

پیدا می شوند و خیلی زود ما را ترک می کنند. اما ... اثری از آن مرد و فرشته نبود، آنها پیاده شده بودند. در میان ازدحام جمعیتی که در هم فرو می رفتند، به سختی می توانستم او را ببینم. از پشت پنجره برای او و فرشته دوران کودکی ام، دست تکان دادم ولی تا به خود بجنبم، او هم رفته بود. درست مثل عباس و مثل همه فرشته ها که بی صدا می آیند و ناگهان می روند. با بسته شدن درها، قطار دوباره به راه افتاد و من با خود فکر می کردم با این همه پیشرفت علمی، چرا هنوز درمانی برای تالاسمی پیدا نشده است؟

اردیبهشت ۹۵

ساماندهی مواد شیمیایی موجود در انبار ...

پیرو طرح موضوع ساماندهی مواد شیمیایی موجود در انبار در کمیته HSE و مدیریت بحران و بازدید انجام شده به همراه مدیریت محترم عامل از انبار



مواد شیمیایی، مقرر گردید بشکه های فلزی و پلاستیکی، کیسه های متافسفات، عایق ها، رزین ها و سود موجود در انبار و سنگ نمک های انباشته شده کف انبار ساماندهی شوند. در این راستا با همکاری واحد خدمات و پرسنل محترم انبار و با رعایت کامل نکات ایمنی و استفاده از تجهیزات حفاظتی از قبیل لباس یکبار مصرف، ماسک و دستکش ماندهی این مواد در انبار انجام شد.

علل فنی شن ریزی کف پست های برق ...



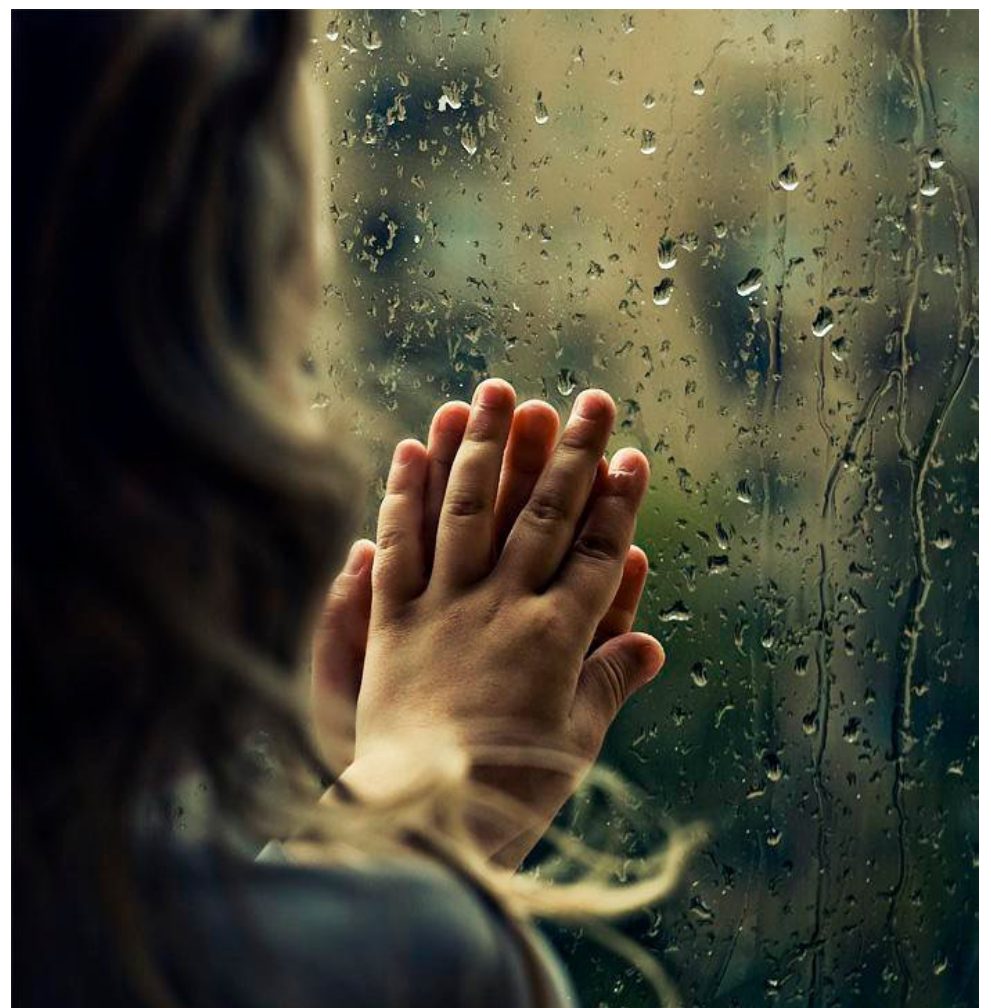
یکی از سوالاتی که ممکن است برای شما پیش بیاید این است که چرا کف پست های برق را آسفالت نمی کنند یا با قالب های بتنی نمی پوشانند و از سنگ ریزه و ماسه استفاده می کنند.

