

سام آبران



Over 50 years experience in water & wastewater

بیش از پیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

Vol. 12 ■ No. 115 ■ Feb. 2014

سال دوازدهم شماره ۱۱۵ فروردین ۱۳۹۳

مراسم جشن پایان سال ۱۳۹۲ در آبران

حلول سال ۱۳۹۳ مبارک



سام آبران

Over 50 years experience in water & wastewater

بیش از پیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم شماره ۱۱۵ فروردین ۱۳۹۳

مقاومت مواد

مقاومت مواد یا مقاومت مصالح (*Strength of materials*) بخشی از علم مواد است که به مطالعه استحکام مواد مهندسی و رفتار مکانیکی آنها در حالت کلی (مانند **تنش**، **کرنش**، **تغییر شکل** و **رابطه های میان تنش و کرنش**) می پردازد. در واقع علمی است که در آن به بررسی رفتار مواد در تحمل تنشها بر اثر بار وارد شده و تغییر شکل آنها می پردازد.

تعریف: در علم مواد، مقاومت یک ماده عبارتست از توانایی آن در استقامت ورزیدن (تحمل کردن) در برابر بار اعمالی بدون شکست است.

* انواع بارگذاری

بارگذاری عرضی: نیروهایی که عمود بر محور طولی عضو اعمال می‌شود. بارگذاری عرضی موجب خمش و انحراف عضو از موقعیت اصلی خود با کشش داخلی و کرنش‌های فشاری بهمراه تغییر در انحنای عضو می‌شود. بارگذاری عرضی نیز حاوی نیروهای برشی که باعث تغییر شکل برشی ماده و افزایش انحراف عرضی عضو است نیز می‌باشد.

بارگذاری محوری: نیروهای اعمال شده در راستای محور طولی عضو می‌باشد نیروهایی که باعث دراز یا کوتاه شدن عضو می‌شود.

بارگذاری پیچشی: عمل تابیدگی ناشی از یک جفت نیرو کوپل خارجی اعمال شده بطور مساوی و مخالف جهت هم ایجاد شده روی صفحه‌های موازی است یا توسط یک تک کوپل خارجی اعمال شده به یک عضو است که یک انتهای ثابت در برابر چرخش دارد، ایجاد می‌شود.

* انواع تنش

تنش تک محور: بصورت $\sigma = F/A$ بیان می‌شود که **F** نیروی اعمال شده بروی سطح **A** است. سطح می‌تواند یک سطح تغییر شکل نیافته یا یک سطح تغییر شکل یافته باشد به اینکه آیا تنش مهندسی و یا تنش دقیق مورد نظر است یا نه بستگی دارد.

تنش فشاری (یا فشار): حالتی از تنش است ناشی از بار اعمال شده که منجر به کاهش طول ماده (عضو تحت فشار) در امتداد محور می‌شود.

تنش کششی: حالتی از تنش است که باعث می‌شود بار اعمال شده تمایل به کشیدن ماده در امتداد محور بار اعمال شده ایجاد کند، به عبارت دیگر، تنشی که باعث کشیده شدن ماده می‌شود.

تنش برشی: تنشی که از طریق ترکیب انرژی یک جفت نیروهای مخالف وارد شده در امتداد دو خط موازی در میان ماده ایجاد می‌شود. بعبارت دیگر، تنشی که باعث لغزش سطوح ماده نسبت به یکدیگر می‌شود. بعنوان مثال برش کاغذ با قیچی یا تنش‌های ناشی از بارگذاری پیچشی.

*** انواع استحکام:** تسلیم، فشاری، کششی، خستگی، ضربه ای

*** روابط تنش و کرنش:** الاستیسیته و پلاستیسیته یا پلاستیک

برگرفته از اینترنت

دفاتر آبران	
abran@abran.info	۰۱۱-۸۸-۶۰۴۹۱
tabriz@abran.info	۰۴۱-۳۳۶۵۰۵۹
mdshen@abran.info	۰۲۱-۷۶۵۰۱۵۴۶
ardabil@abran.info	۰۴۵۱-۷۷۲۴۰۱۵
khalil@abran.info	۰۴۵۲-۴۲۴۴۴۹۸
jolfa@abran.info	۰۴۹۲-۳۰۲۹۷۲
gheshgash@abran.info	۰۷۶۲-۵۲۴۰۹۱۶
semnan@abran.info	۰۲۳۱-۴۴۰۰۸۶
gonbad@abran.info	۰۱۷۲-۵۵۵۹۵۹۲
miyan@abran.info	۰۴۴۲-۴۳۸۵۱۵۲
maraad@abran.info	۰۴۹۱-۲۲۴۸۲۰
mehmoodabad@abran.info	۰۱۲۲-۷۷۳۴۵۴۷

تفاوت دیدگاه ها

• یکی از کارمندان شرکت سوئدی ولوو (Volvo) می گوید : ۱۸ سال پیش من در این شرکت استخدام شدم . کارکردن در این شرکت تجربه جالبی را برای من بوجود آورده است . اینجا هر پروژه‌ای حداقل ۲ سال طول می کشد تا نهایی شود ، حتی اگر ایده ساده و واضحی باشد . این قانون اینجاست .

جهانی شدن (Globalization) باعث شده که همه ما در جستجوی نتایج فوری و آنی باشیم و این مشخصاً با حرکت کند سوئدی ها در تناقض است . آنها عمولتاً تعداد زیادی جلسه برگزار می کنند ، بحث می کنند ، بحث می کنند ، بحث می کنند و خیلی به آرامی کاری را پیش می بینند . ولی در انتها این شیوه همیشه به نتایج بهتری می انجامد . همچنین این روزها ، جنبشی در اروپا راه افتاده به نام غذای آهسته (Slow Food) .

این جنبش می گوید که مردم باید به آهستگی بخورند و بیاشامند ، وقت کافی برای چشیدن غذاشان داشته باشند و بدون هرگونه عجله و شتابی با افراد خانواده و دوستانشان وقت بگذرانند . غذای آهسته در نقطه مقابل غذای سریع (Fast Food) و الزاماً که در سبک زندگی به همراه دارد قرار می گیرد . غذای آهسته پایه جنبش بزرگتری است که توسط مجله بیزنس طرح شده و یک اروپای آهسته نامیده شده است .

این جنبش اساساً حس شتاب و عجله و دیوانگی به وجود آمده بر اثر نهضت جهانی شدن را زیر سوال می برد ، نهضتی که کمیت را جایگزین کیفیت در همه شئون زندگی ما کرده است .

• آلمانی ها ساعت کار هفتگی را به ۲۸/۸ ساعت تقلیل داده اند و مشاهده کرده اند که بهره وری و قدرت تولیدشان ۲۰٪ افزایش یافته است . این گرایش به آهستگی و کندکردن شتاب آلد زندگی ، حتی نظر ملل دیگر را هم جلب کرده است . البته این گرایش به عدم شتاب ، به معنی کمتر کارکردن یا بهره وری کمتر نیست . بلکه به معنی انجام کارها با کیفیت ، بهره وری و کمال بیشتر ، با توجه بیشتر به جزئیات و با استرس کمتر است . به معنی چسبیدن به حال در مقابل آینده نامعلوم و تعریف نشده است . به معنی بها آوردن زمان آزاد و فراغت بیشتر است .

دادن به یکی از اساسی ترین ارزش های انسانی یعنی ساده زندگی کردن است .

هدف جنبش آهستگی ، محیط های کاری کم تنش تر ، شادتر و مولڈتری است که در آن ، انسان ها از انجام دادن کاری که چگونگی انجام دادنش را به خوبی بلدند ، لذت می برد . اکنون زمان آن فرا رسیده است که توقف کنیم و درباره این که چگونه شرکت ها به تولید محصولاتی با کیفیت بهتر ، در یک محیط آرامتر و بی شتاب و با بهره وری بیشتر نیاز دارند ، فکر کنیم .

برگرفته از یک ایمیل

فنده

فنه : خاصیت درمانی دارد به طوری که امروزه در بیمارستان ها اتاق خنده ایجاد شده است .

فنه : از فاصله ۴۵ کیلومتری قابل تشخیص است ولی سایر احساسات را از فاصله نمی توان شناسایی کرد .

فنه : باعث افزین مغز می شود که نوعی مورفين طبیعی است و باعث احساس سرخوشی و شادی می شود .

فنه : در بروز ایده های تو و خلاق موثر است .

فنه : در برابر عصبانیت مثل بخ بر روی آتش است .

فنه : هیچ هزینه ای ندارد و بر هر درد بی درمان دواست .

فنه : برخلاف تصور عموم چین و چرک را از بین می برد .

فنه : محبوبیت و جذابیت ایجاد می کند .

فنه : اولین رفلکس مثبت نوزاد است .

فنه : سن افراد را کمتر نشان می دهد .

فنه : روحیه دشمن را ضعیف می کند پس می تواند به عنوان یک سلاح عمل کند .

فنه : باعث می شود به دندانهایمان بیشتر توجه کنیم .

فنه : نوعی تخلیه روانی است که تنفس ها و احساسات سرکوب شده را رها می سازد .

فنه : دویدن بی حرکت نام گرفته است به این دلیل که افراد لاغر را چاق و افراد چاق را لاغر می کنند .

فنه : در هر شرایطی امکان پذیر بوده و قابل دسترسی است .

حفظ محیط زیست ، از خانه و کوچه های ما آغاز و به پهنانی طبیعت وسعت می یابد .
جای تعمق دارد که ما ایرانی ها بیایید در دامن مهربان طبیعت ، زباله نریزیم .



محل توریستی شنا
جزیره قشم



ساحل چالوس



سد کرج
تجمع بطری های
پلاستیکی



استخراج معدن در فضا

سیارکها حاوی منابع غنی مواد معدنی نسبتاً نادری هستند که می توانند نیاز ساکنان زمین را تأمین کنند . به گزارش ایستا محققان ناسا تأکید می کنند ، سیارک ها اغلب حاوی مواد معدنی هستند که بر روی زمین نادرند بنابراین سیارکهای نزدیک به زمین و کمرندهای سیارکی میتوانند به مراکز مهم استخراج مواد معدنی در فضا تبدیل شوند .

محققان با بررسی سیارکهایی مانند Eros که در مأموریت NEAR ناسا مورد بررسی قرار گرفته است ، به دنبال توسعه روش هایی برای استخراج مواد معدنی سیارک ها هستند .

یکی از فیزیکدانان مرکز فضایی کنندی تأکید می کند : در سیارکها و کمرندهای سیارکی میلیون ها برابر پلوتونیوم ، فلزات مختلف و بخصوص آب مورد نیاز برای ساکنان زمین وجود دارند که نیازمند توسعه فناوری های استخراج هستند .

برای استفاده از منابع معدنی سیارکها باید یک پایگاه رباتیک بر روی سیارکها احداث شود : فناوری رباتیک و استخراج عناصر بنیادی درون سیارکها ، دو نیاز اصلی برای تبدیل این ایده به واقعیت هستند .

استخراج مواد معدنی در سیارکها یک صنعت فضایی محسوب می شود که می توانند نیاز رو به گسترش ساکنان زمین را برطرف کند . دانش فضا - همشهری آنلاین

سام آر ان



Over 50 years experience in water & wastewater

Vol. 12 ■ No. 116 ■ May, 2014

بیش از نیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۱۶ ■ اردیبهشت ۱۳۹۳

قدرتانی از پیش کسوتان فارغ التحصیل سال ۱۳۴۲ دانشکده فنی دانشگاه تهران

مهندسين دانش آموخته سال ۱۳۴۲ دانشکده فنی تهران، در ۱۷ بهمن ۱۳۹۲ در سالن اصلی دانشکده فنی حضور یافتند همچنین جمعی از خیرین و نیکوکاران، خانواده محترم بیماران و نیز اعضاي انجمن آزارایران برگزار گردید.

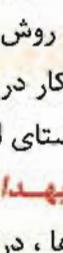
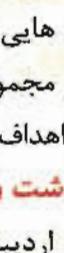
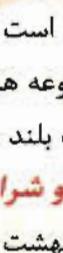
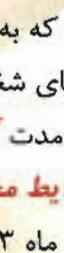
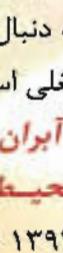
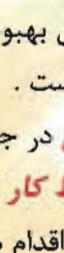
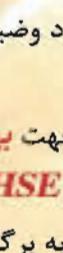
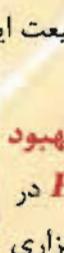


به امید سلامتی همه پیشکسوتان

تara صفری- دفتر مرکزی

برگزاری دوره آموزشی اصول ایمنی، بهداشت و شرایط محیط کار بر مبنای HSE اصول

نیروی کار هر کشور به ویژه کشورهای در حال توسعه بخش پر اهمیتی از سرمایه ملی بوده و از پایه های توسعه اقتصادی- اجتماعی آن کشور به شمار می روند. از این رو است که **حفظ سلامتی شاغلین و بهسازی محیط کار** اهمیت خاصی دارد.



بدین منظور در راستای اهداف بلند مدت آبران در جهت بهبود وضعیت بهداشت حرفة ای کارکنان وجود دارد که اغلب این روش ها مبتنی بر اصلاح و به روز آوری سامانه مدیریت سازمان با هدف کاهش خطرات و حوادث کاری است.

یکی از این روش هایی است که به دنبال بهبود وضعیت ایمنی، بهداشت و محیط کار در مجموعه های شغلی است.

بدین منظور در راستای اهداف بلند مدت آبران در جهت بهبود وضعیت ایمنی، بهداشت و شرایط محیط کار HSE در کارگاههای پروره ها، در اردیبهشت ماه ۱۳۹۳ اقدام به برگزاری دوره های آموزشی HSE برای مهندسین ناظر شاغل در دفاتر استانی و کارشناسان آبران توسط شرکت CCPL IRAN نماینده شرکت CCPL نموده

شرکت کنندگان مهندسین همکار (به ترتیب حروف الفبا): مهدی تهرانی، آرش زراعت پرور، مریم علیزاده، آرش قاسمی،

بابک قدسی، محمود کسائی، امین محمودیان، نگار مرتضوی و هانی یزدی

مهندس هانی یزدی- دفتر مرکزی

سام آر ان

Over 50 years experience in water & wastewater

Vol. 12 ■ No. 116 ■ May, 2014

بیش از نیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۱۶ ■ اردیبهشت ۱۳۹۳

کلنگ زنی پروژه ساخت اولین مجتمع ویژه دماسن و بیماری آزارایران در کشور

این مراسم با حضور جمعی مستولین بهزیستی ، مهندسین مشاور و همچنین جمعی از خیرین و نیکوکاران، خانواده محترم بیماران و نیز اعضاي انجمن آزارایران برگزار گردید.

این مجتمع در ۵ طبقه، هر طبقه به مساحت ۴۰۰ متر مربع در زمین اهداي شهرداری منطقه ۵ در شهرک اکباتان با بخش های درمانی و مشاوره .

توابیخشی و نگهداری روزانه از بیماران مبتلا به بیماری آزارایران، آموزش و پژوهش ، پیشگیری ، اداری و اطلاع رسانی بنا می شود.

آميد که به لطف خداوند و یاری هموطنان نیک اندیش این مجتمع جهت خدمت به سالمدان مبتلا به دماسن و بیماری آزارایران در کوتاهترین زمان آمده بهره برداری گردد.

برگرفته از خبرنامه انجمن آزارایران

کلنگ زنی مهندس ربوی در مراسم

برگزاری مراسم روز زن با حضور آقای مهندس ربوی و آقای بابازاده



دفاتر آبران

abran@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶۴۴۱	مرکزی
jabri@abran.info	۰۲۱-۲۲۶۵۰۵۹	تبیز
mdchen@abran.info	۰۲۱-۷۶۵۰۱۵۲۴	رودهن
ardabil@abran.info	۰۴۵۱-۷۷۲۴۰۱۵	اردabil
khalkhal@abran.info	۰۴۵۲-۴۲۴۴۲۸	خلخال
jafra@abran.info	۰۴۹۲-۳۰۲۷۷۲	جلفا
ghoshen@abran.info	۰۷۶۲-۵۲۴۰۹۱۴	قصمه
semanan@abran.info	۰۲۳۱-۴۴۴۰۰۸۶	سنستان
genbad@abran.info	۰۱۷۲-۵۵۵۹۵۹۲	گنبد
mivanchi@abran.info	۰۴۴۴-۴۲۸۵۱۵۲	میوانه
marand@abran.info	۰۴۹۱-۲۲۲۴۶۲۷	مراند
mahmoodshabab@abran.info	۰۱۲۲-۷۷۲۲۶۴۷	Mahmoodshabab

کارگاه آموزشی نرم افزارهای تحلیلی

با هدف لزوم هماهنگی و بروز رسانی کارشناسان فعل در دفاتر مهندسین مشاور آبران، کارگاه آموزشی دو روزه ای در محل دفتر تبریز مهندسین مشاور آبران با حضور و ارائه همکار محترم دفتر مرکزی، آقای مهندس قاضیزاده و با شرکت **کارشناسان دفتر تبریز** در تاریخ های ۹۳/۱/۲۱ و ۹۳/۲/۱ برگزار گردید.

در این سمینار در مورد یکسان سازی داده های تحلیلی نرم افزارهای **Arc GIS** و **Water GEMS** و ارتباط بین این دو نرم افزار مهندس بهروز اکبریان- دفتر تبریز مباحثت لازم ارائه گردید.

سیام آبران



Over 50 years experience in water & wastewater

بیش از نیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

Vol. 12 ■ No. 117 ■ JUNE . 2014

سال دوازدهم ■ شماره ۱۱۷ ■ خرداد ۱۳۹۳



گردهمایی سراسری رشد در تبریز

چهاردهمین گردهمایی سراسری رشد در تاریخ ۱۳۹۳/۰۲/۳۰ با حضور مهندس جانیاز مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور ، تعدادی از مدیران عامل و همچنین معاونان فنی و توسعه شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی و شرکت آب منطقه ای سراسر کشور و نیز کارشناسان وزارت نیرو و شرکت آب و فاضلاب کشور به میزبانی شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی در محل هتل شهریار تبریز برگزار گردید . در این همایش آبران به اتفاق چند شرکت تولید کننده در زمینه آب و فاضلاب ، اقدام به برگزاری غرفه ای جهت شناساندن فعالیت های انجام شده و یا در دست انجام خود نمود که مورد بازدید و توجه شرکت کنندگان در گردهمایی قرار گرفت .

تاب دل بهروزی - دفتر تبریز

تقدیر از آبران در برگزاری اولین کنفرانس ملی محیط زیست استان اردبیل



سیام آبران

Over 50 years experience in water & wastewater

بیش از نیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۱۷ ■ خرداد ۱۳۹۳

Vol. 12 ■ No. 117 ■ JUNE . 2014

اولین کنفرانس ملی محیط زیست در اردبیل با حمایت مهندسین مشاور آبران

اولین کنفرانس بین المللی محیط زیست با محوریت زمین پاک ، در تاریخ ۱۳۹۳/۰۲/۲۳ در محل سالن کنفرانس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل و با حضور چهره های شناخته شده استان از جمله فرماندار اردبیل آقای مهندس زنجانی ، ریاست شورای شهر اردبیل- حجت الاسلام سرداری ، شهردار اردبیل- آقای مهندس بدرا ، نماینده مردم استان اردبیل در مجلس شورای اسلامی- آقای مهندس پیرمودن ، ریاست سازمان محیط زیست استان و نیز آقایان مهندسین وثیق و رمضانی از آب منطقه ای اردبیل و تنی چند از استادی و دانشجویان برگزیده از سراسر کشور برگزار گردید .

محورهای کنفرانس شامل موارد زیر بود :

آلودگی آب ، خاک و هوا- روشهای حذف آلاینده- پسماندهای شهری ، صنعتی ، کشاورزی ، ویژه و مواد رادیواکتیو- تصفیه آب و فاضلاب- اثرات آلاینده ها بر تنوع زیستی- اثرات آلاینده ها بر سلامت محیط و انسان- روشهای برآورد آلاینده- نقش مشارکت شهروندان در حفظ و توسعه فضاهای سبز شهری- معرفی گونه های گیاهی سازگار با اقلیم و محیط شهری اردبیل- وندالیسم و راههای کاهش آن در فضاهای سبز شهر و سایر موضوعات مرتبط با مباحث آلودگی های محیط زیست .

