ایمنی و بهداشتی

استرس شغلی و راه های پیشگیری از آن

مهناز بنی اعمام

شواهد حاصله از تحقیقات روانشناسان بالینی مرکز HSA ایالات متحده حاکی از این است که خسارتهای اقتصادی ناشی از استرسهای شغلی بیشترین میزان را به خود اختصاص داده است اما در سایر موارد رو به کاهش بوده است .

به عنوان مثال میزان استرس شغلی دربین کارگران استرالیایی بسیار کاهش یافته است و این به علت میزان توجه کارفرما به استفاده کارگران از کلاه ایمنی می باشد.

هدف این مرکز بررسی استرس های شغلی در کارگران زن ومرد ایالت متحده است. این مرکز در زمینه فاکتورهای رفتاری ، روانی ، افزایش ساعات کار و ارتباط این عوامل با استرس شغلی تحقیقاتی را سرپرستی کرده و نظرات موثری را در کاهش استرسهای شغلی ارائه داده اند. بر طبق نظریه روانشناسان بالینی مرکز HSA استرس شغلی چندین دلیل دارد که بسته به نیازهای شغلی وفاکتورها ی سازمانی فرق می کند . استرس می تواند به شکل منفی بر روی سلامت و آرامش فردی کارگران اثر بگذارد . البته کارشناسان معتقدند که تمامی علل استرس محیط کاررا نمی توان به طور کامل از بین برد ولی می توان آن را کاهش داد . عوامل استرس شغلی نامحدود بوده و بستگی به عوامل مختلف دارد که شامل : نیازهای شغل، فاکتورهای سازمانی و شرایط جسمی می باشد.

کاهش استرسهای شغلی:

با توجه به تحقیقات گسترده این مرکز در HSAدرزمینه استرس ، بهتر است با در نظر گرفتن ویژگی های انحصاری هر کارگر و با توجه به شرایط کاری جهت رفع این معضل اقدام شود . در یک چهارچوب منطقی بهتر که بیشترین مطالعه جهت کاهش استرس روی ویژگیهای انحصاری کارگر متمرکز شوند تا این که به اصلاحات ساختاری و سازمانی بپردازد.بعضی مطالعات جهت کنترل استرس و کاهش علائم فیزیولوژیک و روانی ناشی از آن پیشنهاد می کنند که افراد ، تحت تعلیم و آموزش قرار بگیرند. تعلیم مهارتهای رفتاری در کاهش علایم روانی استرس موثر است .

اولین روش توصیه شده کاهش استرس از طریق آموزش می باشد زیرا در کوتاه مدت قابل اجرا است ونیازی به بر هم زدن ساختار سازمان ندارد و افراد را نسبت به سلامت و پیشگیری از بیماری علاقمند می کند.

سیاستهایی که می توانند از ایجاد استرس جلوگیری کنند ویا آن را کاهش دهند شامل :

۱- طرح مشاغل جدید

۲- شرکت دادن افراد در فرآیند تصمیم گیری

۳- ایجاد کمیته بهداشت

۴- اجرای برنامه های آموزشی برای افرادی که مشاغلشان به نحوی با پیشرفت تکنولوژی مربوط است

۵- تهیه وتنظیم پرسشنامه ای جهت شناسایی منابع استرس شغلی

این روشها هنوز در بوته ارزیابی قرار دارند. در این ارزیابی باید میزان مفید بودن این ها در رضایتمندی شغلی ، استرس های شغلی ، انجام وظایف شغلی، غیبت از کار و سلامتی سنجیده شود.

ارتباط استرس شغلی و سلامتی

شواهد نشان داده که افزایش استرس سبب می شود عوامل عفونی و بیماری زا راحت تر به بدن نفوذ کنند و رشد تومور ها هم افزایش می یابند. همچنین افزایش ساعات کار یا انجام بیش از یک شغل موجب بیماری عروق کرونر و مرگ ومیر ناشی از آن می شود .از طرفی گردش کار هم ممکن است مشکلاتی برای سلامتی کارگران ایجاد کند.

وجود یک شیفت دیگر(غیر از ۷صبح تا ۳ بعدازظهر) می تواند اختلال خواب ، اختلال معده ،روده ای و هیجان را ایجاد کند و خطر بیماریهای شغلی را افزایش دهد. تحقیقات نشان داده که استرس توانایی ایمنی را در دفاع علیه عوامل بیماری زا کاهش می‌دهد.

