

مراسم پایان سال ۱۳۸۸ در دفتر مرکزی



جشن پایان سال ۱۳۸۸ در تاریخ ۱۳۸۸/۱۲/۲۶ در کلیه دفاتر تشکیل گردید. مراسم دفتر تهران با اجرای خاتم مهندس خویی همراه بود.



در این مراسم پس از بیانات آقای مهندس ربوی و تبریک نوروز توسط همکاران، گواهینامه های سیستم های مدیریت صادر شده تقدیم آقای مهندس ربوی گردید. در ادامه مراسم از دو همکار تجلیل به عمل آمد. خانم معروفخانی پس از ۱۴ سال همکاری با ابران برای آغاز زندگی مشترک، ابران را به مقصد مونیخ ترک گفتند و خانم هنری به افتخار بازنستگی نائل آمدند.



نوروز



هشتاد و زمان پیدایش نوروز، به درستی معلوم نیست. در برخی از روایت‌های ایران از منشأ شاهنشاهی قمری و تاریخ طبری، جمشید و در برخی دیگر از متون، کوشهرت به عنوان پادشاه پانزدهمین سده قبل از میلاد یاد شده است. در آری‌دوی شاهنشاهی، بین متون شاهنشاهی است که جمشید در کل منشأ از آری‌دویان، ستم‌روداد تا از آجاری او یعنی کائزکند و خودش را پادشاه و پسر زریز و پسر تخت نهم، را پسین نور خورشید به کار خیزان و او پادشاه نورایی است که مردم شاهنشاهی کردند و آن روز را روز نو نامیدند. برخی از روایت‌های تاریخی، آغاز نوروز را به پانزدهمین سده قبل از میلاد، به طبق این روایت‌ها، نوروز و در ایران به ZTA سب قبل از میلاد یعنی نامی نامحدود کوشهر بزرگ در کنار پادشاهی است.

اسی زائد ۵۰۰ روپے

[illegible]

سیزہ گرہ زدن

[illegible]

اثر آبران

shiran@abran.info	0911.666.1071
aboz@abran.info	0911.77776.05
rooheneh@abran.info	0911.207.1077
ardabili@abran.info	0911.7777.12
shahkhal@abran.info	0911.7777.11
jolf@abran.info	0911.7777.77
ghem@abran.info	0911.7777.7777
lsh@abran.info	0911.7777.77
seman@abran.info	0911.7777.77
konbad@abran.info	0911.7777.77
gavvin@abran.info	0911.7777.77
miyaneh@abran.info	0911.7777.77
marand@abran.info	0911.7777.77
munsh@abran.info	0911.7777.77



دفتر سمنان



در مراسم دفتر سمنان، از آقای مهندس مهدی حیدری به علت ترک آبران پس از ۴ سال همکاری تقدیر می‌گردد.

دفتر رودهن



مراسم پایان سال ۱۳۸۸ در دفتر

دفتر تبریز



در مراسم دفتر تبریز از آقای احد کریم سلطانی کارمند بازنشسته قدرتمانی و هدیه ای به رسم یادبود به ایشان اهداء گردید.

دفتر اردبیل



سفر یک روزہ بہ طالقان



به پیشنهاد آقای مهندس فیعی از همکاران قدیم ایران و با تولید آقای مهندس ربیعی مقرر شد تاریخ ۱۳۸۹/۹/۹ یکپروژه مطالقاتی از پرسنل دفتر مرکزی در ترازو گردد. منطقه ای «مدرج جامع آب قستان» برای ایران در دست مطالعه دارد. در طول سفر و بازدید از چند شهرداشتند. از چند پروژه مسکنی که در مصالح جدید ساختمانی و مقاوم در برابر زلزله توسط مرکز تحقیقات مسکن و وزارت مسکن و شهرسازی بصورت پایلوت در حال اجرا بود، بازدید بعمل آمد.

پیش بینی شد شهرداری درامده های این مناطق بسیار عالی با سیستم جدید شهرسازی به سرعت درحال توسعه است و جمعیت شهرش بین دهی تا بیست و نه میلیون نفر میباشد.



پس از ۳ ساعت توقف و بازدید از کل شهر هشتگرد به سمت دوراهی زیاران حرکت و وارد جاده مطلقان شدیم. منطقه مطلقان در البرز مرکزی و در محدوده سیاسی استان تهران و همجوار استان قزوین قرار گرفته است. منطقه ای کوهستانی با مناظر بسیار عالی با آب و هوایی کاملاً متفاوت با شهر تهران، شهر مطلقان جزو گسترش کم ارتفاعی منطقه است.

پس از استراحتی کوتاه در منزل ویلایی ای صرف پذیرایی و روستای دارکاشی در روستای مطلقان و خرید مایه قزوین الا از استخرهای پرورش ماهی در منطقه البرز ای صرف پذیرایی و یکی از رستورانهای شهر مطلقان رفتیم. در مسیر حرکت در کنار دریاچه سد مطلقان دیدار کوتاهی توقف و سپس به سمت تهران حرکت کردیم. به امید همراهی با آرتانان در سفرهای آتی.

مهدی زاهد پور - دفتر مرکزی



“آزادی”



پشه ای در استان آمد فرود
 تا بنوشد آنچه واپس مانده بود
 کودکی- از شیطن بازی کنان
 بست با دستش دهان استان !
 پشه دیگر طعمه اش را لب نزد
 جست تا از دام کودک وارهد
 خشک لب، می گشت حیران، راه جو
 زیر و بالا، بسته ره سو، راه او
 روزنی می جست در دیوار و در
 تا به آزادی رسد باز دگر
 هرچه برجهد و تکاپو می فرود
 راه بیرون رفتن از چاهش نبود
 آنقدر کوبید بر دیوار سر
 تا فرو افتاد خونین بال و بر
 جان گرامی بود و آن نعمت لذیذ،

لیک آزادی گرامی تر، عزیز

١١١

سه کوزه به حجم های مشخص ۷ لیتری و ۱۳ لیتری و ۱۹ لیتری داریم که کوزه ۷ لیتری و ۱۳ لیتری پر و کوزه ۱۹ لیتری خالی است می خواهیم با پر و خالی نمودن ظرف هائی که داریم این ۲۰ لیتر مایع را به ۲ قسمت مساوی تقسیم کنیم (در کوزه دوم ۱۰ لیتر و در کوزه سوم ۱۰ لیتر)

در کوزه سوم ۱۰ لیتر)

دستگاه گندزدانی (Redo) در شبکه آب آشامیدنی یزد

دستگاه گند زحای (REDO) برای اولین بار در خورمیهانه بر روی مخازن جمع آوری آب شرب شهر یزد نصب و امتحان شده است. این دستگاه قابلیت تولید هزمن زمان چهار ماده اکسید کننده شامل اکسیژن، کلر، کسید کلر و ازن از الکترولیز نمک طعام و تحت جریان مستقیم الکتریکی را داراست. ماده غذایی دستگاه Redo نهان نمک طعام بوده و هیچ نمک اضافی دیگری نباید به آب اضافه شود. با نصب دستگاه مذکور، کمبود کلر از آذوقمیده در انتهای شبکه شهری یزد برطرف شد و موجب کاهش تدریجی کلر آزاد بقمیده در طول شبکه شهری می شود. برای این دستگاه تاکنون آلمین باقی مانده، جلوگیری از تولید اُکسید در شبکه های آب شیرین، از یزد برین باقی مانده، ویروس ها و قارچ ها، جلوگیری از هر نوع بوی نامطبوع را برای مدت طولانی، کنترل اکتل ها و حفظ عناصر معدنی میباشند.

علیرضا عینی اسلامی، دکتر مبیانه

ایمیل	تلفون	نام خانوادگی
ahran@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	مهرنگار
abran@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	فریاد
rodehen@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	روشن
ardab@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	اردبیل
shahkhal@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	شاهخاها
jotiba@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	جوتبا
geshm@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	گشم
sish@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	سیش
seman@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	سمن
gonbad@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	گنبد
gavzin@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	گاوین
miyaneh@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	میان
marand@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	مرند
munich@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۹۰۹۹۱	مونخ



آیا می دانید که

• داریوش در سال دهم پادشاهی خود شاهراه بزرگ کورش را به اتمام رساند و جاده سراسری آسیا را احداث کرد که از خراسان به مغرب چین می‌رفت که بعدها جاده ابریشم نام گرفت

• اولین بار پرسپولیس به دستور داریوش کبیر به صورت ماکت ساخته شد تا بزرگترین کاخ آسیا شبیه سازی شده باشد که فقط ماکت کاخ پرسپولیس ۳ سال طول کشید و کل ساخت کاخ ۸۰ سال به طول انجامید

• داریوش برای ساخت کاخ پرسپولیس که نمایشگاه هنر آسیا بوده ۲۵ هزار کارگر به صورت ۱۰ ساعت در تابستان و ۸ ساعت در زمستان به کار گماشته بود و به هر استادکار هر ۵ روز یکبار یک سکه طلا (داریک) می‌داده و به هر خاتوان به غیر از کارگران به ازای هر روزانه ۲۵۰ گرم گوشت همراه با روغن - کره - عسل و پنیر میداده است و هر ۱۰ روز یکبار استراحت داشتند

• داریوش در هرسال برای ساخت کاخ به کارگران بیش از نیم میلیون سکه طلا می‌داده است که به گفته مورخان گران ترین کاخ دنیا محسوب می‌شده، این در حالی است که در همان زمان در مصر کارگران به بیگاری مشغول بوده اند بدون پرداخت مزد که با شلاق نیز همراه بوده است

• تقویم کهنی (ماه ۳۰ روزه) به دستور داریوش پایه گذاری شد و او هیاتی را برای اصلاح تقویم ایران به ریاست داتشمند بابلی "دنی تون" بسج کرده بود. بر طبق تقویم جدید داریوش روز اول و پانزدهم ماه تعطیل بوده و در طول سال دارای ۵ عید مذهبی و ۳۱ روز تعطیلی رسمی که یکی از آنها نوروز و دیگری سوگ سیاوش بوده است

دست دادن فیزیکی از راه اینترنت میسر شد

Mechanical Design of Five-Finger Hand

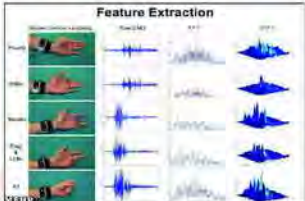


گروهی از پژوهشگران چینی ابزار ویژه‌ای را توسعه دادند که به کاربران اجازه می‌دهد از طریق اینترنت به صورت فیزیکی با یکدیگر دست دهند. امروزه از طریق نرم افزارهای چون اسکایپ می‌توان به صورت صوتی و تصویری و با کمترین هزینه با دوستان و آشنایانی که در کشورهای دور زندگی می‌کنند تماس گرفت.

اکنون دانشمندان دانشگاه هنگ کنگ در چین دستگاهی را ایجاد کرده‌اند که امکان دست دادن از راه دور و از طریق اینترنت را فراهم می‌کند.

این دستگاه از یک گونه چمچ به گونه که به شریان نبض متصل می‌شود (برای فرستنده) و یک دست روبانیک (برای گیرنده) تشکیل شده است. این چمچ بند یک الکترومیوگراف است که شریان ساخته شده از ماهیچه‌ها را تجزیه می‌کند. این پالسها توسط یک برنامه پیشرفته به صورت یک سری از داده‌ها پردازش شده و از راه اینترنت ارسال می‌شوند.

سیس دست مصنوعی کاربر گیرنده این اطلاعات را دریافت کرده و آنها را به دست دادن فیزیکی تبدیل می‌کند. ایده پردازان این دستگاه در این خصوص توضیح دادند: دست روبانیک می‌تواند تقریباً به صورت قویری حرکات اصلی دست انسان را تقلید کند و با کاربر دست دهد. براساس گزارش تلگراف، امکان ارسال دست دادن فشرده و با ضعیف و یا درست کردن علامت OK به معنی تأیید و یا V به معنی پیروزی و اشتباهی با انگشتان دست و سپس فرستادن آنها از طریق اینترنت بر روی دست روبانیک وجود دارد. این اندام مصنوعی کنترل از راه اینترنت می‌تواند به عنوان یک اسباب بازی از کریسمس آینده به قیمت ۷۲ یورو وارد بازار شود. مهم‌ترین مشکل در توسعه این دستگاه این است که دست انسان دارای آزادی حرکت بسیار بالاتر از حرکت دست روبانیک است. در منظور کاهش این مشکل می‌توان متغیر حرکت حاضر در دست مصنوعی را افزایش دهد. فردین احمدوند-دفتر مرکزی

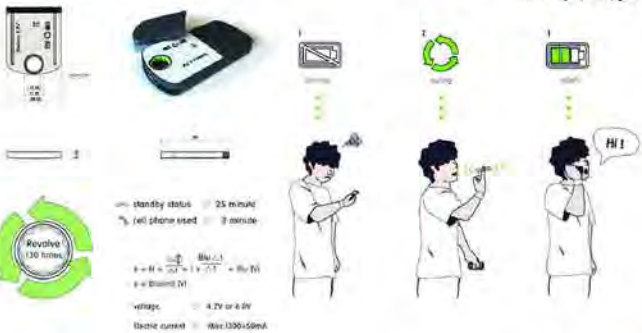


شارژ باتری با چرخشی به دور انگشت



این هم روش دیگری است برای شارژ باتری. آقایان سانگ تیهو و هیچن لی، طراحان خوش فکر شرکت سونی هستند که راهی جدید برای شارژ باتری تلفن ارائه کرده‌اند. هر زمان که به شارژر گوشی تلفن همراه خود و یا برق نامرئی نداشتید کافی است که باتری ویژه سونی را از گوشی خود خارج کرده و آن را دور انگشت خود بچرخانید! طراحان معتقد اند که با ۱۳۰ بار چرخیدن، شارژ لازم برای ۲ دقیقه مکالمه و یا ارسال یک پیام کوتاه ایجاد خواهد شد.

به گفته طراحان این ایده قابلیت تعمیر به باتری های قابل شارژ محصولات دیگری نظیر لپ تاپ ها را خواهد داشت. بنابراین اگر در آینده دیدید کسی با سرعت در حال چرخاندن موبایل دور انگشتش است، بدانید که احتمالاً باطری تمام کرده است.



فردین احمدوند - دفتر مرکزی

پاره آجر

روزی مردی ثروتمند در اتومبیل جدید و گران قیمت خود با سرعت فراوان از خیابان کم رفت و آمدی می‌گذشت. ناگهان از بین دو اتومبیل پارک شده در کنار خیابان یک پسر بچه پاره آجری به سمت او پروتاپ کرد. پاره آجر به اتومبیل او برخورد کرد. مرد پایش را روی ترمز گذاشت و سریع پیاده شد و دید که اتومبیلش صدمه زیادی دیده است. به طرف پسرک رفت تا او را به سختی تنبیه کند.

پسرک گریان با تلاش فراوان بالاخره توانست توجه مرد را به سمت پیاده‌رو، جایی که برادر فلجش از روی صندلی چرخدار به زمین افتاده بود جلب کند. پسرک گفت: «اینجا خیابان خلوتی است و به ندرت کسی از آن عبور می‌کند. هر چه منتظر ایستادم و از رانندگان کمک خواستم کسی توجه نکرد. برادر بزرگم از روی صندلی چرخدارش به زمین افتاده و من زور کافی برای بلند کردنش ندارم. برای اینکه شما را متوقف کنم ناچار شدم از این پاره آجر استفاده کنم.» مرد متاثر شد و به فکر فرو رفت. «برادر پسرک را روی صندلی‌اش نشاند، سوار ماشینش شد و به راه افتاد...

در زندگی چنان با سرعت حرکت تکنیک که دیگران مجبور شوند برای جلب توجه شما پاره آجر به طرفشان پرتاب کنند!

بهرام پایزاده

گزارش عید دیدنی دیر هنگام در دفتر تبریز



دیدار **مدیر عامل آبران** با همکاران دفتر تبریز اگر چه به ظاهر دیر هنگام بود، ولی تبریزی ها مثلی دارند که میگوید تا زمان افتادن سیب از درخت فرصت عید دیدنی هست.

روز **دوشنبه سوم فرورد** جاری فرصت مناسبی بود برای دیدار مهندس ربویی با همکاران، تاضیرین و سرانظرین دفتر تبریز که خوشبختانه امسال از مرز ۳۰ نفر گذشته اند.

در این دیدار ابتدا آقای **مهرداد کریمی مدیر دفتر** خوش آمد گویی داشتند و کلیه همکاران ضمن معرفی خود نظرات و پیشنهادات جالبی عنوان نمودند که اجرای آنها می تواند بسیار سازنده باشد.

سپس آقای مهندس ربویی ضمن تشکر از همکاری همکاران، کلیه همکاران در سال گذشته و استقبال از نظرات و پیشنهادات ارائه شده درخواست نمود که پیشنهادات را بصورت پیام کتبی به مدیریت انتقال دهند و مسلماً مورد توجه قرار خواهد گرفت.

ضمناً توصیه نمود که همکاران در جهت **ارتقاء کیفی** اطلاعات خود از طریق استفاده از تکنولوژی های نوین و آموزش های دوره ای جدیت نمایند و از یاد نبرند که یکی از وظایف عمده مهندس مشاور ارائه **راه های سازنده برای رفع نیازهای کلی کارفرماها** می باشد.

و سعی نمایند در این جهت کوشا باشند. در پایان همگی در مراسم عکس برداری یادگاری در بیرون ساختمان دفتر تبریز حاضر شدند که نمونه ای از آنها را ملاحظه می فرمایید.



Computer



مواقف صفحه مشکوک فیس بوک باشید!

صفحه ای با نام **"LIES GIRLS ALWAYS TELL GUYS! FUNNY 10!"** نمونه ای کلاسیک از دام های اسپم صفحات فیس بوک برای کاربران است که می تواند از قالب جاوا اسکریپت استفاده نماید.

به گزارش بخش خبر شبکه فن آوری اطلاعات ایران از CIOL، محققان مرکز Trend Labs درباره یک صفحه مشکوک فیس بوک گزارش داده اند که از کد جاوا اسکریپت استفاده می کند تا هر کسی را که در لیست دوستان هر کاربر می باشد گرفتار اسپم نماید.

بر طبق نسخه انتشار یافته توسط این شرکت صفحه ای با نام **"10 LIES GIRLS ALWAYS TELL GUYS! FUNNY 10!"** نمونه ای کلاسیک برای بدام انداختن کاربران باهوشی است که برای مشاهده محتویات صفحه ارائه شده بر روی دکمه **"Click here"** کلیک می کنند. با اینحال برای مشاهده همین دکمه، کاربر می بایستی یکسری دستورالعمل های نمایش داده شده دیگر را انجام دهد.

ابتدا از کاربر می خواهد تا به منظور کپی کردن جاوا اسکریپت از کلیدهای ترکیبی **Ctrl+C** و برای انتخاب نوار آدرس از کلیدهای ترکیبی **Alt+D** استفاده کند. در صورت موفقیت در مراحل طی شده کد جاوا در سیستم قربانی اجرا می شود.

کد در انتهای بخش عملیاتی خود تایمرهای پنج ثانیه ای را قرار می دهد و بارها بر روی کادر پیشنهادی کلیک می کند بگونه ای که تمامی تماس ها و ادلیستهای فیس بوک کاربر قربانی را انتخاب می نماید و کاربر روی آنها را پیشنهاد می دهد. سپس یک کلیک موس شبیه سازی شده را بر روی مؤلفه **"Like me"** صفحه ایجاد می نماید.

تهیه کننده: فردین احمدوند

مطالب طولانی اما مفید

زمان صحیح آب خوردن

با زمانبندی صحیح آب خوردن اثر آن را در بدن خود بالا ببرید

- دو لیوان آب بعد از بیداری کمک میکند به فعال کردن ارگان های داخلی
- یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا هضم راحت غذا
- یک لیوان آب قبل از گرفتن حمام کمک می کند به کاهش فشار خون
- یک لیوان آب قبل از خواب به منظور جلوگیری از سکته مغزی یا حمله قلبی



همه ما فکر میکنیم که خوردن میوه یعنی خرید میوه، پوست کندنش و فقط گذاشتنش توی دهان به این سادگی که فکر میکنید نیست بسیار مهم است که بدانیم:

چگونه و چه وقت باید میوه بخوریم؟
راه صحیح خوردن میوه ها چیست؟
- این است که میوه ها را بعد از مصرف غذا نخورید.
- میوه ها باید زمانی خورده شوند که معده خالی است.
سفیدی مو، تاس شدن، عصبانیت و گودی های سیاه زیر چشم، همه شان اتفاق نخواهند افتاد اگر با معده خالی میوه میل کنید.
- پختن، تمام ویتامین ها را از بین میبرد
اما به هر حال خوردن میوه کامل بهتر از نوشیدن آب آن است



زندگی، همچون رودی بزرگ، جاودانه روان است
و اینست در اوقات ناگوار
امید نصف خوشبختی است.

ضرب المثل ترکی

دوستی مهم ترین نیکبختی انسان است.
هیوم
«تجربه» یک معلم سخت گیر است.
لول امتحان می کنند بعد درس می دهند
وزنون لاو



جناب آقای مهندس شیرین پور
درگذشت مادر گرامیتان را خدمت جنابعالی و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده و از خداوند برای آن مرحومه علو درجات و برای جنابعالی و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.
مدیریت و کارکنان مهندسین مشاور آبران

دفاتر آبران	
تهران	021-88000000
تبریز	051-33300000
رودهن	051-55500000
اردبیل	051-77700000
خلخال	051-88800000
جلفا	051-99900000
قشم	071-11100000
کلی	071-22200000
سمنان	051-33300000
گنبد	051-44400000
قزوین	026-55500000
سایه	026-66600000
مرند	026-77700000
مونیخ	089-88800000



خواندن کل این متن بیشتر از ۲ دقیقه زمان شما را نخواهد گرفت. پس لطفا بخوانید.

یکی از دوستان : ۱۸ سال پیش در شرکت سوئدی ولوو استخدام شدم. کار کردن در این شرکت تجربه جالبی برای من به وجود آورده است. اینجا هر پروژه‌ای حداقل ۲ سال طول می‌کشد تا نهایی شود. حتی اگر ایده ساده و واضحی باشد. این قانون اینجاست. جهانی شدن (globalization) باعث شده است که همه ما در جستجوی نتایج فوری و آتی باشیم. و این مشخصاً یا حرکت کند سوئدی‌ها در تناقض است. آن‌ها معمولاً تعداد زیادی جلسه برگزار می‌کنند، بحث می‌کنند، بحث می‌کنند و خیلی به آرامی کاری را پیش می‌برند. ولی در انتها، این شیوه همیشه به نتایج بهتری می‌انجامد.

- سوئد در حدود ۴۵۰۰۰۰ کیلومتر مربع وسعت دارد.

- سوئد حدود ۹ میلیون جمعیت دارد.

- استکهلم، پایتخت سوئد که به پایتخت اسکندریاوی نیز مشهور است حدود ۷۸۰۰۰۰ نفر جمعیت دارد.

- ولوو، اسکاتیا، ساب، الکترولوکس و اریکسون برخی از شرکت‌های تولیدی سوئد هستند.

اولین روزهایی که در سوئد بودم، یکی از همکارانم هر روز صبح با ماشینش مرا از هتل برمی‌داشت و به محل کار می‌برد. ماه سپتامبر بود و هوا کمی سرد و برفی. ما صبح‌ها زود به کارخانه می‌رسیدیم و همکارم ماشینش را در نقطه دوری نسبت به ورودی ساختمان پارک می‌کرد. در آن زمان، ۲۰۰۰ کارمند ولوو یا ماشین شخصی به سر کار می‌آمدند.