دبیر کنفرانس ضرورت ارتقای فرهنگ محیط زیست را بعنوان یک اصل مهم در توسعه پایدار یادآور شده و نگرانی ها را از غفلتی که



دانش آموخته	ایمیل	تلفن
مرکزی	abran@abran.info	۰۳۱-۸۸۰۴۰۴۶۱
پیروز	tabriz@abran.info	۰۵۱-۳۳۷۵۰۵۹
روزنم	rozne@abran.info	۰۳۱-۷۷۵۱۵۲۶
اردبیل	ardabil@abran.info	۰۵۱-۷۷۷۷۱۰۵
خلخال	khalxal@abran.info	۰۵۱-۲۲۲۴۴۴۸
جلنا	jolfa@abran.info	۰۴۲-۳۰۲۷۹۷۲
فشم	gheshm@abran.info	۰۷۶۲-۵۷۴۹۱۴
سنستان	senstein@abran.info	۰۲۱-۴۴۴۰۸۶
گلبهد	golbad@abran.info	۰۷۷-۳۵۵۹۵۷
معانه	miyaneh@abran.info	۰۴۱-۳۳۸۵۱۰۷
برند	marand@abran.info	۰۴۱-۳۳۷۷۰۷۰
محمود آباد	mahmoodabad@abran.info	۰۲۲-۷۷۳۶۴۷

در پایان پس از ارائه مقالات توسط دانشجویان حاضر، از ۲۰ مقاله برگزیده بخش مقالات نخستین کنفرانس آلودگی های محیط زیست با محوریت زمین پاک تجلیل شده و برنامه های متنوعی نیز برگزار و شرکت کنندگان از موزه تاریخ طبیعی اردبیل بازدید نمودند . در این مراسم آبران بعنوان اسپانسر مالی کنفرانس حضور داشت که تشکر ویژه عمل آمد و لوح تقدیر از شرکت آبران به آقای مهندس حیدری تقدیم گردید .

مهندس مریم علیزاده
دفتر اردبیل



درد دلی به زبان شعر

انتشار خاطرات و گفتگی های مهندس حسین رحیمی خامنه در کتاب کانون فارغ التحصیلان دانشکده فنی دانشگاه تهران



تهران - مهندس حسین رحیمی خامنه

۱۳۹۲/۱۱/۳۰

که اینجا گرد هم آورده ما را
سهاس و حمد بی پایان خدا را
که زحمت می کشند، بی چندو بی چون
درودم بر توای انسان مخلص
چو یک نوزاد خوش اقبال هستی
دعای هر مهندس همراه است باد
همین جا جای تو ایستاده بودیم
شروع کردیم به کار و سعی و کوشش
و کسب تجربه در طی دوران
و در سازندگی از بهتر کشید
اگر سخت و اگر آسان؟! گذشته
ولی ماییم در پایان بازی
گذشته ای برادر هر چه بوده؟!
یقین دارم که خوب آگاه هستی
تلاش هر مهندس بس سترگ است
هدف سازندگی در راه کشید
و ما افتاده ایم در راه صد بار
خلاف عهد و پیمان کی نمودیم
ز شادی همچو گل بشکفته هستیم
رضامندی شود ظاهر به رخسار
که هستی حاضر اندر جمع مجلس
که مارقتیم، خداوند نگهدار



اقیانوسها به چند طریق می توانند در شروع طوفانها تأثیرگذار باشند، یکی از عوامل ناپایداری هوا،
رطوبت داخل جو است. گرم شدن آب سطح اقیانوسها رطوبت بیشتری وارد جو می کند و منجر به
تشدید چرخند زایی می شود.
چرخند زایی یک نوع سامانه جوی است که ناپایداری جوی ایجاد می کند. یکی از دلایلی که در

یک ماه گذشته شاهد ناپایداری در جو بوده و اکثر شبها رگبار و بعضًا بادهای شدید و طوفان داشتیم، چرخند زایی در سمت جنوب دریای
سیاه و شرق دریای مدیترانه بوده است. چرخند زایی که ایجاد شدند، امواجی را به سمت ایران ارسال کردند که این امواج به همراه
گرمایشی که در سطح زمین اتفاق افتاده است ناپایداری هوا را تشید کرد و بیشتر در تهران، شمال غرب ایران و دامنه های البرز شاهد
گری باشد. البته نه تنها گرم شدن سطح زمین بلکه عبور امواج میانی جو، ناپایداری جو را تشید کرده است. طوفانی که متأسفانه در تهران اتفاق افتاد همراه گرد و خاک بوده که این گرد و خاک عاملی برای تیره شدن جو می باشد.

طوفان های همرفتی هستند می توانند جو را تیره کنند؛ در این شرایط گسترش عمودی
ابرها هم رفتی آنقدر زیاد است که مانع رسیدن نور خورشید می شود و آسمان تیره به نظر می رسد که قرمز
شدن جو نیز به دلیل پدیده گرد و خاک می باشد.

گویا پیش بینی طوفان و تنبیه از طریق هر روشه هم که صورت گیرد، پیش بینی خیلی کوتاه مدت قبل از
وقوع تنبیه است یعنی بین یک تا ۶ ساعت قبل از اتفاق، می توان پدیده را آشکار کرد.
به نقل از همشهری آنلاین



اسپم

کاربران معمولاً به محض آنکه آدرس ایمیل شان وارد دیتا بیس اسپمها می شود، مشکلات زیادی را تجربه می کنند. شاید این مشکلات به اندازه مشکلاتی که بدافزارها بهمراه دارند زیان آور و مخرب نباشند ولی دریافت می شمار دستور العمل های زیر شما را در جلوگیری از این مشکلات یاری خواهد نمود.

اسپمها چگونه آدرس ایمیل شما را پیدا می کنند؟

ابتدا بهتر است بدانیم اسپمها معمولاً از چند ترفند برای یافتن آدرس ایمیل استفاده می کنند:

- جستجو در وب سایت ها
- جستجو در فروم های گفتگو، چت روم ها، گروه های خبری و ...
- و یا انتخاب آدرس های کوتاه نظری @ahmad2014 که ممکن است با یک جستجوی ساده هم یافت شوند.

با توجه به موارد بالا، توصیه می شود که کاربران راهکارهای زیر را به کار گیرند:

- ۱- بهتر است دو آدرس ایمیل داشته باشید. برای مکاتبات کاملاً شخصی تان از یک آدرس ایمیل شخصی استفاده نموده و از آدرس ایمیل دیگر برای استفاده های عمومی استفاده نمایید.
- ۲- آدرس ایمیل شخصی تان را هرگز در اختیار منابعی که قابل دسترس عموم هستند قرار ندهید.
- ۳- اگر نیاز بود که آدرس ایمیل شخصی تان را در محیط وب و یا در کل بصورت الکترونیکی در اختیار شخصی قرار دهید بهتر است آن را به گونه ای بنویسید که قابل شناخت نباشد. مثلاً amir-dot-ahmadi-at-gmail-dot-com
- ۴- آدرس ایمیل عمومی خود را که برای کاربردهای عمومی از آن استفاده می نمایید، آدرسی موقت در نظر بگیرید. پس بد نیست که بتوانید بدون نگرانی چند مدت یکبار این آدرس را عوض کنید.

ثبت نام در وب سایت ها

- ۵- همیشه از آدرس ایمیل عمومی تان برای ثبت نام در فروم ها استفاده نمایید. با داشتن چند ایمیل عمومی حتی ممکن است متوجه شوید که کدام سرویس یا سایت آدرس مشترکین خود را در اختیار اسپمها قرار می دهد.

آیا علی رغم به کار بستن این راهکارها همچنان اسپم دریافت می کنید؟

- ۶- هرگز به اسپم ها پاسخ ندهید. این عکس العمل شما برای اسپمها به منزله فعل بودن آدرس شماست و هرچه بیشتر پاسخ دهید، در لیست اسپمینگ بیشتری وارد می شوید.

- ۷- روی گزینه عدم اشتراک یا unsubscribe کلیک نکنید چراکه این لینک نیز معمولاً عنوان ترفندی برای شناخت آدرس های فعل استفاده می شود.

- ۸- اگر آدرس شخصی تان به دست اسپمها افتاده است، آدرس جدیدی بسازید. ممکن است خیلی راحت نباشد اما حداقل برای مدتی طولانی از گزند اسپم ها در امان خواهد بود.

- یکی از راههای دیگر که آدرس افراد را در اختیار اسپمها قرار می دهد، ویروس هایی هستند که از طرق مختلف سرویس ایمیل را مورد حمله قرار می دهند و این کار نه تنها ممکن است برای صاحب آدرس ایمیل عواقبی داشته باشد بلکه با دستیابی به لیست مخاطبین آن آدرس نیز مشکلاتی نظیر اسپمینگ را به همراه دارد. البته این مشکل هم با نصب و ترجیحاً خریداری ضد ویروس حل می شود تا شما و سایر مخاطبین را به دردسر نیاندازند.

- اگر می خواهید آدرسی داشته باشید که برای تی در دسترس عموم قرار دهید باید برای دریافت صدها یا هزاران اسپم نیز آمده باشید. اما اگر واقعاً به داشتن چنین امنیتی نیاز دارید نا امید نشوید چراکه می توانید از آخرین راهکار استفاده نمایید:

- ۹- شما می توانید یک فیلتر اسپم شخصی نیز روی رایانه خود نصب نمایید. این ویژگی را می توان تحت عنوان anti-spam در ضد ویروس های مطرح نظیر کسپرسکی یافت که در واقع می توان آن را دلیلی دیگر بر ضرورت خریداری و استفاده از یک پکیج ضد ویروس مناسب به شمار آورد.



ایمنی و بهداشت ساختمان واحد کلرزنی در تصفیه خانه ها



کلر گازی است به رنگ زرد متمایل به سبز، دارای بوی مخصوص و محرك وزن ملکولی آن ۹۱/۰ و چگالی آن ۲/۴۹ برابر از هوا سنگین تر است و می تواند بصورت مایع متراکم شود. نخستین بار در سال ۱۸۹۶ از کلر بعنوان **گندزا** در تصفیه آب آشامیدنی استفاده شد. در سال ۱۸۹۷ نیز بدلیل شروع بیماری تیفوئید در انگلستان از کلر برای **استریل نمودن** خطوط انتقال آب آشامیدنی بهره برداری گردید. امروزه کلر و ترکیبات آن در مقیاس وسیع جهت ضد عفونی در فرایند تصفیه آب و فاضلاب مورد استفاده قرار می گیرند. از آنجا که این ماده به شدت سمی است چه بصورت خالص چه بصورت ترکیبی در تماس با بدن انسان سبب **سوختگی و تنفس گاز** آن موجب صدمه دیدن سیستم تنفسی و در نهایت خفگی و مرگ میگردد.

نکات ایمنی و بهداشتی ساختمان کلرزنی

- * **بعد اتاق استقرار** سیلندرهای گازی آماده مصرف حداقل ۵۴۳ (طول عرض ارتفاع) متر باشد. دیوارها، سقف و کف اتاق کلرزنی عایق حرارتی و سقف آن شبیب دار باشد.
- * در سقف استقرار سیلندرهای گاز آماده مصرف شبکه افشارک (دوش آب) مناسب تعبیه شود، تا در موقع اضطراری (نشت گاز) به منظور شستشوی گاز عمل کند.
- * سیستم جمع آوری و دفع فاضلاب واحد کلرزنی برای موقع اضطراری پیش بینی شود.
- * پیش بینی **حوضچه آب آهک** در حد اشباع و یا سود خارج از اتاق کلرزنی با بعد حداقل ۱۳۳/۵ (طول عرض عمق) متر که همواره باید دارای آب آهک در حد اشباع و یا سود باشد.

- * **فن مکنده** (جنس PVC) و قدرت آن مناسب با اتاق کلرزنی و میزان آلاینده) در ارتفاع ۲۰ سانتیمتری از کف اتاق استقرار سیلندرهای آماده مصرف و اتاق کلرزنی نصب و هوای خروجی به حوضچه خنثی ساز هدایت و بعد از آن به هوای آزاد تخلیه شود.
- * **فن دمنده** هوای آزاد (جنس PVC) باید نزدیک به سقف اتاق استقرار سیلندرهای آماده مصرف و اتاق کلرزنی نصب گردد.
- * **تابلوهای برق و کلید قطع و وصل (تهویه، روشنایی)** اتاق استقرار سیلندرهای آماده مصرف در خارج از آن نصب گردد.
- * سیلندرهای کلر باید مجزا از مواد شیمیایی یا ترکیبات مانند **آمونیاک، اکسیژن، روغن و مواد شیمیایی** مورد استفاده در کشاورزی و هیدروکربن های گازی و مایع نگهداری شوند.

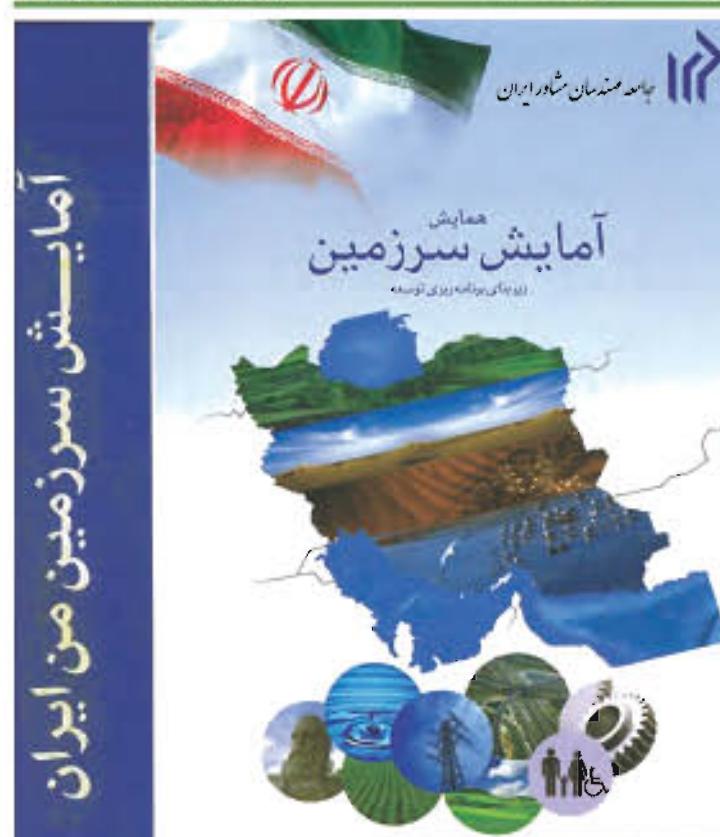
www.aftab.ir



تبریک آبرانیان به همکار گرامی

آقای مهندس علیرضا قاضی زاده

پیوندان را با تقدیم هزاران گل سرخ
تبریک میگوییم و زندگی پر از عشق
و محبت را برایتان آرزومندیم.



همایش آمایش سرزمین

آمایش سرزمین

بر خلاف بسیاری از اقدام های دولتی ، برای آمایش سرزمین دستور کار جهانی وجود ندارد؛ از این رو شایسته است که هر کشور با توجه به **"ویژگیهای سرزمین"** محتوای آمایش سرزمین را خود تعیین حدود و تعریف کند .

وجه مشترک همه برنامه های آمایش سرزمین، پرداختن به **"فضا"** است ؛ یعنی در همه این برنامه ها دخالت در توزیع فضایی یا جغرافیای انسان ها ، فعالیتها و زیرساختها در بستر طبیعی سرزمین ، از مهمترین هدف هاست .

پیدایش آمایش سرزمین در ایران

در نیمه دوم دهه ۱۳۴۰-۵۰ به دعوت سازمان برنامه و بودجه وقت ، عده ای از مسئولان **"داتار"** (تشکیلات آمایش سرزمین فرانسه) ، به ایران آمدند و در سال ۱۳۵۴ مطالعات آمایش سرزمین از طرف سازمان برنامه و بودجه وقت به **مهندسان مشاور ستیران** واگذار شد.

گزارش این مرحله از قرارداد در سال ۱۳۵۵ انتشار یافت. گزارش مطالعات دوره دوم ستیران با عنوان استراتژی درازمدت آمایش سرزمین در سال ۱۳۵۶ در چهار بخش ۱- نظام شهری و خط مشی اجرایی آن ، ۲- جامعه روستایی و خط مشی اجرایی آن ، ۳- محور آذربایجان- خوزستان و خط مشی اجرایی آن و سرانجام ۴- تمرکز زدایی از فعالیت های پخش دوم و سوم و خط مشی اجرایی آن منتشر شد .

همایش آمایش سرزمین

چند بخشی و میان بخشی بودن آمایش سرزمین ، ایجاب می کند که در تهیه آن تخصص های متعدد و متنوع شرکت کنند. **جامعه مهندسان مشاور ایران** با ۸۶۰ شرکت عضو در ۲۵ رشته متفاوت (گروه های تخصصی) و ۱۳ شعبه استانی آمادگی خود را برای مشارکت در تهیه سند آمایش سرزمین به عنوان چهار چوب اصلی برنامه ششم توسعه ، اعلام داشته است .

در این راستا **۳ روز اجلاس همایش در خرداد ماه سال جاری در محل جامعه** با موفقیت برگزار شد که علاوه بر مدیران شرکتها، تعدادی از وزرا و مقامات ذیربیط کشور نیز حضور داشتند و منتج به ارائه قطعنامه نهائی گردید .

دفاتر آبران	
abran@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶-۴۴۱
tabriz@abran.info	۰۴۱-۲۲۶۰-۰۹
rokhreh@abran.info	۰۲۱-۷۶۵-۵۱۱۷
ardabil@abran.info	۰۴۵۱-۷۷۲۴-۱۵
khalilab@abran.info	۰۴۵۲-۷۲۵۳۱۸۱
jolf@abran.info	۰۴۹۲-۳۰۲۵۰۸۴
gheshm@abran.info	۰۷۶۳-۵۲۴-۹۱۴
soman@abran.info	۰۲۲-۳۲۴۶۴۷۶
semnan@abran.info	۰۱۲۲-۵۵۵۱۲۵۲
mianeh@abran.info	۰۴۲۴-۴۲۸۵۱۵۲
mamnoon@abran.info	۰۴۹۲-۳۰۲۵۰۸۴
mahmoodabad@abran.info	۰۱۲۲-۷۷۳۶۴۷



نوشیدنی های سنتی برای کاهش تشنگی در ماه رمضان

تشنگی و عطش زمانی بروز می کند که آب دفع شده از بدن بیشتر از مقدار جذب آب باشد، اگر در مرحله عطش و تشنگی بدن، کمود آب جبران نشود، **احساس ضعف، خستگی و سردرد** ایجاد می شود.

در کنار نوشیدن آب در فاصله های بین **افطار تا سحر** می توان از نوشیدنی های سنتی مثل چای کمرنگ و آب میوه های متفاوت استفاده کرد. چای نوشیدنی است که به دلیل داشتن مواد آنتی اکسیدان و ضد سرطان برای بدن مفید است، اما هیچگاه جایگزین مناسبی برای آب نیست. برخی نوشیدنی ها از جمله شربت آبلیمو باعث ترشح براق شده و احساس تشنگی را بطرف می کند اما این به آن معنا نیست که نیاز بدن به آب تأمین شده است.

از خواص خاکشیر خنک کنندگی و ضد عطش است و دانه های خاکشیر می توانند آب را درون خود نگه دارند و به تدریج آن را به بدن تحویل دهند در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی تر نسبت به آب تأمین می کنند. تخم شربتی نیز مانند خاکشیر با نگه داشتن آب درون خود باعث می شود، فرد دیرتر احساس تشنگی کند. اما بهتر است آن را بدون شکر یا با شکر کم مصرف کرد.

در بین عرقیات سنتی، تنها کاسنی خاصیت خنک کنندگی بدن را دارد، از این رو پیشنهاد می شود نوشیدنی هایی مانند خاکشیر را با کمی کاسنی و گلاب مخلوط و سپس استفاده کرد. همچنین اضافه کردن سکنجبین به خاکشیر نیز می تواند به رفع عطش کمک کند. همواره اتومبیل خود را میراند و هیچ راننده و محافظتی ندارد. هیچگاه با هواییمای شخصی خود مسافت نمی کند، در صورتی که او خود مصرف میوه و سبزی هنگام سحر، علاوه بر مقاومت بیشتر در مقابل تشنگی، به دلیل داشتن قیف سرعت حرکت مواد غذایی را کاهش میدهد و باعث می شود احساس گرسنگی نیز دیرتر فعال شود. **سبزی های مانند کاهو، خیار، کرفس و سبزی خوردن** چون آب همواره به این فکر کنید که چگونه می توانید با اقتصادی اندیشیدن از زندگی لذت ببرید.

در مقابل مصرف بدمجان، فلفل و ادویه در وعده سحر موجب تشنگی در طول روز می شود. زمانی که آب خنک همراه با یخ مصرف میشود چون دمای بدن را برای مدت کوتاهی پایین می آورد، احساس لذت یخش تری دارد ولی این موضوع ربطی به نیاز سلول های بدن به آب ندارد.