هفت دلیل برای ریختن سنگ شکسته و شن کف پستها و نیروگاه های برق عبارتند از:

۱- افزایش مقاومت سطحی زمین پست و جلوگیری از منتشر شدن جریان

فرشته ای در مترو

امروز در مترو یک فرشته دیدم! زیبا و باوقار روی زانوهای مردی نشسته بود! با چشمان درشت غزالش، صورت سفید و موهای روشن. درست مثل همان که سال ها پیش دیده بودم... یادش بخیر، آخرین باری که یکی از این فرشته ها را دیده بودم سی و چند سال پیش در تبریز بود. بچه که بودم یکی از این فرشته ها در محله ی ما زندگی می کرد. زمینی ها اسمش را گذاشته بودند عباس! اینکه بین فرشته ها چی صدایش می کردند، کسی نمی دانست. او از همان اول با آن صورت معصومانه، پیشانی برآمده، موهای روشن و پرپشت و چشمان عسلی اش، معلوم بود که از ما نیست. کسی سنش را نمی دانست. بزرگتر ها می گفتند بیشتر از پانزده سال دارد ولی جثه اش کوچکتر از ما بود. می گفتند دیگر از این بزرگتر نمی شود! یادم می آید هر روز در کوچه بازی می کردیم، جست و خیز و قیل و قال می کردیم، خاک و خولی و زخم و زیلی می شدیم و روز به روز و سال به سال بزرگتر می شدیم و به همان اندازه زمینی تر! و در تمام روزهای این سال ها عباس آرام و معصوم فقط کناری می ایستاد و ما را تماشا می کرد. الان یادم نیست که چه سالی بود یا چند سالم بود که یک روز خبر دادند عباس مُرد!



نگاهم را به طرف صندلی مترو که آن مرد و فرشته نشسته بودند، برگرداندم. خواستم به او بگویم خیلی مواظب فرشته ات باش. اینها به ندرت در زمین

نمایید. در حالیکه به خارج از محدوده برقدار حرکت می کنید، گام های کوتاه بردارید. وقتی گام های کوتاه برمی دارید، چون پاهای خود را در تماس با یکدیگر حفظ می نمائید، در همه زمان ولتاژ بین دو پا یکسان باقی می ماند. بطور مشابه، افراد گروه نجات نباید داخل منطقه ای که ممکن است ولتاژ گام داشته باشد، بشوند. این افراد وقتی که سعی می کنند به شخص آسیب دیده در این منطقه برسند، خود در معرض همان خطر ولتاژ گام قرار می گیرند. لذا در چنین شرایطی قبل از اینکه گروه نجات و کمک های اولیه برای کمک وارد میدان شوند. ابتدا بایستی خطوط فاقد انرژی شده و زمین شوند.

دلایل چاقی ...

