

سپهر



PAYAM - e - MIRAB

نشریه داخلی شرکت میراب

شماره ۱۶

پیام



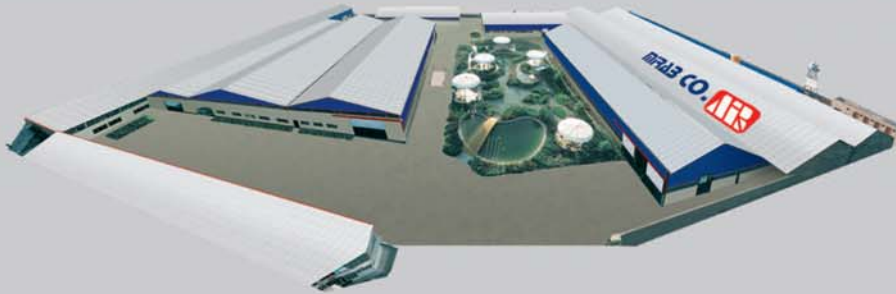
AB VALVES GmbH

مشاور میراب در بازارهای جهانی

... دو بیتی عمل ...

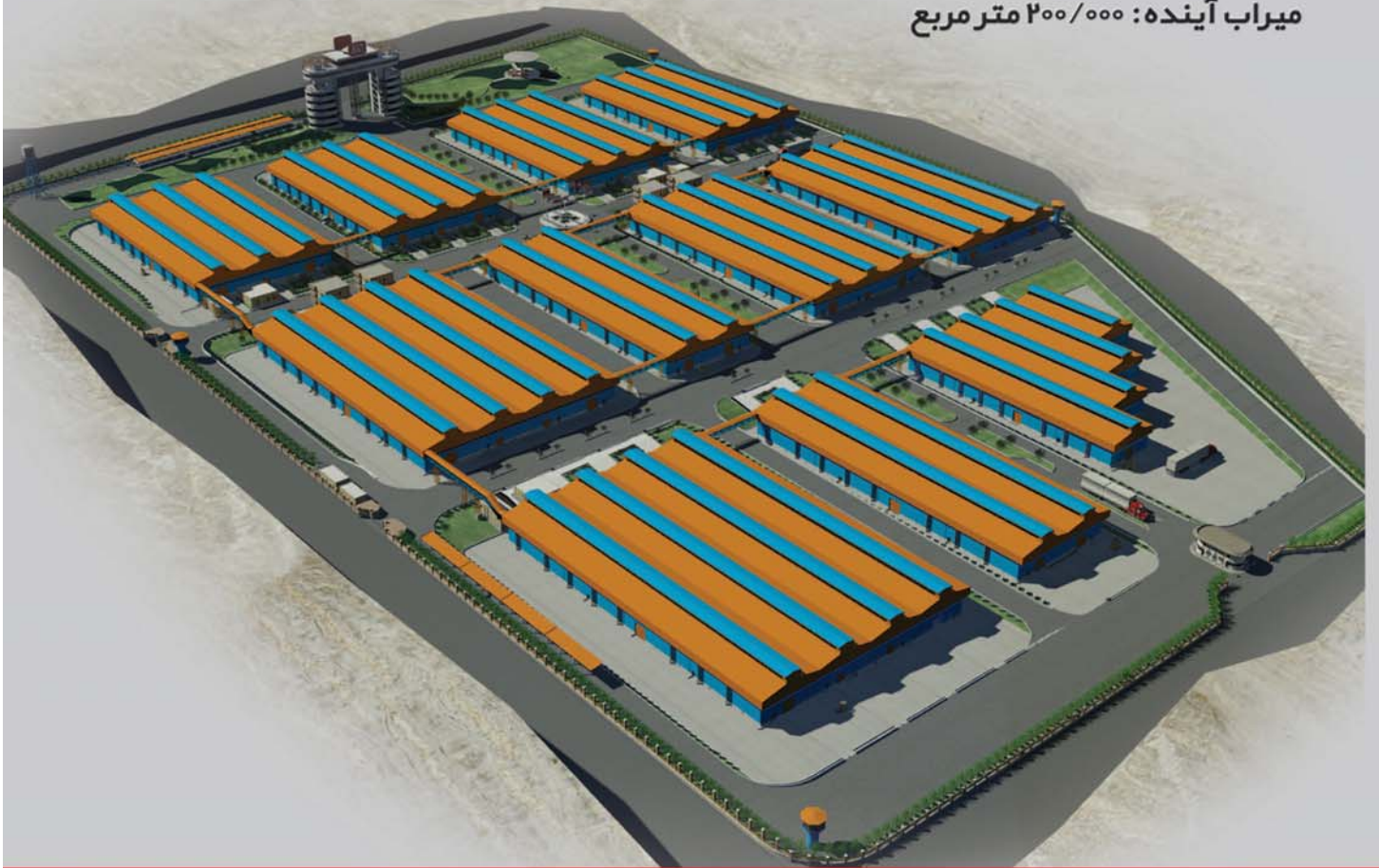


چشم اندازی از طرح توسعه شرکت میراب در شهرک صنعتی شمس آباد



آنچه هستیم
میراب کنونی: ۲۳۰۰۰ متر مربع

آنچه خواهیم شد ...
میراب آینده: ۲۰۰/۰۰۰ متر مربع



مستودق پستی: ۴۸۷-۱۳۴۴۵
تلفن: ۰۲۱-۴۴۵۴۵۶۵
دورنگار: ۰۲۱-۴۴۵۴۵۶۵۸
صدای مشتری: ۰۲۱-۴۴۵۴۵۶۶

کارخانه: تهران، کیلومتر ۱۰ جاده مخصوص کرج
جنب پمپ گاز، خیابان شهید عاشری (خیابان ۲۸)
نیش چهارراه دوم
کدپستی: ۱۳۸۹۷۱۵۸۵۱



محصولات میراب تحت پوشش
بیمه ایران قرار گرفت

میراب

پیام

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهندس مرتضی توجه
سر دبیر: داود امیراحمدی

تهران، صندوق پستی: ۴۸۷-۱۳۴۴۵
تلفن: ۴۴۵۴۵۶۵۰ (۸ خط)
صدای مشتری: ۴۴۵۴۵۶۶۰
وبسایت: www.mirab.net
پست الکترونیکی: mirab@mirab.net

مدیر تولید: پدram الوندی
مدیر هنری: سید عباس عمادحقی
همکاران این شماره: محسن حقدوست، مسلم نیکزاد، مجید رزاقی
پژمان دلپرستان، امین کشاورز، امین جزایری، محمد رحمانپور
هانیه مومنی، فاطمه یوسفی، پدram باقرین، مصطفی قاسمی

P A Y A M - E - M I R A B

فهرست

- ۳ سرمقاله