روز اول، من چیزی نگفتم، همین طور روز دوم و سوم. روز چهارم به همکارم گفتم: آیا جای پارک ثابتی داری؟ چرا ماشینت را این قدر دور از در ورودی پارک می‌کنی در حالی که جلوتر هم جای پارک هست؟

او در جواب گفت: برای این که ما زود می‌رسیم و وقت برای پیاده‌رفتن داریم. این جاها را باید برای کسانی بگذاریم که دیرتر می‌رسند و احتیاج به جای پارکی نزدیک‌تر به در ورودی دارند تا به موقع به سرکارشان برسند. تو این طور فکر نمی‌کنی؟

میزان شرمندگی مرا خودتان حدس بزنید.

این روزها، جنبشی در اروپا راه افتاده به نام غذای آهسته (Slow Food). این جنبش می‌گوید که مردم باید به آهستگی بخورند و بیاشامند، وقت کافی برای چشیدن غذایشان داشته باشند، و بدون هرگونه عجله و شتابی با افراد خانواده و دوستانشان وقت بگذرانند. غذای آهسته پایه جنبش بزرگتری است که توسط مجله بیزنس طرح شده و یک "رویای آهسته" نامیده شده است. این جنبش اساساً حس شتاب و دیوانگی به وجود آمده بر اثر نهضت جهانی شدن را زیر سوال می‌برد. نهضتی که کمیت را جایگزین کیفیت در همه شئون زندگی ما کرده است.

مردم فرانسه با وجودی که ۳۵ ساعت در هفته کار می‌کنند اما از آمریکایی‌ها و انگلیسی‌ها مولدترند. آلمانی‌ها ساعت کار هفتگی را به ۸/۲۸ ساعت تقلیل داده‌اند و مشاهده کرده‌اند که بهره‌وری و قدرت تولیدشان ۲۰ درصد افزایش یافته است. این گرایش به آهستگی و کندکردن جریان شتاب آلود زندگی، حتی نظر آمریکایی‌ها را هم جلب کرده است.

البته این گرایش به عدم شتاب، به معنی کمتر کار کردن یا بهره‌وری کمتر نیست. بلکه به معنی انجام کارها با کیفیت و کمال بیشتر، توجه بیشتر به جزئیات و با استرس کمتر است. به معنی برقراری مجدد ارزش‌های خانوادگی و به دست آوردن زمان آزاد و فراغت بیشتر است.

به معنی جسیپیدن به حال در مقابل آینده نامعلوم و تعریف نشده است. به معنی بها دادن به یکی از اساسی‌ترین ارزش‌های انسانی یعنی ساده زندگی کردن است. هدف جنبش آهستگی، محیط‌های کاری کم تنش‌تر، شادتر و مولدتری است که در آن، انسان‌ها از انجام دادن کاری که چگونگی انجام دانش را به خوبی بلدند، لذت می‌برند. اکنون زمان آن فرا رسیده است که توقف کنیم و با خود بیاندیشیم...

بسیاری از ما زندگی خود را به دویدن در پشت سر زمان می‌گذرانیم. بسیاری از ما آنقدر نگران و مضطرب زندگی خود در آینده هستیم که زندگی خود در حال حاضر، یعنی تنها زمانی که واقعاً وجود دارد را فراموش می‌کنیم.

همه ما در سراسر جهان، زمان برابری در اختیار داریم. هیچکس بیشتر یا کمتر ندارد. تفاوت در این است که هر یک از ما با زمانی که در اختیار داریم چکار می‌کنیم. ما نیاز داریم که هر لحظه را زندگی کنیم. به گفته جان لنون، زندگی آن چیزی است که برای تو اتفاق می‌افتد، در حالی که تو سرگرم برنامه‌ریزی‌های دیگری هستی.

به شما به خاطر این که تا پایان این مطلب را خواندید تبریک می‌گوئیم. بسیاری هستند که برای هدر ندادن زمان، از وسط مطلب آن را رها می‌کنند تا از قافله جهانی شدن عقب نمانند!

به نقل از یک ایمیل - بهرام پایازاده



مفاهیم اساسی در روابط عمومی

۱- اعتماد سازی: جلب اعتماد مخاطب در بخش خصوصی، فرهنگی، سیاسی و تجاری به کمک تکنیک‌ها و روش‌های علمی

۲- بستر سازی: فراهم کردن بسترهای توسعه سازمان از ابعاد مختلف

۳- برجسته سازی: بیان عملکرد سازمان در جهت تاثیر گذاری در مخاطب با اخبار و اطلاعات صحیح

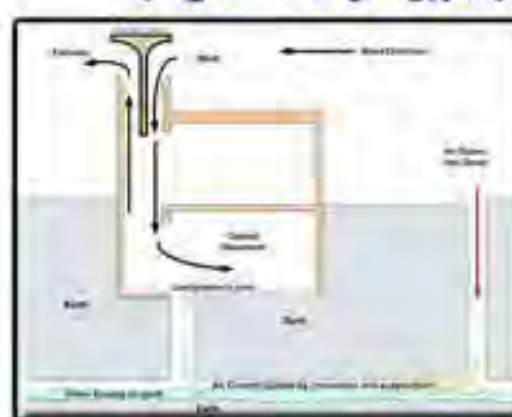
۴- فرهنگ سازی: فرهنگ سازی در چارچوب وظایف درونی و بیرونی در جهت توسعه سریع تر و همگون تر در عرصه‌های مختلف

۵- تمدن سازی: انتقال فرهنگ غنی کشور به کشورهای دیگر با رعایت ۴ وظیفه فوق و داشتن جایگاه ممتاز در دنیا روابط عمومی اگر بخواهد این ۵ وظیفه را انجام دهد به ابزارهایی احتیاج دارد که به اشتباه برخی آن‌ها را به عنوان وظیفه روابط عمومی می‌شناسند. رسانه، انتشارات، نمایشگاه، انواع مراسم و امکانات خصوصی و عمومی. تکنولوژی‌ها و فناوری‌های نوینی که امروزه در اختیار روابط عمومی‌ها قرار گرفته و... از جمله این وسایل برای انجام وظایف و رسیدن به اهداف است.

ما برای اینکه روابط عمومی مطلوب داشته باشیم باید این ۵ وظیفه را بشناسیم برای رسیدن به اهداف خود برنامه داشته باشیم و زمانی که برنامه را تدوین کردیم از همه ابزارهای لازم برای رسیدن به آن‌ها کمک بگیریم. تهیه کننده: ناب دل بهروزی-دفتر تبریز

بادگیرهای یزد

شاید مثل خیلی‌های دیگر، من هم همیشه وقتی اسم بادگیرهای یزد و شگفتی مهندسی اون‌ها رو می‌شنیدم پیش خودم می‌گفتم "خوب بادگیر به سازه‌ای که باد از به طرف میاد تو و از طرف دیگه میره بیرون... این دیگه شگفتی داره؟؟"



تا این که امروز به عکس ساده ولی بسیار جالب دیدم، متشکل از چند تا خط و فلش، که پاسخی بود روشن‌تر و ساده به یک معماری ذهنی قدیمی و تأیید بر شگفتی فرهنگ و هنر سرزمین زیبا و قدیمی ام ایران. تا ببینید که سیستم خنک کننده بادگیرهای یزد در عین سادگی چقدر هوشمندانه و موثر برای محیط گرم کویری ست...

همانطور که می‌بینید، این پروسه از سمت راست و از دهانه قنات (که شبیه به یک چاه آب هست) شروع می‌شود و به علت ارتفاع زیاد چاه، هوا به درون مکیده شده، از روی آبهای زیر سطحی عبور می‌کند، به علت خنکی آب، باد هم با آب هم دما شده، گرمایش را از دست می‌دهد و... حالا همزمان و در حین همین پروسه، هوا و باد از بالا توسط بادگیرها به دام افتاده، در زیر زمین خانه به گردش درمی‌آید (فلش‌های مشکی)، و با مکش، هوای خنکی که از روی آب عبور کرده را به بالا کشانده، و در حین کوران در زیر زمین، از طرف چپ ساختمان بیرون می‌رود... به همین سادگی... و چیزی که باقی می‌ماند یک زیرزمین خنک و تهویه شده آماده برای خوردن نهار و خواب بعد از ظهر در میان گرمای شدید بیرون از خانه... می‌بینید؟ چی دیگه میشه اضافه کرد به اینهمه قشنگی، سادگی و کارآمدی یک فرهنگ و هنر بومی و قدیمی در دل یک کویر؟ قدر فرهنگ و هنر و آثار گرانبهادر کشور زیبا و تاریخی مون، ایران رو بدوینیم!



زندگی را نجات دهید

داشتن آسپرین در منزل همیشه مهم است

چرا باید آسپرین را در کنار خود داشته باشید؟

درباره حمله قلبی علاوه بر احساس درد در بازوی چپ، علائم دیگری برای حمله قلبی مانند درد شدید در چانه، حالت تهوع و تعریق زیاد وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

ممکن است در زمان حمله قلبی هیچ دردی در قفسه سینه احساس نشود، حدود ۶۰٪ افراد که در خواب دچار حمله قلبی شده‌اند هرگز بیدار نشده‌اند هرچند اگر چنین اتفاقی رخ دهد ممکن است درد قفسه سینه فرد را از خواب عمیق بیدار کند.

در این صورت بلافاصله دو عدد آسپرین را در دهان خود حل کرده و با مقداری آب آنرا بلعید سپس به یکی از همسایگان و یا یکی از بستگان که محل سکونتش در فاصله بسیار نزدیک از شماست تلفن کرده و بگویید دچار حمله قلبی شده و دو عدد آسپرین مصرف کرده‌اید.

بهرام پایازاده



تأثیر حرف در عمل



روزی از روزها گروهی از قورباغه های کوچک تصمیم گرفتند که با هم مسابقه دو بدهند. هدف مسابقه رسیدن به نوک یک برج خیلی بلند بود. جمعیت زیادی برای دیدن مسابقه و تشویق قورباغه ها جمع شده بودند و مسابقه شروع شد. راستش، کسی توی جمعیت باور نداشت که قورباغه های کوچک بتوانند به نوک برج بلند برسند. شما می توانستید جمله هایی مثل اینها را بشنوید: «اوه، عجب کار مشکلی!!»، «اونها هیچ وقت به نوک برج نمی رسند.» یا «هیچ شانس برای موفقیتشون نیست. برج خیلی بلنده!»

قورباغه های کوچک یکی یکی شروع به افتادن کردند بجز بعضی که هنوز....

با حرارت داشتند بالا و بالاتر می رفتند. جمعیت هنوز ادامه می داد: «خیلی مشکله! هیچ کس موفق نمی شه!» و تعداد بیشتری از قورباغه ها خسته می شدند و از ادامه دادن منصرف. ولی فقط یکی به رفتن ادامه داد؛ بالا، بالا و باز هم بالاتر. این یکی تمی خواست منصرف بشه! بالاخره بقیه از بالا رفتن منصرف شدند به جز اون قورباغه کوچولو که بعد از تلاش زیاد تنها قورباغه ای بود که به نوک رسید! بقیه قورباغه ها مشتاقانه می خواستند بدانند او چگونه این کار رو انجام داده؟

اونا ازش پرسیدند که چطور قدرت رسیدن به نوک برج و موفق شدن رو پیدا کرده؟ و مشخص شد که برنده مسابقه کر بوده!

هیچ وقت به جملات منفی و مایوس کننده ی دیگران گوش ندهید. چون آنها زیباترین رویاها و آرزوهای شما را می گیرند، چیزهایی که از ته دلتون آرزوشون رو دارید! همیشه به قدرت کلمات فکر کنید. چون هر چیزی که می خونید یا می شنوید روی اعمال شما تأثیر میگذارد. پس همیشه مثبت فکر کنید و بالاتر از اون، کر بشوید هر وقت کسی خواست به شما بگوید که به آرزوهایتان نخواهید رسید و همیشه باور داشته باشید: من همراه خدای خودم همه کار می توانم انجام دهم.

زن از دیدگاه های مختلف



زن شاهکار خلقت است **برنارد شاو**

در دنیا تنها دو چیز زیباست، زن و گل **مالرب**

زن رسماً مربی مرد و مذهب اخلاق اوست **آنا تول فرانس**

اگر زن نبود نوابغ جهان را چه کسی پرورش می داد؟ **تاپلنتون**

مردان آفریننده کارهای مهمند و زنان به وجود آورنده مردان **رومن رولان**

با زنی ازدواج کنید که اگر مرد می بود بهترین دوست شما می شد **بردون**

خشم زن مانند الماس است می درخشد اما نمی سوزاند **رایبندراتات تاگور**

هر چه ایمان مرد به هوشش بیشتر شود زن بهتر میتواند گولش بزند **لرد بایرن**

زن تاج سر آفرینش است، او شریک زندگی و یار ساعات درماندگی است **گوته**

برای تحمل شدائد زندگی باید عاشق چیزی بود، کاری، زنی، آرمانی و ... **مارکوس آنا**

منشأ هر کار بزرگی زن است، زن کتابی است که جز به مهر و محبت خوانده نمی شود **لامارتین**

چیزی که زن دارد و مرد را تسخیر می کند، مهربانی اوست، نه سیمای زیبایش **ویلیام شکسپیر**

زن عاقل به تربیت همسرش همت می گمارد و مرد عاقل می گذارد که زنش او را تربیت کند **مارک تواین**

هیچ چیز غرور مرد را مثل شادی زنش ارضاء نمی کند، چون همیشه آنرا مربوط به خود میداند **جونسون**

زنان بخوبی مردان میتوانند اسرار را حفظ کنند ولی به یکدیگر میگویند تا در حفظ آن شریک باشند **داستایوفسکی**

زن کانون پرفروغ خانواده، مرکز مهر، مظهر عشق، نمایشگر پاکي، نمونه عطاوفت و چشمه عنایت است **اقبال لاهوری**



کلمات را خوب انتخاب کن

روزی خانمی سخنی را بر زبان آورد که مورد رنجش خاطر بهترین دوستش شد، او بلافاصله از گفته خود پشیمان شده و بدنبال راه چاره ای گشت که بتواند دل دوستش را بدست آورده و کدورت حاصله را برطرف کند.

او در تلاش خود برای جبران آن، نزد پیرزن خردمند شهر شتافت و پس از شرح ماجرا، از وی مشورت خواست. پیرزن با دقت و حوصله فراوان به گفته های آن خانم گوش داد و پس از مدتی اندیشه، چنین گفت: "تو برای جبران سخنانت لازمست که دو کار انجام دهی و اولین آن فوق العاده سختتر از دومینست."

خانم جوان با شوق فراوان از او خواست که راه حلها را برایش شرح دهد. پیرزن خردمند ادامه داد: "امشب بهترین بالش پری را که داری، برداشته و سوراخ کوچکی در آن ایجاد میکنی، سپس از خانه بیرون آمده و شروع به قدم زدن در کوچه و محلات اطراف خانه ات میکنی و در آستانه درب منازل هر یک از همسایگان و دوستان و بستگانت که رسیدی، یک عدد پر از داخل بالش درآورده و به آرامی آنجا قرار میدهی. بایستی دقت کنی که این کار را تا قبل از طلوع آفتاب فردا صبح تمام کرده و نزد من برگردی تا دومین مرحله را توضیح دهم."

خانم جوان بسرعت به سمت خانه اش شتافت و پس از اتمام کارهای روزمره خانه، شب هنگام شروع به انجام کار طاقت فرسایی کرد که آن پیرزن پیشنهاد نموده بود. او با رنج و زحمت فراوان و در دل تاریکی شهر و در هوای سرد و سوزناکی که انگشتانش از فرط آن یخ زده بودند، توانست کارش را به انجام رسانده و درست هنگام طلوع آفتاب به نزد آن پیرزن خردمند بازگشت خانم جوان با اینکه بشدت احساس خستگی میکرد، اما اسوده خاطر شده بود که تلاشی به نتیجه رسیده و با خشنودی گفت: "بالش کاملاً خالی شده است"

پیرزن پاسخ داد: "حال برای انجام مرحله دوم، بازگرد و بالش خود را مجدداً از آن پرها، پر کن، تا همه چیز به حالت اولش برگردد!" خانم جوان با سراسیمگی گفت: "اما میدونی این امر کاملاً غیر ممکنه! اینک باد بیشتر آن پرها را از محلی که قرارشان داده ام، پراکنده است، قطعاً هرچقدر هم تلاش کنم، دوباره همه چیز مثل اول نخواهد شد!"

پیرزن با کلامی تأمل برانگیز گفت: "کاملاً درسته! هرگز فراموش نکن کلماتی که بکار میبری همچون پرهائیتست که در مسیر باد قرار میگیرند. آگاه باش که فارغ از میزان صمیمیت و صداقت گفتارت، دیگر آن سخنان به دهان باز نخواهند گشت، بنابراین در حضور کسانی که به آنها عشق میورزی، کلمات را خوب انتخاب کن"

مردها

مرد با ازدواج زوی گذشته اش خط می کشد ولی زن باید روی آینده خود خط بکشد. **سینکلر لوئیس**

قبل از ازدواج، مرد قبل از خواب به حرف هایی می اندیشد که شما گفته اید اما بعد از ازدواج، مرد قبل از این که شما

حرف بزنید به خواب می رود! **هلن رولان**

هیچ گاه ازدواج نکردم چون سه حیوان خانگی داشتم که دقیقاً نقش یک شوهر را به تناوب برایم ایفا می کردند. یک سگ داشتم که هر روز صبح غرغر می کرد. یک طوطی داشتم که تمام بعداز ظهر بدو بیراه می گفت و یک گربه که همیشه دم

دشمنای صبح به خانه بازمی گشت! **ماری کوری**

زنهایی که به دنبال برابری با مردها هستند آرزوی بسیار کوچکی دارند! **تیسوتی لیری**

زن بدون مرد مثل یک ماهی بدون دوچرخه است! **گلوریا استاینم**

شما همیشه می توانید برای سالگرد ازدواج، شوهرتان را غافلگیر کنید. فقط کافی است یادش بیاورید که آن روز سالگرد ازدواج شماست!!! **ال شلاک**

شوهرم گفت به فضای بیشتری احتیاج دارد، من هم او را به بیرون خانه فرستادم و در را پشت سرش قفل کردم!

رز آتی

طبقه بندی مردها از نظر مادر من: مرد خوب برای هر کاری انجام می دهد، مرد بد هر بلایی که بتواند به سرت می آورد.

مارگارت ات وود

پرنسش: وقتی شوهرت با عصبانیت از خانه بیرون می رود چه کار می کنی؟

پاسخ: در را پشت سرش می بندم! **آنجلای مارتین**



حضور آبران در نوار سبز البرز

۳۰ تیر ۱۳۸۹ با ابلاغ قرارداد " مطالعات امکان سنجی تامین آب شرب شهرها و روستاهای استان زنجان " **کمریند سبز منطقه حضور آبران** " در دامنه البرز شامل استانهای ۹ گانه خراسان رضوی ، سمنان ، گلستان ، مازندران ، تهران ، قزوین ، زنجان ، آذربایجانشرقی ، اردبیل تکمیل گردید . این موفقیت را به " آبرانیان " عزیز تبریک می گویم و اضافه می نمایم که همراه این افتخار بزرگی ، وظیفه پوشش دادن به خدمات مهندسی در خور " آبران " بر دوش "آبرانیان" بس سنگین و در عین حال افتخارآمیز است .

مهندس ریوی

مطالعات طرح جامع تامین آب استان زنجان



انجام مطالعات طرح جامع تامین آب شهرها، مجتمع های آبرسانی و روستاهای استان زنجان پس از طی مراحل انتخاب مشاور توسط شرکت آب منطقه ای زنجان با بالاترین امتیاز فنی (۹۷ امتیاز) بین مشاوران شرکت کننده، اول مرداد ماه سال جاری به آبران ابلاغ گردید.

استان زنجان پس از استان قزوین دومین استانی است که مطالعات طرح جامع آب آن توسط آبران انجام می شود. شرکتهای آب منطقه ای زنجان و قزوین دو استان از استانهای کشور هستند که در حال حاضر جامع نگری در

تاسیسات تامین و انتقال آب شهرها، روستاها و صنایع استان را در دستور کار خود قرار داده اند.

استان زنجان همجوار استانهای قزوین، آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان و همدان با ۱۶ شهر و حدود ۹۰۰ روستا جمعیتی بالغ بر یک میلیون نفر را دارا است.

امید است با تجربیات کسب شده در سالهای اخیر از مطالعات طرح جامع آب جزیره کیش، شهر قشم و استان قزوین این مطالعات نیز در سطحی عالم انجام و وارد مراحل بعدی گردد.

اولین جلسه هماهنگی طرح با موضوع برنامه ریزی انجام فعالیت‌های طرح با حضور نمایندگان کارفرما در دفتر مرکزی ایران برگزار گردید.

مهندس زراعت پرور - دفتر مرکزی



دبيستان البرز

در یکی از روزهای اواسط مرداد سال ۱۳۷۳ بود که اسم خود را در لیست قبولی دبیرستان البرز بر روی برد جنوبی ساختمان اصلی دیدم. در آن روز نمی دانستم که وارد مدرسه ای تاریخی خواهم شد که شاگردانش در جای جای این مملکت و سراسر دنیا عظمت فضای مدرسه وقتی که از معلم اجازه خروج از کلاس را گرفتیم گم می شوم و تا پایان زنگ سوم سرگردان در حیاط مدرسه پلکید. آری اینجا البرز است. دوست دارم بدانم علاوه بر من و آقای هنری چه کسانی در آبران، البرزی بوده اند. لطفا اطلاع دهید.

تکلیف مضاعفہ

دیپستان البرز یکی از دیپستان‌های معتبر و قدیمی شهر تهران است و به خاطر نمای رشته کوه البرز در پس آن، دیپستان البرز نام گرفته است. در موقعی که فقط طبقات ممتاز می توانستند تحصیل کنند، این دیپستان در سال ۱۸۷۳ میلادی، توسط آقای باست **Bassette** و گروهی از مبلغین مذهبی آمریکایی در تهران به عنوان یک مدرسه ابتدایی در حوالی دروازه قزوین ساموئل مارتین جردن به ایران و قرار گرفتن او به عنوان مدیر، مدرسه شاهد ت کلاسی داشت و گواهی نامه آن معادل یک گواهی متوسط تجاری بود. در سال ۱۹۰۴ همان سال یکصد و پنجاه هزار متر از اراضی بیرون دروازه یوسف آباد و در سال ۱۹۰۵ بنای ساختمان کالج توسط مستر رول استون و خاتم مور خریداری شد.

در سال ۱۹۲۹ دبیرستان آمریکایی به کالج تبدیل شد. جردن با اصلاحات اساسی در اصول اولیه مدرسه و افزودن دروس دبیرستانی و پیش دانشگاهی توانست در مدت ۴۰ سال حضور خود در ایران، نام نیکی از خود به جای بگذارد. در این زمان دبیرستان البرز به کالج آمریکایی‌ها معروف بود. در سال ۱۹۴۰ جردن از ایران رفت و اداره دبیرستان بدست اولیای وزارت فرهنگ افتاد. در سال ۱۳۲۴ خورشیدی با انتصاب دکتر محمدعلی مجتهدی گیلانی، استاد دانشکده فنی دانشگاه تهران به سمت مدیر دبیرستان البرز، در مدت ۳۴ سال مدیریت او دبیرستان البرز شاهد درخشان‌ترین دوره حیات خود بود.

پس از انقلاب و کنار گذاشته شدن دکتر مجتهدی، دبیرستان البرز رو به افول گذاشت ولی در ابتدای دهه ۷۰ بار دیگر البرز اوج گرفت و شاهد درخشش دانش آموزانش در مقاطعی چون آزمون سراسری دانشگاهها، جشنواره‌ها و المپیادهای علمی بود. البرز از سال ۱۳۸۶ تبدیل به دبیرستان ماندگار شد.

مهندس بابازاده - دفتر مرکزی



دبیران و کارکنان دبیرستان البرز به ریاست آقای دکتر مجتهدی
(سال تحصیلی ۵۲-۱۳۵۱ شمسی)

همکار گرامی آقای سعیدی
قدم نورسیده را تبریک گفته
آرزوی سلامتی و خوشبختی
برا بتان داریم.

