

نذر جان ...

نزدیک های ظهر عاشورا است. از سرمای آبان ماه و هوایی که بعد از دو روز بارش بی امان، نفس تازه می کرد، به اعماق پالتو ام پناه برده ام و با قدم های آهسته، در امتداد کوچه یمان به سمت خیابان اصلی می روم. از پشت عینک بخار گرفته ام به پاهایم می نگرم که کمی عقب تر، پشت سرم می آیند. ساده تر از آن بودند که به هوای یک لیوان شیر داغ نذری و تکه ای کیک یزدی همراه من نیایند! شاید هم از معرفت شان بود. وسط های کوچه که می رسم، پیر زنی را می بینم، کنار کُلمن بزرگی ایستاده است. نزدیک تر که می روم، می بینم، دارد خستگی در می کند. " مادر اجازه می دید کمکتون کنم؟ " انگار که مدت ها منتظر این سؤال باشد، دعایم می کند. کُلمن را بر می دارم و هر دو را می افیم، انصافا سنگین هم بود. دلگیر بود از اینکه چرا امسال اینقدر خلوت است و صدای دسته ها نمی آید. زیر پایم را نگاه می کنم، حواسم به چاله های پیاده رو بود که باران دیشب سیرابشان کرده بود. " میان مادر جان، آخه این چند روز همش بارون بوده، تا دمدمای صبح هم داشت می بارید. ظهر که بشه همشون جمع می شن میدون اصلی ".



لحظه ای نگاهم به قدم های پیر زن می افتد، سؤالی آمیخته با تعجب تا حلقم بالا می آید " کفشاتون چی شده مادر؟ پای برهنه، سرما می خورین! " اما درنگ می کنم و سؤالم را قورت می دهم. راز پیر زنی که نذر کرده بود روز عاشورا پای برهنه بین دسته های عزاداری نذری خیرات کند، آنقدرها هم پیچیده نبود. شاید نذر بازگشت سفر کرده ای یا نشانی از گمشده ی سال های دور، شفای بیمار لاعلاج، زندگی ای که از هم می پاشید و یا خیرات پدر و مادری که مدت هاست از قاب کوچک روی دیوار بی آنکه پلک بزنند، چشم انتظارند.

به خیابان که می رسم کُلمن را روی نیمکت کنار پیاده رو می گذارم پیر زن یک سینی و تعدادی لیوان یکبار مصرف از زیر چادرش در می آورد. من لیوان ها را در سینی می چینم و او در کُلمن را باز می کند. چشمم که به شربت

زعفران می افتد زیر لب غرغر می کنم، " آخه تو این سرما کی شربت می خوره؟ چایی ای، شیر گرمی، شیر کاکائوی داغی... " پیر زن، لیوان هایی را که در سینی به ردیف چیده بودم، یکی یکی پر می کند و یک ملاغه هم در لیوانی که به دست داشتم، می ریزد. شربت داغ زعفران! نذرت قبول مادر جان. در حالی که گرمای لیوان پر از شربت، دستم را نوازش می کند، از او خدا حافظی می کنم ... نزدیک های میدان که می رسم، اذان ظهر عاشورا از گلدسته های مسجد آن سوی خیابان به اهتزاز درمی آید. همه ی جمعیت دور میدان، در زیر و بم نوای موذن آرام می گیرد، عَلم ها به احترام الله اکبر، دو زانو می نشینند و عزاداران زنجیرهایشان را به دوش می افکنند. طولی نمی کشد که عطر زعفران در دعای نوحه خوان و آمین زنجیر پدوشان می پیچد و من در میان جمعیت سیاه پوشی که دور میدان ایستاده اند، به نذر پیر زنی می اندیشم که پای برهنه با جوراب های خیس از باران پاییزی، سینی به دست، میان زنجیر پدوشان می چرخید. نذر بازگشت سفر کرده ای عزیز یا نشانی از گمشده ی سال های دور. " نذرت قبول و حاجت ات روا مادر جان "