هشت دلیل چاقی های بی دلیل :

شاید شما هم از افرادی هستی که احساس می کنید به تازگی بدون دلیل چاق شده اید. افراد زیادی در هنگام مراجعه به کلینیک های کاهش وزن بیان می کنند که در ماه های اخیر بدون آن که تغییری در تغذیه خود داده باشند دچار افزایش وزن شده اند و به دنبال پاسخ برای این پرسش هستند. در پاسخ باید گفت واقعیت این است که چاقی و افزایش وزن رخ نخواهد داد مگر آن که

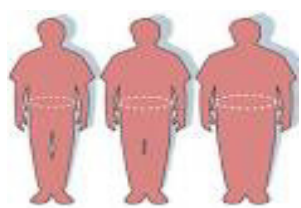


تعداد بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی در سوخت و ساز شما به هم بخورد. اگر شما مراقب کالری دریافتی تان هستید و به انرژی دریافتی خود توجه دارید پس

جای تعجب خواهد بود که وزنتان سیر بالارونده پیدا کند. اما باید توجه کنید که عوامل بسیاری هستند که می توانند بر وزن شما اثرگذار باشند بدون آن که شما بدان ها توجه داشته باشید. در اینجا هشت عامل را که به افزایش وزن شما در زمانی که انتظارش را ندارید منجر می شود بررسی می کنیم:

۱- استرس عامل چاقی

شما ممکن است به علت تداوم استرس در زندگی، وزن اضافه کنید. به ویژه اگر اخیراً "به دلیل تغییر شغل یا شرایط زندگی و یا افزایش حجم کار و مسوولیت میزان استرس تان افزایش یافته است. این استرس می تواند افزایش



بدون دلیل وزن شما را توجیه کند. بسیاری از افراد غذا را به عنوان یک تسکین دهنده در استرس هایشان استفاده می کنند ولی این تسلی یافتن برای مدت طولانی دوام نمی آورد. توصیه اساسی این است:

وقتی استرس دارید به جای پناه بردن به غذا، از تکنیک های آرامش بخش و ورزش استفاده کنید که علاوه بر بهبود وضعیت روانی، کالری را نیز می سوزاند و برای سلامتی مفید است.

اتصال کوتاه به سطح پست

۲- کنترل ولتاژهای گام و تماس

۳- جلوگیری از ایجاد حوضچه های روغن در هنگام بروز نشتی روغن در تجهیزات چون ترانسفورماتورها، کلیدهای قدرت روغنی و ...

۴- جلوگیری از رشد و نمو علف در سطح پست

۵- جلوگیری از انتشار آتش سوزی از یک تجهیز به تجهیز دیگر

۶- جلوگیری از ورود خزندگان به محوطه پست به دلیل لبه های تیز سنگ ها

۷- جلوگیری از تبخیر رطوبت خاک و افزایش مقاومت زمین

ولتاژ گام چیست؟

ولتاژ گام، اختلاف ولتاژ مابین دو مکانی است که گام ها جدا از هم بر روی زمین برق دار قرار می گیرند. برای مثال، اگر شما روی زمین برق دار بایستید، اختلاف قابل ملاحظه ای در ولتاژ بین محل قرارگیری هر پا می تواند وجود داشته باشد و جریان الکتریکی می تواند از یک پا به پای دیگر جریان یابد. اگر پای شما بر روی زمین برقدار دور از هم قرار گیرد، الکتریسیته می تواند از میان بدن شما از جایی که ولتاژ بالاتر است به جایی که ولتاژ کمتری دارد، جریان یابد. اگر پای شما نزدیک همدیگر باشد و باهم تماس داشته باشد، شما ایمن هستید. زیرا هیچ اختلاف ولتاژی مابین دو مکانی که پای شما در روی آن ایستاده وجود ندارد، به همین دلیل الکتریسته تمایل اندکی به عبور از مسیر بدن شما دارد.

ولتاژ گام: در ولتاژ گام انرژی می تواند به صورت امواج یا حلقه هایی روی زمین در اطراف محل برخورد منتشر شود. هر حلقه حاوی ولتاژ متفاوتی است و اگر یک پای شما در یک حلقه و پای دیگر در حلقه ی دیگری باشد، این اختلاف ولتاژ باعث برقگرفتگی می شود. به همین علت نباید تا شعاع ده متری گام برداشته شود (پاها از روی زمین بلند نشود بلکه پاها باید در حالی که کنار هم هستند روی زمین کشیده شوند).



اگر شما خود را بر روی زمین برقدار بیابید و نیاز به حرکت برای دور شدن از آن را داشته باشید، می توانید با برداشتن گام های کوتاه از ایمن بودن خود در برابر شوک الکتریکی یا برق گرفتگی حاصل از ولتاژ گام اطمینان حاصل

می شود استعداد چاقی در شما افزایش یابد. اگر به تازگی با وسیله نقلیه به محل کار خود می روید، همچنین اگر فرصتی برای پیاده روی روزانه ندارید مواظب افزایش وزن خود باشید.