همکار گرامی
آقای نابدل بهروزی
آغاز زندگی مشترک را خدمت
شما و همسر گرامیتان تبریک
عرض نموده و خوشبختیتان را
آرزو می‌کنم.

طائر آيوان۔

lebran@abran.info	+98-22-8-221	مرکزی
fabriz@abran.info	+98-22-222-01	دورساز
odehen@abran.info	+98-22-222-02	و دهن
ardabi@abran.info	+98-22-222-03	اردبیل
shakhs@abran.info	+98-22-222-04	شکال
lofa@abran.info	+98-22-222-05	لولا
geshm@abran.info	+98-22-222-06	گشم
kish@abran.info	+98-22-222-07	کیش
samnan@abran.info	+98-22-222-08	سمنان
gonbad@abran.info	+98-22-222-09	گنبد
qazvin@abran.info	+98-22-222-10	قزوین
miyaneh@abran.info	+98-22-222-11	میانه
marand@abran.info	+98-22-222-12	مرند
munch@abran.info	+98-22-222-13	منچ

سیستم جوشکاری سربه سر میلگرد با گاز استیلن



دهمین نمایشگاه بین المللی صنعت ساختمان تهران از تاریخ ۱۲ الی ۱۵ مرداد ۱۳۸۹ با شرکت ۱۴۰۰ شرکت ایرانی و خارجی در محل دائمی نمایشگاه بین المللی برگزار گردید.

یکی از سیستم های جدید ارائه شده در رابطه با اتصال میلگرد در این نمایشگاه سیستم جوشکاری سربه سر میلگرد با گاز استیلن بود که خلاصه ای از خصوصیات سازنده و نحوه کار جهت استفاده همکاران ارائه میگردد. این محصول از سری محصولات شرکت دایا ژاپن میباشد. این شرکت در شهر ناگویا ی ژاپن در حال فعالیت میباشد.

نحوه کار دستگاه جوش گاز استیلن

این دستگاه با ایجاد حرارت بالا، حاصل از سوختن گاز اکسیژن و استیلن (در حدود ۱۳۰۰ تا ۱۳۰۰ درجه سانتی گراد) در دو سر آرماتوری که میخواهند به یکدیگر متصل شوند، باعث ایجاد پیوند بین دو آرماتور شده بطوری که اتم ها در دو لبه آرماتور در اثر حرارت و فشار بالا بدون ایجاد تغییر شیمیایی با هم آمیخته و امتزاج صورت میگیرد و سطح یکپارچه ای را فراهم می آورند.

ردیف	آیتم ها	مقایسه انواع اتصالات آرماتور		
		لوله ای	کوبه ای	تورچ ای
۱	رعایت کشش و رفتار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۲	زمان نصب و اجرا	بلند	کم	کم
۳	اتصال کوبه ای در محل اتصال	بلند	کم	کم
۴	درگاه آرماتور در محل اتصال	بلند	کم	کم
۵	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۶	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۷	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۸	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۹	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۰	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۱	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۲	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۳	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۴	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۵	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۶	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۷	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۸	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۱۹	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم
۲۰	انتقال بار در محل اتصال	بلند	کم	کم

۱) صرفه جویی ها
□ صرفه جویی ۲۰ تا ۳۰ درصدی در مصرف میلگرد با حذف اورلپ و پرت.

□ صرفه جویی در زمان اجرای کار.
□ نیاز به نیروی انسانی کمتر (دو نفر).
□ کاهش حمل و نقل ها با توجه به کاهش مصالح مصرفی.
□ اتصال میلگردهای غیر قابل مصرف (پرت) به یکدیگر و استفاده مجدد از آنها.

۲) مقاوم سازی و اجرای بهتر
□ با توجه به کاهش مصرف میلگرد وزن اصلی سازه کم شده و متناسب با آن از نیروهای ثقلی جانبی نیز کاسته میشود و در نتیجه مقاومت سازه در مقابل زلزله افزایش خواهد یافت.

□ با ۱۰ سانتیمتر ریشه نیز، اتصال سر به سر انجام می شود.

□ کاستن از حجم و تراکم میلگردها در نقاط اتصال و امکان ویریه بهتر.

□ افزایش درگیری بتن با میلگرد ها با توجه به کاهش حجم اضافی میلگردها

□ افزایش مقاومت در نقطه اتصال بطوری مقاومت در این نقطه بالاتر از سایر نقاط در طول میلگرد میباشد.

□ کیفیت مقطع اتصال، همان کیفیت مقطع اصلی میلگرد می باشد.

□ حفظ خواص متالورژیکی میلگرد.

□ حفظ یکپارچگی آنالیز بار در محل اتصال.



مهندس قدسی - دفتر مرکزی

ارزش لحظات



زمان برای هیچکس صبر نمی کند.

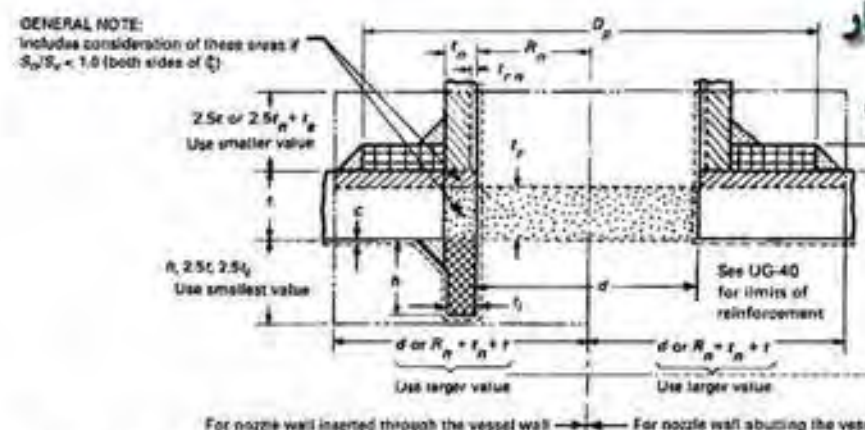
قدر هر لحظه خود را بدانید.

قدر آن را بیشتر خواهید دانست، اگر بتوانید آن را با دیگران نیز تقسیم کنید.

برای پی بردن به ارزش یک دوست، آن را از دست بده.

ارزش یک خواهر راه از کسی بپرس که آن را ندارد.
ارزش ده سال راه از زوج هائی بپرس که تازه از هم جدا شده اند.
ارزش چهار سال راه از یک فارغ التحصیل دانشگاه بپرس.
ارزش یک سال راه از دانش آموزی بپرس که در امتحان نهائی مردود شده است.
ارزش یک ماه راه از مادری بپرس که کودک نارس به دنیا آورده است.
ارزش یک هفته راه از ویراستار یک مجله هفتگی بپرس.
ارزش یک ساعت راه از عاشقانی بپرس که در انتظار زمان قرار ملاقات هستند.
ارزش یک دقیقه راه از کسی بپرس که به قطار، اتوبوس یا هواپیما نرسیده است.
ارزش یک ثانیه راه از کسی بپرس که از حادثه ای جان سالم به در برده است.
ارزش یک میلی ثانیه راه از کسی بپرس که در مسابقات المپیک، مدال نقره برده است.

اتصالات در ایستگاه های پمپاژ و قطعات تحت فشار



مذکور کفایت لازم را ندارد.

در محل اتصالات فرعی به کولکتور اصلی، بخشی از جداره لوله اصلی برش خورده و ضعیف می گردد. در این نواحی به علت وجود تمرکز تنش، تنش های محیطی (Hoop stress) افزایش یافته و هرچه نسبت قطر اتصالات فرعی به قطر کولکتور اصلی بیشتر باشد این پدیده پررنگ تر جلوه گر خواهد شد. در اینگونه موارد تمهیداتی به شرح زیر قابل اجرا خواهد بود که طراح می تواند در طرح اتصالات آن را مد نظر قرار دهد.

الف - اضافه نمودن ضخامت پوسته لوله اصلی
ب - اضافه نمودن ضخامت پوسته لوله فرعی
ج - استفاده از پدهای تقویتی پیرامون اتصال

برای اطلاع بیشتر می توان به استاندارد ASME Sec.VIII Div.1 UG.37 مراجعه نمود.

مهندس جوادی - دفتر مرکزی

سمینار مهندسی ارزش (Value Engineering)

سه شنبه ۱۳۸۹/۶/۲ سمینار سطح یک مهندسی ارزش
در دفتر مرکزی آبران با حضور مدیران و کارشناسان
شرکت آبران برگزار گردید.

آقای دکتر کامران امامی (دکترای عمران- آب از دانشگاه صنعتی شریف) بعنوان مدرس از طرف شرکت مهندسان مشاور کزیت کارآ این سمینار را در مدت ۵ ساعت با ارائه مطالب خود بصورت جذاب و محاوره ای در ارتباط با مهندسی ارزش برگزار نمودند.

مهندسی ارزش یک تکنیک مدیریتی کارکردگرا است که با تکیه بر کار تیمی خلاقانه و نظام مند برای تحلیل و بهبود ارزش یک محصول، یک پروژه و یا یک خدمت به کار گرفته می شود.

مهندسی ارزش به عنوان یک متدولوژی موثر برای حل مسائل یا کاهش هزینه ها، بهبود کارکردها و ارتقاء کیفیت، کارایی خود را در عمل در هزاران پروژه صنعتی، عمرانی، ... در کشورهای مختلف به اثبات رسانده است.



تفکر تمام مغزی (Whole Brain Thinking)

تفکر تمام مغزی که در دهه ۱۹۶۰ تکامل یافت گامی فراتر از دیدگاه کلاسیک دو نیمه چپ و راست مغز است. در تکامل این دیدگاه ۵۰ تز دکتری و ۱۰۰ مقاله ارائه شده و ۵۰۰٫۰۰۰ آزمایش انجام گردید. این روش توسط شرکت های بزرگ دنیا مانند IBM، مایکروسافت، اینتل، AT&T و سایر شرکت های بزرگ به طور گسترده به کار گرفته شده است.



سمینار مهندسی ارزش (Value Engineering)

هشت راهبرد مورد استفاده ابر خلاقان:

- ۱- از دریچه های مختلف به مسئله نگاه می کنند.
- ۲- افکار خود را به تصویر می کشند.
- ۳- تولید می کنند.
- ۴- ترکیباتی بدیع می آفرینند.
- ۵- روابط را تقویت می کنند.
- ۶- به تضادها می اندیشند .
- ۷- استعاری می اندیشند .
- ۸- خود را برای فرصت ها مهیا می کنند.



برای یافتن یک مرور باید صدف های زیادی جمع کنیم ، برای رسیدن به یک ایده خوب نیز احتیاج به ایده های زیاد داریم.

چند تمرین تفکر واگرا

- ۱- سری پایین را تکمیل کنید:
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
| ؟ | ؟ | ؟ | ؟ | ؟ | ؟ | ۹۴ | ۴۶ | ۱۸ |
- ۲- دو حرف بعدی را در سری زیر معین کنید؟
- O, T, T, F, F, S, S, -, -
- ۳- خانمی راننده به فروشگاه قطعات یدکی مراجعه کرده و تقاضای قطعه ای نمود که روی آن نوشته شده بود: **710** آن قطعه چیست؟



۲- در سری زیر (از چپ به راست) علامت بعدی چیست ؟



- ۵- شخصی به یک مغازه آب میوه فروشی مراجعه کرد و تقاضای یک لیوان آب نمود. مغازه دار اسلحه ای کشید و در مقابل آن شخص گرفت. بعد از چند لحظه آن شخص از مغازه دار تشکر نموده و خداحافظی کرد. داستان از چه قرار است؟

دفتار آبران	
tehran@abran.info	-۲۲.۵۵۰۰۰۰۲۲۱
tabriz@abran.info	-۴۱۱.۲۲۲۵۰۰۵
rodehen@abran.info	-۲۲۱.۲۲۲۱۲۲
ardabil@abran.info	-۴۵۱.۷۷۷۵۰۰۱۵
khalkhal@abran.info	-۴۵۲.۲۲۲۸۱۲۰
Jolfa@abran.info	-۴۹۷.۲۰۰۲۲۹۷۷
gesthm@abran.info	-۷۲۲.۵۲۲۲۲۹۸
kish@abran.info	-۷۵۵.۵۵۵۱۲۲
semnan@abran.info	-۲۲۱.۲۲۲۰۰۰۲۲
gonbad@abran.info	-۱۲۲.۵۵۵۵۵۲
gazvin@abran.info	-۲۲۱.۲۲۲۵۵۱۲
miyaneh@abran.info	-۲۲۲.۲۲۲۵۱۲
marand@abran.info	-۴۵۱.۲۲۲۹۸۰۰
munich@abran.info	-۱۰۵۵۵۰۰۵۵۲۰۰۵



ایران به عضویت سازمان جهانی پایش یخچال ها درآمد



ایران با عضویت موسسه تحقیقات آب در WGMS برای نخستین بار وارد پایگاه داده های جهانی یخچال ها شد و از این پس می تواند از اطلاعات و امکانات ارایه شده توسط این سازمان استفاده کند. مدیر پژوهشکده منابع آب موسسه تحقیقات آب از عضویت ایران در سازمان جهانی پایش یخچال ها و آغاز همکاری های بین المللی این موسسه در زمینه پایش یخچال های کشور خبر داد.

به گزارش پایگاه خبری وزارت نیرو، دکتر "مرتضی افتخاری" با بیان اینکه ایران به تازگی به عضویت سازمان جهانی پایش یخچال ها (WGMS) درآمد است، گفت: ایران با عضویت موسسه تحقیقات آب در WGMS برای نخستین بار وارد پایگاه داده های جهانی یخچال ها شد و از این پس می تواند از اطلاعات و امکانات ارایه شده توسط این سازمان استفاده کند.

وی افزود: سازمان جهانی پایش یخچال ها با هدف ایجاد یک پایگاه اطلاعاتی برای تمام یخچال های جهان و ارایه راهبردهای کلی و آموزش های لازم در زمینه مبانی نظری و عملیاتی مطالعه یخچال ها تاسیس شده و مقر اصلی آن در کشور سوئیس قرار دارد و بیش از ۴۰ کشور در آن عضو هستند.

وی با اشاره به همایش ده سالانه و کارگاه آموزشی جانبی آن که توسط WGMS و با حضور نمایندگان کشورهای عضو برگزار می شود، اظهار داشت: این رخداد در اوایل ماه آینده میلادی در سوئیس برگزار خواهد شد و نماینده ایران نیز در آن شرکت خواهد کرد.

کارشناسان: تلفن همراه حساسیت های پوستی ایجاد می کند

نشریه معتبر PC World به دنبال دریافت یک پست الکترونیک از سوی یکی از اعضای روابط عمومی شرکت Jabra که در زمینه تولید تجهیزات بی سیم و هندزفری برای تلفن های همراه فعالیت می کند، ضمن تأیید خبر آسیب رسانی تلفن همراه به پوست کاربران توضیحاتی را در این مورد منتشر کرد.

به گزارش بخش خبر شبکه فن آوری اطلاعات ایران از فارس، در این پست الکترونیکی آمده بود: همه ما از پیش تر می دانستیم که تلفن ها بیش از دستشویی ها آلوده هستند و باکتری ها را در خود نگه می دارند. اما مطالعات جدید نشان داده است، فلز نیکل که در گوشی ها به کار می رود، می تواند یک عامل اصلی در بروز مشکلات پوستی محسوب شود.

انجمن بیماری های پوستی انگلستان هفته گذشته با انتشار خبری به پزشکان هشدار داد، افرادی که به میزان زیاد از تلفن همراه استفاده می کنند، بیش از دیگران در معرض حساسیت های پوستی قرار می گیرند.

این پست الکترونیکی در ادامه توضیح می دهد: فلز نیکل امروزه به عنوان یکی از اعضای اصلی تشکیل دهنده تلفن های همراه محسوب می شود. تعدادی از دستگاه ها با بررسی هایی که به تازگی انجام داده اند، اعلام کرده اند که از ۲۲ دستگاه دیجیتالی، ۱۰ عدد از آن ها شامل نیکل می شوند.

این طور که محققان هشدار داده اند، با توجه به تجمع بیش از اندازه باکتری ها روی تلفن همراه، سمنی از صورت که همواره با گوشی در تماس است، پس از گذشت مدتی ملتهب شده و با اختلالات پوستی مواجه می شود.

هشدار وزارت بهداشت بریتانیا

در صورت شکستن لامپهای کم مصرف بلافاصله اتاق را حد اقل برای مدت ۵ دقیقه ترک کنید

لامپ های کم مصرف محتوی جیوه هستند که شدیداً سمی و خطرناک است و در صورت تنفس کردن آن میتواند موجب بروز میگرن، اختلال حواس، عدم تعادل، و عوارض دیگر شود و در کسانی که آلرژی دارند میتواند موجب التهاب شدید پوستی شود. همچنین برای جمع کردن شکسته ها نباید از جاروی برقی استفاده کرد، زیرا آلودگی را در خود نگاه داشته و به اتاقهای دیگر منتقل میکند. بهتر است خرده ریزه ها را با جاروی معمولی توی پاکتی ریخته و درش را بسته و هرچه زود تر از خانه خارج کرد.

تهیه کننده: مهندس فریبا ریاضی - دفتر مرکزی



سقف ها و ورق کامپوزیت (Composit Stell Desk) با نام تجاری "CSD"

سقف "CSD" قابلیت اجرا با انواع اسکلت های فلزی را دارا می باشد و با توجه به تولید سریع آن توسط دستگاههای تمام اتوماتیک و کنترل "Q.C" در حین و پس از تولید از استاندارد و کیفیت قابل ملاحظه ای برخوردار می باشد.

از جمله محصولات تولیدی:

CSD-F: برای انواع اسکلت های فلزی اعم از پیش ساخته، نیمه پیش ساخته، گرم نورد شده و کامپوزیت می باشد.

CSD-L: برای انواع اسکلت های فلزی سردنورد شده از قبیل سازه های "LSF" و غیره.

CSD-R: برای پوشش پام سازه های صنعتی و ساختمانی می باشد.

مزایای استفاده از سقف CSD

- ده برابر سرعت اجرای بیشتر نسبت به سایر سقف ها
- بدون نیاز به شمع بندی
- بدون نیاز به قالب بندی
- کاهش تیرهای فرعی
- کاهش وزن سازه تا ۲۳٪
- کاهش ابعاد فونداسیون
- کاهش ارتعاشات سقف ها
- تأمین ایمنی کارگاه و حداقل فضا برای دپوی سقف
- حداقل هزینه برای باربری به علت حجم کم سقف CSD
- امکان بتن ریزی همزمان سقف ها
- امکان استفاده از الیاف پروپیلن به جای مش حرارتی
- مراحل اجرای سقف CSD
- چیدمان ورق سقف CSD
- برج برای تثبیت ورق
- اتصال ورق به تیرهای اصلی و تیرهای فرعی با گلمیخ به وسیله جوش قوس الکتریکی
- قالب بندی اطراف ساختمان اطراف راه پله های و بازشوها
- اجرای مش حرارتی یا الیاف پروپیلن
- بتن ریزی سقف

شرح	سقف سازه ای (Kg/m ²)	سقف پیش ساخته (Kg/m ²)	سقف نیمه پیش ساخته (Kg/m ²)	سقف کامپوزیت (Kg/m ²)	سقف سازه ای (Kg/m ²)
سقف سازه ای	۷۷۰	۱۱۱۰	۱۱۱۰	۸۵	۸۵
سقف CSD	۲۱۰	۱۱۰۸	۱۱۰۸	۶۵	۶۵
سقف سازه ای	۱۱۱۰	۱۱۰۸	۱۱۰۸	۲۰	۲۰
سقف سازه ای	۱۱۱۰	۱۱۰۸	۱۱۰۸	۱۰	۱۰

شرح	سقف سازه ای (Kg/m ²)	سقف پیش ساخته (Kg/m ²)	سقف نیمه پیش ساخته (Kg/m ²)	سقف کامپوزیت (Kg/m ²)	سقف سازه ای (Kg/m ²)
سقف سازه ای	۲۷۰	۱۱۱	۱۱۱	۱۱۵	۱۱۵
سقف CSD	۲۱۰	۱۱۰۸	۱۱۰۸	۶۵	۶۵
سقف سازه ای	۱۱۱	۱۱۰۸	۱۱۰۸	۱۰	۱۰
سقف سازه ای	۱۱۱	۱۱۰۸	۱۱۰۸	۱۰	۱۰

سیستم سقف "CSD" یکی از اقتصادی ترین روش های ساخت سقف شناخته شده است. این سقف از مقاطع مختلط دال بتن مسلح به روی ورق های دوزنقه ای که به تیرها و شاهتیرهای فولادی متصل می شوند، تشکیل شده است. عملکرد مختلط دال بتن مسلح فوقانی و ورق فولادی دوزنقه ای تحتانی، نقش به سزایی در تأمین صلبیت سقف و رفتار پرشی مطلوب آن خواهد داشت.

سقف "CSD" در مقایسه با سقف های مرسوم در اسکلت های معمولی از وزن کمتری برخوردار بوده و بویژه با ساختمان های ساخته شده از فولاد سرد نورد شده "LSF" همخوانی دارد. لذا عمده ترین کاربرد این سقف ها در سازه های فولادی اعم از سرد یا گرم نورد شده می باشد و تا دهانه حداقل ۳ متر بدون پایه موقت و یا تیر فرعی و دهانه های عریض تر با پایه موقت در وسط دهانه و یا تیر فرعی قابل اجرا می باشد.

سوابق استانداردها و آیین نامه های سقف CSD

- مبحث دهم مقررات ملی ساختمان
- مبحث نهم مقررات ملی ساختمان
- استاندارد ۲۸۰۰ ویرایش سوم
- آیین نامه AISC
- دارای تأییدیه از مرکز
- آیین نامه ACI
- تحقیقات ساختمان و مسکن
- آیین نامه ASCE
- وزارت مسکن و شهرسازی

تهیه کننده: مهندس بابک قدسی - دفتر مرکزی





ابلاغ بازننگری مطالعات طرح جامع آب و فاضلاب شهر قشم

جزیره زیبای قشم در دل خلیج فارس با مناظری شگفت انگیز و پر از رمز و راز بی شک یکی از دیدنی ترین نقاط ایران به شمار می آید. شکل این جزیره که کوسه ای در تنگه هرمز را در ذهن تداعی می کند طولی در حدود ۱۲۰ کیلومتر و عرض متوسط ۱۱ کیلومتر دارد که جمعیتی بالغ بر ۱۰۰ هزار نفر را در خود جای داده است.

شهر قشم در شرقی ترین نقطه جزیره واقع شده و به رغم آنکه نسبت به کل جزیره مرکزیت هندسی ندارد، اما به علت موقعیت استراتژیک آن از قدیم واجد اهمیت بوده و عمده ترین سکونتگاه جزیره محسوب می شده است. شرکت آبران از اوایل سال ۱۳۸۱ مطالعات طرح جامع آب و فاضلاب شهر قشم و برخی شهرهای جزیره را آغاز و در طی دو سال، مطالعات مرحله اول و دوم طرح را ارائه نموده است. با عنایت به تحولات عمده منطقه و تغییر سیاستهای سازمان منطقه آزاد قشم و رونق بیش از پیش شهر با رشد چشمگیر شهرک های مسکونی، مراکز تجاری، اقامتی و دانشگاهی، مسئولین سازمان منطقه آزاد را بر آن داشته تا مطالعات بازننگری طرح مزبور را پس از گذشت ۶ سال در دستور کار خود قرار دهد. انجام این مهم با توجه به رضایتمندی کارفرما طی سالهای گذشته از عملکرد شرکت و ایفای نقش مشاور آبران بعنوان مشاور مادر طرحهای زیربنایی منطقه دوباره برعهده آبران خواهد بود. طی سالهای گذشته بخشی از طرحهای توسعه خطوط انتقال و شبکه آب و فاضلاب و درحال حاضر تصفیه خانه های فاضلاب پارک ایران زمین و شهرک ساحلی با ظرفیت هر کدام ۱۰۰۰ مترمکعب در روز با نظارت آبران در دست اجراست.