- ۴ تاریخچه شرکت میراب
- ۸ میراب در نمایشگاه بین المللی IFAT شرکت کرد
- ۱۰ گزارش تصویری IFAT
- ۱۱ میراب در بازارهای منطقه ای حضور می یابد
- ۱۲ میراب در شاخ آفریقا
- ۱۳ حضور میراب در نمایشگاه جمهوری اسلامی ایران در ونزولا
- ۱۴ بازدید مدیران مجتمع فولاد مبارکه از شرکت میراب
- ۱۴ کارگاه آموزشی آشنایی با عملگرهای برقی AUMA و نیوماتیک GT برگزار شد
- ۱۵ حضور در یک بازار جدید محلی
- ۱۶ حضور در نمایشگاه سرمای و گرمایی ها
- ۱۶ محصولات میراب بیمه شدند
- ۱۷ گزارش تصویری بازدید مدیران و کارشناسان مناطق آب و فاضلاب
- ۱۸ پروژه آبرسانی به شهر تهران از تونل لوارک - سوهانک
- ۲۱ آرامش سنگ یا آرامش برگ
- ۲۲ شیرهای هوا و چگونگی انتخاب سایز آن ها
- ۲۴ شیرهای قطع اضطراری با عملگر هیدرولیک وزنه ای
- اهداف و مزایای سیستم مدیریت ایمنی و بهداشت و محیط زیست
- ۲۶ اهمیت آموزش کامپیوتر به کارکنان
- ۲۷ استرس در محیط کار و چگونگی رفع آن
- ۲۸ تقدیر
- ۳۱ مفید کار کنیم نه زیاد
- ۳۲ دستهای را به من بسیار
- ۳۴ بیماری وسیله است، هدف بیداری است
- ۳۶ نام آوران عرصه دانش میراب
- ۴۲ همراه نیمه راه
- ۴۴ نقش کلمات
- ۴۵ جشن مهرگان
- ۴۶ جدول
- ۴۷ MEHREGAN
- ۴۸ MIRAB IN THE INTERNATIONAL MARKETS

لطفا پیام میراب را به صورت رایگان برای اینجانب ارسال فرمایید.

