

تپه های ماهوری

پای قله های سر در برف، لای تپه های ماهوری، آنجا که گله گوسفندان، افسون نی چوپان، خفته اند، چشمه ای جاری است که پدرم هر صبح از آن می نوشید. خنکای آب به لب نرسیده، بسم الله می گفت و سر از چشمه که بر می داشت، سلام بر حسین. این آغاز هر صبحش بود در فصل برداشت گندم تا نزدیکای ظهر که داس خستگی اش را کناری می نهاد، دست هایش را زیر سر می گذاشت و به آسمان خیره می شد. نوای تار عاشیق ها [۱] که با وزرش باد در ردیف ساقه های گندم می پیچید، هوش از سرش می برد. لحظاتی بین خواب و بیداری سوار بر ابرهای خیال تا اوج بلند ترین قله ای که در آسمان پیدا بود، می تاخت و با تکبیر اذان ظهر، او را می دیدم که با چه هیبتی از آسمان فرود می آمد و با چه خضوعی زیر پای چشمه ی وضو، سرخم می کرد. تا آن روز که....، همان روز را می گویم، نوای اذان ظهر، تمام قد، از الله اکبر تا لاله ... اش از گندم زار گذشت و تا مغز استخوان خوشه ها نشست، هر چه منتظر شدم او برای وضو بازنگشت. پدرم آرام و باشکوه بر بالشی از پینه ی دستهایش، گندم زار را برای ما به ارث گذاشت!



این قصه را " طاهر " بارها از پدرش شنیده بود، هر بار که می خواست بگوید، چه شد که سهم گندم زار را به برادرش (عموی طاهر) سپرد. چه شد

که به تهران آمدند، که او درس بخواند و برای خودش کسی بشود. امروز که طاهر برای خودش آدم موفقی شده بود و گندم زار را از لای قصه های پدر دیده بود، به درستی نمی دانست دلش می خواست موفق می شد یا کشاورز!



در شهر کسی به ابرها خیره نمی شود، کسی رویا نمی بیند، کسی اسب نمی تازد، کسی تار نمی زند، مردم اینجا با چهره های گریزان از نور و لبخندی که با مداد به لب کشیده اند، هر چه بیشتر دنبال خوشبختی می دوند، کمتر آن را حس می کنند. آخرین باری که نزد دکتر رفته بود تا بی خوابی های شبانه و بی تابی های روزانه اش را علاج کند، دکتر توصیه کرده بود مدتی به سفر برود، به یک جای بکر بی اضطراب و حالا او با خود می اندیشید، چه جایی بهتر از گندم زار اجدادی، پای آن چشمه رویایی! و در حالی که به عکس قدیمی روی دیوار خیره مانده بود، آهسته زیر لب می گفت: " یعنی ممکنه چشمه هنوز هم آب داشته باشه "

آذر ۱۳۹۲

[۱] عاشیق ها : گروه نوازنده تار و خواننده ترانه های آذری هستند که مُحال به مُحال می گشتند و افسانه های عاشقانه و داستان های حماسی را با ریتم مخصوصی می خواندند. در اینجا صدای پیچیدن باد در ردیف ساقه های گندم زار به صدای تار عاشیق ها تشبیه شده است که گویی از دور دست به گوش می رسد.

برگزاری کارگاه آموزشی کار با کپسول آتشنشانی

به مناسبت هفته مدیریت بحران و پدافند غیرعامل، کارگاه آموزشی کار با کپسول آتشنشانی در محل پشت تصفیه خانه نیروگاه برگزار شد. در ابتدای کارگاه، توضیحاتی از سوی آقای مولایی در خصوص انواع کپسول ها (پودر و گاز و CO2) و چگونگی کار با آن ها در شرایط بحران داده شد. در ادامه پرسنل داوطلب به صورت عملی اقدام به اطفاء حریق نمودند.



نکاتی مهم در زمینه مصرف غذا و دارو

مصرف بسیاری از داروها با مواد غذایی در بدن سبب بروز عکس العمل هایی می شود که منجر به کاهش یا افزایش جذب دارو می شود. لذا در برخی موارد لازم است که در صورت مصرف یک داروی به خصوص از مصرف بعضی از غذاها و یا انجام برخی فعالیت های بدنی پرهیز نمود که آگاهی از این مسئله بسیار ضروری است.