بعد از آن روز، چند بار دیگر هم آن پیر زن را در کوچه دیدم و عجیب اینکه که قبلا او را ندیده بودم و شاید هم توجه نکرده بودم. با اینکه آهسته راه می رفت، هر از گاهی به دیوار خانه ای تکیه می داد تا نفسی تازه کند و من پشت سرش این پا و آن پا می کردم تا از او جلو نیفتم. حالا او و خاطره ی آن نذر به یاد ماندنی اش یکی از داستان های کوتاه محبوب من شده بود که هر روزم را با آنها زندگی کرده بودم. ظهر عاشورای آن سال که کُلمن به دست باهم به سر کوچه رسیده بودیم و همه ی دفعات بعد از آن، که پشت سرش آهسته آهسته قدم زده بودم، او را دیده بودم که درست نبش کوچه، قبل از آنکه به خیابان اصلی برسد، زیر یک تابلوی آبی نصب شده بر روی دیوار، اندکی درنگ می کرد و به نام آشنای حک شده بر روی آن، لحظاتی را خیره می ماند. چند سالی می شد که به طرز دردناکی کوچه را به نام پسرش زده بودند! اما او هنوز هم (آبان ۱۳۹۳)

چرا هفتم مهر روز آتش نشان نام گذاری شده است؟

هفتم مهر ماه روزی است که برای تقدیر از رشادت های آتش نشانان به عنوان روز ملی آتش نشانی و ایمنی نامگذاری شده است. این نامگذاری به بهانه شهید شدن تعدادی از آتش نشانان در پالایشگاهی که توسط دشمن بمباران شده بود، است. سال ۱۳۵۹ درست در همین روز بود که پالایشگاه آبادان در جنگ ایران و عراق از سوی دشمن مورد حمله هوایی قرار گرفت. پس از این اتفاق آتش نشانان برای اطفای حریق وارد عمل شدند، اما این بار آتش تنها

و مانور با سناریوی فرضی حریق به علت اتصالی سیم کشی کارگاه نجاری و پرتاب جرقه های حاصل از اتصال بر روی خرده چوب ها آغاز شد. با فعال شدن سیستم اعلام حریق از طریق خط تلفن، واحد ایمنی بلافاصله با تجهیزات کامل با خودروی نیشان پیشرو و کامیون آتشنشانی به محل اعزام شده و با استفاده از هیدرانت کامیون آتشنشانی و جعبه F، آبدهی انجام شده و حریق مهار شد. در پایان مصدوم فرضی که دچار سوختگی شده بود توسط آمبولانس به درمانگاه اعزام گردید.

ماده ۳۷ آیین نامه حفاظت و بهداشت عمومی کارگاه ها ...

سیم ها و کابل های برق باید دارای روپوش عایق مناسب با فشار الکتریسیته و سایر شرایط موجوده (رطوبت و گرما، ضربه و سائیدگی و غیره) بوده و روی اصول فنی نصب و حتی الامکان در لوله و یا کانال قرار گرفته باشند. در شکل زیر یک مورد از این نوع عدم ایمنی را مشاهده می فرمائید.



اثرات صدا بر استرس اکسیداتیو و پیری

پیری فرآیندی غیرارادی است که در طول زمان باعث تغییراتی در سلول ها و بافت های بدن می شود. مکانیسم های متعددی در این فرایند دخیل هستند اما از مهم ترین تئوری هایی که تاکنون مطرح شده است و بسیار بر روی آن کار می شود تئوری آسیب از رادیکال آزاد است که اولین بار توسط دنهام هارمن معرفی شد. رادیکال های آزاد مولکول هایی با واکنش پذیری بالا هستند که به عنوان محصول فرعی متابولیسم سلولی تولید می شوند. تولید رادیکالهای آزاد توسط عوامل بیرونی و محیطی تقویت می شود. این مولکول ها به دلیل واکنش پذیری زیاد و ثبات کمی که دارند با لیپیدها، پروتئین ها و دزاکسی ریبونوکلیک اسید وارد واکنش می شوند و متابولیت های اکسید شده ایجاد می کنند. با افزایش رادیکال آزاد در بدن، سیستم های آنزیمی کاتالاز، سوپراکسید دسموتاز، گلوتاتیون پراکسیداز و سیستم های غیر آنزیمی شامل ویتامین ها و گلوتاتیون با دفاع آنتی اکسیدانی خود سبب احیای

دشمن آنها نبود، بلکه در حین اطفای حریق بار دیگر این پالایشگاه بمباران شد و تعداد زیادی از آتش نشانان در این حادثه شهید شدند.