نکته دیگر اینکه هنگام افطار باید از نوشیدن آب یخ به طور ناگهانی پرهیز و بجای آن از نوشیدنی های ولرم مانند شیر همراه با مواد دارای قند طبیعی مانند خرما، عسل یا انگور شیرین استفاده شود چرا که این مواد شیرین علاوه بر تنظیم قند خون بدن خاصیت سم زدایی نیز دارند.

بهترین زمان برای تأمین آب بدن در فاصله بین افطار و شام یا هنگام خواب است. دم کرده برگ خشک نعناع و یا مخلوط آن با عسل بین افطار تا سحر موجب رفع تشنگی خواهد شد. دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان و نبات نیز می تواند علاوه بر رفع تشنگی، باعث آرامش و خواب مناسب در شب شود. همچنین از مخلوط زردآلایی تازه همراه عسل نیز به عنوان مواد غذایی مناسب جهت رفع عطش و سنگینی معده می توان استفاده کرد.

در تابستان به هیچ وجه آب معدنی نخرید!

گرما باعث واکنش شیمیایی در پلاستیک حاوی آب شده و خطرات زیادی را برای **کودکان و مادران** به وجود می آورد. خانم ها اصلاً نباید آب گرم در بطری ها را بتوشید.

مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد مولکولهایی که در بطری آب معدنی می مانند به صورت سم مهلهکی تبدیل می شوند و میتوانند ایجاد **بافت سلطانی** کنند. بررسی ها نشان میدهدند گرما باعث ایجاد واکنشهای شیمیایی با بطری آب می شود و سبب آزاد شدن گازهایی به درون آب می شود که نوشیدن آن آب می تواند باعث ایجاد بافت سلطانی در بدن شود.

در فصل تابستان استفاده از آب های معدنی چندین برابر می شود و گاهی افراد بعلت تشنگی زیاد آب درون بطری که برای ساعتها مانده است را می نوشند اما افراد به **ویژه خانم ها** باید از نوشیدن آن به شدت پرهیز کنند.

گفتگی است، خریداری آب معدنی گرم باعث ایجاد آسیب به سلامتی بدن می شود و سیستم گوارشی را نیز با مشکلاتی روبرو می کند. پزشکان همچنین توصیه می کنند بهتر است از بطری استیل و یا شیشه ای برای نگهداری آب در فصل تابستان استفاده کرد. برگرفته از سایت کنگالو

توصیه های وارن بافت - دومین مرد ثروتمند جهان!



وارن بافت، دومین مرد ثروتمند جهان، طی یک مصاحبه ای عقاید خود را درباره ثروت و لذت بیان کرد. در زیر می توانید توصیه های دلنشیز و نکاتی از زندگی او را بخوانید و کمی برای **حقیقت و داشتن زندگی سعادتمند** ترمز دستی زندگی خود را بکشید.

* او اولین سهام خود را در ۱۱ سالگی خرید و هنوز هم عقیده دارد که خیلی دیر شروع کرده است، پس فرزندان خود را نیز به سرمایه گذاری تشویق کرد و اولین زمین کشاورزی خود را در ۱۴ سالگی خریداری کرد؛ آنهم با جمع کردن درآمدهای ناشی از فروش روزنامه.

* هر کسی می تواند با پس انداز پول های خود به امکانات زیادی برسد. فرزندان خود را به **شروع یک تجارت** تشویق کنید. او هنوز در خانه ای که ۵۰ سال پیش خریداری کرده بود زندگی می کند. او می گوید هرچه می خواهد در این خانه وجود دارد. نکته جالب این است که خانه او هیچ حصار و دیواری ندارد.

* هیچگاه بیش از آن چیزی که احتیاج دارید خرید نکنید. **شما همان هستید که هستید نه آنچه که دارید**. همواره اتومبیل خود را میراند و هیچ راننده و محافظتی ندارد. هیچگاه با هواییمای شخصی خود مسافت نمی کند، در صورتی که او خود مالک بزرگترین شرکت تولیدکننده جت خصوصی است.

* همواره به این فکر کنید که چگونه می توانید با اقتصادی اندیشیدن از زندگی لذت ببرید. شرکت او به نام **Berkshire Hathaway** ۶۲ شرکت تابعه دارد. او هر سال یک نامه به مدیران آنها می نویسد و اهداف را مشخص می کند. او هیچگاه جلسات متعدد و تماس های معمول شرکت ها را با آنها ندارد.

* او همواره به مدیران خود **قانون ۲** را یادآور می شود: «**همواره مراقب پول سهامداران باشید**» و «**قانون اول را فراموش نکنید**». بیل گیتس، ثروتمندترین مرد روی زمین ۵ سال پیش او را ملاقات کرد. او تصور می کرد که هیچ نقطه مشترکی از لحاظ عقیده ای با او هیچگاه با جامعه شلوغ ارتباط برقرار نمی کرد. تنها تفریح او یک پاپ کورن و دیگری تماشی تلویزیون بود.

* سعی نکنید که با اموال خود به دیگران فخر بفروشید، تنها از چیزهایی که دارید خودتان لذت ببرید. وارن بافت هیچ گاه یک موبایل یا حتی یک کامپیوتر نداشته است.

* **بیل گیتس**، ثروتمندترین مرد روی زمین ۵ سال پیش او را ملاقات کرد. او تصور می کرد که هیچ نقطه مشترکی از لحاظ عقیده ای با او ندارد، بنابراین برای نیم ساعت برنامه ریزی کرده بود در صورتی که ملاقات آنها ۱۰ ساعت طول کشید و پس از آن یکی از طرفداران وارن بافت شد.

توصیه او به جوانان:

* از وام های بانکی دوری کنید و روی خودتان سرمایه گذاری کنید و همواره به یاد داشته باشید که: پول انسان ها را خلق نمی کند، بلکه انسان ها هستند که پول را خلق می کنند «**زندگی را به سادگی خودتان زندگی کنید**».

* براساس حرف های دیگران عمل نکنید، فقط به آنها گوش کنید ولی هرچه را که احساس خوبی به آن دارید، انجام دهید. به دنبال پوشیدن یا داشتن برند ها نباشید، بلکه آنچه را که در آن احساس راحتی می کنید خریداری کنید.

* پول خود را روی چیزهای غیرضروری خرج نکنید، بلکه روی چیزهایی سرمایه گذاری کنید که واقعاً به آنها احتیاج دارید. در نهایت اینکه این زندگی شماست، پس چرا این فرصت را در اختیار دیگران قرار می دهید تا روی زندگی شما حاکم باشند؟

* **و نکته آخر: شادترین** بدم کسانی نیستند که لزوماً بهترین چیزها را داشته باشند، بلکه افرادی هستند که قدر امکاناتی را که دارند برگرفته از سایت تابناک می دانند.



طرح آبرسانی به شهر اردبیل - لوح تقدیر

در راستای اجرای خاص و پیش بینی دقیق موارد احتمالی جهت حداقل زمان قطع آب برای لوله ۷۰۰ میلیمتری (**حداکثر ۶ ساعت در شب**) و برنامه ریزی صحیح برای کلیه مراحل اجرایی کار که همه مدیران شهری نظارت داشتند و در جهت ارج نهادن به زحمات مشاور از طرف **فرمانداری اردبیل، لوح تقدیری** به اینجانب به عنوان نماینده آبران اهداء گردید که نشانگر تجربه و تلاش **مدیریت مشاور و همکاران دفتر اردبیل** در اجرای پروژه ها میباشد به نوبه خودم به کلیه **آبرانیان** تبریک عرض مینمایم.

بدلیل حساسیت موضوع علاوه بر دخالت مدیران شرکتهای آب و فاضلاب و آب منطقه ای بخصوص **جناب آقای مهندس چبرنیل رمضانی نماینده محترم مجری طرح** ، در مورد حداقل زمان قطعی آب در زمان وصل ، مدیران شهر از جمله **فرماندار، معاونت عمرانی و مدیر کل دفتر فنی استانداری** برای پیشگیری از اعتراضات مردمی بر اجرای کار نظارت داشتند .



مطالعات مربوط به **طرح آبرسانی به شهر اردبیل از سد یامچی** شامل تصفیه، انتقال ، ذخیره توزیع و مونیتورینگ از سال ۱۳۸۰ شروع شده و بدلیل محدودیتهای مالی این طرح بصورت تدریجی بمرحله اجرا رفته و مورد بهره برداری قرار میگیرد .

- **طرح احداث تصفیه خانه** به ظرفیت ۱۲۰۰ لیتر در ثانیه و خط انتقال به طول ۲۵ کیلومتر با لوله های بتنی به قطر ۱۴۰۰ میلی متر در آبان سال ۱۳۸۷ با حضور **رئیس جمهور وقت** به بهره برداری رسید .
- احداث دو مخزن جمعاً به حجم ۲۵۰۰ مترمکعب و خط انتقال اصلی زون دو به طول ۹ کیلومتر در سال ۱۳۸۸ مورد بهره برداری قرار گرفت .
- **طرح سیستم تله مترينج طرح آبرسانی اردبیل** که تصفیه خانه، خط انتقال ، مخازن ، شبکه توزیع و چاه های داخل و خارج شهر به تعداد ۳۵ حلقه و شهرستان سرعین تحت پوشش قرار داده ، جمعاً از ۶۵ محل اطلاعات کمی و کیفی و فرمان های لازم را به ساختمان مرکزی ارسال می نماید ، در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۲ با حضور **معاون اول رئیس جمهوری وقت** افتتاح گردید.
- خط اصلی زون سه به طول ۹/۵ کیلومتر و خط اصلی زون یک به طول ۲۲ کیلومتر در محدوده داخل شهر اردبیل در دست اجرا می باشد .

مهندس محبوب حیدری - دفتر اردبیل

قابل توجه همکاران آبران

مهندسين مشاور آبران برای دومین سال متوالی (۲۰۱۴) به عضويت **Arab Water World** درآمده که در صفحه ۴۰ جلد ۴۰ May 2014 اين مجله به معروفي اين شركت نموده است .

این مجله در كشور لبنان منتشر می گردد و در آن عنوانين مختلفی از جمله استفاده از **تكنلوجی های جدید** در طرح های آب و فاضلاب به چاپ ميرسد و می تواند بستر مناسبی برای معرفی طرح های که اين مهندسين مشاور در حوزه فعالیت خود دارد ، باشد .

فرصت مناسبی است که همکاران علاقمند اقدام به تهیه **(PAPER)** در يك صفحه جهت ارسال به مجله مذکور نمایند .

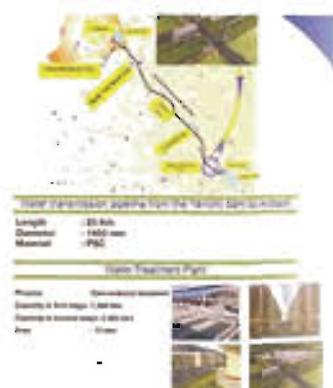
دکتر عبدالمهدي ميرسپاسي - دفتر مرکزي



Iranian Expertise in Water & Wastewater Applications

The professional activities of the ABRAN Consulting Engineers started in 1953, under the name of Kuros Consulting Engineers as the first consultant company in Iran in the field of water & wastewater. In 1981, after some organizational changes, the company continued its professional activities under the name of ABRAN Consulting Engineers, in the field of urban water and wastewater as well as water resources studies. Now, with 15 representative offices across Iran and one agency in Munich, Germany and using 150 of most experienced engineers and 50 of most skilled technicians in the field of designing and supervising, this company is known as a first-ranked company. Officially and legally in Iran, the company has a certificate of grade no 1 in water and wastewater consulting. The company is certificated from the Iranian department of planning and strategic supervision for consulting services in: Water and Wastewater Design; Irrigation and Drainage Networks Design; Residential, administrative, commercial, industrial and Military buildings Design; Environmental Studies; Retrofitting in Water Engineering; Safety, Risk reduction and passive defense; Project management services in water and wastewater Proj-

ects. The memberships are:
Iranian Society of Consulting Engineers-
professional group of Water and Wastewater Systems;
German-Iranian Chamber of Commerce; International Water Association (IWA); Iranian Hydraulic Association; Iranian Value Engineering Association; Iranian Association of water and wastewater Experts (IAWWE). The company's certificates are: ISO 9001: 2008 from CCPL Norway since 2009; ISO 14001: 2004 from CCPL Norway since 2010; OHSAS 18001: 2007 from CCPL Norway since 2010. ■



Water supply plan from Yamchi dam to Ardebil city, IRAM

اصل ۹۰ را کشف کنید . زندگیتان را تغییر خواهد داد !



این اصل چیست؟ از زندگی، آن چیزی است که برای ما اتفاق می‌افتد و ۹۰٪ دیگر را خود ما با واکنش‌هایمان تعیین می‌کنیم. این یعنی چه؟ **یعنی** ما فقط بر ۱۰٪ از اتفاقاتی که برایمان می‌افتد، هیچ کنترلی نداریم. نمی‌توانیم ماشین در حال سقوطی را از سقوط کردن بازداریم. هوابیما ممکن است دیر برسد و تمام زمانبندی‌های ما را به هم بربیزد. یک راننده دیگر ممکن است ما را در ترافیک عصبانی کند و ... اما شما می‌توانید واکنش‌های خود را **کنترل** نمایید.

اجازه بدهید مثالی بزنم :

شما با خانواده‌تان در حال صرف صبحانه هستید. دست دخترتان به فنجان قهوه می‌خورد و فنجان روی لباس کار شما می‌ریزد. شما روی این اتفاق، هیچ کنترلی ندارید. بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ این با **واکنش شما** تعیین می‌شود. شما فریاد می‌زنید. دخترتان را به خاطر ریختن قهوه، با خشونت سرزنش می‌کنید. او شروع به گریه می‌کند. بعد از سرزنش دختر، رو به همسرتان کرده و او را به خاطر گذاشتن فنجان نزدیک لبه میز مواجهه می‌کنید و یک درگیری لفظی پیش می‌آید.

دانک‌ها مخازن بزرگتری هستند که می‌توان به تانک خوراک (**Feed Tank**) برج تقطیر تاپیوسته که ممکن است خوراک چندین روز را در خود نگهدارد و همینطور مخازن ذخیره اشاره کرد. دام قبلاً از دیگر مانع از آن می‌شود که دستگاه در وضعیت خشک کار کند. دام پس از کمپرسور رفت و برگشتی ضربه آن را متعادل می‌کند.

جریمه، به مدرسه می‌رسید. دختر شما، **بدون خدا حافظی**، پیاده شده و به طرف ساختمان مدرسه می‌رود. پس از رسیدن به محل کار و با ۲۰ دقیقه تاخیر، متوجه می‌شود که کیفیت را جا گذاشته‌اید.

امروز بسیار بد شروع شد. این طور که پیش می‌رود، به نظر می‌رسد بدتر و بدتر شود. به هر حال منتظر می‌مانید تا به خانه برسید و ادامه روز همراه با عصابیت ...

اینجا متوجه اشکالی در رابطه همسر و دخترتان با خود می‌شوید. **چرا؟** به خاطر رفتاری که صبح انجام دادید.

(الف) آیا قهوه باعث شد؟ **(ب)** آیا دختر کوچولو باعث شد؟ **(ج)** آیا پلیس باعث شد؟ **(د)** آیا "شما" باعث شد؟ **(ه)** جواب، گزینه "د" است. شما هیچ کنترلی بر اتفاقی که برای فنجان قهوه افتاد نداشتید. اما چگونگی واکنش شما در آن ۵ ثانیه باعث پدید آمدن آن روز بد شد. این چیزی است که آن روز، می‌توانست و می‌باید اتفاق می‌افتد:

مخازن‌های سقف ثابت نگهداری می‌شوند. این نوع مخازن‌های استوانه‌ای، قائم و با سقف ثابت مخروطی شکل بوده، بر پایه مناسبترین اندازه قطر و بلندی برای تأمین ظرفیت مورد نیاز استاندارد شده و برای انباشتن فرآورده‌های گوناگون نفتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. **دقت کن**. سریع به اتاق بالا می‌روید، لیستان را عوض می‌کنید. کیفیت را برمی‌دارید، می‌روید طبقه پایین. از پشت پنجره، دخترتان را می‌بینید که سوار سرویس مدرسه‌اش می‌شود. او برمی‌گردد و برای شما دست تکان می‌دهد. شما ۵ دقیقه زودتر، با سلامی شادمانه به همکاران، از راه می‌رسید.

تفاوت را احساس می‌کنید؟ دو سناریوی متفاوت هر دو با یک شروع ولی هر کدام، با پایانی متفاوت. شدن مواد نفتی مورد نظر و ناخالصی‌هایی که در مخزن انبار می‌گردد. مخزن‌هایی که برای انباشتن مایعات فرار ساخته می‌شود باید بدون منفذ (**Gas Tight**) بوده و تغییرات فشار میان ۶ تا ۲۰ سانتی متر آب را تحمل نماید تغییرات فشار به وسیله شیر اطمینان ویژه‌ای خنثی می‌گردد. دیگر تجهیزات این مخزن‌ها عبارتند از حوضچه و شیر زیر آب، لوله‌های مارپیچ بخار، پروانه همزن برای آمیختن فرآورده‌ها، عمق سنج خودکار، دماسنجد و غیره ...

* چه کسی نگران است اگر شما ۱۰ ثانیه دیرتر به سر کار برسید؟ چرا اجازه می‌دهید ماشین‌های دیگر باعث شوند رانندگی شما خراب دیسک شکست (**Rupture Disk**) قسمتی روی سقف تانک است که ضعیف تر از قسمت‌های دیگر ساخته می‌شود و در موقعی که

کنترل کننده‌ها خوب عمل نکنند و همینطور برای شیرهای اطمینان مشکل بوجود آمده باشد پاره شده و مانع از صدمه دیدن برج می‌شوند.

* اکنون شما اصل ۱۰/۹۰ را می‌دانید. آن را به کار بگیرید تا از نتایج آن شگفت‌زده شوید. امتحان آن ضرری ندارد. افراد اندکی این اصل را به کار می‌گیرند. اما میلیون‌ها انسان از مهار نکردن استرس، بلایا، مسائل و سردد رنج می‌برند. آن اصل می‌تواند زندگی شما را تغییر دهدا فقط **نیروی اراده** لازم است تا خود را مجاب کنیم و **تمرین بیشتری** داشته باشیم. اگر می‌خواهیم چیزی دریافت کنیم، می‌بایست اول یاد بگیریم که ببخشیم ... ممکن است با دستان خالی از دنیا برویم، اما قلب ما از عشق لبریز خواهد بود و کسانی که عاشق زندگی هستند نیز، این احساس در قلبشان حک شده است.

با بکار گیری این اصل از زندگی لذت ببرید.

نویسنده: استیون کلوی

مخازن- قسمت اول



اصطلاح عمومی مخزن را می‌توان از نظر ساختار به دو دسته کلی **مخازن با اجزاء داخلی** و **مخازن بدون اجزاء داخلی** که تانک‌ها و درام‌ها می‌باشد محدود کرد.

دقیقه تجاوز نمی‌کند، درصورتیکه این زمان اقامت برای تانک‌ها به چندین ساعت می‌رسد. درام‌ها در خطوط فرآیند قبل یا بعد از

دستگاه‌های فرآیندی استفاده می‌شوند که **به عنوان مثال** می‌توان به درام واقع در قبل از کمپرسورها اشاره کرد که قطرات مایع را از جریان گازی جدا می‌کنند. درام قبل از دیگر مانع از آن می‌شود که دستگاه در وضعیت خشک کار کند. درام پس از کمپرسور رفت و برگشتی ضربه آن را متعادل می‌کند.

دانک‌ها مخازن بزرگتری هستند که می‌توان به تانک خوراک (**Feed Tank**) برج تقطیر تاپیوسته که ممکن است خوراک چندین روز را در خود نگهدارد و همینطور مخازن ذخیره اشاره کرد.

مخازن از نظر کاربرد به ۲ دسته مخازن ذخیره و تحت فشار تقسیم می‌شوند که هر کدام در موارد خاص فرآیندی مورد استفاده قرار می‌گیرند.