- استفاده از قرص سیر یا مصرف زیاد سیر تازه به همراه داروی بیماری قند، سبب کاهش سریع قند خون می شود.

ساخت و تولید کلیپ آموزشی استفاده از تجهیزات ایمنی فردی

طبق پیشنهاد ارائه شده توسط جناب آقای مسعود نقی زاده در کمیته پیشنهادات مبنی بر فرهنگ سازی استفاده درست از تجهیزات فردی ، ساخت و تولید کلیپ آموزشی چند دقیقه ای به منظور آموزش همکاران و میهمان هایی که جهت بازدید از سایت بهره برداری در نیروگاه حضور پیدا می کنند ، در روز دوشنبه مورخ ۹۷/۷/۳۰ با همکاری واحد های روابط عمومی، HSE ،



حراست، دفتر مدیر عامل و معاونت اداری و مالی در نیروگاه کلید خورد. آقای نقی زاده در مورد پیشنهاد ارائه شده عنوان کرد: با توجه به اینکه نیروگاه می تواند یکی از مکان های پرآسیب در صورت رعایت نکردن ایمنی باشد ، این ایده به ذهن بنده خطور کرد که هر یک از پرسنل می توانند با رعایت کردن نکات ایمنی

ضامن سلامتی خود باشند. با ساخت و تولید این کلیپ می توانیم تا حدی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات ایمنی فردی و استفاده از آنها در مکان های مختلف نیروگاه را به همکاران و مراجعه کنندگان آموزش دهیم. این کلیپ با کمک یک گروه حدود ۱۰ نفره بصورت مستقیم از پتانسیل داخلی نیروگاه انجام شد و یک شروع خوب برای کار گروهی در مورد دغدغه سلامت همکاران و انسجام خانواده بزرگ بعثت خواهد بود.

برگزاری مانور نشت گاز هیدروژن در نیروگاه

روز دوشنبه مورخ ۹۷/۸/۱۴ ساعت ۹ صبح مانور نشت گاز هیدروژن در محل هیدروژن پلنت برگزار شد. در ابتدا جلسه دورمیزی با حضور نفرات امور HSE، شیمی و تعمیرات جهت تبادل اطلاعات و تعیین وظایف هر واحد برگزار گردید. سپس با اعلام نشتی هیدروژن از سوی واحد شیمی، پرسنل واحد



آتشنشانی به سرعت در محل حاضر و محل موردنظر را ایزوله و از ورود افراد متفرقه جلوگیری به عمل آوردند. (قبل از اطلاع به واحد ایمنی هیدروژن پلنت از مدار خارج گردید). سپس واحد تعمیرات با رعایت کامل ایمنی، تعمیرات لازم را انجام دادند.

- مصرف بیش از حد نوشابه های کافئین دار و استعمال دخانیات باعث کاهش جذب کلسیم می شود.
- از مصرف همزمان قرص کلسیم و مواد غذایی مانند اسفناج، ریواس، نان و غلات ، میوه و سبزیجات باید خودداری شود.
- در صورت مصرف همزمان قرص کلسیم با غلات، حبوبات و سبزیجاتی مانند ریواس، اسفناج و کنگر جذب کلسیم کاهش می یابد.

اقدامات اصلاحی ایستگاه اصلی گاز

با پیگیری های واحد ایمنی و همکاری واحدهای مربوطه، کار اصلاح، ساماندهی و رفع نواقص ایستگاه اصلی گاز انجام گردید. ساخت و نصب تابلوی هشداردهنده ایمنی، نصب دو عدد کپسول ۷۵ کیلوگرمی آتش نشانی در محل، ترمیم و رنگ آمیزی حصار اطراف ایستگاه ، رفع عیب سیستم روشنایی، نظافت و علف چینی اطراف، از جمله اقدامات انجام شده است. همینطور جرثقیل موجود در جلوی درب ایستگاه گاز نیز جابجا و به مکان دیگری منتقل شد.