مهندس مهدی زراعت پرور - دفتر مرکزی

ابلاغ مهندسی ارزش آبرسانی به نمین - عنبران

مهندسی ارزش طرح آبرسانی به نمین - عنبران در اواخر مرداد ماه امسال به آبران ابلاغ گردید. این طرح اولین طرح شرکت با موضوع مهندسی ارزش می باشد که از ابتدا توسط کارشناسان شرکت انجام خواهد شد. قبل از این پروژه، طرح افزایش ظرفیت تصفیه خانه فاضلاب پرکنند آباد مشهد که با شرکت شغاب در قالب قرارداد EPC شرکت داشتیم را مهندسی ارزش نمودیم که در واقع طرح مهندسی ارزش در قالب قرارداد پیمانکار انجام شد. مهندسی ارزش طرح آبرسانی به نمین - عنبران از طرف شرکت آب منطقه ای اردبیل به آبران واگذار گردیده و در این خصوص با مهندسین مشاور "کریک کارا" که سابقه در طراحی پروژه های مهندسی ارزش دارند همکاری خواهیم نمود. مهندسی ارزش این طرح در بخش های مدیریت تقاضا، منابع آبی، خط انتقال، تصفیه خانه، مخازن آب و سیستم کنترل و تله مترینگ و در سه فاز پیش مطالعه، کارگاه ارزش و مطالعات تکمیلی صورت می پذیرد.

مهندس بهرام پایازاده

استفاده از سمی ترین گیاه بعنوان دکور در ادارات و منازل



به گزارش "آخرین نبوز"، گیاه بسیار خطرناک "دیفن باخیا" که اکثر جاها در منازل و دفاتر نگهداری می شود بسیار سمی بوده و می تواند به مرگ افراد بویژه کودکان منجر شود. در صورتیکه قطعه ای از برگ آن خورده شود انسان را می کشد و دست زدن به برخی از انواع آن بعد از تماس با چشم انسان را کور میکند.

این گیاه مانند برگ انجیر بسیار سمی است و باید از دسترس نوزادان و کودکان نوپا که احتمال می دهید برگ های آن را به دهان بگذارند، دور نگهداشته شود. در صورت بلعیده شدن، به دهان و زبان آسیب می رساند و شخص قادر به تکلم نیست.

نام فارسی اصیل این گل، دیفن باخیا است که اشاره به سمی بودن برگ آن دارد. گیاهی است برگ زینتی، زادگاهش برزیل است. ساقه ها نرم و آبکی و نقش و رنگ برگها سبز رنگ بوده و آراسته به لکه های سفید کرمی و زرد کم رنگ است که از دو طرف برگ دیده می شوند. ساقه ها غالباً بدون انشعاب و برگهای انتهایی همیشه در حال رشد و فعالیت می باشند و برگهای پایینی به تدریج میریزند و ساقه حالت سخت به خود می گیرد. نسبت به عدم تهویه هوای اتاق و آبیاری بیش از اندازه حساس است.

مهندس بهرام پایازاده

راز موفقیت

مرد جوانی از سقراط پرسید **راز موفقیت چیست**. سقراط به او گفت، "فردا به کنار نهر آب بیا تا راز موفقیت را به تو بگویم." صبح فردا مرد جوان مشتاقانه به کنار رود رفت. سقراط از او خواست که به سوی رودخانه او را همراهی کند. جوان با او به راه افتاد. به لبه ی رود رسیدند و به آب زدند و آنقدر پیش رفتند تا آب به زیر چانه ی آنها رسید. ناگهان سقراط مرد جوان را گرفت و زیر آب فرو برد. جوان نومیدانه تلاش کرد خود را رها کند، اما سقراط آنقدر قوی بود که او را نگه دارد. مرد جوان آنقدر زیر آب ماند که رنگش به کبودی گرایید و بالاخره توانست خود را خلاصی بخشد.

همین که به روی آب آمد، اول کاری که کرد آن بود که نفسی بس عمیق کشید و هوا را به اعماق ریه فرو فرستاد. سقراط از او پرسید، "زیر آب که بودی، چه چیز را بیش از همه مشتاق بودی؟" گفت، "هوا."

سقراط گفت، "هر زمان که به همین میزان که اشتیاق هوا را داشتی موفقیت را مشتاق بودی، تلاش خواهی کرد که آن را به دست بیاوری: راز دیگر ندارد."

خانم مهندس علیزاده : دفتر اردبیل

"آکبند"

قدیم ها که آبادان، بندر مشهوری بود و درگاه ورودی اجناس انگلیسی، گویا روی بسته هایی که در انگلیس بسته بندی شده بودند می نوشته اند "UK Band" که به مرور زمان و با خلایق آبادانی ها، این کلمه به "آکبند" تغییر هویت داده است. چیزی که سفت بسته بندی شده است.

مهندس بهرام پایازاده

تهران@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱	مرکزی
ardabil@abran.info	۰۲۵۱-۷۷۲۳۰۱۵	اردبیل
tabriz@abran.info	۰۲۱۱-۳۳۶۵۰۵۹	تبریز
jolfa@abran.info	۰۲۹۲-۳۰۳۳۹۷۳	جلفا
khalkhal@abran.info	۰۴۵۲-۳۳۲۸۱۴۰	خلخال
rodehen@abran.info	۰۳۲۱-۵۷۲۱۵۳۶	رودهن
zanjan@abran.info	۰۲۴۱-۵۲۵۲۵۱۷	زنجان
semnan@abran.info	۰۳۳۱-۴۴۴۰۰۸۶	سمنان
kish@abran.info	۰۷۶۲-۲۴۴۲۱۳۲	کیش
gonad@abran.info	۰۱۷۲-۵۵۵۹۵۹۳	گنبد
gavvin@abran.info	۰۲۸۱-۳۳۵۴۵۱۲	قزوین
geshm@abran.info	۰۷۶۳-۵۳۲۷۳۹۸	قشم
maranad@abran.info	۰۴۹۱-۲۳۳۴۴۲۰	مرند
miyaneh@abran.info	۰۴۲۴-۲۳۸۵۱۵۲	میانه
munich@abran.info	۰۰۴۹۸۹-۸۵۲۳۰۰۸	مونیخ



سازه های متحرک: روشی برای مقابله با زلزله

ساخت خانه های متحرک یکی از متدهای پیشرفته در امر مقاوم سازی در برابر زلزله است. از این روش در ساخت ساختمان ها، آپارتمان ها، کارخانه ها و ساختمانهای مراکز تجاری استفاده می شود. این روش بسیار کم خرج است و در مناطقی که از نظر مقاومت در مقابل زلزله از سطح پایینی برخوردارند و در تواحی زلزله خیز سراسر جهان واقع شده اند بسیار مناسب و مقرون به صرفه می باشد. بدین ترتیب تمامی اصول ساختمان سازی به سمت ساختمان سازی مکانیکی متحول می شود. این ساختمان ها در برابر تمامی بلایای طبیعی از قبیل سیل، آتشفشان، رانش زمین و همچنین در مقابل زلزله های خطرناک و مهیب هم مقاوم می باشد. این طریقه مقاوم سازی که شیوه مهندسی ساختمانی "هایکن" نام دارد نوعی مهندسی مکانیکی است که مدیریت و ابداع و سنجش تکنیکی آن را فردی به نام هایکن به انجام رسانیده است. وی تا کنون چندین مورد از ماشین آلات مکانیکی را طراحی کرده و در این زمینه چند ابداع نوین داشته است.

دیوار های این خانه از بتن درست شده است و بوسیله میله های فلزی کششی عمودی کاملاً فشرده می شوند. بدین ترتیب بدلیل استفاده از مواد جامد فشرده و سنگین نیروی وارده به اجزای پایینی ساختمان بسیار افزایش می یابد. بر دیوارهای هر طبقه بصورت کنترل شده ای فشار وارد می شود و میزان فشار وارده در تمامی طبقات یکسان است. علاوه بر یک میله عمود در هر طبقه از ۳ میله افقی هم استفاده می شود.

در این ساختمان ها از مصالحی استفاده می شود که کار گذاردن آنها به آسانی صورت می گیرد که به موجب آن دیوارهای ساختمان با یکبار بردن میله های کششی محکم و مقاوم می شوند.

هایکن از دو گونه مصالح در ساختن ساختمان ها استفاده کرد:

— بلوک های سیمانی که در بسیاری از ساختمان ها در سراسر دنیا از آن استفاده می شود با اندازه های $1x2x3=400 \times 200 \times 200$ mm ، که در هر یک از آنها دو سوراخ وجود دارد. — روش ارزانتر که در آن فقط از میزان کمی ملات (گل و آهک) استفاده می شود.



پس از اینکه مصالح ساختمانی تهیه شد، کار ساخت آن شروع می شود. این ساختمان می تواند طوری ساخته شود که در آن اصلاً از ملات استفاده نشود. دیوار ها فقط از طریق همان میله های کششی به اندازه کافی محکم و مقاوم می شوند. بدین ترتیب سوار کردن دیوارها بر روی ساختمان، تغییر شکل ظاهری آنها و جابجا کردن آنها بسیار آسان می شود.

آزمایش

در هفتم ماه ژوئن سال ۲۰۰۱ آزمایشی را بر روی یکی از این ساختمان ها بمنظور اثبات ضد زلزله بودن آن ترتیب داده شد. برای این کار ابتدا ساختمانی بر طبق قوانین ساختمان سازی مکانیکی بنا شد. این ساختمان دارای تعدادی میله های فشرده عمودی و افقی بود. استوانه های آهنی دور میله های عمودی را می پوشاند، ضمناً از صفحه های مسطح و یک سری قاب های ارتجاعی استفاده شد. در فونداسیون این ساختمان از چارچوب های لولا دار استفاده شد.



این خانه ۲۲۰ متر مربعی توسط جرثقیل در زاویه ۳۰ درجه از سطح زمین بالا برده شد سپس از همان ارتفاع آنرا رها کردند. این کار دو بار دیگر هم تکرار شد اما هیچ اتفاقی نیفتاد و ضد زلزله بودن خانه بدین ترتیب اثبات شد. فشار وارده به ساختمان طی این آزمایش برابر با یک زلزله بسیار عظیم بود.

بدین ترتیب مقاوم سازی خانه ها به روش هایکن و از طریق ساخت خانه های متحرک امکان پذیر شد. روش ساختاری خانه های متحرک تکمیل گردید و نه تنها خانه های مسکونی بلکه ساختمان های اماکن تجاری نیز از آن بهره مند شدند.

این ساختمان های ضد زلزله از اجزای خاصی ساخته شده اند که این اجزا همان مصالحی هستند که ساختمان را در مقابل زمین لرزه های مهیب و عظیم مقاوم می سازد. این شیوه مقاوم سازی بسیار کم هزینه است و در عین حال برای سرزمین های آباد در معرض زلزله در سراسر جهان جهان مفید واقع خواهد شد. این شیوه ساختمان سازی اصول اساسی اش را از ساختمان سازی مکانیزه عاریت گرفته است.

مهندس محمد ساعدی - دفتر گنبد

اگر عمر دوباره داشتم...

دان هرال (Don Herold) کاریکاتورست و طنزنویس آمریکایی در سال ۱۸۸۹ در ایندیانا متولد شد و در سال ۱۹۶۶ از جهان رفته. دان هرال دارای تالیفات زیادی است اما قطعه کوتاهش "اگر عمر دوباره داشتم..." او را در جهان معروف کرد. البته آب ریخته را نتوان به کوزه باز گرداند، اما قانونی هم تدوین نشده که فکرش را منع کرده باشد.

*** اگر عمر دوباره داشتم، می کشیدم اشتباهات بیشتری مرتکب شوم. همه چیز را آسان می گرفتم. از آنجه در عمر اولم بودم ایله تر می شدم. فقط شماری اندک از رویدادهای جهان را جدی می گرفتم. اهمیت کمتری به بهداشت می دادم. به مسافرت بیشتر می رفتم. از کوه های بیشتری بالا می رفتم و در رودخانه های بیشتری شنا می کردم. بستی بیشتر می خوردم و اسفنج کمتر. مشکلات واقعی بیشتری می داشتم و مشکلات واهی کمتری.

آخر، ببینید، من از آن آدم هایی بودم که بسیار محتاطانه و خیلی علاقه زندگی کردم، ساعت به ساعت، روز به روز. اوه، البته من هم لحظات سرخوشی داشتم. اما اگر عمر دوباره داشتم از این لحظات خوشی بیشتر می داشتم. من هرگز جایی بدون یک دماسنج، یک شیشه باروی فرقه، یک پالتوی بارانی و یک چتر نجات نمی روم. اگر عمر دوباره داشتم، سبک تر سفر می کردم.

اگر عمر دوباره داشتم، وقت بهار زودتر یا بهاره را می رفتم و وقت خزان دیرتر به این لذت خانم می دادم. از مدرسه بیشتر جیم می شدم. گلوله های کاغذی بیشتری به معلم هایم پرتاب می کردم. سگ های بیشتری به خانه می آوردم. دیرتر به رختخواب می رفتم و می خوابیدم. بیشتر عاشق می شدم. به ماهیگیری بیشتر می رفتم. پایکوبی و دست افشانی بیشتر می کردم. سوار چرخ و فلک بیشتر می شدم. به سیرک بیشتر می رفتم.

در روزگاری که تقریباً همگان وقت و عمرشان را وقف بررسی و خامت اوضاع می کنند، من بر پا می شدم و به ستایش سهل و آسان تر گرفتن اوضاع می پرداختم. زیرا من با ویل دورانت موافقم که می گوید:

"شادی از خرد عاقل تر است." ***

نقل از یک ایمیل - مهندس بهرام پایازاده



۵ راه برای غلبه بر خستگی در محل کار

— یک تکه کوچک شکلات بخورید.

شکلات نه تنها باعث تقویت حس و حال ما می شود بلکه تحقیقات نشان داده است که خوردن آن کمک می کند بدن اندورفین تولید کند که انرژی را بالا ببرد. وقتی کم مانده پشت میز کار خوابتان ببرد، یک تکه کوچک شکلات تیره بیندازید دهانتان و تغییر را احساس کنید.

— دو لیوان آب خنک بنوشید.

منظور از آن لیوان های خیلی بزرگ نیست دو فنجان آب هم کافی است. یکی از دلایل اصلی خستگی کم آب شدن بدن است (خیلی وقت ها متوجه نمی شوید که بدنتان کم آب شده، فقط احساس خستگی می کنید). یکی از معلم های دبیرستانم ما را مجبور می کرد که بعد از ناهار سر کلاس حساب دیفرانسیل دو لیوان آب بخوریم و قسم می خورد که باعث می شد تا آخر کلاس کاملاً هوشیار باشیم و به هیچ وجه خسته نشویم.

— نقاشی های بی معنی بکشید.

اگر مدام خمیازه می کشید و نمی توانید روی کنفرانسی که در آن شرکت کرده اید تمرکز کنید، یک تکه کاغذ و خودکار از کیفتان بیرون بکشید و روی آن شروع به نقاشی کردن کنید: قلب، تک شاخ، رنگین کمان و... هرچیز مسخره ای که به ذهنتان می رسد. چند وقت پیش با متخصصی مصاحبه کردم که گفت اینکار کمک می کند مغز بتواند بهتر تمرکز کند. خیلی جالب است، نه؟ و وقتی بتوانید روی کاری که می کنید تمرکز کنید، کمتر خمیازه خواهید کشید و فکر چرت زدن دیگر به سرتان نمی زند.

— چیزی حاوی ویتامین C بخورید.

یک پرتقال را از وسط نصف کنید یا در کافه شرکت یک لیموناد سفارش دهید. مهم این است که کمی ویتامین C به بدنتان برسانید. تحقیقات نشان می دهد که ویتامین C موجب سرزندگی می شود. علائم سندرم خستگی را کاهش می دهد.

— خودتان را بکشید.

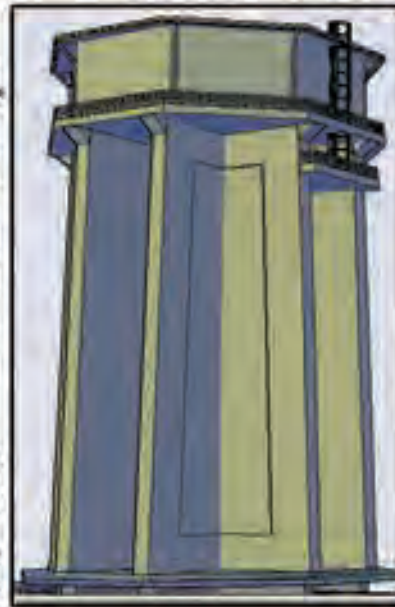
طبق علم پزشکی چینی، کمی خم شدن و کشیدن خودتان به سمت جلو ذخیره باقیمانده انرژی که بین کلیه هایتان مانده را فعال می کند.

نقل از یک ایمیل - مهندس بهرام پایازاده

طرح مخزن بتنی تامین فشار ۱۰۰۰ متر مکعبی پروژه آب گلستان جنوب غرب تهران

پس از طراحی مخزن بتنی تعادل فشار جزیره کیش با ظرفیت ۱۲۰۰ متر مکعب، طراحی مخزن هوایی بتنی ۱۰۰۰ متر مکعبی پروژه آب گلستان در قالب قرارداد بازنگری مراحل اول و دوم آب شرب شهر گلستان انجام شد. ایده اولیه ترکیب ۸ ستون با ترک هایی غلاف مانند در ارتفاع جهت اتصال ستونها بود که به نظر طراحی حجیم پدید می آمد تا اینکه گزینه دومی با مشخصات زیر طراحی شد.

ترکیب ۴ دیوار ساده بتنی به ارتفاع ۲۵ متر و شکل گرفتن هسته ای مرکزی به ابعاد ۴/۶۰ در ۴/۶۰ که از تقاطع ۴ دیوار بوجود می آید، هسته مرکزی شامل لوله های رفت، برگشت، سرریز، شستشو و نیز پاگردهای فلزی و پله عمودی می باشد. دیوار های این برج با افزایش ارتفاع به سمت داخل کم عرض می شوند و جهت زیبایی بیشتر ضخامت دیوارها نیز متغیر طراحی گردیده است. نکته قابل توجه در طراحی برج این است که این پروژه از ابتدا به صورت سه بعدی طراحی شده و نقشه های دوبعدی به صورت خودکار از روی طرح سه بعدی در نرم افزار اتوکد تولید شده است.



مهندس بهرام بابازاده

بازدید معاون وزیر نیرو از طرح های تأسیسات تامین آب استان زنجان

اول آبانماه سال جاری آقای مهندس عطارزاده معاون وزیر نیرو و آقای دکتر میوه چی معاونت برنامه ریزی و توسعه شرکت آب و فاضلاب کشور، در رأس هیئتی در آستانه سفر سوم هیئت دولت به استان زنجان از طرح های توسعه منابع آب و تأسیسات آب و فاضلاب شهرها و روستاهای استان بازدید نمودند. در این بازدید که از تمامی شهرستانها و از برخی طرح های در حال اجرا و بهره برداری استان انجام شد، کارشناسان شرکت آبران به عنوان مشاور طرح جامع تامین و انتقال آب شرب و صنعت استان این هیئت را همراهی می کردند. استان زنجان متشکل از هفت شهرستان و مرکز آن شهر زنجان است.

به دلیل موقعیت و شرایط خاص جغرافیایی استان اغلب رودخانه های این منطقه تحت تأثیر عوامل طبیعی، کم آب و سیلابی بوده به سبب ذوب شدن برفها در بهار پر آب و در بقیه سال خشک و کم آب هستند. منابع آب زیرزمینی استان همانند اکثر مناطق کشور دارای بیلان منفی بوده و در سالهای اخیر از نظر کمی و کیفی افت چشم گیری داشته است. این مسئله توجه مسئولین شرکت آب منطقه ای استان را به استفاده از پتانسیل های منابع آب سطحی با احداث سدهای مخزنی معطوف کرده بطوریکه ۳ سد شامل سدهای کینه ورس، گلابر و تهم در این استان در حال بهره برداری ۶۰ سد دیگر شامل مشمبا، تالوار، بلوک، قره درق، بعثت، مراش و پاوه رود در حال ساخت و ۱۰ سد مهم در دست مطالعه نهایی است. آبران با گذشت حدود ۳ ماه از مطالعات طرح جامع آب این استان، پیشرفت های مناسبی در ارتباط با این طرح داشته بطوریکه در برخی مناطق طرح های آبرسانی از سدهای استان ارائه و در سال آتی با تخصیص اعتبار، اجرایی خواهد شد.

مهندس مهدی زراعت پرورد دفتر مرکزی

دست خط امیر کبیر خطاب به ناصرالدین شاه

قریانت شوم

الساعه که در ایوان منزل با همشیره ی همایونی به شکستن لبه ی نان مشغولیم، خبر رسید که شاهزاده موثق الدوله حاکم قم را که به جرم رشا و ارتشا معزول کرده بودم به توصیه ی عمه ی خود ایقا فرموده و سخن هزل بر زبان رانده اید. فرستادم او را تحت الحفظ به تهران بیاورند تا اعلیحضرت بدانند که اداره ی امور مملکت به توصیه ی عمه و خاله نمی شود.

تبریز شوم
مساء که در ایوان منزل با همشیره ی همایونی به شکستن لبه ی نان مشغولیم، خبر رسید که شاهزاده موثق الدوله حاکم قم را که به جرم رشا و ارتشا معزول کرده بودم به توصیه ی عمه ی خود ایقا فرموده و سخن هزل بر زبان رانده اید. فرستادم او را تحت الحفظ به تهران بیاورند تا اعلیحضرت بدانند که اداره ی امور مملکت به توصیه ی عمه و خاله نمی شود.

چرا به شهر تبریز، شهر اولین ها گفته می شود ؟

- اولین چاپخانه در سال ۱۲۲۷ توسط شاهزاده عباس میرزا در تبریز تأسیس شد و ۱۲ سال بعد دومین چاپخانه در تهران تأسیس گردید.

- برای اولین بار کتب خارجی در تبریز ترجمه گردید که از آن جمله عبارتند از: پتر کبیر، شارل دوازدهم، اسکندر کبیر...

- اولین رمان ایران به نام ((ستارگان قریب خورده- حکایت یوسف شاه سراج)) توسط میرزا فتحعلی آخوند زاده در تبریز به رشته تحریر در آمد.

- اولین دایره المعارف توسط محمد رضا زنوزی تبریزی نوشته شد.

- اولین کتابخانه عمومی توسط میرزا حسن خان خازن لشکر در سال ۱۳۱۲ در تبریز تأسیس شد.

- اولین سینمای ایران پس از پنج سال از اختراع جهانی آن (توسط برادران لومیر)، در تبریز با نام سولای (آفتاب) تأسیس گردید.

- اولین نمایشنامه و تئاتر در تبریز به سال ۱۲۶۱ شکل گرفت.

- اولین عکاسخانه توسط قاسم میرزا در تبریز راه اندازی شد.

- اولین فوتبالیست شاغل در اروپا (بلژیک) به نام حسین صدقیانی از اهالی تبریز در سالهای ۱۳۰۹-۱۳۱۱ بهترین گل زن باشگاههای این کشور بود و در فینال جام باشگاههای بلژیک با به ثمر رساندن سه گل باعث قهرمانی تیم رویال شارلوا اسپورتینگ کلوب در مقابل تیم بروکسل گردید. - در زمینه پزشکی نخستین طبیب محصل فرنگ نخستین کتابهای پزشکی - نخستین آبله کوبی - نخستین دانشکده پرستاری مامانی - نخستین دندانهای مصنوعی - اولین عمل قلب باز - پیوند قلب بر روی سگها و نخستین عمل پیوند کلیه توسط دکتر جواد هیات در سال ۱۳۲۷ در تبریز به انجام رسید.