انواع مخازن ذخیره:

به طور کلی فرآورده‌های نفتی را از نظر انباشتن در مخزن‌ها می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

(الف) آیا قهوه باعث شد؟ **(ب)** آیا دختر کوچولو باعث شد؟ **(ج)** آیا پلیس باعث شد؟ **(د)** آیا "شما" باعث شد؟ **(ه)** جواب، گزینه "د" است. این از دیگرده هایی که **فشار بخار آها از ۱.۵ پوند بر اینچ مربع کمتر** است، معمولاً در

مخزن‌های سقف ثابت نگهداری می‌شوند. این نوع مخزن‌های استوانه‌ای، قائم و با سقف ثابت مخروطی شکل بوده، بر پایه مناسبترین اندازه قطر و بلندی برای تأمین ظرفیت مورد نیاز استاندارد شده و برای انباشتن فرآورده‌های گوناگون نفتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. **عواملی که در گزینش قطر و بلندی مخزن مؤثرند:**

فضای موجود برای نصب مخزن، تحميل فشار، خاک زیر مخزن، تتحمل فشار، سرعت ته نشین شدن مواد نفتی مورد نظر و ناخالصی‌هایی که در مخزن انبار می‌گردد. مخزن‌هایی که برای انباشتن مایعات فرار ساخته می‌شود باید بدون منفذ (**Gas Tight**) بوده و تغییرات فشار میان ۶ تا ۲۰ سانتی متر آب را تحمل نماید تغییرات فشار به وسیله شیر اطمینان ویژه‌ای خنثی می‌گردد. دیگر تجهیزات این مخزن‌ها عبارتند از حوضچه و شیر زیر آب، لوله‌های مارپیچ بخار، پروانه همزن برای آمیختن فرآورده‌ها، عمق سنج خودکار، دماسنجد و غیره ...

دیسک شکست (**Rupture Disk**) قسمتی روی سقف تانک است که ضعیف تر از قسمت‌های دیگر ساخته می‌شود و در موقعی که



کنترل کننده‌ها خوب عمل نکنند و همینطور برای شیرهای اطمینان مشکل بوجود آمده باشد پاره شده و مانع از صدمه دیدن برج می‌شوند.

۲- فرآورده‌هایی که فشار بخار آها بیشتر از ۱.۵ پوند بر اینچ مربع است در مخزن‌های سقف شناور نگهداری می‌شوند. در این مخزنها سقف شناور روی مایع شناور بوده با مایع به بالا و پایین حرکت می‌کند.

برگرفته از سایت علمی آموزشی / فنی مهندسی



دوباره می سازمت وطن

اگر چه با خشت جان خویش
دوباره می سازمت وطن!
ستون به سقف تو می زنم،
اگر چه با استخوان خویش

از خانم (مهندس) سیمین ببههانی
روحش شاد و یادش گرامی باد



کارگاه آموزشی کنترل نشت در تاسیسات آبرسانی

کارگاه آموزشی کنترل نشت در تاسیسات آبرسانی، با همکاری شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور و مشاور ایتالیایی "SGI" و شرکت آب صنعت انرژی در تهران و در تاریخ سوم الی پنجم شهریور ماه سال ۱۳۹۳ برگزار گردید.

در این کارگاه آموزشی که با هدف تبادل اطلاعات به روز دنیا و آخرین تکنولوژیهای موجود در زمینه **مطالعات آب بحساب نیامده** برگزار شده بود، مدیران و کارشناسان کلیه شرکت‌های آب و فاضلاب کشور بهمراه برخی کارشناسان مهندسین مشاور مدعو (۱۵ شرکت مهندسین مشاور از جمله آبران) شرکت داشتند. اهم مباحث مطرح شده در این کارگاه در چهار سطح تحلیل، طراحی، اجرا و نگهداری بشرح زیر می‌باشد.

طراحی: بهترین روش‌های طراحی DMA، مدیریت فشار، اندازه گیری میزان تلفات فیزیکی و غیر فیزیکی و محاسبات آب به حساب نیامده، تعریف شاخص‌های عملکردی و مدل اقتصادی

تحلیل: مدلسازی تاسیسات آبرسانی و موازنۀ آب

اجرا: اعمال مدیریت فشار، کنترل فعال نشتنی، اجرای برنامه کنترل، اصلاح کنتورها و اصلاح شبکه



نگهداری: مدیریت DMA، نگهداری و حفظ هدفهای عملکردی و ارتقاء اهداف و شاخصها

این کارگاه به همت و مدیریت **جناب مهندس سید علی محمودیان** برگزار شد.

مهندس بی تا خوبی - دفتر مرکزی



مهندس بی تا خوبی - دفتر مرکزی



مراسم جشن تولد آقای بابازاده در دفتر مرکزی



عکس: مهندس مهدی زراعت پور - دفتر مرکزی

	دفاتر آبران	مرکزی
abran@abran.info	+۰۱-۸۸-۶-۴۴۱	مرکزی
taleiz@abran.info	+۰۱-۲۲۴۶۵-۰۵۹	قزوین
rodehene@abran.info	+۰۱-۷۵۰-۰۱۱۷	رودهن
ardabil@abran.info	+۰۵-۲۲۷۲۴-۰۱۵	اردبیل
khalikhali@abran.info	+۰۵-۳۲۴۵۳۱۸۱	خلخال
jolfa@abran.info	+۰۱-۴۲-۲۵۰-۰۸۴	جلفا
ghashmeh@abran.info	+۰۵-۰۲۴-۹۱۴	قشم
semnan@abran.info	+۰۲-۲۲۴۴۰۷۶	سمنان
gondad@abran.info	+۰۱-۲۲۵۵۱۰۵۲	گندد
mianeh@abran.info	+۰۱-۰۲۲۸۵۱۰۵۲	میانه
mazandaran@abran.info	+۰۱-۴۲-۰۲۵۰-۰۸۹	مرزنده
mahmoodabadi@abran.info	+۰۱-۴۴۷۴۳۶۴۷	محمدآباد

همکار گرامی

جناب آقای مهندس محمود کسانی

پیوندان را با تقدیم بهترین شادباش‌ها به شما و همسر

گرامیتان تبریک می‌گوییم و زندگی سرشار از

آسایش و خوشبختی برای شما آرزومندیم





زندگی ماشینی امروز و سلامت بدن

شیوه زندگی ماشینی امروز جایگزین **تفريح و سلامت** اکثر انسان‌ها شده است. عادت به این شیوه زندگی که موجب کم تحرکی است زمینه ساز **بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت** می‌شود. نشستن پشت میز، کار با رایانه برای چند ساعت باعث خستگی مفرط و مشکلات روحی و جسمی می‌شود که در نهایت کاهش طول عمر را در پی خواهد داشت.

امروزه تعداد زیادی از مردم و بخصوص زنان با مشکل **چاقی**، **فشار خون بالا و چربی خون** بیشتر از اندازه طبیعی روی رو هستند. برای بررسی این موضوع باید از سه دیدگاه **دانش، بینش و عملکرد** به این مقوله نگاه کرد. وقتی افراد یک جامعه به دانشی می‌رسند، باید بینش آن را نیز کسب و به گونه‌ای عمل کنند که این عمل منطبق با اهداف آنها باشد.

سازمان بهداشت جهانی نیز بر فعالیت‌هایی که باعث اصلاح شیوه زندگی است تاکید دارد. بطور مثال توصیه شده اگر در آپارتمان زندگی می‌کنیم تا طبقه اول را از پله استفاده کنیم. همچنین افراد برای خرید در محله از خودرو استفاده نکرده و سعی کنیم آخر هفته به پارک سبک و بطور کلی مواد شیمیایی سبک کاربرد دارند. فرآوردهایی که دارای فشار بخار زیادتر تا نزدیک ۱۰۰ پوند بر اینچ مربع، در مخزن‌های کروی یا استوانه‌ای نگهداری می‌شوند.

رنگ مخزن : مخزن‌های محصولات سبک و میان تقطیر به رنگ سفید رنگ آمیزی می‌شود تا کمترین گرما را از محیط و انرژی تابشی آفتاب جذب کرده دمای محتوای مخزن‌ها در کمترین حد ممکن نگه داشته می‌شود. نتیجتاً مقدار تبخیر و هدر رفتن مواد سبک نفتی کمتر شده شرایط خطرناکی در بالای مخزن پدید نمی‌آید.

خطر الکتریستیه ساکن در مخزن : خطر های الکتریستیه ساکن را که به هنگام نقل و انتقال مواد نفتی آتش را دو عامل سبب بارور شدن مخزن با الکتریستیه ساکن می‌گردد. یکی پخش شدن مایعات به قطرات کوچک و دیگری اصطکاک مایعات هنگام جریان در خطوط لوله، پس از ورود مایع به مخزن و بارور شدن مخزن از دو راه بالا، حتی جرقه کوچکی در آمیزه بخارات نفتی و هوای موجود در بالای مخزن، سبب انفجار و آتش سوزی می‌شود. دیواره همه مخزن‌ها باید به وسیله سیم به زمین متصل شود.

(Earthing Wire) کار این سیم هدایت بار الکتریستیه ساکن از مخزن به زمین و جلوگیری از تراکم الکتریستیه در بدنه مخزن می‌باشد.

برگرفته از سایت علمی آموزشی / فنی مهندسی



معنای انتیشین

این مساله را انتیشین در قرن نوزدهم مطرح کرده بود و گفته شده است ۹۸ درصد مردم دنیا قادر به حل آن نیستند. قدرت استنتاج خود را با حل این معما بستجید.

مساله:

- ۱- در یک خیابان ۵ خانه وجود دارد که با **پنج رنگ متفاوت** رنگ شده‌اند.
- ۲- در هر خانه یک نفر با **ملیت متفاوت** از دیگران زندگی می‌کند.

بعنوان شاخصی غیرقطعی در آن نقشی ندارد. مهندسی در پی تعریف مدل‌هایی ساده از مسائل پیچیده و تلاش برای منظم کردن تجربیات بشر در قالبی است که در شرایط مشابه قبل تکرار باشند.

سوال: صاحب کدام خانه **ماهی** نگهداری می‌کند.

معلومات:

- * مرد نروژی در اولین خانه زندگی می‌کند.
- * مرد انگلیسی در خانه قرمز زندگی می‌کند.
- * مرد سوئدی سگ دارد.
- * نوشیدنی مورد علاقه مرد دانمارک چای است.
- * مردی که سیگار Blue Master میکشد آبجو می‌نوشد.

به محض اضافه کردن انسان به مدل، دانش مهندسی تبدیل به **دانش مدیریت** می‌شود؛ چراکه اگرچه بسیاری از جزئیات رفتار انسان قابل

پیش‌بینی است، خود مختاری وی به عنوان عاملی تقریباً مستقل، ریسک بزرگی را در مدل وارد می‌کند.

علوم انسانی، در این راستا کمک شایانی به ما می‌کند. **طراحی مدل‌های اجتماعی** و به تبع آن **مدیریتی**، بدون شناخت کافی از زوایای مختلف انسان، بعنوان مهم‌ترین و در عین حال غیرقطعی ترین فاکتور تاثیرگذار در مدل، می‌تواند به پیش‌بینی‌هایی کاملاً خلاف با واقعیت منجر شود.

برگرفته از اینترنت



مخازن- قسمت دوم

دو نوع از مخزن‌هایی که بیش از انواع دیگر بکار می‌رود یک نوع مخازن با **سقفهای ماهیت‌ابعادی** (Pan Type) است که این سقفها مسطح بوده و از فولاد ساخته می‌شوند و دارای پایه‌های عمودی هستند که به محیط سقف متصل هستند. نقطه ضعف این سقف‌ها اینست که به محض

سوراخ شدن غرق می‌شوند. نوع دیگر مخازن با **سقف‌های خزینه‌دار** (Pontoon Type)

ممکن است فشار تا ۱۰۰ پوند بر اینچ مربع یا بیشتر را تحمل کنند. این نوع مخزن‌ها جهت نگهداری بوتان و پروپان و گاز مایع و بنزین‌های سبک و بطور کلی مواد شیمیایی سبک کاربرد دارد. فرآورده‌هایی که دارای فشار بخار زیادتر تا نزدیک ۱۰۰ پوند بر اینچ مربع، در مخزن‌های کروی یا استوانه‌ای نگهداری می‌شوند.

رنگ مخزن : مخزن‌های محصولات سبک و میان تقطیر به رنگ سفید رنگ آمیزی می‌شود تا کمترین گرما را از محیط و انرژی تابشی آفتاب جذب کرده دمای محتوای مخزن‌ها در کمترین حد ممکن نگه داشته می‌شود. نتیجتاً مقدار تبخیر و هدر رفتن مواد سبک نفتی کمتر شده شرایط خطرناکی در بالای مخزن پدید نمی‌آید.

خطر الکتریستیه ساکن در مخزن : خطر های الکتریستیه ساکن را که به هنگام نقل و انتقال مواد نفتی آتش را دو عامل سبب بارور شدن مخزن با الکتریستیه ساکن می‌گردد. یکی پخش شدن مایعات به قطرات کوچک و دیگری اصطکاک مایعات هنگام جریان در خطوط لوله، پس از ورود مایع به مخزن و بارور شدن مخزن از دو راه بالا، حتی جرقه کوچکی در آمیزه بخارات نفتی و هوای موجود در بالای مخزن، سبب انفجار و آتش سوزی می‌شود. دیواره همه مخزن‌ها باید به وسیله سیم به زمین متصل شود.

(Earthing Wire) کار این سیم هدایت بار الکتریستیه ساکن از مخزن به زمین و جلوگیری از تراکم الکتریستیه در بدنه مخزن می‌باشد.

برگرفته از سایت علمی آموزشی / فنی مهندسی



انسان ، مهندسی و مدیریت

دانش مهندسی تلاش برای تعریف دنیای پیرامون انسان به **زبان ریاضی** است. دنیایی که اتفاقاً انسان

بعنوان شاخصی غیرقطعی در آن نقشی ندارد. مهندسی در پی تعریف مدل‌هایی ساده از مسائل پیچیده و باشد یا حداقل این عوامل غیرقطعی، از رفتاری شناخته شده پیروی کنند. اینجاست که **دانش آمار و احتمالات** به باری **دانش مهندسی**

می‌آید و سعی می‌کند تا رفتار غیرقطعی عوامل مختلف را در قالب الگوهای شناخته شده و قابل پیش‌بینی تعریف کند. هر چند با افزایش درک بشر از دنیای اطراف و همچنین بالاتر رفتن توان پردازش داده‌ها، می‌توان مدل‌های پیچیده‌تر و به تبع آن نزدیک‌تر به واقعیت را طراحی کرد که در آن متغیرهای احتمالی بیشتری وجود دارند، همچنان قرار دادن انسان بعنوان عنصری کاملاً تصادفی در مدل بسیار دشوار و مشروط به ساده کردن پیش از پیش مدل‌ها است.

پیش‌بینی است، خود مختاری وی به عنوان عاملی تقریباً مستقل، ریسک بزرگی را در مدل وارد می‌کند.

علوم انسانی، در این راستا کمک شایانی به ما می‌کند. **طراحی مدل‌های اجتماعی** و به تبع آن **مدیریتی**، بدون شناخت کافی از زوایای مختلف انسان، بعنوان مهم‌ترین و در عین حال غیرقطعی ترین فاکتور تاثیرگذار در مدل، می‌تواند به پیش‌بینی‌هایی کاملاً خلاف با واقعیت منجر شود.

برگرفته از اینترنت

جواب معما: پیام آبران ماه آینده



نابرده رفع گنج میسر نصی شود مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد سندی

روزی یکی از روشنفکران در محل کار خود پیرامون "همه مشکلات ما زیر سر انگلیسها است" داد سخن می‌داد، به او گفتم آیا میدانید که همین الساعه شما هستید که موجب و مسبب سلطه استعمار انگلیس هستید؟ با تعجب پرسید چرا؟ گفتم برای اینکه بابت انجام کاری معین حقوق و اضافة کار و وام مسکن و وام ضروری و مزایای دیگر می‌گیرد. اما عوض انجام کار درباره سیاست بحث می‌کنید و همین امر است که ما را در برابر آنها ضعیف می‌سازد. اگر مردی که هم اکنون در انگلستان در سر کار خود حاضر است بخواهد در عوض انجام وظیفه، پیرامون سیاست بحث کند، بدیهی است که انگلستان هم به روز ما می‌افتد. چون پاسخی نداشت بددهد نگاهی ناشی از رنجش نمود و سکوت اختیار کرد. البته افرادی که برای هر ایرادی پاسخی آماده دارند ممکن است بگویند شما ساده هستید مگر خیال می‌کنید با کار کردن بنده و شما کارها درست می‌شوند، اینها نمی‌خواهند ما کار کنیم یعنی باز هم مساله را بروانی کرده و گناه را به گزگر در یک شب بارانی ۲ گردشگر آلمانی را به خانه کوچک خود می‌همنان و از آنها با غذای خانگی پذیرایی می‌کند. میهمانان خارجی بزرگ با پذیرایی صمیمانه و بی‌ریا ۲ روز تمام به سبک روستایی



مرحوم دکتر جردن بنیان گذار کالج آمریکایی ها که بعداً به دبیرستان البرز

بدل گردید مدت چهل سال در ایران به تربیت جوانان مشغول بود، روزی در نقط خود گفت: اگر در ایران یک سال در کوه دماوند برف نبارد برقی از ایرانیان خواهند گفت که این ناشی از سیاست انگلیس هاست. در این میان یکی از مستمعین قیام کرده و

گفته بود "این حرف شما هم به دستور انگلیس هاست".

همین دکتر جردن همیشه می‌گفت من از آمریکا برای تربیت ایرانیان به ایران آمدم اما بعضی از ایرانیان حاضر نیستند برای تربیت هم وطن خودشان از شمال تهران به شهر ری بروند.

یعقوب دادخواه - دفتر مرکزی

نگاهی به رمانهای مشهور جهان

۱- غرور و تعصب نویسنده: جین استین، ترجمه: رضا رضایی

غرور و تعصب (۱۷۹۶)، نام کتاب بسیار مشهوری از نویسنده انگلیسی، جین آستن است. این کتاب، دومین داستان جین آستن است. او این داستان را در سال ۱۷۹۶، در حالی که تنها ۲۱ سال داشت نوشت، اما چاپ آن تا سال ۱۸۱۳ به طول کشید.

اکثر منتقدین غرور و تعصب را بهترین اثر جین آستن می‌دانند و خود او آنرا «بچه دل بند خود» می‌نامد. با این حال، این کتاب که ابتدا با نام «تأثیرات اولیه» نوشته شده بود، تا مدت‌ها توسط ناشرها رد می‌شد.

این اثر حدود سال ۱۸۱۲ بازنویسی شد و در سال ۱۸۱۳ با نام غرور و تعصب به چاپ رسید.

خانم بنت نگران است و می‌خواهد که پنج دخترش ازدواج های موققی داشته باشند. هنگامی که مرد جوان مجرد و ثروتمندی، به نام چارلز بینگلی، به ندرفیلد وارد می‌شود، خانم بنت به همسرش اصرار می‌کند تا به ملاقات بینگلی برود و ترتیب آشنایی شان را بدهد...

مرد آلمانی ماهی نگه می‌دارد

جواب معجای ایشتن

توشیدنی	ملیت
آب	نروز
حیوان	سیگار
گربه	دانهبل

نروز اولین خونه
زرد = دانهبل

نوشیدنی	ملیت
چای	دانمارک
حیوان	اسپ
سیگار	بانفس

نروز همسایه آبی
اسپ همسایه دانهبل
دانمارک = چای
بانفس = بانفس

نوشیدنی	ملیت
شیر	انگلیس
حیوان	پرندہ
سیگار	بالمال

خونه وسطی شیر
انگلیس = فرمز
بالمال = پرندہ
بلندز همسایه گربه
بلندز همسایه آب

نوشیدنی	ملیت
قهوة	آلمان
حیوان	پرنز
سیگار	بلومستر

سیز سمت چپ سفید
سیز = قهوه
آلمان = پرنز
بلومستر = مالشیر
سوند = سک

کارآفرینی به اندازه صادرات نفت کشور

کارآفرین میلیارد دلاری ایرانی کارش را از دستفروشی و درآمد روزانه ۳ هزار تومان شروع کرده است.

او تنها ۳۸ سال دارد و درآمدزایی چشمگیرش با یک اتفاق معجزه آسا شروع شده است.

عباس بزرگ را ده و ساکن یک روستای بسیار کوچک بنام «بزم» شهرستان بوئان در استان فارس

است. روستایی که نه چندان حاصلخیز است و نه جاذبه خاصی دارد اما با موقعیت شناسی درست این

جوان روستایی توانسته در **کتاب راهنمای گردشگری یونسکو**، عنوان **شگفت انگیزترین تجربه**

گردشگری ایران را از آن خود کند.