حدود ۲۰ سال پس از این اتفاق یعنی در سال ۷۹ ستاد هماهنگی امور ایمنی آتش نشانی کشور پیشنهاد داد تا به بهانه این اتفاق هفتم مهر به عنوان روز ملی آتش نشانی و ایمنی نامگذاری شود و شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز آن را تصویب کرد.



جنگ آتش نشانان با آتش تمامی ندارد و آنها وقتی در ایستگاه صدای آژیر را بشنوند لحظه ای را برای رسیدن به محل حادثه تلف نمی کنند تا هر چه زودتر برای نجات جان و مال مردم دل به حادثه بزنند.

برگزاری مانور اطفاء حریق کارگاه نجاری در نیروگاه

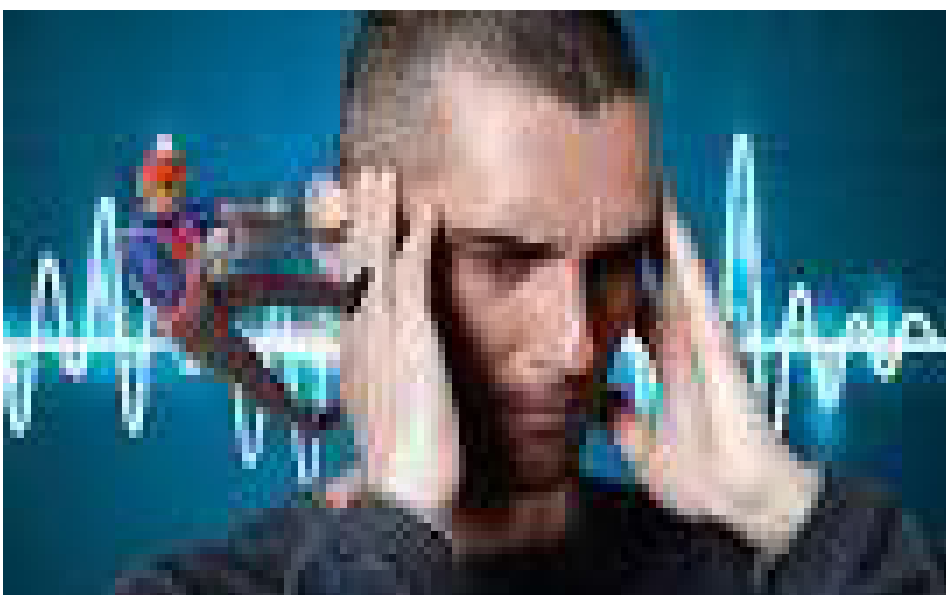
در راستای مانورهای تمرینی درون سازمانی واحد ایمنی، مانور اطفاء حریق انبار کارگاه نجاری روز دو.شنبه مورخ ۹۷/۶/۱۲ راس ساعت ۹ صبح در محل مذکور برگزار شد. در ابتدا جلسه دورمیزی جهت هماهنگی های مربوطه انجام



قندخون بالا رفته و عملکرد سیستم ایمنی تضعیف می شود و احتمال بیمارشدن فرد نیز وجود دارد.

صدا سبب افزایش مقدار مالن دی آلدئید و کاهش گلوکوتایون شده است.