- اولین هوانورد ایرانی به نام کلنل محمد تقی خان پسیان از اهالی تبریز بود.

- اولین کارخانه اسلحه و مهمات در شهر تبریز بنا نهاده شد.

- اولین کارخانه چینی سازی در شهر تبریز ساخته شد.

- اولین کارخانه تولید برق در این شهر و اولین خیابانی که در آن از چراغهای برقی استفاده شد خیابان چراغ گازی تبریز بود.

- اولین ضرابخانه ماشینی و انتشار اسکناس از فعالیت های این شهر اولین ها بود.

- اولین شهر ایران که صاحب تلفن شد تبریز بود.

- اولین انجمن زنان در تبریز توسط صاحب سلطان خانم تشکیل گردید.

- اولین بلدیة و نظمیه پلیس مردمی و شهرداری ایران متعلق به تبریز است.

- اولین مهمانخانه توسط میرزا اسحق خان معززالدوله در تبریز پذیرای مهمان گردید.

- اولین مدرسه کر و لال ها توسط جباربغچه بان و اولین مدرسه نابینایان توسط یک میسیون آلمانی و اولین مدارس خرقه ای و بازرگانی توسط محمد علی تربیت و اولین کودکانستان توسط ابوالقاسم فیوضات در تبریز بنا گذاشته شد.



tehran@abran.info ۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱
ardabil@abran.info ۰۲۵۱-۷۷۲۴۰۱۵
tabriz@abran.info ۰۲۱۱-۳۳۶۵۰۵۹
jolfa@abran.info ۰۴۹۲-۳۰۳۳۹۷۳
khalkhal@abran.info ۰۴۵۲-۴۳۲۸۱۴۰
rodehen@abran.info ۰۳۲۱-۵۷۲۱۵۲۶
zanjan@abran.info ۰۲۴۱-۵۲۵۴۵۱۷
semnan@abran.info ۰۳۳۱-۳۴۴۰۰۸۶
kish@abran.info ۰۷۶۴-۲۴۴۲۱۳۲
gonad@abran.info ۰۱۷۲-۵۵۵۹۵۹۲
gazvin@abran.info ۰۲۸۱-۳۳۵۴۵۱۴
geshm@abran.info ۰۷۶۳-۵۳۳۷۳۹۸
maranad@abran.info ۰۴۹۱-۲۳۲۴۸۲۰
miyaneh@abran.info ۰۴۲۴-۴۳۸۵۱۵۲
munich@abran.info ۰۰۴۹۸۹-۸۵۴۳۰۰۸

مرکزی
اردبیل
تبریز
جلقا
خلخال
رودهن
زنجان
سمنان
کیش
گنبد
قزوین
قشم
مرند
میانه
مونیخ

مصاحبه نشریه آبران (خبرنامه انجمن صنفی شرکت‌های آب و فاضلاب) با مهندس ربوبی



گفت‌وگو با مهندس علی ربوبی مشاور
پیشکسوت حوزه آب و فاضلاب
یکسان‌سازی قراردادهای
تیپ تکلیف همه را روشن
می‌کند

مهندس علی ربوبی، در سال ۱۳۴۲ در رشته راه و ساختمان از دانشکده فنی تهران فارغ التحصیل شده و تا سال ۱۳۶۰ به عنوان مهندس ناظر، مهندس طراح، کارشناس همکار و سهامدار در شرکت مهندس مشاور دکتر غلامرضا کورس فعالیت داشتند. وی سپس با تأسیس و مدیریت شرکت مهندس مشاور آبران در رشته تخصصی خود فعالیت کرده و در بیش از یکصد طرح به اجرا در آمده در زمینه آب و فاضلاب شهری مشارکت موثر داشته و پس از گذشت بیش از ۴۵ سال همچنان نیز به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

مهندس ربوبی در سی‌امین سالگرد تأسیس جامعه مهندسين مشاور ایران به‌عنوان پیشکسوت حرفه، لوح افتخار دریافت کرد و در سال‌های ۱۳۸۴ و ۱۳۸۷ برای دو دوره به‌عنوان عضو اصلی شورای مدیریت جامعه مهندسين مشاور در گروه تاسیسات شهری انتخاب شد. در این شماره از نشریه به سراغ ایشان رفته‌ایم تا در خصوص فعالیت‌ها و نقشه نظر ایشان در مورد صنف آب و فاضلاب گفت و گو کنیم.

• در مورد سوابق کاریتان کمی توضیح دهید و اینکه از چه زمان و چگونه وارد صنعت آب و فاضلاب شده و به عنوان مشاور فعالیت خود را آغاز کردید؟

من متولد سال ۱۳۱۶ و فارغ التحصیل سال ۱۳۴۲ در رشته راه و ساختمان از دانشکده فنی دانشگاه تهران هستم. به لطف حضور مادر بزرگم و کفالت ایشان توانستم فعالیت نظام و نظامی را دریافت کنم و از همین رو زودتر به بازار کار وارد شدم. در آن سال‌ها شرایط اقتصادی کشور چندان مطلوب نبود دکتر امینی نخست‌وزیر وقت توصیه می‌کرد باید کمربندها را محکم بستیم و این به معنای ریاضت اقتصادی بود، به همین علت حتی برای مهندسين کم تعداد آن زمان نیز به حد کفایت طرح‌های عمرانی وجود نداشت.

بعد از دو سال که در شرکت مهندس مشاور بنام گروه اتوس در مشهد کار کردم از دوستان شیدم که موسسه دکتر غلامرضا کورس نیاز به مهندس ناظر دارد و چون

یک دوره کارآموزی تاسیسی را به توصیه مهندس عبدالله ریاضی رئیس دانشکده فنی دانشگاه تهران در تصفیه‌خانه آب شهر قزوین گذرانده بودم و با این شرکت آشنایی قبلی داشتم، در مصاحبه ورودی آن نیز موفق بیرون آمدم و حدود سه سال ناظر مقیم در طرح‌های آب شهرهای یهشهر و گندکاووس بودم.

خاطرم هست در تصفیه‌خانه آب گندکاووس که شما یک برج آب بتی با ظرفیت ۷۵۰ مترمکعب و ارتفاع ۴۰ متر هم داشت مجبور شدم تا اسکالات را تلگراف از دفتر مرکزی سوال کنم و منتظر تلگراف جوابیه باشم، چون نه تنها تکنولوژی امروزی نظیر ایمیل وجود نداشت، حتی ارتباط تلفنی مناسب هم برقرار نبود.

ملاحظه می‌فرمایید که طرح مسائل فنی یا تلگراف چقدر مشکل است و به علت همین مشکلات یک روز با سرپرست کارگاه پیمانکار قرار گذاشیم که چون با این وضع به نتیجه نمی‌رسیم خودمان بشینیم و فکری‌مان را روی هم بگذاریم و از خیز

دفتر مرکزی بگوریم و شاید همین موضوع باعث شد تا یک تصفیه‌خانه و برج آب بتی را که در آن زمان از کارهای بسیار پیچیده برای یک مهندس تازه کار بود به بهره‌برداری برسانیم. و این موضوع اعتماد به نفس بیشتری را در مراحل بعدی کارهای مهندسی به بنده داد.

بعد از اتمام این پروژه‌ها از دفتر مرکزی دعوت شدم که به بخش نظارت عالی منتقل شوم. حدود ۱۲ سال در طرح‌های آب و فاضلاب در سطح کشور که بیش از ۶۰ پروژه را در بر می‌گرفت در بخش‌های مختلف مشغول کار و در نهایت سهامدار شدم.

• شرکت آبران از چه زمانی فعالیتش را آغاز کرد؟

واقعیت این است که شرکت مشاور آبران فرزند خلف شرکت مشاور دکتر غلامرضا کورس است که با درگذشت زوده یاد دکتر کورس توسط تعدادی از همکاران بخشی مدیریت آن در سال ۱۳۶۰ تئینگذاری شد و

انتخاب مدیرعامل آن بدم شرکت مشاور آبران تا به حال در همان رشته تخصصی قبلی به فعالیت خود ادامه می‌دهد و در قرار و تسبی‌های سه دهه اخیر با مساعدت همکاران سخت‌کوش خود توانسته است پروژه‌های ماندگاری را در صنعت آب و فاضلاب کشور طراحی و به مرحله بهره‌برداری برساند.

• در خصوص نحوه شکل‌گیری صنعت آب و فاضلاب در کشور قطعاً خاطرات فراوانی دارید که بازگو کردن آنها برای خوانندگان نشریه خالی از لطف نیست.

می‌شود گفت که تا قبل از دهه ۲۰ اصولاً صنعتی به عنوان فاضلاب وجود نداشته و شاید فاضلاب شهر اسفهان نخستین موردی است که به صورت کلاسیک طراحی و اجرا شده است. در آن زمان آقای مهندس حجازی که شرکت آب و فاضلاب اسفهان را پایه‌گذاری کرده خاطراتی را نقل می‌کرد که برای دریافت اعتبار فاضلاب اسفهان به سازمان مدیریت وقت مراجعه کرده و کارشناسان نمی‌دانستند که منظور از طرح فاضلاب چیست و تصور می‌کردند همین بهرهای کنار خیابان است و ایشان توضیح دادند که اگر قلم بنویسایم و یکتور هوگو را دیده باشید همان کاتال‌هایی که ژان وال‌ژان از داخل آنها فرار می‌کرد، شبکه جمع‌آوری فاضلاب در شهر پاریس است.

البته صنعت آب سابقه طولانی‌تری دارد و اتفاقاً موسسه دکتر کورس کار خود را در اوایل دهه ۲۰ با تحویل گرفتن ۱۱ شهر که مطالعات آب آن با مشاور شرکت کوکس آلمان بوده شروع کرده بود به تدریج مشاورین و پیمانکاران و تولیدکنندگان در این صنعت وارد شدند و این راه را ادامه دادند به‌طوری‌که در حال حاضر کشور از کارشناس خارجی مگر در موارد بسیار خاص بی‌نیاز شده است.

• ارزیابی شما از جایگاه و اعتبار مشاوران در بخش آب و فاضلاب کشور چیست؟

متأسفانه جایگاه و اعتبار مشاوران در دهه‌های اخیر سیر نزولی داشته و دیدگاه‌های دستگاه‌های مدیریتی و اجرایی، با آنچه باید باشد تفاوت بسیار دارد. قرار بر این است که مشاور در مقام اعتماد و دفتر فنی دستگاه اجرایی حافظ منافع او که همان منافع ملی

است باشد نه در مقابل دستگاه اجرایی یا پیمانکار قرار داشته باشد. در صورتی‌که این دیدگاه به تدریج رنگ می‌بازد و تنها بخشی از مسئولان دستگاه اجرایی اهمیت حضور مشاور را در حفاظت از سرمایه‌های ملی در مقابل پرداخت بخشی از اعتبارات به عنوان حق‌الزحمه به خوبی احساس نمی‌کنند و از طرف دیگر قوانین و آیین‌نامه‌های کمتر مطالبه شده هم به تحکیم این دیدگاه دامن می‌زند.

اولویت دادن به کاهش حق‌الزحمه در مقابل کم‌توجهی به اهمیت ارزیابی فنی و کیفی مشاورین که اخیراً رایج شده یکی از پلایای متلاطم طرح‌های عمرانی شده و به قول معروف به خاطر دستمال قشربه را به آتش می‌کشند. چنانچه این روش متوقف نشود و ادامه باید نتایج اسفبار آن در سال‌های آینده و زمان بهره‌برداری از طرح‌های جاری خود را نشان خواهد داد. دلسوزان کشور باید هرچه زودتر در پی اصلاح قوانین و آیین‌نامه‌ها و خروج از این مسیر غیرسالم و خطرناک باشند. تنها راهکار آن زمینه‌سازی مناسب برای انتخاب مشاور قوی و ذی‌صلاح با ضوابط بسیار سخت‌گیرانه و متعاقب آن تقویت مموری مادی مشاور در جهت انجام مطالعات مورد نظر متعلق با استانداردهای جهانی همراه با رعایت شرایط ملی و بومی خواهد بود.

• یکی از مهمترین روابط در فعالیت‌های عمرانی روابط بین کارفرما، مشاور و پیمانکار محسوب می‌شود. نظر شما در این خصوص چیست و چگونه می‌توان در ایجاد رابطه مفیدتر و نتیجه‌گیری بهتر گام برداشت؟

به اعتقاد من مثلث کارفرما- مشاور- پیمانکار اساس بهره‌گیری بی‌فایده از هر طرح عمرانی است و بدون همکاری نزدیک و البته توأم با روابط سالم این سه نهاد نمی‌توان به ثمربخشی بودن طرح امیدوار بود. اگر هر کدام از عوامل سه‌گانه در انجام وظایف خود کوتاهی کنند، طبیعی است که سرمایه تخصص داده شده به هدر می‌رود و در صورت رواج آن در سطح کشور صدمات جبران ناپذیری به طرح‌های عمرانی وارد می‌شود. سلسله مراتب رسیدن به نتایج مطلوب وجود کارفرمایی کارکنان و مجرب که طرح را تعریف و اعتبار آن را تأمین کنند و مشاور را که دارای تجربه و صلاحیت فنی کافی است انتخاب کند و پس از تهیه و

تصویب طرح، این توان‌های پیمانکاری صاحب تجربه و با صلاحیت فنی کافی را انتخاب کنند. به‌طوری‌که ملاحظه می‌فرمایید کارفرمای و تجربه دورکن مشترک در این سه نهاد است و اگر این شرایط فراهم شود، قطعاً همکاری‌های سازنده‌ای را به همراه خواهد داشت و بهترین نتایج از طرح مورد نظر حاصل خواهد شد. متأسفانه در وضع موجود به ندرت طرح‌ها از این هماهنگی و کمال برخوردار هستند و باید فکر اساسی در سطح ملی برای آن اندیشید و اجرا کرد. در این راه هم همکاری و هم‌افزایی سه رکن کارفرما- مشاور و پیمانکار اجتناب ناپذیر است.

دو سال قبل توافق‌نامه‌ای در زمینه همکاری گروه آب و فاضلاب جامعه مهندسان مشاور ایران با انجمن صنفی شرکت‌های صنعت آب و فاضلاب مبادله شده که در بخش صنعت آب و فاضلاب می‌تواند بسیار مفید و موثر باشد و با آسیب‌شناسی وضع موجود پیشنهاد سازنده‌ای برای ارائه به مقامات ذیربط تهیه کنند. در حال حاضر با انتخاب دبیر از طرف هر یک از ارکان‌های جامعه و انجمن اقدامات مفیدی در حال شکل‌گیری است.

• نظر خود را در خصوص یکسان‌سازی قراردادهای تیپ بفرمایید.

در حال حاضر قراردادهای تیپ برای کارهای مشاوره‌ای و پیمانکاری وجود دارد و اگرچه نیاز به اصلاحاتی دارند ولی مهم‌تر از آن شرایط عمومی و شرایط خصوصی پیمان‌هاست که چندی است بازنگری شرایط عمومی مربوط به قراردادهای پیمانکاری در معاونت برنامه‌ریزی با شرکت ۳۰ نهاد مرتبط از جمله نمایندگان مشاورین و پیمانکاران در دست اقدام است و امیدواریم به نتایج مطلوب برسیم.

یکسان‌سازی شرایط خصوصی پیمان‌ها برای هر گروه پروژه‌های مشابه نظیر تصفیه‌خانه‌های آب یا فاضلاب و غیره می‌تواند بسیار مفید باشد تا در این قبیل موارد سلیقه‌ای عمل نشود و کارفرما، مشاور و پیمانکار تکلیف خود را بدانند. این یکی از مواردی است که همکاری تنگاتنگ جامعه مهندسان مشاور و انجمن صنفی شرکت‌های صنعت آب و فاضلاب می‌تواند بسیار راهگشا باشد و به این منظور در همکاری‌های دو جانبه در اولویت قرار گرفته است.

سمینار امنیت اطلاعات

روز یکشنبه مورخ ۱۳۸۹/۸/۳۰ کنفرانسی در سالن کامپیوتر دفتر مرکزی با موضوع امنیت اطلاعات توسط آقای مهندس احمد سلطانی از همکاران دفتر مونیخ آلمان برگزار گردید. موضوعات مطرح شده در کنفرانس جهت بالابردن امنیت اطلاعات به شرح زیر بود.

ایمیل ها: حذف ایمیل های مشکوک و باز نکردن آنها
استفاده از مرورگرهای به روز شده: IE8.00 یا Firefox و حذف Cookie ها

نصب ضد ویروس به روز شده: استفاده از ضد ویروس نسخه اصل عدم استفاده از مستجرها: بعثت باز شدن بعضی از پورتهای کامپیوتر در هنگام استفاده از مستجرها مثل Yahoo messenger امکان انتقال ویروس راحت تر می گردد

ارتقاء امنیت اطلاعات در شرکت آبران

در راستای سمینار امنیت اطلاعات توسط آقای مهندس سلطانی و مشاوره با کارشناسان شبکه راهکارهایی جهت بالا بردن ضریب امنیت در شبکه ارائه شد، که توسط مدیر بخش کامپیوتر و شبکه آقای احمدوند در حال انجام و پیگیری می باشد.

۱- نصب ضد ویروس کاسپراسکی اصل تحت شبکه بر روی سرور و تعدادی از کلاینت ها بصورت آزمایشی ۲- قفل نمودن تمام USB ها جهت جلوگیری از ورود ویروس ۳- نصب یک دیوار آتش (FireWall) سخت افزاری جهت جلوگیری از ورود ویروس یا انتقال ویروس از کامپیوترهای شبکه به یکدیگر با اضافه نمودن یک دستگاه کامپیوتر دارای سیستم عامل لینوکس ۴- تهیه نسخه پشتیبان بصورت روزانه - هفتگی و ماهانه از اطلاعات ۵- کنترل ترافیک شبکه و استفاده کاربران اینترنت توسط مدیر شبکه

انواع حملات کامپیوتری

- ۱- ویروس ها (Viruses)
- ۲- تروجان ها (Trojans)
- ۳- کرمها (worms)

ویروس های کامپیوتری برنامه هایی هستند که مشابه ویروس های بیولوژیک گسترش یافته و پس از وارد شدن به کامپیوتر اقدامات غیرمنتظره ای را انجام می دهند و وجودی که همه ویروس ها خطرناک نیستند ولی بسیاری از آنها با هدف تخریب

انواع مشخصی از فایل ها، برنامه های کاربردی و یا سیستم های عامل توشه شده اند. ویروس ها هم مشابه همه برنامه های دیگر از منابع سیستم مانند حافظه و فضای دیسک سخت، توان پردازنده مرکزی و سایر منابع بهره می گیرند و می توانند اعمال خطرناکی را انجام دهند به عنوان مثال فایل های روی دیسک را پاک کرده و یا کل دیسک سخت را فرمت کنند. همچنین یک ویروس می تواند مجوز دسترسی به دستگاه را از طریق شبکه و بدون احراز هویت فراهم آورد. برای اولین بار در سال ۱۹۸۴ واژه «ویروس» در این معنا توسط فرد کوهن در متون آکادمیک مورد استفاده قرار گرفت.

- تروجان ها هم برنامه هایی بسیار خطرناک بوده و می توانند خساراتی جدی به سیستم های کامپیوتری وارد نمایند، اسب های تروا (تروجان) در واقع اجازه دسترسی از راه دور یک کاربر به کامپیوتر را فراهم می آورد.
- کرم ها برنامه هایی هستند که مشابه ویروس ها توان تکتیر کردن خود را دارند، ولی برعکس آنها برای گسترش خود نیاز به برنامه هایی دیگر ندارند تا آنها را آلوده کرده و تحت عنوان فایل های آلوده اقدام به انتقال و آلوده کردن دستگاه های دیگر نمایند. کرم ها معمولاً از نقاط آسیب پذیر برنامه های e mail برای توزیع سریع و وسیع خود استفاده می نمایند.

"به آرامی آغاز به مردن می کنی" بابلو نرودا

ترجمه احمد شاملو



به آرامی آغاز به مردن می کنی
اگر سفر نکنی، اگر کتابی نخوانی، اگر به اصوات زندگی گوش ندهی،
اگر از خودت قدردالی نکنی، به آرامی آغاز به مردن می کنی
زمانی که خودباوری را در خودت بکشی، به آرامی آغاز به مردن می کنی
اگر برده عادات خود شوی، اگر همیشه از یک راه تکراری بروی، اگر روزمرگی را تغییر ندهی،
اگر رنگ های متفاوت به تن نکنی، یا اگر با افراد ناشناس صحبت نکنی، تو به آرامی آغاز به مردن می کنی
اگر از شور و حرارت، از احساسات سرکش و از چیزهایی که چشمانت را به درخشش و می دارند و ضربان قلبت را تندتر می کنند، دوری کنی، تو به آرامی آغاز به مردن می کنی
اگر هنگامی که با شغل یا عشقت شاد نیستی، آن را عوض نکنی، اگر برای مطمئن در نامطمئن خطر نکنی، اگر ورای رویاها نروی، اگر به خودت اجازه ندهی، که حداقل یک بار در تمام زندگیت ورای مصلحت اندیشی بروی.

امروز زندگی را آغاز کن!

امروز مخاطره کن! امروز کاری کن! نگذار که به آرامی بمیری!

شادی را فراموش نکن!

جملاتی از جرج برنارد شاو



۱. یک مرد تا زمانی که صحبت هایش را انکار نکند حرفی نمی زند!
۲. روش جوک گفتن من این است که واقعیت را بگویم، واقعیت خنده دارترین لطیفه دنیا است.
۳. وقتی که انسان بخواهد ببری را بکشد اسمش را ورزش می گذارد اما اگر ببر بخواهد او را بکشد اسمش درنده خوبی است.
۴. عده کمی از مردم بیش از یک یا دو بار در سال فکر می کنند. من با یکی دو بار فکر کردن در هفته برای خودم شهرتی دست و پا کردم.
۵. مرد خردمند سعی می کند خودش را یا دنیا سازگار کند و مرد نابخرد اصرار دارد که دنیا را یا خودش سازگار کند بنابراین کلیه پیشرفت ها بستگی به تلاشهای مرد نابخرد دارد.
۶. ما از تجربه کردن می آموزیم که انسان هیچگاه از تجربه کردن چیزی نمی آموزد.
۷. اگر وقت کافی باشد هر چیزی برای هر کسی دیر یا زود اتفاق می افتد.
۸. اگر در موزه ملی آتش سوزی شود، کدام نقاشی را نجات خواهیم داد؟ البته آن را که به درب خروجی نزدیک تر است.
۹. تنها کسی که با من درست رفتار می کند خیاطم است که هر بار که مرا می بیند، اندازه های جدیدم را می گیرد؛ بقیه به همان اندازه قبلی چسبیده اند و توقع دارند من خودم را با آنها جور کنم.
۱۰. در زندگی دو تراژدی وجود دارد: اینکه به آنچه قلبت می خواهد نرسی و اینکه برسی!
۱۱. انسانهای خوشبین و بدبین هر دو برای جامعه مفید هستند، خوشبین هواپیما را اختراع می کند و بدبین چتر نجات!
۱۲. وقتی چیزی خنده دار است با دقت در آن حقیقتی پنهان را جست و جو کنیدا!