پذیرایی می‌کند. میهمان خارجی بزرگ با پذیرایی صمیمانه و بی‌ریا ۲ روز تمام به سبک روستایی

ایرانی زندگی می‌کند و گویا این تجربه منحصر به فرد آن قدر برایشان جذاب بوده است که به سرعت موضوع را رسانه‌ای می‌کند و بزرگ

را با انبیوهای میهمان ناخوانده از آن سوی مرزها مواجه می‌کند.

روستایی ایران را روی آتن خود می‌برند. بزرگ حالا علاوه بر **دهکده توریستی اش** در تدارک یک تور عشاپری با پانزده هزار سیاه چادر است. تور عشاپری او تا سال ۹۵ رزو شده است و کارشناسان می‌گویند این تور می‌تواند درآمدزایی بزرگ را به اندازه تمام صادرات نفت کشور برساند.

در حال حاضر هزینه هر شب اقامت در دهکده گردشگری او چیزی حدود سه میلیون تومان است. کارشناسان صنعت گردشگری می‌گویند اگر او بتواند استانداردهای هتل خاص و منحصر به فردش را ارتقا دهد براحتی می‌تواند درآمدش را به عنوان یکی از گرانقیمت‌ترین هتل‌های خاورمیانه و جهان افزایش دهد. گردشگران خارجی زندگی عشاپر ایران را تجربه می‌کند او این روزها مشغول آموزش خانواده‌های عشاپری برای پذیرایی از میهمان خارجی است. همچنین می‌گوید ۱۰۰ نفر از جوانان خانواده‌های عشاپر **زبان انگلیسی** آموخته‌اند تا بتوانند به راحتی با میهمان ارتباط برقرار کنند. آنها قرار است میهمان خود را به تماشا و تجربه تمام روزمرگی‌های زندگی ایل قشقایی و بختیاری ببرند. میهمان از دامنه‌های کوه بالا می‌روند و همراه با دختران جوان گیاهان دارویی می‌چینند. با چوپان به صحراء می‌روند و در کنار آنها غذا می‌خورند. به سوگواری‌ها و جشن‌های عشاپری دعوت می‌شوند. شبانه و در سکوت کوهستان به پیرمردهای نی انبان و سرنا نواز گوش می‌دهند و کنار دارهای زمینی گلیم و گبه می‌نشینند و بر تارهای آن گره می‌زنند. بیشتر مسافران اش اسپانیا، پرتغال و لهستان می‌آیند و او در حال حاضر همان ۷۰۰ یورو برای هر شب اقامت در مجموعه‌اش را دریافت می‌کند. او می‌گوید: تا ۵ سال آینده کیفیت‌ها را با نظر کارشناسان بین‌المللی بالا خواهیم برد و قیمت‌ها افزایشی نخواهد داشت.



اشغال زایی برای بیشتر از ۲۵ هزار نفر

برزگر پیش از این برای نه هزار نفر از ساکنان روستای بزم اشتغال ایجاد کرده و حالا ۱۵ هزار خانواده دیگر

در درآمد و کسب و کار او شریک می‌شوند. تمام درآمدها بطور عادلانه بین مجموعه ام تقسیم می‌شود.

از تمام صاحبان مشاغل و کالاهای به طور مساوی خرید می‌کند و آنها به این شیوه وی احترام می‌گذارند و با

کیفیت‌ترین کالاهای را برای پذیرایی از میهمانان آمده می‌کند.

برزگر می‌گوید: من با میهمانان صادق هستم و هیچ وقت نخواستم آنها را فریب بدهم یا چند برابر قیمت واقعی چیزی را به آنها بفروشم. صنایع دستی و تمام سوغات روستایی که در فروشگاه‌های گذاشته ام برای مشتریان ایرانی و خارجی یک قیمت دارد و از ناگاهی آنها نسبت به بازار ایران و قیمت‌هایش سوءاستفاده نکرده‌ام.



او می‌گوید: برای غذای میهمانش سنگ تمام می‌گذارد. تمام غذاهای از با کیفیت‌ترین و

مرغوب‌ترین مواد اولیه محلی و روستایی تهیه می‌شوند. میهمانش در دفتر یادگاری هتل

نوشته‌اند «احساس می‌کنند در کنار خانواده خود زندگی می‌کنند». و این تفاوت

اساسی کسب و کار عباس بزرگ با دیگرانی است که اعتماد مشتریان خود را خدشه دار می‌کنند.

برگرفته از اینترنت

سازمان آبران



Over 50 years experience in water & wastewater

پیش از قم تجربه در صنعت آب و فاضلاب

Vol. 12 ■ No. 122 ■ Nov. 2014

سازمان آبران



سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۲ ■ ۲۸ آبان ۱۳۹۳
پیش از قم تجربه در صنعت آب و فاضلاب

همایش مدیریت منابع و مصارف آب

همایش مدیریت منابع و مصارف آب با تکیه بر توسعه پایدار منطقه البرز مرکزی ایران با هدف پرداختن به چالش‌ها، راهبردها و رویکردهای تو در این منطقه، روزهای سه شنبه و چهارشنبه ۲۷ و ۲۸ آبان ماه با حضور مهندس چیت چیان وزیر نیرو، دکتر ابتکار معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست، مهندس میدانی معاون وزیر نیرو در امور آب و آبفا و این همان چیزیست که در تصاویر رویرو آن را می‌بینیم که انسانها حتی در جمع نیز تنها شده‌اند! حالا ظاهرا اوضاع وخیم تر است و این هوشمندها جداً از تاثیر روی اخلاق و تنها کردن ما روی ظاهر بدن ما هم تأثیرگذار شده‌اند. به گفته یک جراح ستون فقرات، وقتی به سمت پایین و به دستگاه تان نگاه می‌کنید مثل این است که وزنی معادل ۲۷.۲۱ کیلوگرم را روی گردنه تحمل کنید این یعنی زمانی که سعی می‌کنید یک پیامک را بخوانید انگار کودکی هشت ساله روی گردنه نشسته باشد.

منطقه البرز مرکزی محدوده تقریبی فیروزکوه در استان تهران تا ایهار در استان زنجان را دربرمیگیرد که عمدها در سه استان تهران، البرز و قزوین واقع شده است.

از آبران با توجه به سوابق مطالعاتی در محدوده شرق تهران (شهرستان‌های فیروزکوه، دماوند و پردیس) و بالاخص مطالعات طرح جامع تأمین و انتقال آب شرب و صنعت استان قزوین و استان زنجان جهت شرکت در همایش دعوت شده بود. نتایج مطالعات انجام شده توسط آبران در بسیاری از مقالات ارائه شده، مشهود بود. شهر تهران بعنوان مهمترین مرکز جمعیتی واقع در این منطقه و مسائل پیش روی تأمین و مصرف آب این شهر یکی از محورهای اصلی این همایش بود.

در این همایش مهندس چیت چیان، آب را یک موضوع اساسی در ابعاد اقتصادی و اجتماعی عنوان کرد و اظهار داشت وضعیت مصرف آب با شرایط حاضر برای کشور نگران‌کننده است. برداشت بیش از حد آب از منابع زیرزمینی چالش دیگری به نام نشست زمین در دشتهای کشور را موجب شده است که خطر بسیاری بر زیرساخت‌ها و مناطق مسکونی دارد.

وی با پرداختن به مسائل آب تهران، روند شدید افزایش آلودگی در آبهای سطحی و زیرزمینی تهران را نگران‌کننده عنوان کرد و افزود: هم‌اکنون در بسیاری از چاههای تهران امکان استفاده برای شرب وجود ندارد. وزیر نیرو دو چالش دیگر در تهران را سرانه مصرف بالای آب شرب و فرسودگی تاسیسات آبرسانی با عمر بالای ۵۰ سال عنوان کرد و افزود: این چالش‌ها یک تهدید بالقوه برای تامین آینده آب تهران است.

ستخنگوی دیگر این همایش، دکتر ابتکار نیز طی سخنرانی اظهار داشت: امیدواریم حاصل این همایش راهکارهای کاربردی متنی بر علم و پژوهش در بخش آب باشد تا سهمی در تحقق اهداف عالیه کشور داشته باشد. وی افزود: یکی از دغدغه‌های ما در شورای شهر تهران در نظر گرفتن طرح جامع آب بوده و در زمان حاضر متأسفانه کسی نیست که نگاه جامع به آب داشته باشد.

معاون رییس جمهوری تصریح کرد: در گذشته سهم بندی که برای منابع آب انجام می‌دادند، سهم طبیعت در آخر در نظر گرفته می‌شد و کشاورزی و مصرف آب شرب در اولویت بود که چرخش خوبی در این زمینه در دولت یازدهم اتفاق افتاد و این واقعیت جا افتاد که حق آبه طبیعت باید در ابتداد دیده شود تا طبیعت بتواند خدمات خود را عرضه کند.

مهندس میدانی، با بیان اینکه این همایش با نظر وزیر محترم نیرو و پیگیری همکاران ایشان در معاونت آب و آبفا برگزار شده، افزود این همایش با انتظار نتایج کاربردی درخواست شده که امیدواریم در رفع مشکلات بخش آب و ارایه نتیجه کاربردی راهگشا باشد.

وی گفت: بحران آب توهمند نیست بطوریکه تا کنون ۱۱۰ میلیارد مترمکعب از ذخایر استراتیک منابع آب زیرزمینی مصرف شده است. مهندس میدانی یادآور شد: وضع آب در شرایطی نیست که اندک فرصت باقی مانده برای نجات منابع آب را از دست دهیم. همچنین ایشان یادآور شدند تنها راه نجات دریاچه ارومیه و زاینده‌رود و به طور کلی بروزنرفت از وضعیت کنونی آب، مدیریت مصرف است. به نظر میرسد در این همایش، جای بخش کشاورزی به عنوان مصرف کننده بالای ۹۰ درصد آب کشور و مدیران و مسئولین این بخش در این جمع خالی بود. از زحمات بی دریغ آقای مهندس جعفر فهیمی، دکتر محمدعلی بنی هاشمی و دکتر بنفشه زهراei در برگزاری این همایش، قدردانی و تشکر می‌گردد.

مهندس مهدی زراعت پرور - دفتر مرکزی

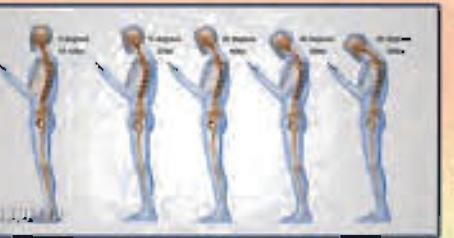
سازمان آبران

Over 50 years experience in water & wastewater

پیش از قم تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۲ ■ ۲۸ آبان ۱۳۹۳

این بلانیست که استفاده از تلفن همراه بر سر ستون فقرات ما من آورد!



گوشی‌ها و تبلت‌های هوشمند بسیاری از چیزها را در زندگی و سبک زندگی ما تغییر داده‌اند یکی از آنها فرم بدن ما است که مطمئناً این تغییر در جهت مثبت نیست! این روزها به هر جا که نگاه می‌کنی در گوشاهای انسانی با محبوب هوشمند خود سرگرم است و این همان چیزیست که در تصاویر رویرو آن را می‌بینیم که انسانها حتی در جمع نیز تنها شده‌اند! حالا ظاهرا اوضاع وخیم تر است و این هوشمندها جداً از تاثیر روی نگاه می‌کنند مثل این است که وزنی معادل ۲۷.۲۱ کیلوگرم را روی گردنه تحمل کنید این یعنی زمانی که سعی می‌کنید یک پیامک را بخوانید انگار کودکی هشت ساله روی گردنه نشسته باشد.

دکتر Kenneth K. Hansraj رئیس بیمارستان مرکز توانبخشی و جراحی ستون فقرات در نیویورک مدل کامپیوتری که در عکس می‌بینید را ایجاد کرده است. همانطور که شاید انتظار داشته باشد حرکت دادن گردنه بدن به سمت جلو و تحمل آن مقدار نیرو روی گردن برای سلامتی مفید نیست و بطور میانگین یک فرد بین دو تا چهار ساعت از روز را در این وضعیت به سر می‌برد.

در مقاله‌ای که از دکتر Hansraj در روزنامه Surgical Technology International در زمانه کاهش پیدا می‌کند. از طرف دیگر داشتن وضعیت نامناسب و ضعیف به ستون فقرات فشار وارد داشتن وضعیت مناسب باید گوش‌ها با شانه‌ها در یک ردیف قرار بگیرند و شانه‌ها به سمت عقب باشند. به این نحو فشار بر بدن کمتر می‌شود و سطح هورمون Cortisol کاهش پیدا می‌کند. از طرف دیگر داشتن وضعیت نامناسب و ضعیف به ستون فقرات فشار وارد کرده و موجب فرسودگی و گستین زودرس و حتی جراحی می‌شود. اما راه حل چیست؟

اولین راه حل این است که به جای حالاتی که در تصویر بالا می‌بینید، به جای خم کردن سر به سمت پایین، گوشی را مقابل صورتتان نگه دارید. در هنگام تایپ با تبلت، آن را در زاویه ۳۰ درجه قرار دهید (این زاویه برای صح هایتان هم خوب است) و حتی عمودی تر اگر فقط می‌خواهید بخوانید و نهایتاً گاهی اوقات سرتان را به عقب بکشید تا نگه داشتن گردن به سمت جلو عادتن نشود.

برگرفته از سایت KONJKAVE.COM

قدم تو رسیده مبارک



تبریک به همکار

همکار گرامی
جناب آقای مهندس تهرانی

شکفتون نوگل زیبای زندگیتان مبارک
با آرزوی روشن ترین فرداها برای وجود نازیش

میزان ارزش افزوده بانوان در تولید ناخالص ملی GNP

در محاسبات اقتصادی برای تعیین میزان تولید ناخالص ملی **GNP** تولیدات تمام واحدهای اقتصادی برای مصرف نهایی و نیز موسسات خدمتی با هم جمع می شوند اما در جوامع سنتی که بخش بزرگی از امور تولید و خدماتی در خانه توسط **بانوان** خانه دار می شود.

مانند: بچه داری، پخت و پز، شستشو، خیاطی و غیره. این تولیدات و خدمات یا اصلًاً ملحوظ نمی شوند و یا بطور دقیق وارد این محاسبات نمی گرددند. به این دلیل قدر خدمات این قشر زحمت کش غیرشفاف و در پرده ای از ابهام میماند. اگر ارزش افزوده بچه داری، نظافت، طبخ غذایی را که بانوان در خانه انجام می دهند در محاسبات ملی وارد کنیم ارزش این قشر که نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می دهند بهتر شناخته می شود.

همچنین به ارزش نقشی که میزان آگاهی آنها در تربیت اولاد و روحیه بخشیدن به شوهران دارد باید توجه شود. داستان زیر از خاطرات **لی آیوکوگا** نقل می شود. او از نوایخ مدیران صنعت در جهان است و سالها رئیس شرکت **اتومبیل سازی فورد** و بعد شرکت **اتومبیل سازی کرایسلر** بود و شرکت اخیر را که در مرز ورشکستگی بود نجات داده است، او می نویسد:

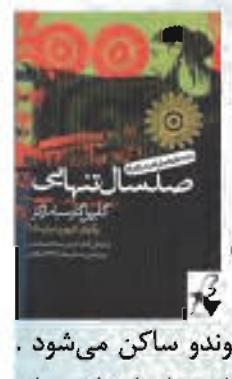
روزی ترمزهای دوچرخه دختر شانزده ساله ام گیریپاژ کرد و او با مغز از روی فرمان دوچرخه به زمین پرتاب شد، چشمان او از حال رفت و این از نظر پزشکی علامت بدیست و ممکن است نشانه ضربه مغزی باشد، من از دیدن این منظره به کلی خودم را باختم و از خود بیخود شدم، همسرم مرا توی بستر خواباند و دخترم را به مرکز پزشکی رساند و بسرعت بازگشت و سوب مورد علاقه مرا پخت و به من خوراند.

مالحظه می کنید مردی که نابغه مدیریت صنعتی بود و شرکتهای غول پیکر را اداره می کرده و از لیه پرتوگاه ورشکستگی نجات داده بود در مقابل یک پیشامد چگونه خود را باخته اما همسرش که تنها یک **کدبانو** بود، ابتکار عمل را به دست گرفته هم دخترک را به پزشک رساند و هم او را آرام کرد. بعقوب دادخواه - دفتر مرکزی

نگاهی به رمان های مشهور جهان

۱- صد سال تنهایی

نویسنده: گابریل گارسیا مارکز



صد سال تنهایی عنوان رمانی به زبان اسپانیایی نوشته نویسنده مشهور گابریل گارسیا مارکز و ترجمه بهمن فرزانه است که چاپ نخست آن در سال ۱۹۶۷ در آرژانتین با تیراز ۸۰۰۰ نسخه منتشر شد.

این کتاب در مدتی کوتاه شهرتی جهانی پیدا کرد و به **۲۷ زبان دنیا** ترجمه شد.

صد سال تنهایی **حاصل ۱۵ ماه تلاش و کار** گابریل گارسیا مارکز است که به گفته‌ی خود در تمام این ۱۵ ماه خود را در خانه حبس کرده بوده است.

در این رمان به شرح زندگی شش نسل خانواده بوئنادیا پرداخته شده که نسل اول آن‌ها در دهکده‌ای به نام ماکوندو ساکن می‌شود. از هر افزایش ناگهانی یادش می‌افتد).

دانستن از زبان سوم شخص حکایت می‌شود. سبک این رمان **رئالیسم جادوی** است. مارکز با نوشتن از کولیها از همان ابتدای رمان به شرح کارهای جادوی آنها می‌پردازد و شگفتی‌های مربوط به حضور آنها در دهکده را در خلال داستان کش و قوس می‌دهد تا حوادثی خودش برای ساختن آینده اش کاری نمی‌کند و همیشه منتظر معجزه است.

برای سلامتی اش خیلی احتیاط می‌کند اما همیشه شکم دارد، کمردرد دارد و ریزش مو دارد.

همیشه در حال **وام گرفتن و ضامن پیدا کردن** است.

۲۴ عادت روزانه که شما را با هوش تر می کند.

با هوشتر شدن چیزی نیست که یک شبه اتفاق بیفت. اما شما می توانید با یک سری عادات روزانه در طی مدتی هوش خود را افزایش دهید.

۱- روزانه ۱۰ ایده داشته باشید.

۲- **روزنامه** بخوانید.

۳- با خودتان بحث کنید.

۴- فصلی از یک **کتاب داستانی یا غیر داستانی** بخوانید.

۵- به جای تلویزیون نگاه کردن، ویدیوهای آموزشی ببینید.

۶- در خواراک یا روزنامه های جالب مشترک شوید.

۷- منابع **دانش** مورد علاقه تان را هر روز چک کنید.

۸- آنچه که یاد گرفته اید با دیگران به اشتراک بگذارید.

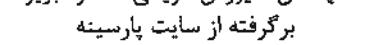
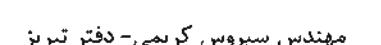
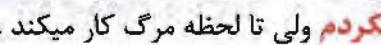
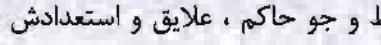
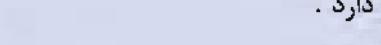
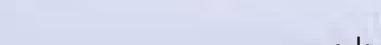
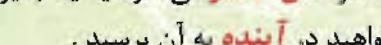
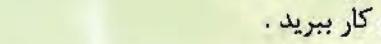
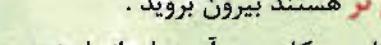
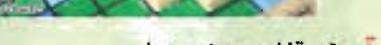
۹- یک فهرست **اجام دادم** درست کنید.

۱۰- آنچه را که یاد می گیرید، بنویسید.

۱۱- ذهنتان را تحریک کنید.

۱۲- دوره های آنلاین ببینید.

۱۳- با کسی که به نظرتان جالب می آید، صحبت کنید.





Over 50 years experience in water & wastewater

بیش از نیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

Vol. 12 ■ No. 123 ■ Dec. 2014

سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۳ ■ ۱۵ آذر ۱۳۹۳

تجلیل از پیش کوت مهندسی آب دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز در سیزدهمین کنفرانس هیدرولیک ایران



به گزارش روابط عمومی دانشگاه تبریز، **سیزدهمین کنفرانس هیدرولیک ایران** پس از دو روز با ارایه بیش از ۲۰۰ مقاله در قالب سخنرانی و پوستر در **تالار وحدت دانشگاه تبریز** در آبان ماه ۱۳۹۳ به کار خود پایان داد.