تراکتورسازی ایران در دومین نمایشگاه جهاد کشاورزی لوح برتر گرفت

شرکت تراکتورسازی ایران در دومین نمایشگاه جهاد کشاورزی که از تاریخ ۱۰ لغایت ۱۴ مهرماه در تهران برگزارشد مؤفق به دریافت لوح تقدیر شد.

دراین نمایشگاه تراکتورسازی ایران با همکاری شرکت بازرگانی ت.ث.ث آخرین مدلهای مربوط به تراکتورهای سنگین را در معرض دید بازدیدکنندگان قرار داد.

در مدت برپائی این نمایشگاه مدیرعامل تراکتورسازی حضوری فعال در غرفه داشت و گروه کثیری از مسئولان و متخصصان بویژه وزیر صنایع و معادن وزیر تعاون و معاونین سازمان‌های ذیربط و وزارت کشاورزی از غرفه تراکتورسازی بازدید بعمل آوردند.

گفتنی است فضای بازغرفه تراکتورسازی ایران در دومین نمایشگاه جهاد کشاورزی ۲۲۰ متر و فضای بسته آن ۸۰ متر بود.

فراخوان گفتگوی رو در رو در شرکت تراکتورسازی ایران

همگان می‌دانیم که منابع انسانی سرمایه های اصلی سازمان‌ها ومنشاء نو آوری و تحول هستند.

ما کارکنان شرکت تراکتور سازی ایران دور هم جمع شده‌ایم تا کاری انجام دهیم که به تنهایی قادر به انجام آن نبودیم و آن انجام تعهد و مسئولیت‌های اجتماعی‌مان است. «ساختارهای سازمانی»، که با نیت ایجاد نظم در سطح شرکت‌ها شکل می‌گیرد نمی‌تواند ما را در ایجاد و برقراری ارتباط از پشت دیوارهای بلندش یاری نماید، لذا ما با تکیه بر فضای اعتماد درصدد مشارکت، همکاری و همفکری جهت توسعه توانمندی‌های خود و تحقق ارزش‌های سازمانی خود هستیم.

نیاز دنیای رقابتی امروزی کارکنانی خلاق، نوآور و توسعه یافته است تا در محیط پیچیده فنی و صنعتی موجود، موفق به کسب مزیت‌های رقابتی و برتری شوند. ما جلسات گفتگوی رو در رو را با حضور مدیریت محترم عامل برگزاری می‌کنیم تا آنچه را که تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم، باهم و برای هم با بلوغ فکری و آمادگی پذیرش مسئولیت های جدید، در میان بگذاریم و به دنبال اهداف تعالی زیر هستیم.

توجه جدی به اهداف استراتژیک شرکت

فراهم آوردن شرایط پرسش و پاسخ حضوری

تقویت حس انعطاف پذیری در قبال انتقادها و نظرهای دیگران

پاسخگو بودن مسئولین، مدیران میانی ومدیران ارشد شرکت در قبال کارکنان

آگاهی به مسائلی که درک آن از سایر روش‌های مدیریتی و ارتباطی غیر ممکن یا مشکل است.

جایگزینی تعصب شرکتی به جای تعصب حوزه‌ای

شناخت توانمندی‌های کارکنان و استفاده مطلوب از آنان

توسعه مدیریت مشارکتی

قصد داریم «جلسات گفتگوی رودر رو» را برای تمامی حوزه‌ها و مراکز با حضور معاونین، مدیران و مسئولین همان حوزه و مراکز در فضای کاملاً صمیمی برگزار نمائیم. نکته نظرها، پیشنهادها و انتقاداتی که مستقیماً از طرف کارکنان به دبیرخانه ارسال می‌شود توسط شخص مدیریت محترم عامل جناب آقای مهندس عرب‌باغی کاملاً محرمانه تلقی شده و حفظ خواهدشد. برگزار کنندگان جلسات خود را کاملاً مسئول و پاسخگو می‌دانند ودر صورت درخواست حوزه‌ها و مراکز خود را ملزم به برگزاری مجدد جلسات می‌دانند.

دبیرخانه «جلسات گفتگوی رودر رو» با شماره تماس ۲۴۱۹ آماده دریافت نکته نظرها، انتقادها و پیشنهادهای شما می‌باشد.