ازدواج دو آبرانی

خانم مهندس مریم علیزاده و آقای مهندس ارش زراعت بروز شروع زندگی مشترکشان را تبریک گفته خوشبختی و سعادت برای شما آرزومندیم

تهران	tehran@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱
اردبیل	ardabil@abran.info	۰۴۵۱-۷۷۲۴۰۱۵
تبریز	tabriz@abran.info	۰۲۱۱-۳۳۶۵۰۵۹
جلفا	jolfa@abran.info	۰۴۹۲-۳۰۲۳۸۷۲
خلخال	khalkhal@abran.info	۰۴۵۲-۳۳۳۸۱۴۰
رودهن	rodehen@abran.info	۰۳۲۱-۵۷۲۱۵۳۶
زنجان	zanjan@abran.info	۰۲۴۱-۵۲۵۴۵۱۷
سمنان	semnan@abran.info	۰۳۳۱-۴۴۵۱۸۷۶
کیش	kish@abran.info	۰۷۶۴-۴۴۴۲۱۳۲
گنبد	gonad@abran.info	۰۱۷۲-۵۵۵۹۵۹۲
قزوین	gazvin@abran.info	۰۲۸۱-۳۳۵۴۵۱۴
قشم	geshm@abran.info	۰۷۶۳-۵۲۴۰۹۱۴
مرند	maranad@abran.info	۰۴۹۱-۲۳۲۴۸۲۰
میانه	miyaneh@abran.info	۰۴۳۴-۲۳۸۵۱۵۲
مونیخ	munich@abran.info	۰۴۹۸۹-۸۵۴۳۰۰۸

پاسخ معمای طناب دور کره زمین

جواب اعجاب انگیز است تقریباً ۳.۱۸ متر به ارتفاع طناب از سطح زمین در کل دور زمین افزوده می شود اما راه حل خیلی ساده است:

محیط دایره = $2\pi R$
محیط جدید - محیط قدیم = $20 \times 2\pi$
پس با حل معادله ساده زیر به جواب می رسید:

$$2\pi R' - 2\pi R = 20 \times 2\pi \text{ Meter}$$

$$R' - R = 20 / \pi$$

$$R' - R = 3.18 \text{ Meter}$$



ده اشتباهی که به مغز آسیب میرساند

۱. نخوردن صبحانه

کسانی که صبحانه نمی‌خورند قند خونشان به سطح پائینتری افت می‌کند. این امر باعث تامین نامناسب مواد غذایی برای مغز و در نتیجه افت فعالیت مغزی می‌شود.

۲. پر خوری این امر باعث تصلب شرائین (سختی دیواره رگهای) مغز شده و منجر به کاهش قدرت ذهنی می‌شود.

۳. دخالت این امر باعث کوچک شدن چند برابری مغز و منجر به آلزایمر می‌شود.

۴. استفاده زیاد قند و شکر استفاده زیاد قند و شکر جذب پروتئین و مواد غذایی را متوقف می‌کند و منجر به سوء تغذیه و احتمالاً اختلال در رشد مغزی خواهد شد.

۵. آلودگی هوا

مغز بزرگترین مصرف کننده اکسیژن در بدن ماست. دمیدن هوای آلوده باعث کاهش اکسیژن تاسینی مغز شده و منجر به کاهش کارایی مغز می‌شود.

۶. کمبود خواب

خواب به مغز زمان اجازه استراحت می‌دهد. دوره طولانی کاهش خواب منجر به شتاب گیری مرگ سلولهای مغزی خواهد شد.

۷. پوشاندن سر به هنگام خواب

خوابیدن با سر پوشیده باعث افزایش تجمع دی اکسید کربن و کاهش تجمع اکسیژن شده و منجر به تأثیرات مخرب مغزی خواهد شد.

۸. کار کشیدن از مغزتان در هنگام بیماری

کار سخت یا مطالعه در زمان بیماری ممکن است منجر به کاهش کارایی مغز و در نتیجه صدمه مغزی شود.

۹. کاهش افکار مثبت

فکر کردن بهترین راه برای تمرین دادن به مغزتان است. کاهش افکار مثبت مغزی ممکن است باعث کوچک شدن مغز شود.

۱۰. کم حرفی

مکالمات انترزاعی منجر به رشد کارایی مغز خواهد شد.



ضرورت داشتن آسپرین در منزل

چرا باید آسپرین را در کنار خود داشته باشید؟

درباره حمله قلبی علاوه بر احساس درد در بازوی چپ، علائم دیگری وجود دارند مانند درد شدید

در چانه، حالت تهوع و تعریق زیاد که باید مورد توجه قرار گیرد.

ممکن است در زمان حمله قلبی هیچ دردی در قفسه سینه احساس نشود. حدود ۶۰٪ افراد که در خواب دچار حمله قلبی شده اند هرگز بیدار نشده اند هرچند اگر چنین اتفاقی رخ دهد ممکن است درد قفسه سینه فرد را از خواب عمیق بیدار کند.

در زمانیکه حس کردید یکی از عوامل فوق در شما پدیدار گشته است بلافاصله دو عدد آسپرین را در دهان خود حل کرده و با مقداری آب آنرا بلعید سپس به یکی از همسایگان و یا یکی از بستگان که محل سکونتش در فاصله بسیار نزدیک از شماست تلفن کرده و بگویید دچار حمله قلبی شده و دو عدد آسپرین مصرف کرده اید روی یک صندلی دسته دار یا میل بنشینید و منتظر ورود آنها باشید.

طنابی به دور کره زمین

فرض کنید یک طناب دور کره زمین کشیده شده است یک جای طناب را برش داده و طنابی به طول ۲۰ متر به آن اضافه می‌کنیم. حال سوال این است که چقدر در کل دور زمین به ارتفاع طناب اضافه خواهد شد؟ یک مایلمتر؟ دو مایلمتر؟ قبل از خواندن پاسخ این مسئله در پشت صفحه لطفاً مقداری فکر کنید!



بیماری چشمی کار با کامپیوتر (Computer Vision Syndrome)

بیماری چشمی ناشی از کار با کامپیوتر یا CVS از شایع ترین بیماری چشمی و عارضه خشکی چشمان کاربر در هنگام کار با کامپیوتر به دلیل عدم رعایت مسائل ارگونومیک کار با کامپیوتر است. تقریباً ۳/۴ کسانی که زیاد با کامپیوتر کار می‌کنند گرفتار این علائم هستند. به نظر می‌رسد با فراگیری شدن بکارگیری کامپیوتر در محل های کار و حتی در خانه ها، تعداد کسانی که از CVS رنج می‌برند رو به افزایش باشد.



مهمترین علائم CVS عبارتند از:

- خشکی چشم □ خشکی چشم □ سوزش □ اشک ریزش □ تاری دید
- CVS همچنین ممکن است سبب درد گردن و شانه ها نیز بشود.

علت پیدایش عارضه CVS آنست که چشم انسان حرف چایی را بهتر از حرف نمایش داده شده بر روی مانیتور می‌بیند، زیرا حروف چایی تضاد بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و لبه های آنها واضح تر است. حال آن که در مورد صفحه مانیتور چنین نیست و لبه های آن به وضوح حروف چایی نیستند بلکه حرف از یک مرکز با تفاوت رنگ بالا شروع شده و به تدریج کمرنگ تر می‌شوند و پس از تبدیل به خاکستری کمرنگ ناپدید می‌گردند. بنابراین لبه های حروف بر روی صفحه مانیتور وضوح حرف چایی را ندارد.

یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر کاهش میزان پلک زدن است.

به طوریکه افراد، هنگام کار با کامپیوتر تقریباً یک پنجم حالت عادی پلک می‌زنند. این مسئله به همراه خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می‌شود تا پلک ها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریع تر تبخیر می‌شود.



جهت کاهش علائم CVS:

- ۱- پلک بزنید
- ۲- وضعیت خود را با مرکز صفحه مانیتور تنظیم کنید:
- مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر پایین تر از چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می‌شود پلک ها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد، از خشکی گردن و شانه ها نیز می‌کاهد. در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میز کار تنظیم کرد. به طوری که ساعد شما هنگام کار با صفحه کلید موازی با سطح زمین باشد.
- ۳- وضعیت نور و روشنایی اتاق را تنظیم کنید:
- مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. تابش نور به صفحه مانیتور سبب کاهش کنتراست و خشکی چشم می‌شود. این مساله بخصوص زمانی که زمینه صفحه تیره باشد شدیدتر خواهد بود.
- ۴- به چشمان خود استراحت بدهید:
- سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید.
- ۵- از تخته تاپ استفاده کنید:
- اگر مجبورید متناوباً هم به یک صفحه نوشته و هم به مانیتور نگاه کنید (خصوصاً در مورد تاپیست ها) ممکن است چشم شما خسته شود زیرا باید تطابق خود را تغییر دهید. برای جلوگیری از این مسئله سعی کنید صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و هم سطح با مانیتور قرار دهید. برای اینکار می‌توانید از تخته تاپ استفاده کنید.
- ۶- فاصله مانیتور با چشمان خود را تنظیم کنید:
- فاصله مانیتور یا چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر باشد.
- ۷- مشخصات کامل مانیتور خود را از قبیل وضوح و روشنایی تنظیم کنید.
- ۸- وضعیت ارگونومی بدن خود را تنظیم کنید:
- هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگهداشته و شانه را عقب بدهید.
- قوز کردن هنگام کار طولانی با کامپیوتر سبب دردهای گردن و شانه ها می‌شود.
- ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که کف پاها روی زمین قرار داشته و زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار داشته باشد.
- صفحه کلید و ماوس باید پایین تر از آرنج و نزدیک دستان شما قرار داشته باشد.

سوگ داشت دکتر پرویز کورس

من درد تو را ز دست آسان ندهم
از دوست به یادگار دردی دارم
شادروان پرویز کورس پسر ارشد دکتر غلامرضا کورس در روز پنج شنبه شانزدهم دسامبر در بیمارستانی در شهر مونیخ در سن ۶۶ سالگی دار فانی را وداع گفت.
ایرانیان این ضایعه بزرگ را به مادر گرمی ایشان و دکتر فریدون کورس برادرشان از صمیم قلب تسلیت می گویند.

به همین منظور مراسم یادبودی در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۸۹/۱۰/۱ در دفتر مرکزی شرکت برگزار گردید تا در غم از دست دادن ایشان با خانواده دکتر کورس شریک شویم. در این مراسم که با یک دقیقه سکوت شروع شد آقایان مهندس ربوبی، بابازاده، مهندس رفیعی و آقای بیطرف در مورد پرویز و مهربانیهایش و خاطرات خوش دوران قدیم صحبت کردند. یادش گرمی.



ایران خوب بدر

سال ۱۳۵۵ بالاخره مؤسسه مهندسی مشاور دکتر کورس پس از ۲۳ سال مستأجری، به محل جدید دفتر مرکزی خود انتقال یافت. ساختمان چهار طبقه با اتاقهای وسیع، نورگیرهای مطلوب و میز و صندلی های نو، آرایش و نشاط لازم را به کارکنان بخشیده بود.

در شکل گیری و تجهیز ساختمان، پرویز و فریدون کورس نقش مهمی را ایفا نموده بودند از جمله وارد کردن دستگاههای جدید اداری و فنی و مهمتر از همه کامپیوترهای اولیه که حجیم و سنگین بود و یک سالن را به خود اختصاص داده بودند. تجهیزات این سالن را به صورت کامل در آلمان طراحی و سفارش داده بودند که در نوع خود در آن زمان در ایران بی نظیر بود و مورد استقبال و نشاط کارکنان قرار گرفت.

خاطره ای را که می خواهیم نقل کنیم مربوط به یکی از صبح های همین زمان می باشد.

داشتیم از جلوی یکی از اتاقهای طبقه اول که اطاق من هم در این طبقه بود عبور می کردم که حق گریه ای توجهم را بخود جلب نمود، صدای گریه خاتم رتوفی یکی از منشی های شرکت بود. نگران داخل اطاق شده و پرسیدم خدای نکرده اتفاق بدی برایت افتاده؟ یا سر اشاره کرد نه... گفتم پس علت گریه ات را بگو. پس از کمی مکث گفت: وقتی وارد شرکت شدم آقای پرویز کورس را دیدم و سلام کردم ولی ایشان جواب سلام را نداد. پرسیدم چرا؟ گفت فکر میکنم علت میتواند تأخیر ۱۵ دقیقه ای باشد که دیر به سر کار آمده ام. من با شناختی که از پرویز کورس داشتم اطمینان دادم که داری اشتباه میکنی، ولی چون او در گفتارش مصر بود، نزد دکتر کورس رفتم و موضوع را با ایشان در میان گذاشتم. او گفت با توجه به تعلیم و تربیتی که پسرانم را نموده ام، مطمئنم که خاتم اشتباه میکند و ایشان را خواست که به اطاقش بیاید. وقتی وارد شد همچنان گریه می کرد. تماس گرفتند پرویز هم آمد و پرسید پرویز میدانی خاتم برای چه گریه میکند؟ پرویز جواب داد ته بابا... دکتر گفت: چون جواب سلام خانم را نداده و باعث ناراحتی او شده ای! پرویز درحالیکه با تعجب نگاهش میکرد گفت بابا من اصلاً یادم نمی آید که ایشان را امروز دیده باشم و بعد ادامه داد خانم رتوفی از اینکه ناخواسته و ندانسته ناراحتی شما را فراهم آورده ام، معذرت می خواهم و با اجازه پدر اتاق را ترک کرد. دکتر کورس رو به ما کرد و گفت من به تربیت پسرم یقین داشتم، فقط خواستم که شما هم مطمئن باشید. شادروان پرویز کورس مردی خوش اخلاق و خوشرو و مبادی آداب و خوش پوش بود و همیشه هنگام صحبت لبخندی روی لبانش نقش می بست. یادش گرمی و روحش شاد باد. صمد بابازاده

آمار جانب سایت ویکیپدیا در مورد رکوردهای جهانی ایران در جهان



WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

بزرگترین صادر کننده پسته، زعفران، آلو، خانواده تمشک و خاویار.
حداکثر دمای ثبت شده سطح زمین (کوپر لوت یا ۷۰۱۷ درجه سلسیوس)،
بیشترین تلفات انسانی در کوران برفی (مرگ ۴۰۰۰ نفر در سال ۱۹۷۲)، بزرگترین واردکننده گندم،
بیشترین قرار مغزها، بیشترین نسبت زن به مرد در مدارس و مؤسسات آموزش عالی،
بیشترین تشعشع زمینه ای، بیشترین تعداد زمین لرزه های بزرگ، دقیق ترین تقویم،
بیشترین مصرف مشتقات تریاک، بیشترین تعداد تغییر پایتخت، باقدمت ترین کشور جهان،
میزبان بزرگترین جمعیت مهاجر جهان (اکثراً عراق و افغانستان)، بزرگترین تولید کننده قیروزه،
بزرگترین منابع معدنی روی در جهان، بزرگترین تولید کننده و صادر کننده فرشهای دست باف،
بیشترین شتاب پیشرفت در علم و تکنولوژی (۱۰۰٪ در عرض ۹ سال)

ترگس شیری-دفتر مرکزی

پل Pearl River necklace



آنچه که در تصاویر مشاهده می کنید، ایده اولیه نوعی پل ماریچ برای حل مشکل تردد میان هنگ کنگ و چین است. مشکل از این قرار است که در هنگ کنگ رانندگان باید از انتها الیه سمت چپ جاده عبور کنند. این در حالی است که قوانین در چین برعکس بوده و رانندگان بایستی از انتها الیه سمت راست خود حرکت نمایند. حال تصور کنید که رعایت این قانون در جاده ای که حلقه اتصال این دو منطقه است چه فاجعه ای را به وجود خواهد آورد؟! این پل که با نام Pearl River necklace (گردنبند مروارید رودخانه) معرفی شده، قرار است با طرح ماریچ گونه خود تردد را در دو باند مجزا تفکیک کند، تا حوادث در این جاده به حداقل خود برسد. اگر این ایده به عنوان طرح نهایی پذیرفته شود، علاوه بر حل مشکل ترافیک این منطقه، به دلیل داشتن چشم انداز ساحلی زیبا، یک جاذبه گردشگری هم خواهد بود.

فردین احمدوند-دفتر مرکزی

ادکلن ها

یک ادکلن آمیزهای از روغن های اساسی (Essential Oil)، ترکیبات معطر (Aroma Compound)، ثابت کننده (Fixatives) و الکل (Alcohol) می باشد. روغن های اساسی از طریق تقطیر گلها، گیاهان و علف ها بدست می آید. اگر عصاره گیری از طریق تقطیر میسر نباشد توسط روغن های جاذب این کار صورت می گیرد مانند گل یاس. عصاره گیری توسط روغن های جاذب اساساً عمل استخراج توسط جذب مواد معطر به داخل موم و سپس استخراج و جدا سازی روغن بدو توسط الکل می باشد. در ساختن عطر، مواد شیمیایی معطر نیز به کار می رود. ثابت کننده ها که وظیفه پیوند دادن و متصل کردن عطرهای گوناگون را به عهده دارند شامل بلسان (درخت گل حنا)، عسبر سائل و شیربه غدد بودار آهوی مشک (نوع غلیظ آن) بدبو بوده اما در محلول الکل به عنوان عامل نگهدارنده کاربرد دارد. میزان الکل افزوده بستگی به نوع ادکلن دارد.

همان طور که درصد (غلظت) ترکیبات معطر (اروماتیک) کاهش می یابد مقدار الکل افزایش یافته. شدت و طول عمر عطر کاهش می یابد. انواع ادکلن ها به شرح زیر می باشند.

- ۱- عصاره عطر: ۲۰-۴۰٪ ترکیبات معطر
- ۲- Eau De perfume شامل ۱۰-۲۰٪ ترکیبات معطر
- ۳- Eau De Toilette شامل ۵-۱۰٪ ترکیبات معطر
- ۴- Eau De Cologne شامل ۲-۵٪ ترکیبات معطر

مدیران محترم دفاتر

خواهشمند است جهت اطلاع همکاران از وضعیت پیشرفت پروژه های در دست اجرا مستندات خود را همراه با عکس های پروژه جهت درج در پیام آبران به آدرس ایمیل دفتر مرکزی ارسال فرمایید.

تهران	tehran@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱
اردبیل	ardabil@abran.info	۰۴۵۱-۷۷۲۴۰۱۵
تبریز	tabriz@abran.info	۰۲۱۱-۳۳۶۵۰۵۹
جلفا	jolfa@abran.info	۰۴۹۲-۳۰۲۳۹۷۲
خلخال	khalkhal@abran.info	۰۲۵۲-۳۲۳۸۱۴۰
رودهن	rodehen@abran.info	۰۳۲۱-۵۷۳۱۵۳۶
زنجان	zanjan@abran.info	۰۲۲۱-۵۲۵۴۵۱۷
سمنان	semnan@abran.info	۰۳۳۱-۴۴۵۱۸۷۶
کیش	kish@abran.info	۰۷۶۴-۴۴۴۱۳۲۲
گنبد	gonad@abran.info	۰۱۷۲-۵۵۵۹۵۹۲
قزوین	gazvin@abran.info	۰۲۸۱-۳۳۵۴۵۱۴
قشم	geshm@abran.info	۰۷۶۳-۵۲۴۰۹۱۴
مرند	maranad@abran.info	۰۴۹۱-۲۳۲۴۸۲۰
میانه	miyaneh@abran.info	۰۴۳۴-۳۳۸۵۱۵۲
مونیخ	mumich@abran.info	۰۴۹۸۹-۸۵۲۳۰۰۸

مرکزی
اردبیل
تبریز
جلفا
خلخال
رودهن
زنجان
سمنان
کیش
گنبد
قزوین
قشم
مرند
میانه
مونیخ

معرفی تصفیه خانه های آب شهر تهران

شهر تهران دارای پنج تصفیه خانه در حال بهره برداری است که مشخصات کلی آنها به شرح زیر می باشد:

تصفیه خانه شماره یک (جلالیه)

این تصفیه خانه از قدیمی ترین تصفیه خانه های ایران واقع در ضلع جنوب شرقی تقاطع خیابان دکتر فاطمی و خیابان حجاب می باشد. مطالعه و عملیات اجرایی آن از اواخر دهه ۱۳۲۰ شروع و در نیمه اول سال ۱۳۳۴ هجری شمسی به بهره برداری رسیده است. منبع تامین آب این تصفیه خانه رودخانه کرج از ایستگاه آبگیر بیلقان است. آب خام بعد از حذف شن و ماسه و شاخه و برگهای بزرگ و انجام کلرزنی مقدماتی در آبگیر توسط دو خط لوله فولادی به قطر ۱۰۰۰ میلیمتر و بطول ۴۰ کیلومتر بصورت ثقلی به تصفیه خانه انتقال می یابد. ظرفیت طراحی ۷/۳ متر مکعب در ثانیه، مشاور طرح سر الکساندر گیپ و پیمانکار شرکت دگرمونت فرانسه بوده است.

تصفیه خانه شماره دو (کن)

بزرگترین تصفیه خانه ایران واقع در منطقه غرب تهران (شهرزیبا) شامل دو بخش است که در سالهای ۱۳۴۲ و ۱۳۴۹ مورد بهره برداری قرار گرفته اند و منبع تامین آب آن رودخانه کرج بوده که پس از عبور از محل آبگیر بیلقان و حذف ذرات معلق درشت و پیش کلرزنی (به دلیل امکان زمان ماند بالا و حذف میکروارگانیسم های موجود در آب) پس از طی مسافت ۳۳ کیلومتر از طریق دولوله بتنی با قطر ۲۰۰۰ میلی متر به محل تصفیه خانه وارد می شود. ظرفیت طراحی ۸ متر مکعب در ثانیه، مشاور طرح سر الکساندر گیپ و پیمانکار شرکت دگرمونت فرانسه بوده است.

تصفیه خانه های شماره ۳ و ۴ (تهرانپارس)

این تصفیه خانه ها در شمال شرقی تهران در بلوار شهید عباسپور، در ابتدای شهرک حکیمیه واقع شده اند. تصفیه خانه شماره ۳ در سال ۱۳۴۶ و تصفیه خانه شماره ۴ در سال ۱۳۴۳ هر کدام با ظرفیت طراحی ۴ متر مکعب در ثانیه به بهره برداری رسیده است. آب خام ورودی از سد لتیان و از طریق تونل تلو به طول حدود ۱۰ کیلومتر و قطر ۲/۷ متر از سد لتیان انتقال می یابد که پس از انجام فرایند های مختلف تصفیه (فیزیکی - شیمیایی)، آب مناطق شرق و بخشهایی از شمال و مرکز و جنوب شهر تهران را تامین می کند. مشاور هر دو تصفیه خانه سر الکساندر گیپ و پیمانکار شرکت دگرمونت فرانسه بوده است.

تصفیه خانه شماره پنج

این تصفیه خانه در شمال شرق شهر تهران قرارداد این تصفیه خانه در سال ۱۳۸۳ مورد بهره برداری قرار گرفته است. منبع تامین آب این تصفیه خانه سد لار است که بعد از طی مسافتی به طول تقریبی ۴۰ کیلومتر وارد تونلی به قطر ۳۶۰۰ میلی متر شده و وارد تصفیه خانه می شود. تصفیه آب از نوع فیزیکی و شیمیایی است و عوامل آلاینده از این طریق حذف می شوند. در ورودی آب به تصفیه خانه کلرزنی اولیه به منظور از بین بردن ارگانیسمهای بیماری زا و اصلاح نسبی رنگ و بو و طعم آب خام انجام می گیرد. تصفیه خانه پنجم مجهز به بهترین تکنولوژی کنترل فرایند می باشد. کلیه قسمتها، شیرآلات، گیتها، الکتروموتورها، پمپها و ... از طریق سیستم PLC (کنترل هوشمند) قابل کنترل، برنامه ریزی و بهره برداری می باشند و اطلاعات مورد نیاز واحد بهره برداری از طریق پلاسماهای واقع در اطاق کنترل، قابل بررسی، مشاهده و اقدام می باشد. ظرفیت این تصفیه خانه ۵/۶ متر مکعب در ثانیه است. مشاور طرح شرکت طلوس آب و پیمانکار ساختمانی شرکت پیمان آب گستر و پیمانکار تجهیزاتی شرکت ماشین سازی ویژه بوده است.