در آیین اختتامیه این کنفرانس دکتر علی حسین زاده دلیر، دبیر کنفرانس، دکتر مسعود منتظری نمین، رئیس انجمن هیدرولیک ایران و دکتر حسین عزیزیان، عضو هیات علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان به سخنرانی پرداختند و در ادامه از رساله و پایان نامه های برتر در مقاطع دکتری و کارشناسی ارشد در رشته هیدرولیک و رتبه های اول تا سوم المپیاد انجمن هیدرولیک تقدير به عمل آمد.

تجلیل از پیشکسوتان این حوزه از دیگر برنامه های این مراسم بود که در این راستا از **مهندس عبدالله اکبریان، استاد بازنشسته گروه مهندسی آب دانشگاه تبریز و از همکاران سابق دفتر تبریز مهندسین مشاور آبران**، دکتر علی کشکولی، استاد بازنشسته دانشگاه شهید چمران اهواز و مرحوم پروفسور علی اصغر محمد دانش، پدر علم هیدرولوژی ایران و مرحوم دکتر احمد لطفی صدیق، استاد گروه مهندسی آب دانشگاه تبریز مورد تجلیل قرار گرفتند.

بر اساس همین گزارش؛ سیزدهمین کنفرانس هیدرولیک ایران؛ از سوی گروه مهندسی آب دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز و با همکاری انجمن هیدرولیک ایران به مدت دو روز در این دانشگاه برگزار شد.

مهندس بهروز اکبریان - دفتر تبریز

توضیح: مهندس عبدالله اکبریان، پسرخاله مهندس روبی و پدر مهندس بهروز اکبریان است.



Over 50 years experience in water & wastewater

بیش از نیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۳ ■ ۱۵ آذر ۱۳۹۳

در صورت شکستن لامپ کم مصرف چه باید کرد؟

مکانیزم تولید نور در **لامپهای فلورسنت** فشرده یا **CFL** که در بین مردم به لامپهای کم مصرف معروف شده‌اند تحریک الکتریکی **بخار یا اتم جیوه** است که در صورت تحریک الکتریکی اشعه ماوراء بنفش تولید می‌کند و این اشعه بعد از برخورد با فلورسنت که بصورت یک لایه پودر روی لامپ قرار دارد به نور مرئی تبدیل می‌شود. در این فرآیند تولید نور دو خطر مهم وجود دارد **اول** اینکه به هر علت از جمله کیفیت پایین لامپ، اندواد نشدن کامل سطح لامپ با پودر فلورسنت یا هر دلیل دیگری اشعه ماوراء بنفش از لامپ نشست کند که بسیار خطرناک است و بیماری‌های پوستی و چشمی را برای افراد به دنبال دارد. به همین علت توصیه می‌شود تا جای ممکن از لامپهای فلورسنت فشرده، کمتر استفاده شود و در صورتی که استفاده می‌شود نیز فاصله فرد تا لامپ همواره بیشتر از ۳۰ سانتی متر باشد.

تهدید **دوم** اینکه جیوه یک فلز سنگین خطرناک است که نشت آن در محیط موجب بروز بیماری‌های عصبی می‌شود. بخار جیوه توسط ریه که جذب بالایی هم دارد به سرعت جذب می‌شود و به خصوص برای **مادران باردار و کودکان** بسیار خطرناک است و موجب بروز بیماری‌های عصبی می‌شود.

در صورتیکه لامپ **شکسته** شد باید بلافضله **در و پنجه‌ها باز شود** تا غلظت بخار جیوه در محیط کم شود و بعد از مدتی بدون استفاده از جارو برقی با دستکش، ابتدا تکه‌های بزرگ و بعد تکه‌های کوچک آن را جمع آوری کرد و پودر فلورسنت آن هم که بیماری زاست با یک حوله خیس جمع آوری شود.

استفاده از **جاوربرقی** برای جمع کردن لامپ های فلورسنت شکسته به علت خروج هوا از قسمت عقب جاوربرقی موجب پراکندگی پودر فلورسنت در هوا می‌شود که تنفس آن بسیار خطرناک است و می‌تواند سرطان زا باشد. بهترین جایگزین فعلی برای این لامپ‌ها، لامپهای **LED** است که هیچکدام از این خطرات را ندارند و بسیار کم مصرف‌تر از لامپهای فلورسنت هستند و مصرف آن‌ها در حد **۲ تا ۳ سال** است. این لامپ‌ها بخار جیوه و ماده فلورسنت ندارند و براساس تکنولوژی نزدیک کردن دیودهای ید به هم عمل می‌کنند. قطعاً در آینده لامپ های **با تکنولوژی‌های جدیدتر و پیشرفته‌تر** وارد بازار می‌شود.

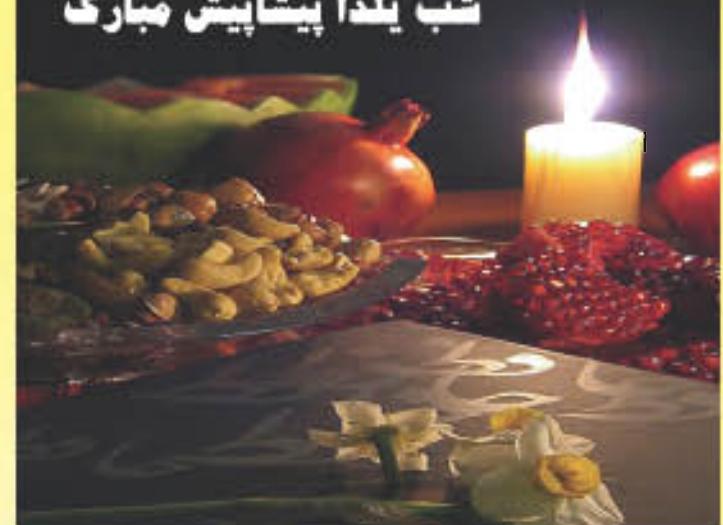
برگرفته از اینترنت



دانفر آبران

abrane@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶۴۴۱	مرکزی
tabriz@abran.info	۰۴۱-۲۲۳۶۵۰۵۹	تبریز
rodechen@abran.info	۰۲۱-۷۶۰۵۱۱۷	رودهن
ardabil@abran.info	۰۴۵-۳۲۷۲۴۰۱۵	اردبیل
khalikhal@abran.info	۰۴۵-۳۲۴۵۳۱۸۱	خلخال
jolfa@abran.info	۰۴۱-۴۲۰۲۵۰۸۴	جلفا
gheshim@abran.info	۰۷۶۳-۵۲۴۰۹۱۴	فشم
semnan@abran.info	۰۲۲-۳۲۴۶۶۸۷۶	سمنان
gohbadir@abran.info	۰۱۷-۳۲۵۵۱۲۵۲	گردی
mianeh@abran.info	۰۴۱-۵۲۲۸۵۱۵۲	مینه
marand@abran.info	۰۴۱-۴۲۰۲۵۰۸۴	مرند
mahmoodabad@abran.info	۰۱۱-۴۴۷۳۲۶۴۷	محمدآباد

شب یلدای پیش مبارک



وقت طلاست !



در کتب مدیریت نوشته شده که یک مدیر خوب تنها بین درصد اوقات خود را حرف می زند و حتی مقداری کمتر از این صرف نوشتگی می کند و بقیه وقت خویش را صرف تفکر و تدبیر و مشاهده و اعمال مدیریت می نماید.

مسئله پرحرفی در جامعه ما آنچنان حاد است که دیده شده گاهی در ایران حتی در اماکن مینویسند: لطفاً از بحث های سیاسی بپرهیزید. اگر یک مکالمه تلفنی را ضبط کنید و به تحلیل آن بپردازید خواهید دید که بسیار طولانی و بخش اعظم آن فاقد محتوای اطلاعاتی ارزشمند است و صرفاً به تعارفات و کلمات تکراری و بدون معنی می گذارد. اسراف در حرف زدن استخوان نداشته باشد، نیازی به تجویز مکمل کلسیم وجود ندارد. زنان باردار باید به طور روزانه کلسیم و ویتامین D مصرف کنند، حال

اگر این فرد مقدار کافی از کلسیم و ویتامین D را از طریق غذا مصرف کند، در صورتی که لاگری مفرط یا هر عامل دیگری که فرد را مستعد ابتلاء به پوکی استخوان می کند، در وی وجود نداشته باشد، نیازی به مصرف قرص کلسیم ندارد، مگر اینکه فردی دچار اختلالات

جذب بوده و قادر به جذب کامل کلسیم نباشد یا دچار بیماری باشد که کلسیم در بدن وی به خوبی جذب نشود. این ویتامین در تقویت و محکم شدن استخوان بندی بدن و نیز پیشگیری از انواع سرطان ها و بیماری قلبی بسیار موثر است در حالیکه

این روزها تبلیغات و توصیه های فراوان برای محافظت در برابر **تشعشعات فرابنفش خورشیدی** ما را با کمبود شدید این ویتامین و

پیامدهای ناشی از آن مواجه کرده و بهای این مراقبت شدید در برابر نور خورشید ، محرومیت از مزایای ویتامین D است.

به عنوان مثال باید مذکور شد که در ممالک پیشرفته **روز اول زانویه** ابتدای سال نو است که همانند نوروز موجب جشن و سرور و

تعطیل رسمی است. اما در روز دوم زانویه اکثریت سر کار هستند و حداکثر روز سوم زانویه امور را راتمانی بپاری صد درصد میزان عادی خود روال معمولی را طی می کند. اما در ایران از مدت‌ها پیش از عید امور به دلیل اینکه سال نو است به اصطلاح تقدیم و تقدیم و تا بعد از سیزده و حتی اواخر ماه فروردین به بهانه های مختلف به حالت عادی باز نمی گردد. در طول سال نیز به بهانه اعیاد و عزاداری ها و

عذر های دیگر بیکاری و کم کاری دامن گیر افراد و موسسات می شود. در زندگی خصوصی افراد هم به واسطه شرکت در مراسم عروسی و یا عزاداری یا تهیه مقدمات سفر و یا مراسم بازگشت از سفر تا مدت ها امور مختلف می گردد. در اینجا ممکن است سوال شود که آیا

آنچه در فوق ذکر گردید علت عقب ماندگی است و یا خود معلول و نشانه آنست . بی اعتمایی به زمان و ارزش آن معلول و نشانه است و نه علت، هر چند که بسا ممکن است علت و معلول با هم ترکیب شوند و یا آنچه معلول است خود بدل به علت شود و یا دور باطل ایجاد نماید.

در جامعه ای که به دلایلی تحرک اقتصادی وجود ندارد **ارزش وقت** تنزل پیدا میکند و مردم احترامی برای آن قائل نمی شوند و بیان وقت طلاست مصدق خود را از دست میدهد. لازم به تذکر است که هر زمان که یک روز کاری به هر علیتی تعطیل شود ممکن است تا ۱/۳۶۵ تولیدات ملی را کاهش دهد و یا هزینه گزافی بر ثروت کشور تحمیل کند.

يعقوب دادخواه - دفتر مرکزی



نگاهی به رمان های مشهور جهان

۳- کیمیاگر تویسته: پائولو کوئیلو ترجمه: فریبا ریاضی مظلومی

رمان کیمیاگر، اثر پائولو کوئیلو نویسنده مشهور بزرگی، از رمان های بسیار پرفروش دهه پایانی قرن بیستم جهان است. این کتاب در پیورش می یابند، عاری از این ویتامین هستند اما برخی از گونه های فارج ها که در تماس با نور خورشید تولید می کنند. فارج هایی که در تاریکی اشده فراغت خورشیدی رشد می کنند، سرشار از ویتامین D هستند.

۳- مکمل ها هم روشنی دیگر برای تامین ویتامین D هستند: متخصصان توصیه می کنند

که روزانه هزار واحد بین المللی از این ویتامین برای **کودکان و بزرگسالان** ضروریست مگر

برای کسانی که زیاد در تماس با نور خورشید هستند که این افراد باید مقدار مصرف مکمل های

خود را کاهش دهند.

برگرفته از مجله سلامت

چون سوکت های از پرورد پرید: بروکن نیک دیابت: آن است که: آنچه زندگیان از دستان خارج شون: واز آن پس سروش حاکم بر زندگی نشود.

سه توصیه برای دریافت ویتامین D



آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا متخصصان همواره تاکید دارند از اهمیت ویتامین D برای بدن غافل نشود و مراقب عوارض ناشی از کمبود آن

ویتامین در پیشگیری از **پوکی استخوان** در گروه های خاص ضرورت دارد. اگر فردی به اندازه کافی **لبنیات** مصرف کند و ریسک فاکتوری برای پوکی

استخوان نداشته باشد، نیازی به تجویز مکمل کلسیم وجود ندارد. زنان باردار باید به طور روزانه کلسیم و ویتامین D مصرف کنند، حال

اگر این فرد مقدار کافی از کلسیم و ویتامین D را از طریق غذا مصرف کند، در صورتی که لاگری مفرط یا هر عامل دیگری که فرد را

مستعد ابتلاء به پوکی استخوان می کند، در وی وجود نداشته باشد، نیازی به مصرف قرص کلسیم ندارد، مگر اینکه فردی دچار اختلالات

جذب بوده و قادر به جذب کامل کلسیم نباشد یا دچار بیماری باشد که کلسیم در بدن وی به خوبی جذب نشود.

این ویتامین در تقویت و محکم شدن استخوان بندی بدن و نیز پیشگیری از انواع سرطان ها و بیماری قلبی بسیار موثر است در حالیکه

این روزها تبلیغات و توصیه های فراوان برای محافظت در برابر **تشعشعات فرابنفش خورشیدی** ما را با کمبود شدید این ویتامین و

پیامدهای ناشی از آن مواجه کرده و بهای این مراقبت شدید در برابر نور خورشید ، محرومیت از مزایای ویتامین D است.

بروز **سرطان افسردگی، افزایش وزن، ام اس** و بسیاری از مشکلات و بیماری های دیگر ارتباط دارد.

اما چگونه می توانیم این پارادوکس را حل کنیم؟ یکی از مهمترین منابع تولید این ویتامین در بدن نور خورشید است اما اینجا

یک مشکل کوچک وجود دارد. در واقع ضد آفتاب ها به طور کل توانایی بدن ما را در تولید ویتامین D مسدود کرده است.

بنابراین در دنیایی که همه چیز قربانی تشعشعات مضر خورشیدی شده شکی نیست مشکلات ناشی از کمبود این ویتامین بیشتر بروز می کند.

اما تکلیف ما چیست و چگونه می توانیم این پارادوکس را حل کنیم؟ از این راهکارها عبارتند از:

نور آفتاب قرار بگیرید اما در این چند دقیقه ضمن اینکه پوست صورت خود را با **قصد آفتاب** محافظت می کنید به دستها یا احیانا پاهای خود هیچ لوسیونی نزنید تا آفتاب اندکی با پوست شما تماس پیدا کند.

برای کسانی که پوست حساس دارند که سریع آفتاب سوخته می شود در روزهای **پاییز و بهار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز** و در روزهای گرم **تابستان ۱۵ تا ۲۰ دقیقه** تماس روزانه کافی است.

۲- رژیم غذایی ویتامین D داشته باشید : متابفانه غذاهای زیادی وجود ندارند که به طور طبیعی حاوی این ویتامین باشند. اما

با این ویتامین نیز مفید هستند. **زرده تخم مرغ** نیز غنی از ویتامین D است و به همین دلیل توصیه می شود زرد و سفیده تخم مرغ را

حتما بهم مصرف کنید. **چکر گاو** نیز منبع سرشار از ویتامین D به همراه بسیاری دیگر از مواد مغذی مانند ویتامین A، آهن و پروتئین

است. برخی **قارچ ها** نیز درست مانند انسان مقادیر زیادی ویتامین D در تماس با نور خورشید تولید می کنند. قارچ هایی که در تاریکی

اشده فراغت خورشیدی رشد می کنند، سرشار از ویتامین D هستند.

که روزانه هزار واحد بین المللی از این ویتامین برای **کودکان و بزرگسالان** ضروریست مگر

برای کسانی که زیاد در تماس با نور خورشید هستند که این افراد باید مقدار مصرف مکمل های

خود را کاهش دهند.

برگرفته از مجله سلامت

چون سوکت های از پرورد پرید: بروکن نیک دیابت: آن است که: آنچه زندگیان از دستان خارج شون: واز آن پس سروش حاکم بر زندگی نشود.

برگرفته از مجله سلامت



Over 50 years experience in water & wastewater

Vol. 12 ■ No. 124 ■ Jan. 2015

بیش از قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۴ ■ ۱۵ دی ۱۳۹۳

جشنواره و نمایشگاه توانمندی های بهره برداری و نگهداری آبها
دوین جشنواره و نمایشگاه توانمندی های بهره برداری و نگهداری در صنعت آب و فاضلاب کشور توسعه شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور - معاونت نظارت بر بهره برداری در دی ماه ۱۳۹۳ برگزار گردید . مراسم افتتاحیه این جشنواره با سخنرانی وزیر نیرو آقای مهندس چیت چیان و آقای مهندس نهاوندی و مراسم اختتامیه با سخنرانی آقای مهندس تشیعی و آقای مهندس محمودی در سالن همایش کانون پژوهش فکری کودکان و نوجوانان برگزار گردید که آبران نیز همراه دیگر مشاوران در نمایشگاه حضور یافت .



جمع بندی در خصوص برگزاری این جشنواره و نمایشگاه :

اهداف محوری برگزاری جشنواره :

* معرفی جایگاه بهره برداری در :

- ارائه خدمات فراگیر و مطمئن آب و فاضلاب
- پایداری زیست محیطی کشور
- پایداری اقتصادی بخش آب و فاضلاب

* معرفی دستاوردها و توانمندی های مشاوران ، سازندگان

پیمانکاران ایرانی

* تسهیل فضای تعامل تجاری میان شرکت های آب و فاضلاب و صنایع پشتیبان

اهداف محوری برگزاری جشنواره :

هوشمندی و خلاقیت در طراحی راه حل (تنش کم آبی، تنش مالی، تنش تحریر)

خطوط قرمز در بهره برداری

* حفظ کیفیت آب شرب

* جلوگیری از هدر رفت و مصرف بی رویه آب

* جلوگیری از مصرف بی رویه انرژی

* حداقل جدیت در نگهداری و تعمیرات تأسیسات

هوشمندی و خلاقیت در طراحی راه حل تنش ها

* مدیریت بر مبنای عدد و رقم

* مدیریت بر مبنای پیش بینی و پیش گیری

اقدامات محوری (دستاوردهای مورد انتظار در آینده)

* توسعه اندازه پذیری در تمام زمینه های بهره برداری

* توسعه هوشمندی تأسیسات آب و فاضلاب

* تدوین نظام مهندسی بهره برداری آب و فاضلاب

* ایجاد مهندسی راهبری تأسیسات آب و فاضلاب

* تأکید بر مدیریت پیش بینانه در سازمان بهره برداری

* اجرای طرح های مشارکت گسترده با بخش خصوصی

تقدیر نامه مهندسین مشاور آبران



Over 50 years experience in water & wastewater

Vol. 12 ■ No. 124 ■ Jan. 2015

بیش از قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۴ ■ ۱۵ دی ۱۳۹۳

آقای مهندس روبی تولدتون مبارک

مراسم تولد



تبریک به همکار

ستایش و سپاس کردگاری را سزا دست که بر پیوستگی ثرات ، بنیاد هستی نهاد و با پیوند جان ها بوستان زندگی را با رور ساخت و رشته مهر و دلبستگی را به شیرازه زناشویی استوار کرد و این **پیوند مبارک** را وسیله بقای نوع بشر قرار داد .

جانب آقای مهندس میر مسعود عفوی

شروع زندگی مشترکتان را تبریک گفته و برایتان سرسیزی ، سربلندی ، سعادت و سرافرازی آرزومندیم .



دفاتر آبران	
abran@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱
tabriz@abran.info	۰۴۱-۳۳۲۹۵۰۵۹
roodan@abran.info	۰۲۱-۷۶۵۰۵۱۱۷
ardabil@abran.info	۰۴۵-۳۲۷۲۴۰۱۵
khalkhal@abran.info	۰۴۵-۳۲۴۵۳۱۸۱
jolfar@abran.info	۰۴۱-۴۲۰۲۵۰۸۴
gheshayeh@abran.info	۰۷۶۳-۵۲۴۰۹۱۴
semnan@abran.info	۰۲۲-۳۳۴۶۴۸۷۶
geshabeh@abran.info	۰۱۷-۳۳۵۸۱۳۵۷
mianeh@abran.info	۰۴۱-۵۲۲۶۴۹۴۴
marand@abran.info	۰۴۱-۴۲۰۲۵۰۸۷
mahmoodabadi@abran.info	۰۱۱-۴۴۷۳۳۶۴۷
abran.kish@gmail.com	۰۷۶-۴۴۴۶۸۵۷۱



چند نکته علمی برای گرم شدن در هوای سرد

به گفته محققان برای راحت و گرم بودن در زمان پیاده روی در هوای سرد و برفی کافی است به دو نکته علمی مهم **هدایت گرما** و **انتقال گرما** یا **انتقال حرارت** توجه داشته باشید که می‌تواند پیاده روی در هوای سرد و برفی را نیز به تجربه ای خوشایند تبدیل کند.