دبیرخانه جلسات گفتگوی رو در رو

شعار سازمانی شرکت تراکتورسازی ایران :

نگین صنعت سنگین کشور

آرمان (Vision):

پیشگام در تولید ماشین آلات کشاورزی در کشور با قابلیت رقابت در سطح جهانی

مأموریت (Mission):

تولید انواع تراکتور و ماشین آلات کشاورزی با بهره گیری از تکنولوژی روز و خلاقیت و ابتکار نیروی انسانی توانمند برای بازارهای داخلی و خارجی در جهت توسعه مکانیزاسیون کشاورزی کشور و نیل به سودآوری مناسب

ارزشهای سازمانی:

منابع انسانی بعنوان ارزشمندترین دارائی شرکت

مشتری محوری

حفظ منافع سهامداران

مسئولیت پذیری در برابر جامعه

علت خواب بعدازظهر

براساس جدیدترین تحقیقات به عمل آمده تمایل به خواب بعداز ظهر به معنای تنبل بودن فرد نیست ، بلکه ساعت درونی بدن دستور این خواب نیمروزی را صادر می کند.

به گزارش ایرنا وبه نقل از سایت اینترنتی هلث دیز، محققان آمریکایی در نشریه «ساینس» اعلام کردند در تحقیقات خود بر روی موشها دریافتند ساعت شبانه روزی بدن که چرخه های روزانه بدن را تنظیم می کند دارای دو جزءاصلی است . یکی از آنها مسئول چرخه های تحت کنترل نور و دیگری مسئول چرخه های تحت کنترل سنسوری یا حسی است

براساس یافته های جدید ، کنش متقابل بین این اجزاء ، عامل چرخه های روزانه خواب و فعالیت است و در خصوص پستانداران امکان سازگاری آنان برای تغییر شرایط محیطی را فراهم می آورد.

محققان می گویند : این کنش متقابل همچنین عامل خستگی افراد در نیمروز است.

بی دندانی خطر سکته را افزایش می دهد

به گفته محققان از دست دادن دندان احتمال ، بروز سکته را در افراد افزایش می دهد.

به گزارش ایرنا نتایج یک تحقیق جدید حاکی است که از دست دادن چنددندان درشخص می تواند مربوط به گرفتگی سرخرگ سباتی باشد که جریان خون به مغز را تامین می کند.

به گفته محققان ، نتایج به دست آمده نشان می دهد افرادی که دندانهای خود را از دست داده اند ۷۴ درصد بیشتر از اشخاصی که دندان خود را حفظ کرده اند با خطر سکته روبرو هستند.

پژوهشهای متعدد اخیر نشان داده است که عفونت هایی که عامل آن باکتری است نقش مهمی در افزایش خطر بیماریهای قلبی و سکته دارند .

محققان می گویند از دست دادن دندانها به دنبال عفونت مزمن یا تورم لثه زنگ خطری است برای ابتلا به بیماری قلبی و سکته.

این تحقیق نتایج تحقیقات قبلی مبنی بر اینکه بروز بیماریهای لثه خطر بروز سکته و بیماری قلبی را افزایش می دهد ، تایید می کند.

ضربه سبک به سینه نیز باعث سکته می شود

وارد آمدن حتی یک ضربه سبک به ناحیه سینه مانند برخوردتوپ کریکت ، می تواند باعث وقوع حمله قلبی مهلک در انسان شود.

به گزارش ایرنا و به نقل از از پایگاه اینترنتی بی بی سی نیوز ، اکنون دانشمندان به درک علل وقوع این مرگهای عجیب ورزشی نزدیکتر شده اند.

محققان دریافته اند برای آنکه ضربه توپ کشنده باشد باید در چرخه ضربان قلب به ناحیه قلب اصابت کندتا مرگ حتمی ببار آورد. .این محققان هشدار دادند محافظهای سینه که ورزشکاران به دور سینه خود می بندند، حفاظت اندکی از بدن ایجاد می کند.

روزانه ۵ بار میوه و سبزیجات مصرف کنید

متخصصان قلب در کنگره سالانه «انجمن اروپایی کاردیولوژی» در وین اعلام کردند که خوردن سبزیجات و میوه ۷۰ درصد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد وبنابراین روزانه ۵ بار میوه و سبزیجات مصرف کنید.