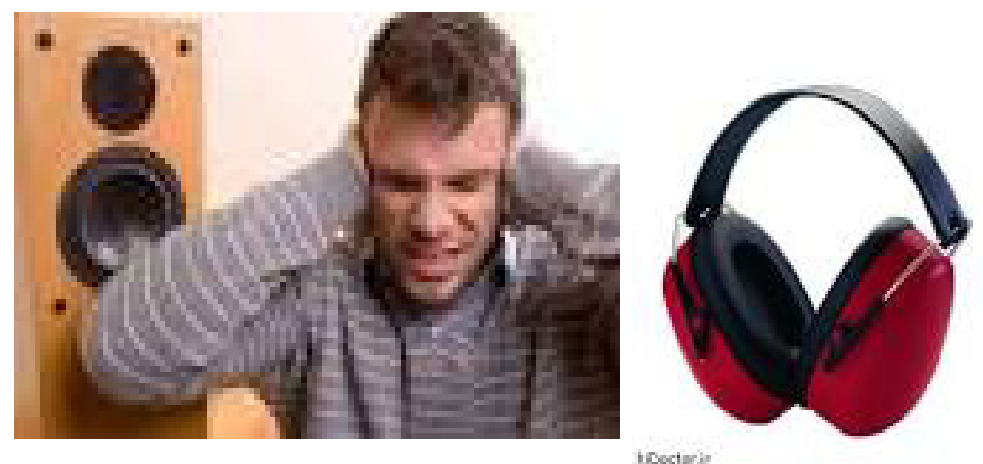
۲- در افرادی که در معرض تراز صوت بیش از ۷۷ دسی بل بوده اند، مقدار بیومارکر ۸- هیدروکسی داکسی گوانوزین افزایش قابل توجهی نسبت به گروه نرمال داشته است. البته در مواردی که تراز صوتی پایین بوده اما مواجهه همزمان با آلودگی هوا (آلاینده دیگری از قبیل بنزن یا هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای) وجود داشته است، مقدار بیومارکر ۸- هیدروکسی داکسی گوانوزین در افراد در معرض بیشتر از گروهی بوده است که فقط با تراز صوت بالا مواجهه داشته اند. زیرا همان طور که گفته شد این ماده بیومارکر آسیب اکسیداتیو DNA است و با تجمع گونه های اکسیژن واکنش گر در بدن ارتباط دارد.



نتیجه گیری :

صدا با کاهش توان آنتی اکسیدانی بدن و افزایش استرس اکسیداتیو اعمال اثر می کند به طوری که مشخص شده است اثرات بهداشتی ناشی از صدا از قبیل اثر صدا بر اندام حلزونی، تنش روانی ناشی از صدا (افسردگی و شیزوفرنی)، بیماری قلبی و اختلال خواب به علت ایجاد استرس اکسیداتیو است. بر این اساس، مواجهه با صدا منجر به استرس اکسیداتیو سیستمیک می شود. به این صورت که اثرات بهداشتی صدا عمدتاً به صورت مستقیم نیست بلکه به صورت غیر مستقیم و با ایجاد استرس اکسیداتیو است که به نوبه خود منجر به پیری می شود. بنابراین لزوم استفاده از لوازم حفاظت فردی مانند گوشی و... در محیط های با سر و صدای زیاد امری ضروری است.

رادیکال آزاد می شوند. تعدادی از ژن ها، با جهش ژنتیکی یا کاهش عملکرد، طول عمر را تحت تاثیر قرار می دهند. واضح است که این ژن ها مستقیماً از طریق اثر بر پاسخ استرس سلولی، کنترل انرژی و متابولیسم، پیری را تنظیم می کنند. در صورت نبود توازن بین آسیب گونه های اکسیژن واکنش گر و دفاع آنتی اکسیدانی بدن، پیری به خوبی ایجاد می شود. همان طور که ذکر شد عوامل متعددی سبب بروز استرس اکسیداتیو و پیری می شوند. از جمله فاکتورهای بیرونی که سبب تولید رادیکال آزاد می شوند می توان به اشعه



ماورای بنفش، دود سیگار، هیدروکربن های آروماتیک چندحلقه ای، کروم، استایرن، کبالت، صدا و ... اشاره کرد.