هدایت گرما عبارت از انتقال گرما بین دو سطح که با هم ارتباط مستقیم دارند، مانند زمانی که بر روی سطح یخی ایستاده باشید و **انتقال گرما** عبارت از ارتباط بین توده‌ها مانند ارتباط بدن انسان با حرکت گازها و یا سیالات است به گفته محققان، اگر بر روی سطوحی یخی و سرد نشسته باشید گرمای بدن شما به آن سطح انتقال می‌یابد که در چنین موقعی باشد آشنایی با الزامات استانداردهای ایمنی و بهداشت حرفه‌ای دوره آشنایی و ارتقاء سطح دانش و آگاهی با عنوان

از پوشاسکی با چند لایه استفاده کنید. لباس ضخیم و پشمی ارتباط شما را با سطح سرد کمتر خواهد کرد.

برای جلوگیری از لرزش بدن در هنگام سرما مغز به شما فرمان می‌دهد به **مکانی گرمتر** بروید و زمانی که در مکان سرد قرار گرفته‌اید ماهیچه‌های بدن شما منقبض می‌شود و احساس لرزش می‌کنید که بدن برای مقابله با کاهش دما به لرزش در می‌آید و کالری بیشتری مصرف می‌کند تا گرم شوید. افرادی که دمای بدنی کمتری دارند در زمان سرما می‌لرزند اما برخی افراد با دمای بدنی متوسط به لرزه نمی‌افتد.

مقابله بدن در برابر سرما زمانی که شما **مواد غذایی کافی** مصرف کرده باشید و **قدح خون بالا** باشد راحت‌تر انجام می‌شود. از دیگر مواردی که به مقابله با سرما کمک می‌کند مصرف آب کافی است. اگر بدن انسان به سرما عادت کند، راحت‌تر می‌تواند با آن مقابله کند. افرادی که بیشتر اوقات خود را در هوای سرد سپری می‌کنند با سرما بیشتر خو گرفته‌اند. **داروهای کاهش فشارخون** نیز موجب حساس شدن قرد در برابر سرما می‌شود. همچنین سیستم بدنی کودکان زیر دو سال و بزرگسالان بالای ۶۰ سال قابلیت کمتری برای لرزش و تولید گرما دارد بنابراین این افراد نیاز بیشتری به مراقبت در برابر سرما دارند.

۱۰ روش صحیح مصرف آب



نگاهی به رمان‌های مشهور جهان

۴- قلعه حیوانات ترجمه: جرج اورول ترجمه: امیر امیرشاهی

قلعه حیوانات، با نام اصلی "مزرعه حیوانات" رمان کوتاهی تمثیلی درباره گروهی از حیوانات است که انسانها را از مزرعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند بیرون می‌کنند و خود اداره مزرعه را به دست می‌گیرند، ولی پس از مدتی این حکومت به حکومتی خود کامه با شرایط مشابه قبل تبدیل می‌شود.

این رمان در طول جنگ جهانی دوم نوشته شد و در سال ۱۹۴۵ میلادی منتشر شد، ولی در اوخر دهه ۱۹۵۰ میلادی محبوب شد. معروفترین جمله این کتاب «همه حیوانات باهم مساویند، اما برخی مساوی ترند» است در زبان انگلیسی به صورت یک ضرب المثل و جمله کنایه آمیز وارد شده است...

برگزاری دوره آموزشی HSE در آب منطقه‌ای اردبیل

دوره آموزشی **HSE** در راستای استقرار سیستم مدیریت یکپارچه در تاریخ ۱۰ و ۱۱ دیماه در محل سالن کنفرانس شرکت آب منطقه‌ای اردبیل برای کارکنان آنرا برگزار کرد. شرکتهای مهندسین مشاور و پیمانکاران طرف قرارداد برگزار شد.

این دوره به منظور آشنایی و ارتقاء سطح دانش و آگاهی با عنوان

آشنایی با الزامات استانداردهای ایمنی و بهداشت حرفه‌ای دوره آشنایی و ارتقاء سطح دانش و آگاهی با عنوان

ISO 14001-2007 و زیست محیطی OHSAS18001 و آشنایی

با روش اجرایی شناسایی و ارزیابی ریسک خطرات و جنبه‌های زیست محیطی و به منظور رعایت بهداشت محیط کار و با تدریس آقای مهندس لطیف عشقی

برگزار گردید.

آقای مهندس حیدری و خانم مهندس علیزاده به عنوان نمایندگان آبران در این دوره حضور داشتند.

آقای **HSE** از سه کلمه بهداشت **Health**، ایمنی **Environment** تشکیل شده و نظام **Safety** و محیط زیست مدیریت یکپارچه **HSE** با ایجاد بستر فرهنگی خلاق و نگرشی تو و

سیستماتیک، به تبیین تأثیر متقابل عوامل بهداشت، مخاطرات بالقوه، حوادث و مشکلات را به طور نظام مند مورد ارزیابی قرار داده و روش‌های مبتنی بر پیشگیری را ارائه میدهد.

مهندسه مریم علیزاده- دفتر اردبیل

کشور در خشکسالی شدید است/ باید آب بدون درآمد کنترل شود !!

مهندسه حمیدرضا تشیعی معاون بهره‌برداری شرکت مهندسی آب و فاضلاب در حاشیه **همايش کنترل نشت آب در تاسیسات آبی** با حضور هیات ایتالیایی:

کشور ما در شرایط خشکسالی شدید است و محدودیت منابع برای ما راضی کننده نیست. بنابراین باید آب بدون درآمد کنترل شود. راه گذر از بحران کم آبی در **کشور مدیریت تقاضا و مصرف و کنترل پرت آب** است.

اقدامات تمام شرکت‌ها در شهرها ماه به ماه و فصل به فصل رصد می‌شود اما عامل محدود کننده ما برای کاهش میزان آب بدون درآمد عدم تخصیص اعتبارات لازم است. **کاهش هدر رفت و مدیریت مصرف آب** بخشی از نیاز موجود به آب را تامین می‌کند، با نگاه اقتصادی متوجه می‌شویم که حفظ هر متر مکعب آب بسیار اهمیت دارد و با این نگاه دولتمردان قانع می‌شوند که اعتبارات لازم را برای کاهش تلفات آب انجام دهند.

منابع آب کشور محدود شده و رشد و توسعه همچنان ادامه دارد. تاکنون به دنبال منابع جدید آب بودیم اما به خاطر خشکسالی‌های مستمر منابع طبیعی کم شده و بسیار تحت تاثیر شرایط قرار گرفته‌اند. بنابراین باید به فکر **مدیریت مصرف** باشیم.

باید **نگاه فنی و اقتصادی** به تلفات آب داشته باشیم، یک قسمت از مدیریت مصرف به منازل برمی‌گردد اما پیش از منازل در حوزه عملیاتی ما آب بدون درآمد باید مدیریت شود و یکی از مشخصه‌های این کار **کاهش تلفات آب** است. حفظ منابع آب هزینه بسیار محدودتری نسبت به تبعات تلفات آب دارد.

برگرفته از خبرگزاری ایستا

سایم آبران



Over 50 years experience in water & wastewater

پیش از قیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

Vol. 12 ■ No. 125 ■ Feb. 2015

سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۵ ■ ۱۵ بهمن ۱۳۹۴



باروری ابرها

معاون وزیر نیرو در امور آب و آبفا با اشاره به طرح باروری ابرها گفت: این طرح در ۱۲ استان اجرا می‌شود و باروری ابرها از نیمه دوم آبان بر روی ابرهایی که مستعد باروری هستند آغاز شده است.

به گزارش خبرگزاری‌ها، **مهندس رحیم میدانی** در گفتگو با خبرنگاران با بیان اینکه اعتبارات و تجهیزات باروری ابرها آماده است افزود: امکاناتی آمده شده تا ابرهایی که به صورت طبیعی امکان بارور شدن ندارند از این روش به صورت عملیات هوایی و زمینی انجام شود. وی گفت: در حالت خوشبینانه تاثیر باروری بین ۱۰ تا ۱۵ درصد در افزایش بارندگی تاثیر دارد و آنچه مهم و ضروری است مدیریت مصرف و ارتقای پهنه وری از آب در کشور است.

معاون وزیر نیرو وضعیت منابع آبی را در مجموع سال آبی مورد توجه قرار داد و گفت: سال قبل برای این طرح ۱۰۰ میلیارد ریال و امسال ۴۰ میلیارد ریال اعتبار پیش بینی شده و اگر نیاز به اعتبار بیشتری باشد محدودیت اعتباری وجود ندارد.

میدانی گفت: دولت یازدهم در نظر دارد مدیریت مناسبی بر منابع آبی کشور ایجاد کند تا این منابع در دراز مدت حفظ و علاوه بر حفظ محیط زیست، آب مورد نیاز برای **تسلیم‌های آینده** نیز تأمین کند.



وی افزود: بارندگی‌های چند روز اخیر و در شروع **سال آبی ۹۴ - ۹۳** برگشت خوبی برای کشور است اما باید وضعیت منابع آبی را در مجموع سال آبی مورد توجه قرارداد. مشکل آب در ایران با چند سال بارندگی حل نمی‌شود و با ابراز امیدواری از اینکه روند بارندگی‌ها ادامه داشته باشد اظهار داشت: ایران کشوری کم آب با وسعت بالاست و راهی جز استفاده اصولی و صحیح از منابع آبی موجود در **بخش‌های شرب و کشاورزی** نداریم.

میدانی تصریح کرد: مشکل آب در ایران با یک تا چند سال بارندگی حل نمی‌شود بلکه باید همواره **مدیریت بر مصرف و منابع آبی** مورد توجه باشد.

معاون وزیر نیرو در امور آب و آبفا اظهار داشت: پیشرفت تهیه **طرح جامع آب کشور** به مرز ۹۰ درصدی رسیده است و مطالعات، بررسی‌ها و جلسات برای تدوین ۱۰ درصد باقی مانده در مجموعه وزارت نیرو ادامه دارد. وی اظهار داشت: تهیه طرح جامع آب کشور به عنوان **طرحی مادر و بالادستی** در تمامی بخش‌های مرتبط با آب در دست تدوین است.

برگرفته از خبرگزاری مهر

سایم آبران

Over 50 years experience in water & wastewater

پیش از قیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

Vol. 12 ■ No. 125 ■ Feb. 2015

جشن سده

جشن سده، یکی از جشن‌های ایرانیست که در آغاز شامگاه دهم بهمن ماه یعنی آبان روز از بهمن ماه برگزار می‌شود. آیین‌ها



در دهmin روز یا آبان روز از بهمن ماه با **افروختن هیزمی** که مردمان، از پگاه بر بام خانه خود یا بر بلندی کوهستان گرد آورده‌اند، این جشن آغاز می‌شود. در اشارات تاریخی این جشن همیشه بشکل دست جمعی و با گردهمایی همه مردمان شهر و محله و روستا در یکجا و با برپایی یک آتش بزرگ برگزار می‌شده است.

معنای واژه سده

بعضی دانشمندان قام سده را گرفته شده از صد می‌دانند. اینکه سده معروف **صدمین روز زمستان** است. از ابتدای زمستان (اول آبان ماه) تا ۱۰ بهمن که جشن سده است صد روز و از ۱۰ بهمن تا نوروز و اول بهار ۵۰ روز و ۵ شب بوده است و به علت اینکه از این روز به بعد انسان به **آتش** دست پیدا کرده است شب هم مانند روز روشن و گرم و زنده است شب ها هم شمرده می‌شوند. از شب چله که **چله بزرگ** نیز نامیده می‌شد و در آن **مهر** برای مبارزه با اهربیمن دوباره زاده شده تا شب دهم بهمن ماه که جشن سده و **چله کوچک** نامیده می‌شد برای ۴۰ روز است و به سبب اینکه آتش (**مظهر گرما و نور و زندگی**) در روز سده کشف شده بود و وسیله دیگری برای مبارزه با اهربیمن و بنا بر آینین باعث روشنایی شب مانند روز شد از شب چله کوچک تا اول اسفند ۲۰ روز و ۲۰ شب (جمعاً چهل شب و روز) است.

یکی از نشانه‌های پیوند این دو پدیده مراسمی است که در بین عشایر سیرجان و بافت برگزار می‌شود: شب دهم بهمن آتش بزرگی بنام آتش جشن سده، با چهل شاخه از درختان هرس شده که نشان چهل روز "چله بزرگ" است در میدان ده برمی افزونزد و می‌خوانند: **سده سده دهقانی/ چهل کنده سوزانی/ هنوز گویی زمستانی** و برخی گفته‌اند که این تسمیه به مناسبت صد روز پیش از به دست آمدن محصول و ارتفاع غلات است.

مهرباد بهار در کتاب «پژوهشی در فرهنگ ایران» و رضا مرادی غیاث‌آبادی در کتاب «نوروزنامه»، بر این باورند که سده در زبان اوستایی به معنای برآمدن و طلوع کردن است و ارتباطی با عدد ۱۰۰ ندارد.

سده از دیدگاه تاریخی داستان پدید آمدن آتش و بنیاد نهاندن جشن سده در **شاهنامه** بدین گونه آمده است که **هوشنج** با چند تن از نزدیکان از کوه می‌گذشتند که مار سیاهی نمودار شد. هوشنج سنگ بزرگی برداشت و به سوی آن رها کرد. سنگ به کوه برخورد کرد و آتش از برخورد سنگ‌ها برخاست. به گفته **فردوسی**:

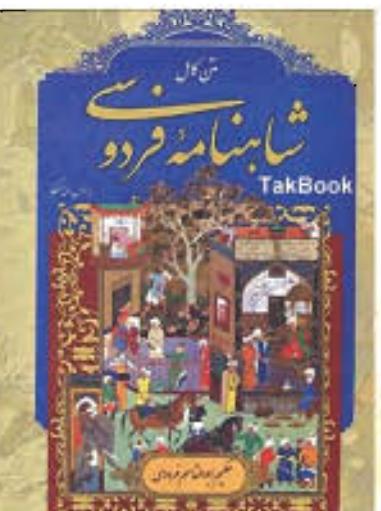
برآمد به سنگ گران سنگ خرد
هم آن و هم این سنگ گردید خرد

فروغی پدید آمد از هر دو سنگ
دل سنگ گشت از فروغ آذرنگ

جهاندار پیش جهان آفرین
نیایش همی کرد و خواند آفرین

که اورا فروغی چنین هدیه داد
همین آتش آن گاه قبله نهاد

یکی جشن کرد آتشب و باده خورد
سده نام آن جشن فرخنده کرد



گیاه خوار یا گوشت خوار

بدون شک همه ما بعد از فهمیدن تفاوت بین موجودات **گوشت خوار** و **گیاه خوار** این سوال در ذهنمان بوجود می آید که انسان در کدام گروه قرار می گیرد. عده ای به دنبال پاسخ دادن به این سوال با توجه به شباهت زیاد فک و دندان انسان به موجودات گیاه خوار، او را متعلق به این گروه میدانند. اما آیا واقعاً چنین است؟ برای پاسخ دادن به این سوال لازم است که به یک سری مفاهیم پایه پردازیم؛ تمامی گیاهان از ساختار اصلی به نام **سلول** ساخته شده اند که در سرتاسر اسکلت و اجزای آنان وجود دارد و ما مجموعه آنها را با نام **فیبر** می شناسیم. سلول نوعی پلی ساکارید است که مونومر آن همانند نشاسته و گلیکوزن، گلوکز است. هر سه این مواد تنها از یک نوع مونومر ساخته شده اند اما تفاوت در نحوه پیوند میان گلوکزهاست که ویژگیهای منحصر به فردی را به هر یک از سه ماده میدهد. مرد که متوجه موضوع شده بود، همان طور که بهت زده به پدرم نگاه می کرد گفت: متشکرم آقا.

گوشت خواران انرژی مورد نیاز خود را از گلوکز موجود در **ساختران گلیکوزنی** که در بدن طعمه شان وجود دارد بدست می آورند و بعد از این که آنها داخل سیرک شدند، من و پدرم آهسته از صفات خارج شدیم و به طرف خانه برگشتم و من اما نکته اینست که هیچ جانوری به خودی خود **آنزیم تجزیه کننده سلولز** برای آزادسازی گلوکز را ندارد. هر جانداری برای تجزیه مواد نیاز به آنزیم دارد که هر یک از این آنزیم ها به صورت تخصصی بر روی ماده خاصی اثر می گذارند. پس جانورانی مانند اسب، گاو و سایر گیاه خواران چگونه انرژی مورد نیازشان را تأمین می کنند؟ پاسخ **باکتری** است. گیاه خواران در سیستم گوارشی خود باکتری هایی دارند که آنزیم تجزیه کننده سلولز را دارند، با میزان خود همیزیستی داشته و ضمن بدست آوردن انرژی مورد نیاز، از غذای خورده شده توسط جانور، با آزاد کردن گلوکز سلولز، سوخت مورد نیاز میزان خود را نیز تأمین می کنند. لازم به ذکر است که انسان این باکتری ها را در سیستم گوارشی خود دارد و انرژی مورد نیاز خود را از راههای دیگری به جز تجزیه سلولز، مانند **تجزیه سایر پلی ساکاریدها**، **دی ساکاریدها** و **نیز لیپیدها** به دست می آورد.

این در حالیست که انسان بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را از منابع گیاهی تأمین می کند. همچنین **فیبر** موجود در گیاهان برای سهولت حرکت مواد غذایی در لوله گوارش، جلوگیری از انسداد، فشار آمدن و سلطان گوارش بسیار مفید و ضروری است.

حال انسان گیاه خوار است یا گوشت خوار؟
مهیار دادخواه - پسر آقای یعقوب دادخواه
دفتر مرکزی

نگاهی به رمان های مشهور جهان

ترجمه: مهری آهي

نویسنده: فیودور داستایوسکی

۵- جنایت و مکافات مضمون و درون مایه این اثر فیودور میخایلولوچ داستایوسکی، تحلیل انگیزه های قتل و تأثیر قتل بر قاتل است که نویسنده مسئله **رابطه میان خویشن و جهان پیرامون و فرد و جامعه** را در آن گنجانده است. رفتار **راسکولنیکف** در این داستان را میتوان در دیگر آثار نویسنده همچون **یادداشتهای زیوزمینی و برادران کاراما佐وف** نیز مشاهده کرد، او میتواند با توجه به توانایی هایش کار خوبی برای خود پیدا کند در حالیکه بسیار فقیرانه زندگی میکند و همچنین **رازو میخین** وضعیتی مشابه با او دارد ولی بسیار بهتر از او زندگی میکند و هنگامی که به راسکولنیکف کاری پیشنهاد میکند او از این کار سرباز میزند و به رغم اینکه که پلیس هیچگونه مدرکی علیه او ندارد او آنها را به خود مشکوک میکند.

داستایوسکی سه بار تلاش کرد تا این اثر را از زبان شخصیت اصلی داستان روایت کند؛ **نخست** به شکل یادداشتهای روزانه شخصیت اصلی، **سپس** به شکل اعتراف او در برابر دادگاه و سرانجام به صورت خاطراتی که او به هنگام آزادی از زندان می نویسد ولی در **نهایت** آن را به روایت ساده سوم شخص مفرد که قالب نهایی رمان بود نوشت. او این داستان را از ۱۸۶۶ تا ۱۸۶۴ تا تابستان آن سال، در نشریه **روسکی وستنیک** به چاپ رسانید. این نخستین رمان از رمانهای بزرگیست که نام داستایوسکی را در خارج از کشورش بلند آوازه ساخت. در میان آنها این رمان، شاید به سبب تأثیر آنی و جذابیتی که یک موضوع پلیسی در خواننده ایجاد میکند، از همه **مشهورتر و عامه پسندتر** بوده باشد و امروز هم چنین است.

زیباترین سیرکی که به عمرم نرفته بودم.

چارلی چاپلین می گوید؛ با پدرم سیرک رفته بودیم توی صفت خرد بليط زن و شوهری با چهار فرزندشان جلوی ما بودند که با هیجان زیادی در مورد شعبده بازی هایی که قرار بود ببینند، صحبت می کردند.