تصفیه خانه شماره ۶

تصفیه خانه ششم با هدف تصفیه آب سد کرج برای انتقال به تهران در منطقه کن تهران احداث می شود و تا کنون ۲۰ کیلومتر از خط انتقال آن اجرا شده است. این طرح که در دو فاز و دارای ظرفیت ۷/۵ متر مکعب در ثانیه است، در سال ۹۰ به اتمام خواهد رسید. مشاور مادر طرح شرکت مشاورین، مشاور طرح مشارکت اشتوکی پارس - پایا طرح اندیش و پیمانکار شرکت سایبر است.

تصفیه خانه شماره ۷ (ماملو)

سد ماملو در شمال شرق شهر تهران در شرف بهره برداری است. از مجموع ذخایر آب این سد ۱۲۰۰ میلیون متر مکعب برای بخش آشامیدنی مناطق جنوبی تهران و ۹۰ میلیون متر مکعب برای بخش زراعی یا کدشت و ورامین مورد استفاده قرار خواهد گرفت. طرح آبرسانی از سد شامل احداث حدود ۸۵ کیلومتر خط انتقال آب، دو مخزن به ظرفیت های ۹۰۰۰۰ و ۱۸۰۰۰۰ متر مکعب و تصفیه خانه به ظرفیت ۲۵۰۰ لیتر در ثانیه میباشد که حدود ۴۰ کیلومتر از خطوط انتقال آب در اقطار ۱۶۰۰ و ۱۸۰۰ میلیمتر احداث گردیده است.

مهدی زراعت پرور - دفتر مرکزی

سیتی آنژیو به جای آنژیو گرافی



متن زیر برگرفته از گفته های شخصی در قالب ایمیل می باشد. توصیه می کنم این مقاله را بخوانید بخصوص این روزها که مشکل گرفتگی عروق قلبی بیشتر از حد تصور زیاد شده است. این پار قرعه بنام پدر و مادرم افتاد که هر دو برای رفتن به حج مدارک پزشکی باید تکمیل می کردند. پس از تست ورزش دکتر دستور آنژیوگرافی داد. با یکی از بستگانم که تازه وارد ایران شده این موضوع را مطرح کردم که گفت مگر شما در ایران سیتی آنژیو ندارید؟ این اصطلاح جدید هنوز به گوشم نخورده بود و از بیمارستان های قلب و دی و امام خمینی خبر گرفتم و می خواستم تفاوت را بدانم. سریعاً متوجه شدم که برعکس آنژیوگرافی که تیغ می زنند تا رگ کشاله ران را پاره کنند و دوربین بفرستند توی رگها یک کیسه شن می گذارند روی پای ادم که خون بیرون نزنند. در سیتی آنژیو یک ماده رادیواکتیو تزریق می شود و با یک دستگاه شبیه ام آر ای همان کار را بدون ریختن یک قطره خون انجام می دهند.

سیتی آنژیو نه تنها دقت کمتر از آنژیو ندارد بلکه همانند مقایسه فلایبی دیسک یا دی وی دی است. هزینه آنژیوگرافی حدود ۱/۵ میلیون تومان است و هزینه سیتی آنژیو حدود چهارصد هزار تومان. زمان آنژیوگرافی یک یا دو شب بستری شدن است و سیتی آنژیو حدود نیم ساعت. آنژیوگرافی را فقط متخصص قلب که دوره مخصوص آنژیوگرافی دیده باشد میتواند انجام دهد ولی سیتی آنژیو را یک رادیولوژیست که او هم باید دوره دیده باشد.

متأسفانه این تکنولوژی ناشناخته مانده است. قیمت این دستگاه کمتر از سه میلیون دلار است که فقط سه تا در ایران داریم. خوشبختانه پدر و مادر را راضی کردم که از سیتی آنژیو استفاده نمایند و نتیجه خوبی هم در بر داشت.

فریبا ریاضی - دفتر مرکزی

انرژی خورشیدی (Solar Energy)



خورشید منبع عظیم انرژی بلکه سرآغاز حیات و منشاء تمام انرژیهای دیگر است. در حدود ۶۰۰۰ میلیون سال از تولد این گوی آتشی می گذرد و در هر ثانیه ۴/۲ میلیون تن از جرم خورشید به انرژی تبدیل می شود. با توجه به وزن خورشید که حدود ۳۳۳ هزار برابر وزن زمین است. این کره نورانی را می توان به عنوان منبع عظیم انرژی تا ۵ میلیارد سال آینده به حساب آورد.

کاربردهای انرژی خورشید:

در عصر حاضر از انرژی خورشیدی توسط سیستم های مختلف استفاده می شود که عبارتند از: ۱. استفاده از انرژی حرارتی خورشید برای مصارف خانگی، صنعتی و نیروگاهی. ۲. تبدیل مستقیم پرتوهای خورشید به الکتریسیته بوسیله تجهیزاتی به نام فتوولتائیک.

استفاده از انرژی حرارتی خورشید:

این بخش از کاربردهای انرژی خورشید شامل دو گروه نیروگاهی و غیر نیروگاهی می باشد. کاربرد نیروگاهی و مزایای نیروگاههای خورشیدی:

الف) تولید برق بدون مصرف سوخت

ب) عدم احتیاج به آب زیاد

پ) عدم آلودگی محیط زیست

ت) امکان تامین شبکه های کوچک و ناحیه ای

ث) استهلاک کم و عمر زیاد

ج) عدم احتیاج به متخصص

کاربرد غیر نیروگاهی:

الف - آبگرمکن های خورشیدی و حمام خورشیدی

ب - گرمایش و سرمایش ساختمان و تهویه مطبوع خورشیدی

پ - آب شیرین کن خورشیدی

ت - خشک کن خورشیدی

ث - اجاقهای خورشیدی

ج - کوره خورشیدی

چ - خانه های خورشیدی

در روز دوشنبه مورخ ۱۳۸۹/۹/۲۲ جلسه ای در زمینه انرژی خورشیدی و کاربرد آن در زمینه های مختلف از جمله کاربرد آن در صنعت آب و فاضلاب توسط آقای دکتر داود فدایی مدیر عامل موسسه تحقیقاتی فناوری خورشید پژوه و همکار ایشان در دفتر مرکزی شرکت آبران برگزار گردید. همکار ایشان با ارائه توضیحاتی در قالب اسلاید در رابطه با کاربرد این انرژی در زمینه های مختلف پرداختند.

فریدین احمدوند - دفتر مرکزی

اخلاق حرفه ای - ضرورت امروز - موفقیت فردا (قسمت اول)

گردهمایی نمایندگان رابط مهندسين مشاور با شورای اخلاق حرفه ای جامعه مهندسان مشاور ایران و بنا به دعوت آن شورا در روز یکشنبه ۱۳۸۹/۱۱/۱۰ با حضور اینجانب بعنوان رابط مشاور آبران در محل جامعه برگزار گردید. در این گردهمایی آئین و نقش اخلاق حرفه ای، اخلاق نیاز روز و گزارش کار گروه کارشناسی اثرات عملکرد و رفتار کارفرمایان در حفظ و اعتلای اخلاق حرفه ای توسط سخنرانان مورد بحث و نقد قرار گرفت که چکیده آن به شرح زیر است:

به طور کلی در هر حرفه آئین اخلاقی بیانگر اصول و ارزشهای اساسی اعضا در ارتباط با جامعه و گروههای ذیربط در آن حرفه می باشد و هدف آن حفظ حقوق و دفاع از جامعه و گروه ها در برابر ضرر و زیان احتمالی ناشی از عملکرد آن حرفه است. سابقه اخلاق حرفه ای در ایران به قرنهای پیش بر می گردد. در این خصوص صنف چیت ساز و آهنگر دارای معیارها و آئین حرفه ای جامع و مستحکمی بوده اند که جزء اولین آئین های اخلاقی حرفه ای به شمار می روند.

پیشرفت و دستاوردهای تکنولوژی طی قرن گذشته و ادامه روند پر شتاب آن رشد و گسترش شکفت آوری را به همراه داشته اما در کنار آن آسیب های جدی و جبران ناپذیری نیز بر محیط زیست و کیفیت زندگی وارد ساخته به طوریکه اخلاق، فرهنگ و محیط اجتماعی ما به شدت مورد تهدید قرار گرفته است.

از آنجایی که مهندسان مشاور رسالت مهمی در انجام مطالعات، تهیه طرحهای اجرایی و نظارت بر اجرای طرحها را به عهده دارند لذا از نظر آئین حرفه ای باید به گونه ای عمل نمایند که نه تنها منافع ملی و سلامت محیط زیست کشور را حفظ نموده بلکه حقوق کارفرمایان، پیمانکاران، همکاران مشاور و کارکنان را نیز محترم شمرده و از آن همواره دفاع نمایند تا از نفوذ فساد در حرفه جلوگیری گردد. بدین ترتیب ضرورت فعالیت مهندسان مشاور در چارچوب ضوابط اخلاقی روشن و شفافی که دستاورد رعایت آن موجب رشد و کمال در حرفه مهندسان مشاور در کشور می باشد، صورت گیرد.

حمید رضا هنری - دفتر مرکزی

جلسه هماهنگی ناظرین شرق و جنوبغرب استان تهران در دفتر مرکزی



در تاریخ ۱۳۸۹/۱۰/۲۹ جلسه هماهنگی ناظرین شرق و جنوبغرب استان تهران با هدف هماهنگی کارهای نظارت در ارتباط با شرح وظایف نظارت، کارهای کنترل کیفی و کنترل پروژه در راستای مفاد قوانین ایزو برگزار شد.

در ابتدا آقای مهندس ربوبی در خصوص لزوم برگزاری جلسات هماهنگی ناظرین با بخش نظارت عالی و امور کنترل و تضمین کیفیت دفتر مرکزی و اطلاع رسانی و شناخت ناظرین از اهم فعالیتهای انجام شده در دفاتر مختلف مطالبی ایراد نمود.

سپس آقای مهندس خلیلی در ارتباط با وظایف نظارت عالی و نظارت مقیم توضیحاتی ارائه و در ادامه نکات کلیدی تجربیات خود را در مورد نحوه عملکرد ناظرین با کارفرماها و پیمانکاران عنوان نمود.



سپس آقای مهندس بابازاده کلیات مفاهیم سیستم های مدیریتی ایزو شامل سیستم مدیریت کیفیت، مدیریت زیست محیطی و مدیریت بهداشت و ایمنی شغلی را توضیح و به لزوم رعایت مباحث مطروحه در سیستم های ایزو در کارگاهها اشاراتی نمود.

در آخر آقای مهندس جوادی در ارتباط با مباحث کنترل پروژه و کنترل کیفی مطالبی را عنوان نمود و پیشنهاد داد تا سایتی جهت دسترسی ناظرین به دستورالعمل ها و نشریات فنی و نیز تبادل نظرات و افکار ایجاد گردد. در راستای این پیشنهاد و تأیید آقای مهندس ربوبی، یک سایت اینترنتی توسط آقای مهندس شیخی از ناظرین دفتر رودهن طراحی گردیده که در حال تکمیل می باشد و مقرر شده تا در قدم اول دفاتر شرق، جنوبغرب تهران و میانه مطالب این سایت را تکمیل نمایند تا جهت استفاده کل دفاتر تا آخر امسال آماده گردد.



تمدید گواهینامه سیستم مدیریت یکپارچه شرکت

در ارسال مطالب علمی و خواندنی از کلیه همکاران دفتر مرکزی و دفاتر انتظار بیشتری داریم. لطفاً جهت پر بار شدن مطالب نشریه و حفظ سیاست ها و اهداف آن با ما همکاری نمایید.



ممیزی دوم مراقبتی سیستم های مدیریت کیفیت شرکت در تاریخ ۱۳۸۹/۱۰/۲۲ در دفتر مرکزی توسط تیم ممیزی شرکت CCPL انجام شد. کلیه بخش ها مورد ممیزی نیم میز قرار گرفت و در نهایت گواهینامه سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) برای مدت یک سال تمدید گردید. در ممیزی سال آینده کلیه واحدها و چند کارگاه به عنوان نمونه مورد ممیزی قرار خواهد گرفت. در تلاش خواهیم بود تا در طول سال ۱۳۹۰ کلیات سیستم ها در دفاتر به مرحله استقرار و اجرا در آید.

بهرام بابازاده - دفتر مرکزی

برگزاری مانور آتش و آموزش نکات ایمنی مربوطه



عطف به مفاد سیستم مدیریت ایمنی و بهداشت حرفه ای (OHSAS 18000)، جلسه آموزش مانور زلزله و آتش در تاریخ ۱۳۸۹/۱۱/۱۲ به صورت تئوری و عملی در دفتر مرکزی برگزار گردید. در این جلسه ابتدا مفاهیم کلی مقابله با خطرات آتش سوزی و زلزله توسط مدرس آتش نشانی توضیح داده شد و پس از آن مانور آتش در فضای باز دفتر مرکزی برگزار شد. در این مانور نحوه کار با خاموش کننده های پودری و CO2 آموزش داده شد و هر یک از همکاران در مانور مربوطه شرکت نمودند.



ممنوعات مصرف همزمان مواد غذایی

مصرف هم زمان بعضی از مواد غذایی با یکدیگر می تواند بسیار مضر باشد و حاصل آن تولید اخلاط زاید در بدن می باشد که گاهی تأثیرات این تداخلات در چندین سال بعد به صورت بیماری های مختلف و صعب العلاج بروز خواهد کرد. به عنوان مثال حکمای طب ایرانی معتقدند که مصرف هم زمان موارد زیر باعث تولید اخلاط خام در بدن شده و تولید بیماری کرده مثل مصرف ماست با هر نوع و هر مقدار گوشت باعث لکه های پوستی و مصرف سرکه یا انواع شور و ترشی که با سرکه ساخته می شود همراه با برنج باعث کولیت و درد شکم می شود که ممکن است این بیماری ها حاصل عدم رعایت این مطالب در طول چندین سال باشد.

تهران@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱
اردبیل@abran.info	۰۴۵۱-۷۷۲۴۰۱۵
تبریز@abran.info	۰۲۱۱-۳۳۶۵۰۵۹
جلفا@abran.info	۰۴۹۲-۳۰۲۳۹۷۲
خلخال@abran.info	۰۴۵۲-۴۲۲۸۱۴۰
رودهن@abran.info	۰۳۲۱-۵۷۲۱۵۳۴
زنجان@abran.info	۰۲۴۱-۵۲۵۴۵۱۷
سمنان@abran.info	۰۳۳۱-۴۴۵۱۸۷۶
کیش@abran.info	۰۷۶۴-۴۴۴۲۱۳۲
گنبد@abran.info	۰۱۷۲-۵۵۵۹۵۹۲
قزوین@abran.info	۰۲۸۱-۳۳۵۴۵۱۴
گشم@abran.info	۰۷۶۳-۵۲۴۰۹۱۴
مرند@abran.info	۰۴۹۱-۳۳۲۴۸۲۰
میانه@abran.info	۰۴۲۴-۳۳۸۵۱۵۲
مونیخ@abran.info	۰۰۴۹۸۹-۸۵۴۳۰۰۸

مرکزی
اردبیل
تبریز
جلفا
خلخال
رودهن
زنجان
سمنان
کیش
گنبد
قزوین
گشم
مرند
میانه
مونیخ

مواد غذایی ناسازگار با یکدیگر:

خریزه با عسل، ماست یا هر نوع گوشت یا غذای گوشتی
کله پاچه با انگور، پنیر یا یادام، شیر یا میوه های تازه
شیر یا تخم مرغ، شیر با مواد غذایی ترش و شور
شیر با حبوبات، شیر یا ترش، شیر با سبزیجات خام
شیر با شراب خرما، شیر یا ماهی تازه، تخم مرغ یا ماهی تازه
سرکه یا انواع شور و ترشی که با سرکه ساخته می شود با برنج، ماست و حلیم
انار با حلیم، فراورده های لبنی با ترشیجات و انواع الو
ضمناً خوردن خربزه یا هندوانه به همراه وعده غذایی و همچنین خوردن گوشت خام نیز می تواند امراض جدی در پیش داشته باشد.

همیشه حرفی را بزن که بتوانی بنویسی، چیزی را بنویس که بتوانی امضایش کنی و چیزی را امضا کن که بتوانی پایش بایستی.



- همیشه حرفی را بزن که بتوانی بنویسی، چیزی را بنویس که بتوانی امضایش کنی و چیزی را امضا کن که بتوانی پایش بایستی.
- آنانکه تجربه‌های گذشته را به خاطر نمی‌آورند محکوم به تکرار اشتباهند.
- وقتی به چیزی می‌رسی بنگر که در ازای آن از چه گذشتی.
- آدم‌های بزرگ شرایط را خلق می‌کنند و آدم‌های کوچک از آن تبعیت می‌کنند.
- آدم‌های موفق به اندیشه‌هایشان عمل می‌کنند اما سایرین تنها به سختی انجام آن می‌اندیشند.
- گاهی خوردن لگدی از پشت، برداشتن گامی به جلو است.
- هرگز به کسی که برای احساس تو ارزش قایل نیست دل نبند.
- همیشه توان این را داشته باش تا از کسی یا چیزی که آزارت می‌دهد به راحتی دل بکنی.
- به کسانی که خوبی دیگران را بی‌ارزش یا از روی توقع می‌دانند، خوبی نکن و اگر خوبی کردی انتظار قدردانی نداشته باش.
- قضاوت خوب محصول تجربه است و از دست دادن ارزش و اعتبار محصول قضاوت بد.
- هرگاه با آدم‌های موفق مشورت کنی شریک تفکر روشن آنها خواهی بود.
- وقتی خوشبخت هستی که وجود آرامش بخش دیگران باشد.
- به خودت بیاموز هرکسی ارزش ماندن در قلب تو را ندارد.
- هرگز برای عاشق شدن دنبال باران و یابونه نباش، گاهی در انتهای خارهای یک کاکتوس به غنچه‌ای می‌رسی که زندگیت را روشن می‌کند.
- هرگاه نتوانستی اشتباهی را ببخشی آن از کوچکی قلب توست، نه بزرگی اشتباه.
- عادت کن همیشه حتی وقتی عصبانی هستی عاقبت کار را در نظر بگیری.
- آنقدر به در بسته چشم ندوز تا درهایی را که باز می‌شوند، نبینی.
- کسی که برای آبادانی می‌کوشد جهان از او به نیکی یاد می‌کند.
- آنکه برای رسیدن به تو از همه کسی می‌گذرد عاقبت روزی تو را تنها خواهد گذاشت.
- از قضاوت دست بکش تا آرامش را تجربه کنی.
- هیچ گاه ابزار رسیدن به خواسته دیگران نشو.

سخنانی کوتاه اما جاودانه

- بیل گیتس:
- اگر فقیر به دنیا آمده‌اید، این اشتباه شما نیست اما اگر فقیر می‌میرید، این اشتباه شما است.
- سوآمی ویوکاناندن:
- در یک روز، اگر شما با هیچ مشکلی مواجه نمی‌شوید، می‌توانید مطمئن باشید که در مسیر اشتباه حرکت می‌کنید.
- آلن استرایک:
- در این دنیا، خود را با کسی مقایسه نکنید، در این صورت به خودتان توهین کرده‌اید.
- بونی بلر:
- برنده شدن همیشه به معنی اولین بودن نیست، برنده شدن به معنی انجام کار، بهتر از دفعات قبل است.
- لئو تولستوی:
- هر کس به فکر تغییر جهان است، اما هیچ کس به فکر تغییر خویش نیست.

بازی دانشندان

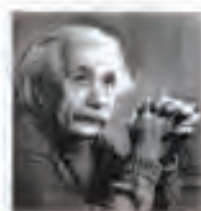
روزی همه دانشمندان مردند و وارد بهشت شدند آنها تصمیم گرفتند تا قایم موشک بازی کنند انیشتین اولین نفری بود که باید چشم می‌گذاشت او باید تا ۱۰۰ می‌شمرد و سپس شروع به جستجو میکرد

همه پنهان شدند الا نیوتون - نیوتون فقط یک مربع به طول یک متر کشید و درون آن ایستاد، دقیقاً در مقابل انیشتین

انیشتین شمرد ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰... او چشمش را باز کرد و دید که نیوتون در مقابل چشمش ایستاده، انیشتین فریاد زد نیوتون بیرون (سک سک) نیوتون بیرون (سک سک) نیوتون یا خونسردی تکذیب کرد و گفت من بیرون نیستم، او ادعا کرد که اصلاً من نیوتون نیستم !!!

- تمام دانشمندان از مخفیگاهش بیرون آمدند تا ببینن اون چطور می‌خواهد ثابت کنه که نیوتون نیست

..... نیوتون ادامه داد که من در یک مربع به مساحت یک متر مربع ایستاده‌ام - که من رو نیوتون بر متر مربع می‌کنه و از آنجایی که نیوتون بر متر مربع برابر "یک پاسکال" می‌باشد بنابراین من "پاسکال" پس پاسکال باید بیرون بره (پاسکال سک سک)



شناسایی یک ویروس خطرناک به نام اسلاندو

Computer



Virusos

از طرف کمپانی McAfee AntiVirus ویروس بسیار خطرناکی شناسایی و در سایتش اعلام شده که تاکنون در عرض فقط و فقط ۱ روز طبق گفته مسئولین این شرکت بیش از ۱۰ هزار نفر آلوده به این ویروس شدن و تمام اطلاعات که روی درایو C آنها بوده به کلی نابود شده است.

oslando

نوع عملیات تخریبی: سخت افزاری

روش تخریب: این ویروس با جای نشین کردن یک خط کد در فایل kernell داخل پوشه system باعث تخریب سکتور "zero" هارد کامپیوتر شما میشود و بعد از اولین خاموش روشن کردن sector های درایو C محلی که ویندوز شما در آن نصب است را burn میکند (شدت این عمل از format کردن هم جدی تر است به طوری که طبق گفته مک افی این ویروس توسط cia جهت نابود سازی کامل اطلاعات hard disk استفاده میشود و اصلاً قابل بازپایی نمی باشد)

چگونه به این ویروس آلوده میشویم: بسیار ساده، دقیقاً همینطور که کامپیوتر من به این ویروس آلوده شد، "یا باز کردن یک نامه مشکوک و دانلود فایل موجود در اون نامه" که بدیش اینه که از طرف دوستان برای شما ارسال میشود بدون اینکه او در جریان باشد (مثل ارسال pm های آلوده به ویروس در yahoo messenger که از طرف فرد آلوده به ویروس برای قربانی ارسال میشود)

اطلاعات بیشتر در مورد این ویروس که همونطور که میبینید مورد تایید سایت YAHOO هم قرار گرفته رو حتما مشاهده کنید، راه های پاکسازی (قیل از restart کردن) و پیشگیری (و تست آلودگی اعدم آلودگی) به این ویروس همه به طور کامل تشریح شده

روش های جلوگیری از آلودگی به این ویروس:

- ۱- طی چند روزه آینده هیچ فایل پیوست شده یا هیچ ایمیلی را تحت عنوان postcard باز نکنید حتی اگر این نامه از طرف دوستان برای شما ارسال شده باشد.
 - ۲- به دوستانتان اطلاع رسانی نمایید.
- ویروس فوق حتی توسط خبرگزاری CNN به عنوان مخرب ترین ویروس کامپیوتری اعلام شده است.
- این ویروس توسط کمپانی McAfee شناسایی شد و تاکنون راهی جهت repair آن پیدا نشده است.

فریدین احمدوند - دفتر مرکزی

حکایت وکیل پولدار و موسسه خیریه

مسئولین یک مؤسسه خیریه متوجه شدند که وکیل پولداری در شهرشان زندگی می‌کند و تاکنون حتی یک ریال هم به خیریه کمک نکرده است. پس یکی از افرادشان را نزد او فرستادند.

مسئول خیریه: آقای وکیل ما در مورد شما تحقیق کردیم و متوجه شدیم که الحمدالله از درآمد بسیار خوبی برخوردارید ولی تاکنون هیچ کمکی به خیریه نکرده‌اید.