ارتباط صدا و استرس اکسیداتیو :

اثرات ناشی از صدا نه تنها به استرس اکسیداتیو، بلکه به تغییرات ژنتیکی نیز وابسته است. برای بررسی ارتباط صدا با استرس اکسیداتیو و میزان آسیب به DNA سلول بیومارکر های استرس اکسیداتیو در تعدادی از افراد در معرض اندازه گیری شد. استرس اکسیداتیو به DNA از طریق واکنش رادیکال های هیدروکسیل با باز گوانین ایجاد می شود که معمولاً توسط آنزیم های مختلف ترمیم DNA صورت می گیرد ولی هرگونه نقص در ترمیم آن باعث جهش در DNA و به دنبال آن پیری، سرطان، شوک، ایسکمی یا آسیب می شود. بیومارکر آسیب اکسیداتیو DNA ترکیبی به نام ۸- هیدروکسی - داکسی گوانوزین است که در مطالعه انجام شده در افراد در معرض با ترازهای صوتی مختلف مقدار این ماده اندازه گیری شد. از جمله بیومارکرهای استرس اکسیداتیو می توان به مقدار کورتیزول، گلوکوتایون و مالن آلدئید اشاره کرد.

۱- مقدار کورتیزول در افراد در معرض صدا (تراز صوت بیش از ۶۹ دسی بل) نسبت به گروه نرمال (تراز صوت ۴۶ دسی بل) به طور معنی داری بیشتر بوده است. لازم به ذکر است کورتیزول هورمونی است که توسط قشر غده آدرنال (فوق کلیوی) ترشح می شود و چندین نقش دارد و یکی از بزرگترین فاکتورهای موثر در ترشح آن استرس است که به دنبال آن فشارخون و

آبیاری فضای سبز...

مشکل تامین آب فضای سبز موضوعی نیست که ما اکنون با آن مواجه شده باشیم بلکه این مشکل از بیش از ۱۰۰ سال پیش در دنیا مطرح بوده و بهترین راهکار آن از بازیافت آب حاصله از فاضلاب شهری می باشد. آب به هیچ وجه کالای یکبار مصرف نیست در نتیجه بر اساس قانون، سازمان های متولی آب در کشور موظف به احداث تاسیسات بازیافت فاضلاب شهری هستند و باید بخشی از آن را برای توسعه فضای سبز شهرها کارسازی کنند. اصل استفاده از آب خام فاضلاب شهری استفاده توأم از «گونه های کم آب طلب» است. لذا گام بعدی در تامین فضای سبز شهری جانمایی گونه های کم آب طلب در فضای سبز شهری است.

بهترین روش آبیاری فضای سبز:

امروزه در فضای سبز مدرن، سیستم ها به گونه ای طراحی شده اند که از طریق جانشین ساختن نیروی مکانیکی و خودکارکردن، نیاز به نیروی انسانی



به حداقل برسد و به این ترتیب در هزینه های جاری سیستم نگهداری صرفه جویی شود. هرچند در حال حاضر با توجه به هزینه اولیه زیاد طراحی و اجرای سیستمهای خودکار، مدیریت فضای سبز هزینه زیاد جاری را متحمل شده و از استفاده از سیستم های خودکار پرهیز می کند.

به طور کلی و خلاصه وار پنج روش کلی برای آبیاری فضای سبز در کشورهای جهان مورد استفاده قرار میگیرد که با مطالعه دقیق محیط و میزان سازگاری هر یک از این روشها با وضع موجود و نیز نحوه توسعه آبی فضای سبز، یکی از این روشها که به لحاظ اقتصادی هزینه اولیه و جاری برای آبیاری فضای سبز انتخاب می شود. این روشها عبارتند از:

۱- آبیاری سطحی: آب در سطح به جریان افتاده و یا نگهداری می شود و خاک را تا عمق معینی اشباع می نماید.