۸- افزایش وزن ناشی از بی توجهی به حجم غذا

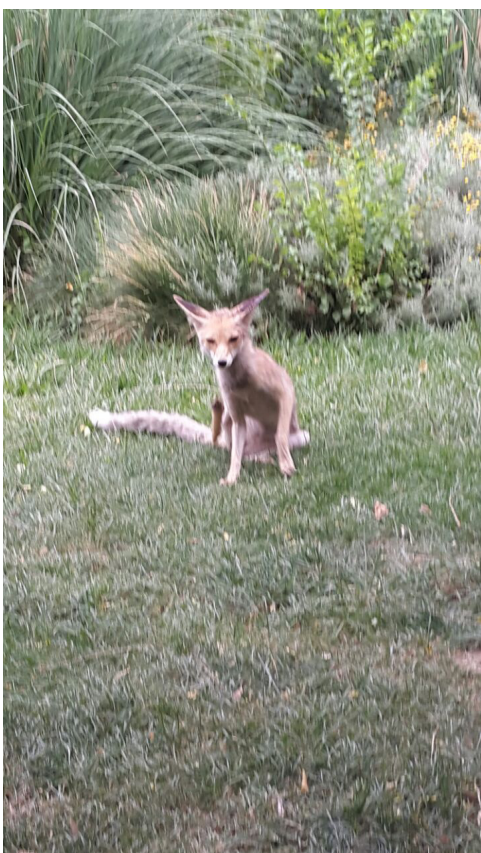
بعضی افراد دچار افزایش وزن، در تخمین حجم غذای مصرفی خود دچار اشتباه هستند. به عبارت دیگر اگرچه حجم بالایی را در روز مصرف می کنند



اما هنگامی که از آنان درباره غذای مصرفی شان پرسیده شود خیلی از غذاهای مصرفی خود را به یاد نمی آورند. از طرف دیگر بعضی نسبت به میزان کالری غذایی که استفاده می کنند و یا اثر چاقی کنندگی آن دچار اشتباه هستند که نتیجه آن چیزی نیست جز آن که به چاقی بدون آن که متوجه باشند مبتلا خواهند شد.

زیستگاه روباه ها در نیروگاه برق بعثت

روباها از تیره سگ سانان می باشند و یکی از معروف ترین گونه های حیات وحش در جهان روباه خاکستری می باشد که بیشترین پراکندگی را در بین تمامی پستانداران دارند. در اکثر زیست گاه های حیات وحش کشورمان این گونه روباه ها زندگی می کنند. قریب به ۵۰ سال است که روباه های خاکستری محوطه و فضاهای امن موجود در نیروگاه را به عنوان زیستگاه خود انتخاب کرده اند و در آن به زندگی و تداوم نسل می پردازند. همزیستی مسالمت آمیز این گونه جانوری در محیط پر تردد و فعال نیروگاه جالب توجه است. وجود روباه ها در نیروگاه تا به حال نه تنها هیچ گونه آزار و مزاحمتی



برای کارکنان نداشته است. بلکه دارای فواید بسیاری برای نیروگاه می باشند. کنترل جمعیت موش ها و سایر جوندگان کوچک که آسیب جدی برای کابل های برق و تاسیسات نیروگاه به شمار می روند، از جمله فواید قابل توجه روباه ها در نیروگاه می باشد. بر این اساس کارکنان نیروگاه توجه خاصی به حفظ شرایط زیستی این روباه ها دارند. این امر در کنار زیبایی کم نظیر این گونه جانوری با حس ملاحظت و زیبایی دوستی همکاران درهم آمیخته و

ارتباط مسالمت آمیزی را بین همکاران و این جانوران رقم زده است. بطوری

۲- چاقی در اثر درمان های پزشکی و مصرف دارو

بسیاری از داروهایی که برای درمان افسردگی، دیابت و اختلالات هورمونی خانم ها تجویز می شوند می توانند به افزایش وزن منجر شوند. هورمون درمانی برای افراد یائسه و حتی داروهای خوراکی ضد بارداری می توانند به افزایش وزن منجر شوند. در این مورد اگر مشکوک هستید که آیا دارویی موجب افزایش وزنتان می شود با پزشک خود برای امکان تغییر تجویز دارویتان مشورت کنید ولی هرگز بدون توصیه پزشک دارو را قطع یا کم نکنید.