وکیل: شما در این امر خیر شرکت کنید؟

وکیل: آیا شما در تحقیقاتی که در مورد من کردید متوجه شدید که مادرم بعد از یک بیماری طولانی سه ساله، هفته پیش درگذشت و در طول آن سه سال، حقوق بازنشستگی‌اش کفاف مخارج سنگین درمانش را نمی‌کرد؟

مسئول خیریه: (با کمی شرمندگی) نه، نمی‌دانستم خیلی تسلیت می‌گویم.

وکیل: آیا در تحقیقاتی که در مورد من کردید فهمیدید که برادرم در جنگ هر دو پایش را از دست داده و دیگر نمی‌تواند کار کند و زن و ۵ بچه دارد و سالهاست که خانه نشین است و نمی‌تواند از پس مخارج زندگیش برآید؟

مسئول خیریه: (با شرمندگی بیشتر) نه، نمی‌دانستم چه گرفتاری بزرگی -

وکیل: آیا در تحقیقاتتان متوجه شدید که خواهرم سالهاست که در یک بیمارستان روانی است و چون بیمه نیست در تنگنای شدیدی برای تأمین هزینه‌های درمانش قرار دارد؟

مسئول خیریه که کاملاً شرمند شده بود گفت: ببخشید، نمی‌دانستم اینهمه گرفتاری دارید -

وکیل: خوب حالا وقتی من به اینها یک ریال کمک نکرده‌ام شما چطور انتظار دارید به خیریه شما کمک کنم؟

فریدین احمدوند - دفتر مرکزی

وصیت نامه وحشی بانفی

همه را مست و خراب از می‌الگور کنید
مست مت از همه جا حال خراش بدهید
بیر میخانه بخواند غزلی از حافظ
شاهدی رقص کند جمله شما کف بزنید
اندرون دل من یک قلم تاکه زنبید
آن جگر سوخته خسته از این دار برفست

روز مرگم هر که شیون کند از دور و برم دور کنید
مزد محال مرا سیر شراییش بدهید
بر مزارم مگذارید بیاید واعظ
جای تلقین به بالای سرم دف بزنید
روز مرگم وسط سینه من چاک زنید
روی قبرم بتویید وفادار برفت

پیام نوروزی مدیر عامل به ایرانیان

با انتشار این شماره به استقبال نوروز یاستانی و شروع سال ۱۳۹۰ و نهمین سال انتشار پیام آبران میرویم. از اینکه سال ۱۳۸۹ را با همیاری "ایرانیان" عزیز با موفقیت گذراندیم، جای سپاس و افتخار دارد.

سال ۱۳۹۰ مصادف است با گذشت سی سال از تأسیس آبران و جای خوشوقتی است که با همه فراز و نشیب ها توانستیم "آبران" سی ساله را ببینیم و به همت همکاران، سالروز آنرا در موقع خود جشن بگیریم. وظیفه دارم از همدلی و همکاری کلیه همکاران سپاسگزاری نمایم و آرزوی سلامتی و موفقیت های بیشتر برایتان داشته باشم.

هر روزتان نوروز
نوروزتان پیروز

پیام نوروزی مدیر امور مالی به ایرانیان

آغاز سال ۱۳۹۰ که مصادف با پشت سر گذاشتن سی امین سال فعالیت آبران است را به کلیه همکاران گرمای و صدیق تبریک عرض نموده و از درگاه قادر متعال آرزو مینمایم که بهارش برای ایرانیان و خانواده آنان سلامت، موفقیت و پیروزی به ارمغان بیاورد.

نرم نرمک میرسد اینک بهار

سنگ تو مبارک است
نوروز ۱۳۹۰
مهندسین مشاور آبران

بوی باران بوی سبزه بوی خاک
شاخه های شسته یاران خورده پاک
آسمان آبی و آبر سپید برگهای سبز بید
عطر ترگس رقص باد
نغمه شوق پرستوهای شاد
خلوت گرم کیبوترهای مست
نرم نرمک می رسد اینک بهار

خوش به حال روزگارا
خوش به حال چشمه ها و دشت ها خوش به حال دانه ها و سبزه ها
خوش به حال غنچه های نیمه باز
خوش به حال آن گل مریم که می خندد به ناز
خوش به حال جام لبریز از شراب خوش به حال آفتاب
ای دل من گرچه در این روزگار جامه رنگین نمی پوشی به کام
بادم رنگین نمی نوشی ز جام
نقل و سبزه در میان سفره نیست
جامت از آن سی که می باید تهی است
ای دریغ از تو اگر چون گل ثرقصی با نسیم
ای دریغ از من اگر مستم نسازد آفتاب
ای دریغ از ما اگر کامی نگیریم از بهار
گر نکویی شیشه غم را به سنگ
هفت رنگش میشود هفتاد رنگ

دختر و بهار - فروغ فرخزاد

دختر کنار پنجره تنها نشست و گفت
عطر و گل و ترانه و سرمستی ترا
بر شاخ نوجوان درختی شکوفه ای
می شست کاکلی به لب آب نقره فام
خورشید خنده کرد وز امواج خنده اش
موجی سبک خزید و نسیمی به گوش او
خندید باغبان که سرانجام شد بهار
دختر شنید و گفت چه حاصل از این بهار
خورشید تشنه کام در آن سوی آسمان
میرفت روز و خیره در اندیشه ثی غریب

ای دختر بهار خسد میبرم به تو
با هر چه طالبی بخدا میخرم ز تو
با ناز میگوید دو چشمان بسته را
آن بالهای نازک زیبای خسته را
بر چهره روز روشنی دلکشی دوید
رازی سرود و موج بثرمی از او رمید
دیگر شکوفه کرده درختی که کاشتم
ای بس بهارها که بهاری نداشتم!
گوش میان مجمری از خوان نشسته بود
دختر کنار پنجره محزون نشسته بود.

۴۰ نکته برای داشتن یک زندگی متفاوت. شکوهمند و پر انرژی-بخش اول

۱- روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه به قدم زدن بپردازید، و در این حین لیخند بزنید. این برترین داروی ضد افسردگی ست.

۲- حداقل ۱۰ دقیقه در روز با خود خلوت کنید، در صورت نیاز از قفل در غافل نشوید.

۳- با استفاده از ویدئو برنامه های تلویزیونی آخر شب و موره علاقه تان را ضبط کنید، و خواب بیشتری کنید.

۴- صبحها که از خواب بیدار می شوید این جمله را کامل و تکرار کنید: «امروز قصد دارم...»

۵- با سه E زندگی کنید: Energy (انرژی)، Enthusiasm (شوق)، Empathy (هم و همدلی با دیگران)، و همیتطور با سه F یعنی Faith (ایمان)، Family (خانواده) و Friends (دوستان).

۶- امسال بیشتر از سال پیش به تماشای فیلمهای عمومی (مناسب برای تمام سنین)، بازی با دوستان و خواندن کتاب بپردازید.

۷- زمانی را به مراقبه و نیایش اختصاص دهید. اینها سوخت روزانه برای انجام زندگی پر مشغله مان را فراهم می کنند.

۸- با افراد بالای ۷۰ و زیر ۶ سال اوقات بیشتری صرف کنید.

۹- وقت بیداری بیشتر روپا ببینید.

۱۰- از غذاهایی که از گیاهان و درختان بار می آیند بیشتر مصرف کنید، و از آنها که در کارخانه ها تولید می شوند کمتر.

۱۱- مقداری چای سبز و مقادیر بسیار فراوان تری آب بنوشید. ایدا اریزا (نوعی زغال اخته آبی رنگ)، غذاهای دریائی، گل کلم، پادام و گرده و خشکبار مصرف کنید.

۱۲- تلاش کنید هر روز حداقل سه نفر را به لیخند وادارید.

۱۳- از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار همه را مرتب و تمیز کنید، بگذارید انرژی تازه ای وارد زندگیتان شود.

۱۴- انرژی پرارزشتان را بر سر شایعه سازی، هیولاهای انرژی خوار، مسائل مربوط به گذشته، افکار منفی و یا آنچه بدان کنترل ندارید هدر ندهید. در عوض انرژیاتان را صرف همین لحظه مثبت اکنون کنید.

۱۵- بدانید که زندگی یک مدرسه است و شما اینجاید تا بیاموزید، تا همه امتحاناتتان را بگذرانید. مشکلات تنها بخشی از این دوره آموزشی اند که درست مثل کلاس درس جبر می آیند و می روند، منتها درسهایی که از این کلاس فرا گرفته می شود عمری با شما باقی خواهد ماند.

۱۶- صبحانه تان را چون یک شاه، ناهارتان را چون یک شاهزاده و شام تان را چون بچه دانشگاهی ای بخورید که کارت اعتباریش ته کشیده باشد.

۱۷- بیشتر لیخند بزنید و بیشتر بخندید. این هیولاهای انرژی خوار را از شما دور نگه خواهد داشت.

۱۸- زندگی چندان عادلانه به نظر نمی رسد، با این حال زیباست.

۱۹- زندگی کوتاه تر از آنیست که وقتمان را صرف تنفر از دیگران کنیم.

۲۰- خودتان را خیلی جدی نگیرید، دیگران هم اینکار را در مورد شما نمی کنند.

نارا صفری، دفتر مرکزی

تهران	۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱	tehran@abran.info
اردبیل	۰۴۵۱-۷۷۲۴۰۱۵	ardabil@abran.info
تبریز	۰۲۱۱-۳۳۶۵۰۵۹	tabriz@abran.info
جلفا	۰۴۹۲-۳۰۳۳۹۷۲	jolfa@abran.info
خلخال	۰۴۵۲-۳۳۲۸۱۴۰	khalkhal@abran.info
رودهن	۰۳۲۱-۵۷۲۱۵۳۴	rodehen@abran.info
زنجان	۰۲۴۱-۵۲۵۲۵۱۷	zanjan@abran.info
سمنان	۰۳۳۱-۴۴۵۱۸۷۶	semnan@abran.info
کیش	۰۷۶۴-۴۴۴۲۱۳۲	kish@abran.info
گنبد	۰۱۷۲-۵۵۵۹۵۹۲	gonad@abran.info
قزوین	۰۲۸۱-۳۳۵۴۵۱۲	gazvin@abran.info
قشم	۰۷۶۳-۵۲۴۰۹۱۴	geshm@abran.info
مرند	۰۴۹۱-۳۳۲۴۸۲۰	maranad@abran.info
میانه	۰۴۲۴-۳۳۸۵۱۵۲	miyaneh@abran.info
مونیخ	۰۴۹۸۹-۸۵۴۳۰۰۸	munich@abran.info

اخلاق حرفه ای - ضرورت امروز - موفقیت فردا (قسمت دوم)

در شماره قبل مقدمه ای از آئین و نقش اخلاق حرفه ای و اخلاق نیاز روز مطرح گردید. در این شماره به ویژگی اخلاقی، هدف و نقش آن و اصولی که در آئین اخلاق حرفه ای بر آن تأکید شده است اشاره میشود.

بطور کلی انسان بدلیل رفتار و اعمال خود سزاوار سرزنش و یا در خور ستایش است. گاهی مقابله با رفتارها و اعمال، صورت مکتوب و مدون پیدا می کند که سرپیچی از آن جرم و بزهکاری و خلاف تلقی میگردد و موجب مسئولیت حقوقی و کیفری است و گاه برای تخلقات سزای معینی تدوین نشده است و تنها به کمک وجدان فردی در می یابیم که چنین نباید کرد، چنین احساس و موضعی، موضع اخلاقی است.

اگر انسان در ارتباط با خود، حق و حقوق خویش را رعایت کند رفتارش با خودش اخلاقی است و همین امر در رفتار در حریم خانواده، حریم شغلی، حریم سازمانی، حریم اجتماعی و محیط زیست، ابعاد اخلاقی تلقی میشود که در این میان اخلاق حرفه ای به همه این ابعاد تسری می یابد.

هدف و نقش اخلاق حرفه ای را میتوان به ۵ مورد زیر خلاصه نمود.

- ۱- اقدام و رعایت حقوق دیگران
- ۲- مهربانی با دیگران
- ۳- آرامش و استحکام درونی
- ۴- عبور از خودخواهی به دیگرخواهی
- ۵- ارتقای سطح صداقت، تعهد و حفظ امانت

حمیدرضا هنری - دفتر مرکزی

تولید برق از لجن فاضلاب

با کاهش مصرف لجن فاضلاب در کشاورزی، استفاده از روش های دیگر از قبیل سوزاندن لجن در جهت تولید انرژی، در حال افزایش می باشد. امروزه روشهای متعددی برای تولید انرژی ناشی از فرایند تصفیه لجن فاضلاب وجود دارد که یکی از روش ها تولید برق از بیوگاز تولید شده در تصفیه خانه های فاضلاب می باشد. اما در این نوع تصفیه فقط می توان حدود ۵۰٪ مواد را به انرژی تبدیل نمود. با افزایش ریسک استفاده از لجن فاضلاب بعنوان کود شیمیایی در کشاورزی بدلیل وجود مواد سمی، عدم استفاده از آن رو به افزایش می باشد. از طرفی افزایش هزینه تولید انرژی و نیاز به تولید انرژی پایدار، سوزاندن لجن فاضلاب برای تولید برق در حال گسترش می باشد. معمولاً بعد از فرایند هضم غیرهوازی لجن فاضلاب هنوز مقدار مواد آلی در لجن وجود دارد که با سوزاندن آن می توان بعنوان منبع سوخت در تولید برق استفاده نمود. جهت تولید برق با سوزاندن لجن فاضلاب، مهمترین مرحله ایجاد لجن خشک می باشد که روش های متعددی از قبیل سانتریفوژ، پلت فیلتر و یا بسترهای لجن خشک کن وجود دارد. همچنین گازهای خروجی از سوخت لجن فاضلاب می تواند در خشک کردن لجن مورد استفاده قرار گیرد.

ترجمه از: نشریه Water 21 - Feb. 2011
مهدی میرسپاسی - دفتر مرکزی

طرح های نو

اگر تاریخ بشر را از کشف آتش تا زمانیکه برای اولین بار یوری گاگارین به دور زمین چرخید، در ۱۱۰ سال فشرده کنیم، در حقیقت پس از کشف آتش تا ۹۹ سال بعد هیچ اتفاق مهمی رخ نداده و تمامی اکتشاف ها، اختراع ها و ارائه نظریات فلسفی و علمی تا سال ۱۹۶۱ در فاصله زمانی کمتر از ده سال تحقق پذیرفته است. این امر نشان دهنده اینست که تغییرات در محدوده کره زمین بصورت حلزونی و با سرعت فزاینده ای صورت می پذیرد. تطبیق با چنین شرایطی جز با تغییر دیدگاه ها و ارائه طرح های نو امکانپذیر نیست. از اینرو اگر می خواهیم در این حرکت همراه جهان باشیم باید بپذیریم که غیرممکن وجود ندارد، چرا که با تغییر ساختارهای فکری، هر غیرممکنی مبدل به ممکن می گردد. در غیراینصورت، از هم اکنون مشخص است که در این مجموعه چه جایگاهی خواهیم داشت.

اندیشه

کوه بلندی بود که لانه عقابی با چهار تخم، بر بلندای آن قرار داشت. یک روز زلزله ای کوه را به لرزه در آورد و باعث شد که یکی از تخم ها از دامنه کوه به پایین بلغزد. بر حسب اتفاق آن تخم به مزرعه ای رسید که پر از مرغ و خروس بود. مرغ پیری داوطلب شد تا روی آن بنشیند و آن را گرم نگهدارد تا جوجه به دنیا بیاید. یک روز تخم شکست و جوجه عقاب از آن بیرون آمد و مانند سایر جوجه ها پرورش یافت و طولی نکشید که باور کرد که چیزی جز یک جوجه خروس نیست. او زندگی و خانواده اش را دوست داشت اما چیزی از درون او فریاد می زد که تو بیش از این هستی. یک روز که داشت در مزرعه بازی می کرد متوجه چند عقاب شد که در آسمان پرواز می کردند. اهی کشید و گفت: ای کاش من هم می توانستم مانند آنها پرواز کنم. مرغ و خروس ها شروع کردند به خندیدن و گفتند: تو خروسی و یک خروس هرگز نمی تواند ببرد. اما عقاب همچنان به خانواده واقعی اش در آسمان خیره شده بود و در آرزوی پرواز به سر می برد. اما هر موقع که عقاب از رویایش سخن می گفت به او می گفتند که رویای تو به حقیقت نمی پیوندد و عقاب هم کم کم باور کرد. بعد از مدتی او دیگر به پرواز فکر نکرد و مانند یک خروس به زندگی ادامه داد و بعد از سالها زندگی خروسی، از دنیا رفت.

تو همانی که می اندیشی، هرگاه به این اندیشیدی که تو یک عقابی به دنبال رویا هایت برو و به یادهای مرغ و خروسهای اطرافت فکر نکن.

گابریل گارسیا مارکز

سازه هایی به قدمت تاریخ

دو هزار و پانصد سال پیش ایرانیان به تکنولوژی سد سازی به شیوه کاملاً پیشرفته در خوزستان دست یافته بودند و از این طریق به بهترین شکل از آب رود برخورد کارون استفاده می کردند. در حقیقت نظام آبی شوشتر نمونه کامل و موفقی از "آمایش سرزمین" در منطقه بوده که باعث توسعه پایدار آن شده است. مجموعه سازه های آبی شوشتر، تنها سازه آبی باستانی موجود در ایران است که از زمان سلسله ساسانیان تا کنون بر جای مانده است. ساسانیان در این مجموعه، از روش های بسیار پیشرفته و جالب توجهی برای تقسیم آب رودخانه کارون به سایر نقاط شهر شوشتر و حتی شهرهای پیرامون آن استفاده می کردند. این سازه شباهت هایی با سازه های شیبان Shibān در یمن دارد و مانند آن، آب را به دو قسمت تقسیم می کند. در کشورهای اسلامی دیگر نیز همچون سازه های آبی شوشتر از آسیاب های آبی برای تولید انرژی استفاده می شد، در بلوچستان نیز بندهای به نام "گاوبند" شبیه این مجموعه وجود دارد.

سازه شوشتر، اکوسیستمی است متشکل از بنده، آسیاب و تونل که آب را به سوی باغ ها هدایت می کند. این مجموعه در دوره های گوناگون، از ایلامی تا ساسانی، مرمت شده و در حال حاضر نیز کارایی دارد. اندازه کردن این مجموعه عظیم در واقع تنها با پشتیبانی مالی، نظامی، اداری، فنی و به ویژه مدیریت بسیار هوشمندانه و قوی حکومت های متمرکز و مقتدر در کشور و نمایندگان آنان به صورت "شاهگان" "میرآب ها" و مهندسان میسر می شده است. به گونه ای که حکومت در منطقه خوزستان همواره با مدیریت مهندسی آب آمیخته بوده و بر این اساس می توانسته است پایرجا یماند. در دوران باستان، مدیریت آب خوزستان به قدری تخصصی و مهم بوده که حتی با تغییر حکومت های محلی و مرکزی نیز مدیریت آن تغییر نمی کرد، چرا که این مجموعه، عظیم تر از آن بود که با توان افراد و حتی حاکمان محلی قابل کنترل و اداره باشد. در نتیجه مرکز مدیریت و مهندسی آب خوزستان در طول تاریخ به طور عمده در قلعه سلاسل شکل می گرفته و حاکم خوزستان و مسئول تشکیلات فنی آن بوده و عنصر مهمی در مجموعه حکومت کشور به شمار می آمده است.

یعقوب دادخواه - دفتر مرکزی

بتن اسفنجی

بتن اسفنجی یک مخلوط سنگدانه درشت (شن)، سیمان، آب و ماسه به میزان اندک (و گاهی اوقات بدون ماسه) است. در ساختار این بتن ۲۵٪-۱۵٪ (از لحاظ حجم) فضای خالی وجود دارد و این امر موجب عبور آب از داخل این بتن می شود. در بتن اسفنجی از آب نسبت به دیگر انواع بتن کمتر استفاده می شود و این مساله باعث شده تا پس از ساختن مخلوط بتن آب آن به سرعت تبخیر شده و مخلوط در مدت یک ساعت کاملاً از آب تخلیه خواهد شد.

بتن اسفنجی دارای مزایای اقتصادی و زیست محیطی فراوانی است، که البته مزایای زیست محیطی آن بیشتر مد نظر است. از مزایای اقتصادی آن می توان به پایین آمدن خرج های فراوان به منظور هدایت آب باران و فاضلاب اشاره داشت. در واقع می توان گفت باوجود بتن اسفنجی نیازی به ساختن جوی های آب فراوان در سطح شهر و کنار خیابان و کوچه ها و همچنین کانال های بزرگ آب لیست، زیرا این بتن هر گونه بارندگی را مستقیماً به زمین و سفره های آب زیرزمینی منتقل می کند و در واقع یک مزیت زیست محیطی نیز محسوب می شود. از دیگر مزایای زیست محیطی آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- جلوگیری از بروز آب گرفتگی در معابر و مکان ها به هنگام بارندگی
- جلوگیری از آلوده شدن آب یارندگی ها (زیرا اگر زمین غیرقابل نفوذ باشد، آب باران و برف در سطح زمین که آلودگی فراوان دارد جریان می یابد و منجر به آلوده شدن آب بارندگی می شود).
- بر شدن ذخایر آب زیرزمینی

- هدایت آب باران و برف را به داخل زمین یا استفاده از این بتن در نقاط سرد که مانند برف و باران روی زمین (بعد از بارش) منجر به سردتر شدن آن مناطق می شود و جلوگیری از سردتر شدن آن ناحیه
- استفاده از این نوع بتن در مکان هایی که نیاز به زمین خشک است مثلاً در زیر سازی چمن های استادیوم های فوتبال
- استفاده در پیاده رو سازی ها و محوطه سازی پارک ها، پارکینگ ها و معابری که مشکل آبیگری دارند در مناطق سردسیر، با توجه به عبور آب از این بتن از یخ زدگی سطح معابر و در نتیجه ایجاد خطر جلوگیری می گردد.
- ایجاد مناظری زیبا به هنگام بارندگی، زیرا با وجود این بتن دیگر هنگام بارندگی آب گرفتگی وجود ندارد.

محمد ساعدی - دفتر مرکزی

کلمه ها

کلمه ها بر احساسها و اندیشه ها تأثیر می گذارند، احساسها بر افکار و کلمه ها مؤثرند، اندیشه ها بر کلمه ها و احساسها تأثیر می گذارند. بگوئیم: از اینکه وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم، بگوئیم: ببخشید که مزاحمتان شدم. بگوئیم: در فرصت مناسب کنار شما خواهم بود، بگوئیم: گرفتارم. بگوئیم: راست می گوی؟ راستی! بگوئیم: دروغ نگو. بگوئیم: خدا سلامتی بده. بگوئیم: خدا بد نده. بگوئیم: هدیه برای شما. بگوئیم: قابل ندارد. بگوئیم: با تجربه شده. بگوئیم: شکست خورده بگوئیم: فشنگ نیست، بگوئیم: رشت است بگوئیم: خوب هستم، بگوئیم: بد نیستم. بگوئیم: مناسب من نیست، بگوئیم: به درد من نمی خورد بگوئیم: با این کار چه لذتی می بری؟ بگوئیم: چرا اذیت می کنی؟ بگوئیم: شد و بر انرژی باشید، بگوئیم: خسته نباشید، بگوئیم: من نگوییم: اینجانب بگوئیم: دوست ندارم بگوئیم: متفرقم بگوئیم: آسان نیست. بگوئیم: دشوار است. بگوئیم: بفرمایید. بگوئیم: در خدمت هستم. بگوئیم: خیلی راحت بود بگوئیم: جانم به لبم رسید. بگوئیم: مسئله را خودم حل می کنم. بگوئیم: مسئله ربطی به تو ندارد.