بسته بندی کوچک تر و کم تری هست را انتخاب نمایید.

۵

سعی کنید پسماند ها ی (پسماند هایی نظیر مانده غذا و میوه ها) به خود را دفن نمایید. میزان زباله تولیدی در یک سال خود فکر کنید. کاهش میزان زباله جامد تولیدی شما در یک سال فضای کم تری در زمین اشغال می کند. همچنین دفن کردن می تواند به حصلخیز شدن خاک کمک نماید.

۶

لامپ های خود را تعویض کنید. لامپ های کم مصرف فلورسنت (CFLs) ۱۰ برابر نسبت به لامپ ها یمعمولی عمر می کنند و حداقل دو سوم انرژی کم تر مصرف می کنند. اگر برای خرید ملزومات و وسای الکترونیک برای منزل خود می روید به برچسب انرژی آن دقت نمایید.

۷

خانه خود را به مکانی برای صرفه جویی انرژی و هزینه تبدیل کنید. فیلتر تهویه را تمیز نگه دارید تا سیستم شما مجبور به اضافه کاری نباشد. از ترموستات های قابل برنامه ریزی استفاده نمایید تا انرژی هنگامی که خانه نیستید هدر نرود. هنگام خواب درجه ترموستات خود را تنظیم نمایید بدین ترتیب میزان گرما یا سرما از دست نمی رود.

۸

ماشین خود را به صورت دوره ای تعمیر نمایید. خرابی ماشین موجب افزایش مصرف سوخت تا ۳ در صد و افزایش آلودگی و انتشار گازه ای گلخانه ای می گردد.

۹

هوشمندانه تر رانندگی نمایید .با رانندگی با سرعت ۶۰ مایل بر ثانیه به جای ۷۰ مایل در بزرگراه ها ۴ مایل بر گالن در انرژی صرفه جویی نمایید. کلاج و ترمز گرفتن مکرر مصرف بهینه سوخت را کاهش می دهد.

۱۰

در نهایت چراغ های اضافی را هنگام یکه در اتاق نیستید خاموش نمایی. وسایلی را که از آن استفاده نمیکنید از برق بکشید . تنها چند ثانیه برای دوستدار محیط زیست شدن کافی است!

نگاهی به کلید واژگان

مهندسی صنایع (قسمت پنجم)

حوزه های گوناگون علوم سرشارند از کلید واژگانی که دانستن آنان دانش پژوهان را در جهت فهم هر چه بهتر آن مفاهیم یـاری می رساند. مهندسی صنایع نیز از این قاعده مستثنی نبوده و دایر واژگان وسیعی را به سبب وسعت حوزه های خویش دارا می باشد. از این رو به معرفی کلمات کلیدی در مباحث متنوع مهندسی صنایع خواهیم پرداخت.

اقتصاد و هزینه یابی ..... ECONOMICS & COSTING

(جدول شماره ۱)

۱	جریان نقدینگی	Cash Flow
۲	استهلاک	Depreciation
۳	سر به سر	Break– Even
۴	تورم	Inflation
۵	نرخ بهره	Intrest Rate
۶	نرخ بازگشت سرمایه	Rate of Return (ROR)
۷	ارزش خالص فعلی	Net Present Value (NPV)
۸	نرخ مالیات	Tax Rate
۹	ارزش زمانی پول	Time Value of Money
۱۰	نسبت درآمد به هزینه	Benefit –Cost Ratio
۱۱	نرخ بازگشت سرمایه خارجی	External Rate of Return (ERR)
۱۲	نرخ بازگشت سرمایه داخلی	Internal Rate of Return (IRR)
۱۳	بودجه بندی سرمایه	Capital Budgeting
۱۴	هزینه یابی دوره عمر	Life Cycle Costing