نبود فناوری درست و مناسب برای آبیاری فضای سبز باعث شده تا حجم زیادی از آب در حین آبیاری هدر برود. در صورتی که اگر از روشهای پیشرفته و نوین استفاده شود می توان از هدر رفت بخش قابل توجهی از آن جلوگیری کرد. انتخاب گونه های گیاهی که با شرایط اقلیمی و آب و هوایی منطقه سازگاری بیشتری داشته باشند و نیازشان به آب دهی کمتر باشد، استفاده از شبکه های کارشناسی توزیع آب و سیستم های علمی آبیاری که در استفاده بهینه از منابع آبی تاثیر بسزایی دارد و بهبود وضعیت حاصل خیزی خاک جهت افزایش میزان جذب رطوبت و حفظ آن تاثیر بسزایی در جلوگیری از هدررفت آب خواهد داشت. امروزه با توجه به مشکلات کمبود آب و منابع آبی استفاده از گیاهان دارویی در فضای سبز کاربرد یافته است چرا که اغلب این گیاهان علاوه بر نیاز آبی کم، مقاومت بالایی به آفات و بیماری ها داشته و نیاز تغذیه ای آنها نیز کم است.



برخی از گونه های گیاهان دارویی علاوه بر زیبایی مقاومت خوبی نسبت به شوری و کم آبی دارند. گیاهانی نظیر بومادران، ختمی، بابونه، اسطوخودوس، رزماری، گل ماهور و عناب از چنین مزیت هایی برخوردار هستند. ایجاد فضای سبز مقاوم، زیبا و کم آب بر، اصلی ترین اولویت در توسعه فضای سبز در مقطع خشک سالی است، تا به بهانه کمبود آب این روزها مانع از نابودی طبیعت شهری نشویم و با بکارگیری روش های هوشمندانه به دنبال طراحی فضای سبز و توسعه طبیعت مقاوم در برابر کم آبی باشیم و در جنگ با خشکسالی با بکارگیری تاکتیک لازم پیروز شویم. نگهداری از فضای سبز موجود، رسالت مهم آحاد مردم نیز هست و نباید اجازه بدهیم با تخریب طبیعت و درختان، نفس فضای سبز به شماره بیفتد.

زیباست و هم مثمر و همچنین درخت توت باسایه ی خوب آن .

۵ -ایجاد ایستگاه های پمپاژ آب خام جهت آبیاری

۶ -جداسازی آب تصفیه از آبیاری

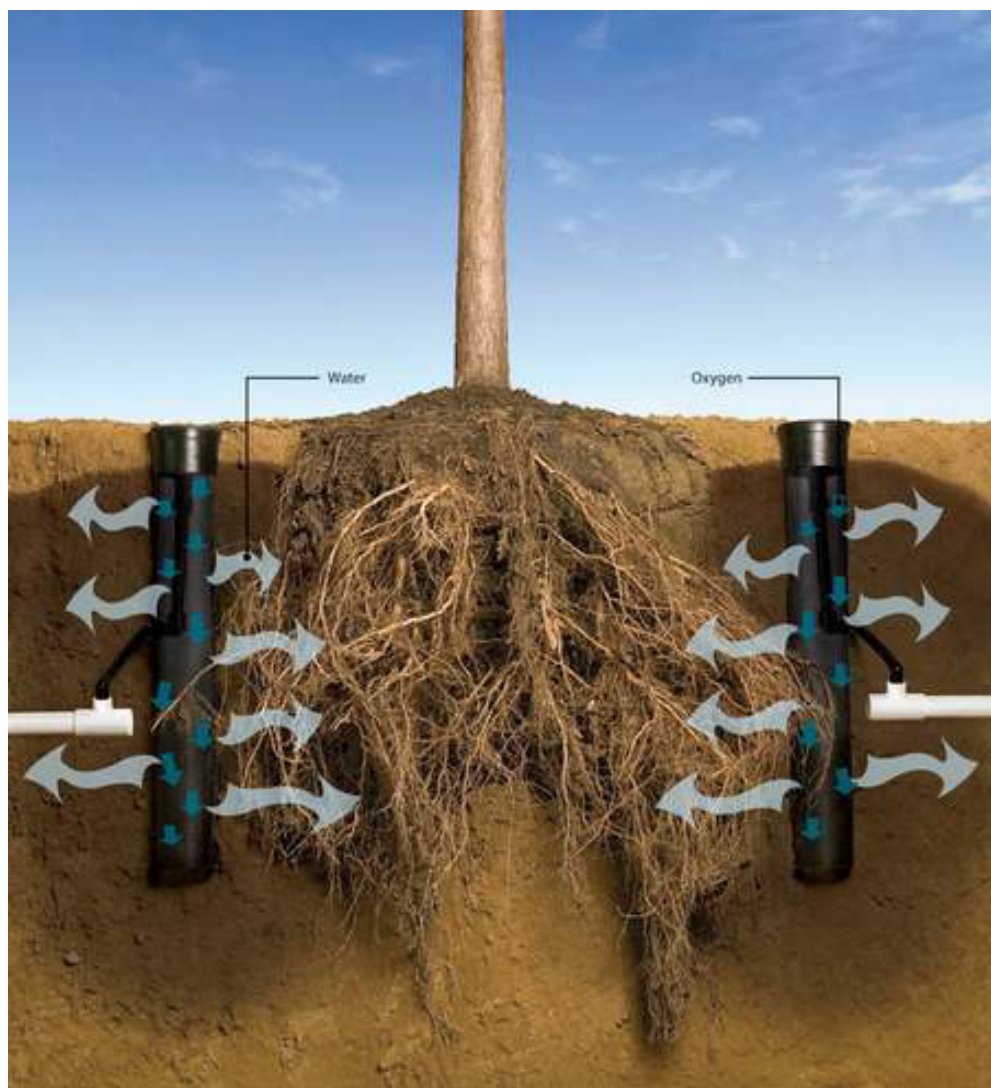
۷ -خرید تانکرهای کوچک و کم حجم جهت عدم اشغال فضای جاده ای