روباها و زندگی شهری

مشخصات : جانوری از تیره سگ سانان است. تشخیص این حیوانات به علت داشتن دم بلند و پشمالو با نوک سفید، پوزه باریک، گوش های بزرگ و سیخ که پشت آنها سیاه یا قهوه ای است به آسانی میسر می باشد. رنگ موهای پشت در مناطق مختلف متفاوت و معمولاً خاکستری متمایل به قهوه ای تا نخودی است.

تغذیه : روباه حیوان همه چیز خواری است و بیش تر جوندگان، پرندگان و حشرات را شکار می کند. در مواقعی که غذا کم باشد به لاشه خواری هم روی می آورند. همچنین می توانند از میوه های گوشتی و دانه ها تغذیه کنند. همچنین

- افرادی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می نمایند از مصرف پنیر کهنه و باقلا خودداری نمایند.
- مصرف همزمان داروهای آنتی بیوتیک با شیر و سایر محصولات لبنی باعث کاهش جذب آنتی بیوتیک در دستگاه گوارش می شود.
- خوردن همزمان شیر با ملین های شیمیایی باعث تشدید در عملکرد ملین ها شده و باعث بروز مشکلاتی در دستگاه گوارش از جمله اسهال شدید می شود.
- مصرف قرص فروس سولفات به همراه چای، قهوه، کاکائو، حبوبات، تخم مرغ و لبنیات موجب کاهش جذب فروس سولفات می شود.
- مصرف قرص وارفارین که دارویی ضد انعقاد می باشد به همراه سبزیجات برگ دار سبز مانند کاهو، اسفناج، کلم، سویا و بستنی باعث کاهش جذب قرص وارفارین و کاهش اثردهی آن می شود.



- مصرف زیاد از حد غذاهایی که دارای مقدار زیادی فیبر و سلولز هستند باعث کاهش جذب بعضی از املاح و ویتامین ها از جمله آهن، کلسیم، روی، منیزیم و همچنین باعث کاهش جذب داروهای مختلف در دستگاه گوارش می شود.
- خوردن گوشت کبابی سبب کاهش جذب داروی آسم شده و عملکرد این دارو را تقلیل می دهد.
- آنتی اسیدها سبب تداخل در هضم و جذب آهن موجود در رژیم غذایی می شوند که در نهایت می توانند باعث کم خونی شوند.
- مصرف غذاهای پرچرب به همراه داروهای ضد التهاب می تواند در دراز مدت سبب آسیب رسانی به کلیه ها شود.
- برخی مواد غذایی خوراکی مانند غلات حاوی ماده ای به نام اسید فیتیک هستند که می توانند با کلسیم موجود در مواد غذایی از جمله لبنیات، ترکیبی غیر قابل جذب به وجود آورده و جذب کلسیم را مختل نمایند، لذا در دراز مدت می تواند باعث کمبود کلسیم و عوارض ناشی از آن مانند پوکی استخوان شود.

فواید روباه‌ها برای شهر تهران!

به گفته جناب آقای مهندس بازگیر رئیس کل حفاظت محیط زیست شهر تهران، کاری که این گونه از حیات وحش در مناطق شهری انجام می‌دهند کنترل جمعیت جوندگان و حیوانات موذی است. روباه‌ها به شهر نمی‌آیند، این آدم‌ها هستند که وارد اقلیم این حیوانات شده‌اند. ما به اراضی بایر تعرض کرده‌ایم، در محل زندگی این حیوان شهرک ساخته‌ایم خوراک روباه را از آن گرفته‌ایم و در عوض با تولید زباله بیشتر، حیوان بی‌آزار را به محل‌های تلنبار زباله کشانده‌ایم. این گونه از حیوانات برای مردم هیچ آزاری ندارند و تا به امروز نیز هیچ شواهدی مبنی بر آزار و اذیت شهروندان نداشته‌اند که باید مردم در این خصوص هیچ نگرانی نداشته باشند.