۳- افزایش وزن به دلیل بیماری های زمینه ای



یکی از معمول ترین بیماری هایی که موجب افزایش وزن می شود کم کاری تیروئید است. کمبود هورمون تیروئید می تواند موجب کاهش متابولیسم و کاهش اشتها و افزایش وزن شود.

پس باید برای انجام یک تست ساده به منظور تشخیص اینکه آیا کم کاری تیروئید دارید یا خیر به پزشک مراجعه کنید.

۴- افزایش وزن به دلیل تغییرات هورمونی

بانوان اغلب در سنین میانسالی که به مرحله یائسگی می رسند و حتی قبل از آن به دلیل آنکه در این سنین اغلب نسبت به سالهای جوانی دارای فعالیت بدنی کمتری هستند، دچار افزایش وزن می شوند. همزمان نیز تغییرات هورمونی می تواند موجب تحریک اشتها، افسردگی و کم خوابی شود که در کنار کاهش متابولیسم می تواند چاقی را به دنبال داشته باشد.

۵- افزایش وزن ناشی از ریزه خواری مکرر

خیلی از افراد چاق عادت به خوردن وعده های مفصل ندارند و یا وقتی برای خوردن غذا ندارند ولی به جای آن در طی روز به طور مکرر از تنقلات استفاده می کنند. این تنقلات کم حجم که معمولاً با کالری فراوان همراه است نیز از دلایل چاقی بدون دلیل شما هستند.



۶- افزایش وزن به دلیل شیفت شب

افرادی که شب کار هستند باید دقت کنند خوردن در هنگام نیمه شب باعث برهم خوردن متابولیسم و نیز چاقی بی رویه خواهد شد. علاوه بر آن مطالعات نشان داده اند بیدار ماندن شبانه حتی بدون خوردن نیز به دلیل تغییرات هورمونی زمینه چاقی را تشدید می کند.

۷- افزایش وزن ناشی از عدم تحرک

خیلی از افرادی که شغل اداری دارند می گویند بدون تغییر قابل توجهی در میزان غذایشان به تدریج چاق شده اند. افزایش سن و نیز کم تحرکی باعث

**اگر فکر می کنید ایمنی گران است
ناخواسته حادثه را انتخاب می کنید.
حادثه بسیار گران تر از ایمنی است.
بیاید با استفاده از تجهیزات حفاظت
فردی روش ارزان تر را انتخاب کنیم.**

که روباه ها با درک هوشمندانه این ارتباط، هر صبح و عصر در معابر نیروگاه آزادانه قدم می زنند و جلوه بی نظیری را به این محیط صنعتی ذاتا خشک و خشن می بخشند. این روباه ها حتی تا فاصله یک متری کارکنان نیروگاه نزدیک می شود و گاهی از دست همکاران غذا دریافت می کنند . همکاران نیز به اندازه سهم خود در حفظ و حراست از این موجودات زیبا کوشا هستند. مشارکت در چند مورد نجات روباه هایی که در تاریکی شب در لابلای تور دروازه زمین فوتبال نیروگاه گیر افتاده بودند ، ایجاد حفاظ اطراف استخر باغبانی نیروگاه که روباه ها جهت دسترسی به آب به این استخر نزدیک می شدند و گاهی در آن سقوط می کردند و ایجاد آبشخور برای روباه ها در اطراف زمین فوتبال از جمله اقدامات همکاران در بهبود شرایط زیستگاه روباه ها در نیروگاه می باشد. همچنین مشارکت همکاران نیروگاه در امر غذا رسانی به این روباه ها (در شرایطی که نیاز به دخالت و مشارکت آنها داشته باشند) ارزشمند و قابل تحسین است. بشر در طول تاریخ انگیزه های متفاوتی در همزیستی با حیوانات داشته است که در این میان احساس مسئولیت در قبال حیات وحش ، بدون شک انگیزه ای مقدس است.