۸ -ایجاد تصفیه خانه فاضلاب ها جهت مصارف آبیاری

۹ -برگزاری مسابقات فرهنگ مصرف با عنوان پیشنهاد شما در بهتر مصرف

نمودن آب وانرژی چیست؟ وارسال به روابط عمومی نیروگاه و اهداء جوایز به

بهترین طرح در کمیته نظام پیشنهادات .



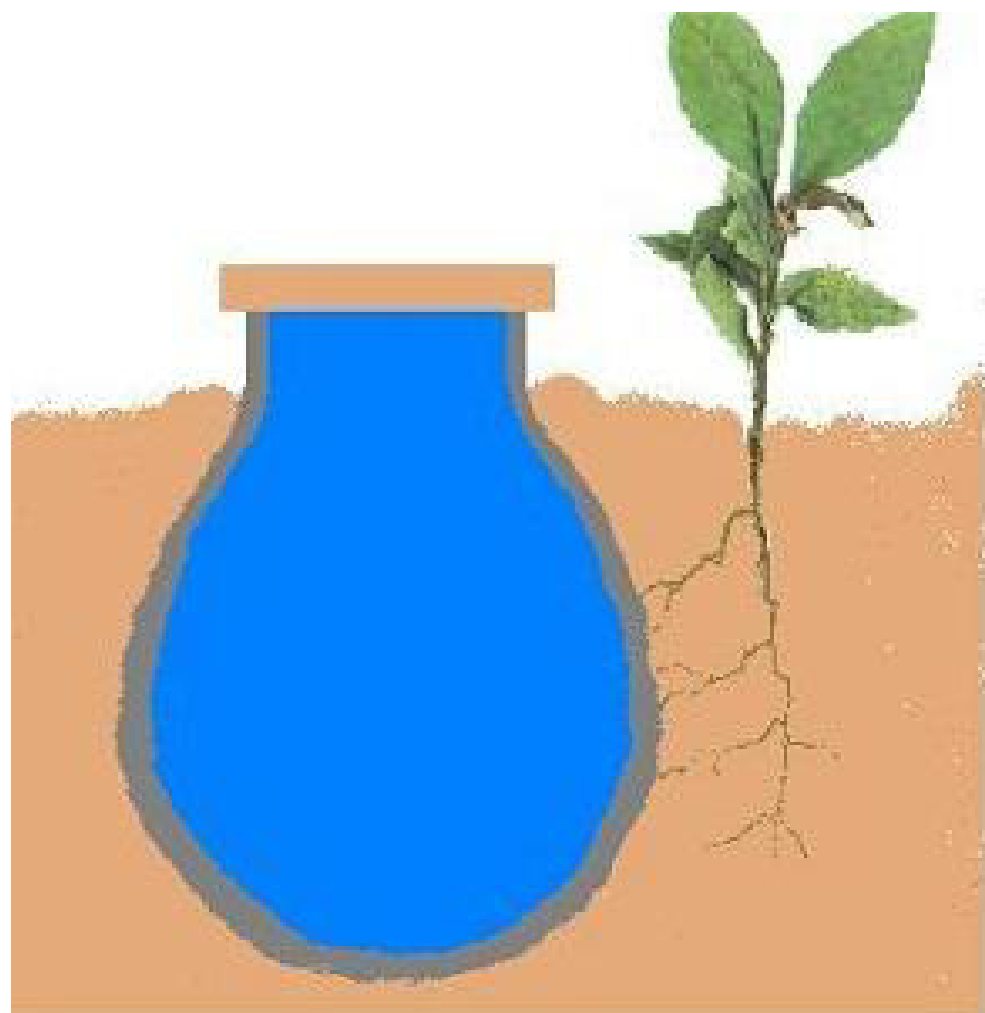
۱۰ -استفاده از خدمات کارشناسی متخصصین امر و پیمانکاران ذیصلاح فضای سبز و یا خدمات کارشناس یا کاردان ویا نفرات دوره دیده در زمینه مربوطه .