وقتی به باجه بليط فروشی رسیدند، متصدی باجه، **قیمت بليط ها** را به آنها اعلام کرد. ناگهان رنگ صورت مرد تغییر کرد و نگاهی به همسرش انداخت. معلوم بود که مرد پول کافی نداشت و نمی دانست چه بکند و به بچه هایی که با آن علاقه پشت او ایستاده بودند چه بگوید. ناگهان **پدرم** دست در جیبش برد و یک **اسکناس صد دلاری** بپرون آورد و روی زمین بخشید آقا، این پول از جیب شما افتاد!

مرد که متوجه موضوع شده بود، همان طور که بهت زده به پدرم نگاه می کرد گفت: متشکرم آقا. مکمک پدرم را قبول کرد. بعد از این که آنها داخل سیرک شدند، من و پدرم آهسته از صفات خارج شدیم و به طرف خانه برگشتم و من در دلم به داشتن چنین پدری افتخار کردم. آن سیرک زیباترین سیرکی بود که به عمرم نرفته بودم.

"نروتمند زندگی کنیم به جای آنکه نروتمند بیمیریم"



سخت من گزدرا !!!

از شیخ بهایی پرسیدند:
بهایی "سخت میگذرد"

چه باید کرد؟

گفت: خودت که میگویی سخت "میگذرد" سخت که "نمیماند"! پس خدا رو شکر که "میگذرد و نمیماند"

دیروزت خوب یا بد "گذشت" و امروز روز دیگری است...

قدرتی **شادی** با خود به خانه بیم، راه خانه ات را که یاد گرفت، فردا با پای خودش می آید.

دست کم روزی یک آشغال از روی زمین بردار !!

در سوئد انجمنی هست بنام **دست کم روزی یک آشغال از روی زمین بردار** که دبیر افتخاری انجمن **شاه سوت** است. روزی در تلویزیون با یکی از مسئولان انجمن گفت و گو داشت. خبرنگار پرسید "شما فکر می کنید اگر روزی یک آشغال از روی زمین بردارید، سوئد تبدیل به بهشت می شود؟"

شاه گفت: نه، ما اعضای انجمن، انسانهای متوهی نیستیم، اما به این اعتقاد راسخ داریم که اگر کسی روزی یک آشغال از روی زمین بردارد، خودش **هرگز آشغال** به با عمل

روی زمین نمی اندازد. ما **آموزش** می دهیم آنهم: "نه در تئوری که با عمل" ما نیز بیاییم به زمینی که روی آن زندگی می کنیم و به آینده خود وکود کامان خدمت کنیم.

۱- هر روز حداقل یک آشغال از زمین برمی داریم.

۲- هرگز آشغالی بر زمین نمی ریزیم. ما می توانیم....



سال آبران



Over 50 years experience in water & wastewater

Vol. 12 ■ No. 126 ■ March, 2015

پیش از قم تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۶ ■ ۱۵ اسفند ۱۳۹۴



پیام نوروزی مدیر عامل

فرا رسیدن سال ۱۳۹۴ را همراه با شادباش جشن "نوروز پاستانی" که پیش رو داریم به "همکاران آبران" تبریک میگوییم. سالی که گذشت را اگرچه توانستیم با همت و تلاش و "خوبشتن داری" همکاران با "حفظ وضع موجود" به پایان برسانیم و این خود میتواند "توعی موققیت" قلمداد شود ولی سزا ای ما بیش از این است که هست ... باز هم امیدوار باشیم به غلبه بر مشکلات و رسیدن به "آینده ای روشن".

"هر روز تان نوروز، نوروز تان پیروز"
علی ربوبی - مدیر عامل

پیام نوروزی مدیر مالی - اداری



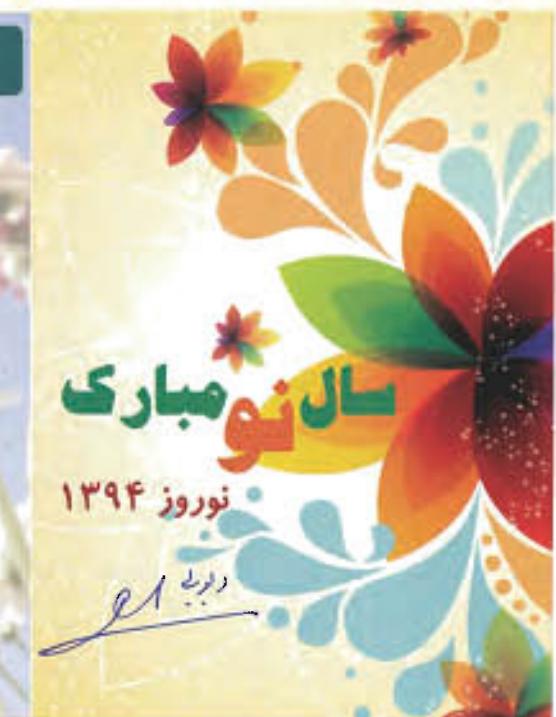
هر سال که روزهای پایانی اسفند ماه فرامیرسند، بی اختیار برگی از خاطرات شیرین گذشته در جسم و جانم زنده میشوند و مرا با خود به رویاهای خوش گذشته سوق میدهند. یکی از مراسم دیگر خرید لباس تازه برای بچه ها بود و به آن بچه ها چهارشنبه بالالاری می گفتند در واقع چهارشنبه سوری جشن کودکان بود به طوری که مردم به طنز و ظرافت می گفتند چهارشنبه اوشاغی بشی بیر شاهی. در مهندسین مشاور دکتر کورس سوم بر این بود که یکی از روزهای پایانی اسفند ماه، جشن گرفته میشد و در فضایی که مملو از شور و شفف و شادی بود، کارکنان با خاطرات ارسال چهارشنبه لیق از دیگر مراسم این روز بود که به خانه عروسی که تازه به خانه بخت رفته از طرف پدر و مادرش انجام میگرفت. چهارشنبه لیق بیشتر تشكیل می شد از پارچه برای لباس، پیراهن برای داماد، آجیل چهارشنبه سوری. شادروان دکتر کورس استاد دانشگاه تهران نیز بود، پس از اطمینان از واریز حقوقش به بانک، چکی می نوشت و آنرا به همچنین ارسال چهارشنبه لیق از طرف داماد به عروس که هنوز به خانه بخت رفته و در خانه پدری زندگی می کرد رایج بود. از رسم قدیمی دیگر می توان به آتش روشن کردن در پشت بام خانه ها اشاره کرد و بچه ها هنگام پریدن از آتش می خوانند آتیل چهارشنبه پختیم آجیل چهارشنبه که معادل فارسی آن زردی من از تو سرخی تو از من است. نامگذاری چهارشنبه های اسفند ماه از دیگر رسم جالب بود که قدیمی ها انجام می دادند به طوریکه به اولین چهارشنبه اسفند ماه، اول چهارشنبه به دومی، کوله چهارشنبه به سومی چیله گودی چهارشنبه و به چهارمی آخر چهارشنبه می گفتند و هر چهارشنبه در پشت بام خانه ها آتش روشن می کردند.

"بهاران خجسته باد، یاد یار مهریان آید همی"
باد آن روزها هنوز هم بعضی از آن مراسم را اجرا می کنند.



شعر بهاری از فریدون مشیری

هوای بهار است و باده باده ناب
به خنده خنده بنوشم، جرعه جروعه شراب
در این پیاله ندام چه ریختی، پیداست
که خوش به جان هم افتاده اند، آتش و آب
فرشته روی من، ای آفتاب صبح بهار
مرا به جامی از این آب آتشین، دریاب
به جام هستی ما، ای شراب عشق بجوش
به بزم ساده ما، ای چراغ ماه بتاب
گل امید من، امشب شکفته در بر من
بیا و یک نفس ای چشم سرنوشت بخواب
مگر نه خاک ره این خوابه، باید شد
بیا که کام بگیرم، از این جهان خواب



فریدون مشیری

۱۳۹۴

سال آبران



Over 50 years experience in water & wastewater

پیش از نیم قرن تجربه در صنعت آب و فاضلاب

سال دوازدهم ■ شماره ۱۲۶ ■ ۱۵ اسفند ۱۳۹۴

آداب و رسوم چهارشنبه سوری در تبریز و قزوین

چهارشنبه سوری در تبریز

در تبریز صبح روز سه شنبه (یک روز قبل از چهارشنبه سوری) جوانان پیش از طلوع آفتاب به کوچه می رفتند و هفت بار از روی جوی آب یا چشم می پریدند و در همان حال می خوانند: آتیل ماتیل چهارشنبه آیتا تکین بختیم آجیل چهارشنبه. از دیگر رسما های این دیار این بود که مردم همراه اعضای خانواده روز سه شنبه و به خصوص عصر روز سه شنبه برای خرید به چهارشنبه بازاری می رفتند و خوردنی هایی همچون آجیل و شیرینی تهیه می کردند و به آن آجیل، چهارشنبه یمیشی که ترکیب آن عبارت بود از مغز گرد و پادام، فندق، کشمش، نخود و ... می گفتند.



یکی از مراسم دیگر خرید لباس تازه برای بچه ها بود و به آن بچه ها چهارشنبه بالالاری می گفتند در واقع چهارشنبه سوری جشن کودکان بود به طوری که مردم به طنز و ظرافت می گفتند چهارشنبه اوشاغی بشی بیر شاهی.

ارسال چهارشنبه لیق از دیگر مراسم این روز بود که به خانه عروسی که تازه به خانه بخت رفته از طرف پدر و مادرش انجام میگرفت. چهارشنبه لیق بیشتر تشكیل می شد از پارچه برای لباس، پیراهن برای داماد، آجیل چهارشنبه سوری.

همچنین ارسال چهارشنبه لیق از طرف داماد به عروس که هنوز به خانه بخت رفته و در خانه پدری زندگی می کرد رایج بود. از رسم قدیمی دیگر می توان به آتش روشن کردن در پشت بام خانه ها اشاره کرد و بچه ها هنگام پریدن از آتش می خوانند آتیل چهارشنبه پختیم آجیل چهارشنبه که معادل فارسی آن زردی من از تو سرخی تو از من است.

نامگذاری چهارشنبه های اسفند ماه از دیگر رسم جالب بود که قدیمی ها انجام می دادند به طوریکه به اولین چهارشنبه اسفند ماه، اول چهارشنبه به دومی، کوله چهارشنبه به سومی چیله گودی چهارشنبه و به چهارمی آخر چهارشنبه می گفتند و هر چهارشنبه در پشت بام خانه ها آتش روشن می کردند.

بعضی از این مراسم همچنان در بین مردم تبریز انجام می گیرد و مردم تبریز به رسم قدیم و به چهارشنبه سوری در قزوین



در این زمینه افسانه ای وجود دارد، هنگامی که مختار ثقیقی خواست علیه بنی امیه قیام کند، با یارانش قرار گذاشت که در شب آخرین پنج شنبه سال شورش کند. وقتی نقشه آنان فاش شد، او تصمیم گرفت نقشه خود را یک شب جلو بیاندازد و به اطرافیان خود گفت در شب چهارشنبه بر روی پشت بام خانه های خود آتش روشن کنند تا همه متوجه شده و قیام کنند. مردم نیز چنین کردند. از آن به بعد به پاس بزرگداشت این اقوام، در شب چهارشنبه آخر هر سال ایرانیان در حیاط یا بام منازل خود آتش می افروزند.

به هر حال این مراسم نشان دهنده نماد آتش در میان ایرانیان باستان است. در قزوین

نیز در این شب آتش روشن می کنند و معتقدند کوههای آتش حتما باید تاق (تک) باشد. در این شب مواطی هستند که چیزی شکسته نشود، چون آنرا خوش یمن نمی

دانند. در این شب کله پاچه می خورند و شب را با خوردن آجیل سپری می کرندند. صبح روز بعد استخوان های کله پاچه را به مزارع برد و در باغ یا زمین خود می ریختند و معتقد بودند این کار از بروز آفت جلوگیری می کند. در شب چهارشنبه سوری

مراسم قاشق زنی نیز انجام می شود. برگرفته از اینترنت

دقائق آبران	
abran@abran.info	۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱
tabriz@abran.info	۰۲۱-۲۲۲۶۵۰۵۹
radsham@abran.info	۰۲۱-۷۶۵۰۵۱۱۷
ardabil@abran.info	۰۴۵-۳۲۷۲۴۰۱۵
khalkhal@abran.info	۰۴۵-۳۲۴۵۲۱۸۱
jolfa@abran.info	۰۴۱-۴۲۰۲۵۰۸۴
gheshm@abran.info	۰۷۶۳-۵۲۴-۹۱۴
semnan@abran.info	۰۲۲-۳۲۴۶۶۸۷۶
goftab@abran.info	۰۱۷-۳۲۵۸۱۳۵۷
mianeh@abran.info	۰۴۱-۵۲۶۶۴۹۴
marand@abran.info	۰۴۱-۴۲۰۲۵۰۸۴
mahmoodabad@abran.info	۰۱۱-۴۴۷۳۳۶۴۷
abran.kish@gmail.com	۰۲۶-۴۴۶۸۵۷۱

کیش

سینار مقاوم سازی خطوط لوله در برابر زلزله

در تاریخ ۱۳۹۳/۱۲/۹ جلسه‌ای به منظور **معرفی محصولات جدید مقاوم به زلزله ساخت شرکت لوله و ماشین سازی ایران** با حضور کارشناسان آن شرکت به سرپرستی خانم مهندس مقدم (مدیر فروش شرکت) و مدیران و کارشناسان آبران در محل دفتر مرکزی برگزار گردید.

در این جلسه به معرفی **لوله های داکتیل** با اتصالات مقاوم به زلزله **TIS** و کاربرد آن در خطوط انتقال آب توسط کارشناسان شرکت مذکور پرداخته شد که بطور خلاصه پاره‌ای از ویژگی‌های مطرح شده بشرح زیر میباشد :

- * کاربرد در **زمینهای شبیه دار** که امکان اجرای پشت بندهای بتی وجود ندارد .
- * قابل کاربرد در عبور از زیر جاده‌ها و داخل **تونلهای زیرگذر**
- * مقاومت در نقاط زلزله خیز
- * قابل کاربرد در عبور از رودخانه‌ها
- * قابل نصب روی پلهای
- * مقاومت در زمینهای لغزنه و دارای رانش
- * مقاومت بسیار بالا در مقابل تنشهای مختلف



خواص درمانی پای مرغ

- خواص درمانی پای مرغ
- بهترین درمان برای پوکی استخوان.
- بهترین درمان برای راشیتیسم.
- بهترین جلوگیری و ترمیم نکروز و پوسیدگی مفاصل و غضروفها.
- بهترین پیشگیری و درمان صدای مفاصل در حال فرسایش.
- بهترین جایگزین برای قرص‌های غضروف ساز اروپایی و آمریکایی.
- بهترین غذای کمکی برای رشد کودک و نوجوان.
- بهترین درمان برای سرماخوردگی و ضعف شدید.
- بهترین منبع گلوکزامین و سولفات کندورایتین.
- بهترین ترمیم کننده شکستگی استخوان.
- بهترین بهبود دهنده کمردرد یا دیسک کمر.
- در قلم پای مرغ مواد خون ساز و آهن ساز وجود دارد.
- پای مرغ را بجوشانید و آب گوشت و زل آن را بخورید. پای مرغ پر از مواد غضروف ساز است.

نگاهی به رمان‌های مشهور جهان

۵- سقوط نویسنده: **آلبر کامو** ترجمه: شورانگیز فرج

سقوط با نام اصلی **La Chute** داستانی از **آلبر کامو**، نویسنده شهری **فرانسوی** است که برای نخستین بار در سال ۱۹۵۶ منتشر شده است.

صحنه وقایع در آمستردام می‌گذرد؛ بندری که ملیت‌های مختلف در آن گرد آمده‌اند و شهری که جماعتی از ملیتها مختلف در آن رفت و آمد می‌کنند.

آمستردام داستان سقوط، ناکجا آبادی که زیر دنیای ماست، مردی زندگی گذشته خود را برای مخاطبی ناشناس شرح می‌دهد، تنها او حرف می‌زند، از مخاطب نه صدای شنیده و نه چهره‌ای دیده می‌شود. مرد سخنگو خود را **زان** باتیست **کلامانس** می‌نامد، ولی این نام مستعار بوده و متعلق به او نیست. پس او کیست؟ برای دادن پاسخ به این پرسش است که او سخن می‌گوید و گذشته‌اش را شرح می‌دهد. زمانی در پاریس وکیل دعاوی بوده است، متخصص دعاوی والا و بزرگوار، وکیلی مشهور، وکیلی معزز و محبوب نزد مردم و خشنود از خود. تا اینکه شی فریاد زنی را می‌شنود که خود را در رود سن افکنده ورزش را در برنامه روزانه بگنجانید، **پیاده روی سریع**، **شنا**، **بدنسازی یا یوگا** از ورزش‌هایی است که برای معزز مفید است. فعالیت آب میوه هایی که از میوه و سبزی تازه تهیه می‌شوند حاوی بیشتر آنتی اکسیدان‌های هستند که می‌توانند از تخریب سلول‌های بدن محافظت کند.

سه بار در هفته آب میوه یا آب سبزی میل نموده اند، ۷۶ درصد کمتر از کسانی است که کمتر از یک بار در هفته از آن مصرف کرده اند.

یک برسی نشان داد: مردان سالمندکه بیش از ۳ کیلومتر در روز پیاده روی می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمتر از نیم کیلومتر راه می‌روند خطر ابتلا به دماسن را تقریباً به نصف می‌رساند. توصیه می‌شود که فعالیت بدنی را از حداقل روزانه ۳۰ دقیقه با یک فعالیت متوسط شروع کرده فعالیت‌هایی مانند **راهپیمایی** تند، باغبانی را انجام دهید.

نتایج تحقیق نشان داد که خطر ابتلا به دماسن در افرادی که سه بار یا بیشتر در هفته **ورزش** می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمتر از این مقدار فعالیت فیزیکی دارند، ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر است.

نتایج یک مطالعه نشان داد که **داشتن مجموعه ای از دوستان و آشنايان** می‌تواند از ابتلا به بیماری آلبایمر محافظت کند. حضور در فرهنگسراها، ورزش در پارک، باشگاه‌ها و همکاری داوطلبانه برای سلامت جسم و روح مفیدخواهد بود.

نتایج یک مطالعه نشان داد که **داشتن مجموعه ای از دوستان و آشنايان** می‌تواند از ابتلا به

و اتصالات گیردار این نوع لوله‌ها نسبت به لوله‌های با اتصالات تایتونی حدود ۱۷٪ اعلام گردید. این جلسه با پرسش و پاسخ حضار مهندس حمیدرضا هنری- دفتر مرکزی درخصوص مطالب مطرح شده، در ساعت ۱۲ پایان یافت.

جلوگیری از آلبایمر

نتایج یک بررسی دیگر نشان داد که **خطر ابتلا به بیماری آلبایمر** در افرادی که بیش از ۷۶ درصد کمتر از کسانی است

که کمتر از یک بار در هفته از آن مصرف کرده اند.

آب میوه هایی که از میوه و سبزی تازه تهیه می‌شوند حاوی بیشتر آنتی اکسیدان‌های هستند که می‌توانند از تخریب سلول‌های بدن محافظت کند.

ورزش نتایج تحقیق نشان داد که خطر ابتلا به دماسن در افرادی که سه بار یا بیشتر در هفته **ورزش** می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمتر از این مقدار فعالیت فیزیکی دارند، ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر است.

یک برسی نشان داد: مردان سالمندکه بیش از ۳ کیلومتر در روز پیاده روی می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمتر از نیم کیلومتر راه می‌روند خطر ابتلا به دماسن را تقریباً به نصف می‌رساند. توصیه می‌شود که فعالیت بدنی را از حداقل روزانه ۳۰ دقیقه با یک فعالیت متوسط شروع کرده فعالیت‌هایی مانند **راهپیمایی** تند، باغبانی را انجام دهید.

معاهش اجتماعی بودن و حضور در بین جمع میتواند افراد را در مقابل دماسن و بیماری آلبایمر محافظت کند. حضور در فرهنگسراها، ورزش در پارک، باشگاه‌ها و همکاری داوطلبانه برای سلامت جسم و روح مفیدخواهد بود.

نتایج یک مطالعه نشان داد که **داشتن مجموعه ای از دوستان و آشنايان** می‌تواند از ابتلا به دماسن و بیماری آلبایمر پیشگیری کند در این مطالعه افرادی که دوستان محدودی داشته یا فاقد دوست هستند، افزایش خطر ابتلا به دماسن ۶۰ درصد را نشان می‌دهد.

شنهاز کشاورز- دفتر مرکزی