به گزارش ایرنا روزنامه اتریشی استاندارد به نقل از دکتر «دموستنز پاتاکیوتاکوس»استاددانشگاه آتن نوشت، تاثیر مصرف سبزیجات و میوه در کاهش بیماریهای قلبی بر اساس اجرای یک طرح تحقیقاتی دو ساله برروی وضعیت تغذیه ۴۸۴ بیمار قلبی و یک هزار و۷۸ فرد سالم انجام شده است

وی گفت افرادی که روزانه بیش از دو وعده سبزیجات و میوه مصرف می کنند نیازی به پزشک قلب نخواهند داشت.

مصرف روزانه یک وعده میوه وسبزی ده درصد از خطرات بیماری قلبی می کاهد وما پیشنهاد می کنیم که هر فرد روزانه ۵ بار میوه وسبزیجات مصرف کند.

بوی بد دهان

بوی بد دهان با توجه به تاثیرات اجتمایی آن از جمله مشکلاتی است که مورد توجه بوده وبا یافتن علت آن بایستی درصددرفع آن برآمد.

این مشکل می تواند راهنمای خوب جهت یافتن بیماری هایی باشد که زمینه ساز آن بوده اند و می توان به درمان بیماری زمینه پرداخت.

بوی بد دهان عمدتا به وسیله گازهای سولفوردار از قبیل سولفیدهیدروژن ، متیل مرکاپتان و دی متیل سولفید ایجاد می شود غذاها و پروتئین هایی که در دهان باقی می مانند توسط میکروارگانیسم ها به ترکیبات سولفوردار تبدیل می شوند.

محل تجمع این مواد در بین دندان ها ودر قسمت پشتی و خلفی زبان می باشد از طرفی هوای تنفس شده ای که در حین بازدم بیرون داده می شود از ریه برونش ، نای ، حنجره ،حلق ، بینی ، یا دهان می آیدو بوی حاصل از تنفس از این مسیر می تواند منشاء بگیرد . همچنین بو با منشاء دستگاه گوارش ویادر هنگام آروغ زدن نیز به مشام می رسد.

چند نمونه از بوهای مختلفی که ممکن است از دهان و تنفس متصاعد شود عبارتنداز:

تنفس دهانی – پیری – رادیوتراپی – تب بالا – کم آبی – افسردگی – ترس – اضطراب -هیجان – مصرف زیاد ادویه جات – انسفالیت – تومور – صدمات مغزی – داروها – نارسایی قلبی – کمخونی – تعریق زیاد – اسهال یا استفراغ کمبودهورمون وویتامین ها .

جهت یافتن علت بوی دهان معاینات دقیقی از حفره دهان و حلق شامل (دندان ، زبان ، لثه ، لوزه وکام) سینوسها و حفره بینی ، گاه گرفتن عکس – کشت میکروبی و آزمایش های دیگر انجام می گیرد .

باید علائم مربوط به بینی ، تنفس دهانی ، میزان ترشح بزاق ، نوع داروی مصرفی وجود دردهای سروصورت ، وجود سرفه ، خلط خونی ، کاهش وزن ، تب ، دردمفاصل ، دیابت وافزایش اوره خونی مورد توجه قرار گیرد.

درمان وپیشگیری : چون اغلب مسائل موضوعی عامل ایجاد بوی دهان است اقدامات ضروری شامل آموزش بهداشت دهان ، ترمیم پوسیدگی دندانها ، بازبینی مرتب دندانها ، جرم گیری رعایت بهداشت دهان ،مسواک زدن دندان و لثه وزبان و استفاده از نخ دندان و همچنین ترک سیگارمورد توجه قرار گیرد.

تسلیت

همکاران گرامی آقایان :

علی‌فتحی ، بهروز مظفری ، منوچهرگوهری فر ، علی رضا چمن وش، یوسف موتاب وطن، غلامحسین رسول پور، عادل شکوری و سید محمد امیری.

بانهایت تاسف وتاثردرگذشت اندوهبارعزیزانتان را صمیمانه تسلیت عرض نموده ، رحمت واسعه الهی برای مرحومین و صبر و تندرستی برای شما همکاران ارجمند و سایربازماندگان معزز از درگاه خالق عالم آرزومندیم.

پیک صنعت تراکتور

Created by Neevia docuPrinter trial version http://www.neevia.com