۱۱- آبیاری فضای سبز در روز به علت گرمای بالای روزهای تابستان و تبخیر سریع آب، باعث می شود چمن سیراب نشده و سبب هدر رفت آب شده و همچنین کارایی کارگران باغبانی در ساعات طاقت فرسای روزهای گرم به شدت پایین می آید. آبیاری در ساعات خیلی گرم همچنین ممکن است به چمن و گیاه آسیب برساند . زیرا تبدیل قطرات آب به ذره بین باعث سوختن چمن می شود.

۲- آبیاری بارانی : آب را در هوا پخش کرده و همانند بارش باران بر روی گیاهان و خاک می ریزد.

۳- آبیاری قطره ای : آب بر روی بخشی از سطح زمین چکانده می شود تا اینکه به منطقه رشد ریشه نفوذ کند.

۴- آبیاری زیرسطحی : مستقیماً آب با استفاده از مواد متخلخل به منطقه ریشه وارد می شود.



۵- آبیاری زیرزمینی : سطح ایستایی آب بالا آورده می شود . در جایی که آب زیرزمینی کم عمق و یا قابل کنترل باشد تا اینکه ناحیه ریشه توسط عمل مویینگی خیس شود .

علیرغم سادگی روش های آبیاری سطحی،استفاده از این روش نیاز به تجربه و نیروی کارگری زیادی دارد و همچنین راندمان روشهای آبیاری سطحی پایین می باشد. راندمان در آبیاری سطحی بین ۳۰ تا ۸۰٪، در آبیاری بارانی بین ۶۰ تا ۷۵٪ ودر آبیاری قطره ای بین ۸۰ تا ۹۰٪ می باشد.

راهکارهای مناسب جهت آبیاری مناسب فضای سبز:

۱ -آبیاری در ساعات خنک مانند صبح زود برای جلوگیری از تبخیر و آسیب چمن

۲ -ایجاد وتوسعه آبیاری قطره ای و تحت فشار

۳ -آبیاری چمن به صورت غرقآبی با فواصل زمانی مهندسی شده

۴ -توسعه کاشت درختان و گیاهان اقلیمی استان خودمان مانند درخت گُزار (سدر) که هم مثمر است وهم سایه دارد وهم آب کمی می خواهد. ویا نخل که هم