وی با بیان اینکه روباه‌ها از انسان‌ها فراری هستند افزود: ما به نوعی شاهد پیوستگی زیستگاه‌ها با حیوانات هستیم. قطعا از بین بردن روباه‌ها از یاد جمعیت حیوانات موذی را به همراه خواهد داشت. روباه‌ها خدماتی را در شهرها برای مردم دارند، روباه‌ها در طبیعت مسئول کنترل جوندگان کوچک هستند.

بنابراین روباه‌ها جمعیت موشها و سایر جوندگان کوچک را کنترل می‌کنند. همچنین بیان داشتند شهروندان مرتبا با اداره محیط زیست تماس می‌گیرند و از ما درخواست می‌کنند که برای زنده‌گیری این روباه‌ها اقدام کنیم، وی گفت: این گونه ضرر و خطر جدی برای انسان ندارد و هرگز شنیده نشده است که روباهی به انسانی حمله کند. این جانور در ارتفاعات پایین‌تر تنها به دنبال زندگی طبیعی خود است. از شهروندان درخواست می‌کنم که آسیبی به این گونه نرسانند. عده‌ای اصرار می‌کنند که اداره محیط زیست روباه‌ها را بگیرد و در محلی دیگر رهاسازی کند. شهروندان باید این نکته را در نظر بگیرند که زیستگاه روباه‌ها دقیقا همان مکان‌هاست. در شهرهای دیگر دنیا نیز شاهد وجود حیات وحش در سطح شهرها و محل زندگی مردم هستیم که مسالمت آمیز در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. نبود روباه‌ها باعث از بین رفتن تعادل بخشی در طبیعت خواهد شد بنابراین مردم باید از گونه‌ها همانند روباه حمایت کنند و به آن آسیبی نرسانند. در نشریه آتی در مورد روباه‌هایی که نیروگاه را به عنوان زیستگاه خود انتخاب کرده‌اند و اثرات همزیستی این موجودات زیبا و بی‌آزار در نیروگاه، مطالب مفیدی ارائه خواهیم داد.

این مطلب ادامه دارد...

در بعضی اوقات برای گرفتن جوجه و تخم‌ها به مرغ‌های خانگی حمله می‌کند و در تابستان به مزارع حمله کرده و گوجه و آلو می‌خورد. ریشه گیاهان نیز یکی دیگر از غذاهای روباه است. معمولا غذای زیادی را در محلی زیر خاک مخفی نموده و در موقع احتیاج به تنهایی یا با روباه‌های دیگر برای استفاده به آن مراجعه می‌کند. در زمستان جفت‌گیری می‌کند. روباه موجودی قلمرو طلب است و اجازه نمی‌دهد تراکم جمعیتش در منطقه‌ای از حدی بیشتر شود. برخلاف گربه‌ها که قلمرو طلب نیستند و همه جا بی‌اندازه زاد و ولد می‌کنند. طول عمر روباه در اسارت حدود ۱۰ سال و در طبیعت گاهی از سه سال تجاوز نمی‌کند.



زیستگاه: در تقریباً در همه جای جهان زندگی می‌کند و حتی داخل شهرها نیز وجود دارد. در شهر تهران در بسیاری از پارک‌ها و باغات و حتی منازل مشاهده می‌شود. روباه حیوانی محتاط است، علاقه‌ای به دیده شدن ندارد معمولا صبح زود و در آخر شب تردد می‌نماید. این حیوان دو لانه می‌سازد که اگر یکی از آنها لو رفت توله‌هایش را به لانه دیگر منتقل کند. زیرپلهایی که در مسیلهای داخل تهران است، شکاف‌ها یا ساختمان‌های متروکه و نیمه‌ساز، می‌تواند لانه یک روباه باشد.

دشمن طبیعی روباه: پلنگ، پرنده‌گان شکاری و همچنین شکارچیان پوست هستند. به علت زیرکی و تطابق این حیوان با شرایط مختلف طبیعی و استفاده از منابع متفاوت غذایی، علی‌رغم تعقیب و شکار بی‌رویه، تاکنون کاهش شدیدی در جمعیت آنها ایجاد نشده است. تنها عاملی که می‌تواند خطرآفرین باشد، حساسیت شدید این حیوان به بیماری‌های هاری است.