تاریخ:

امضا:

نام و نام خانوادگی:

شغل: شرکت:

آدرس کامل:

تلفن: فاکس:

شرح عکس روی جلد:

شیر هاول باتکر

DN: 600

PN: 10

مستقر در نمایشگاه IFAT

به منظور دریافت پیام میراب به صورت رایگان، خواهشمندیم فرم فوق را در ابتدا کپی نموده و سپس خوانا کامل نمایید و به صندوق پستی تهران ۴۸۷-۱۳۴۴۵ به نامبر ۴۴۵۴۵۶۵۸ ارسال فرمایید.

نمایش + گاه

در قول و قصیده گر غسل باشی یا این که صراحی غزل باشی
در بزم جهان اثر نمی بخشی تا این که دو بیتی عمل باشی
زنده یاد مجتبی کاشانی

وجاهت و مقبولیت شخصیتی و دست رو گشادگی مدیران، به هیچ وجه نمی تواند در حکم تضمینی برای موفقیت آنان باشد و از دیگر سو، کم حرفی، گوشه گیری و ناخن خشکی آنان دلیلی برای ناکامی نیست. عالم بی عمل بودن، بدترین آفت مدیریت است و اثربخشی مدیران از هر چیز در گرو عمل آنان خواهد بود. دانایی مدیر فقط زمانی ارزشمند می شود که به جامعه عمل آراسته گردد.

پیتر دراگر

و امسال برای ششمین بار فرصت کوتاه مغتنم دیگری در فضای نمایشگاه دو سالانه آب و تاسیسات مرتبط با آن فراهم گردید تا چند باره آن چه را برای ارائه در توان داریم میان ۱۶۳ شرکت همکار به منحصه ظهور رسانیم. میراب امسال توانست با شکار فرصت هایی بسیار بدیع که حاصل سال ها تفکر و عمل در حوزه توسعه مدیریت و در نهایت تولید محصولاتی با کیفیت برای بازارهای داخلی و جهانی بوده زمینه حضور خود را مساعدتر از سال های گذشته عیان نماید.

میراب شکار لحظه ها را یک استراتژی می داند و این نگرش را در تمامی سطوح تصمیم گیران خود تسری داده است. میراب پرداختن به مشکلات را دفع شر و دریافتن فرصت ها را خیر بزرگی برای سازمانش می پندارد. یکی از ده ها علل موفقیت میراب همین نوع نگرشش می باشد به عبارتی پرداختن به ناممکن ها یک نوع تفریح محسوب می شود و آن چه را که امروز به آن می بالیم، حاصل همین نوع نگرش است.

ما آگاهیم چنان چه اختلاف نظری میانمان نباشد یقیناً تصمیم موثر هم در میان نخواهد بود و بدین لحاظ فرصت تفکر و در میان نهادن آن را بسیار با ارزش می دانیم و معتقدیم که این بهترین نوع نگرش به فضای پیرامونمان می باشد.

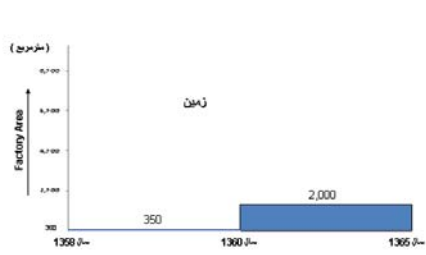
به امید فرداهای بهتر
داود امیراحمدی





میراب، به شکوه نام ایران

در روزگاران قدیم که شبکه آبرسانی به شکل امروز نبود و سیستم توزیع آب به منازل توسط افراد خاصی از منابع محدود صورت می گرفت، افرادی مسئولیت رساندن آب تمیز و سالم را به مردم بر عهده داشتند و به خاطر نقش با اهمیت آنان در زندگی روزمره مردم، در جامعه از احترام و ارزش بالایی برخوردار بودند، به این افراد (میراب) گفته می شد.



مرحله اول :

آقای مهندس مرتضی توجیه پس از اتمام تحصیلات در مدرسه مهندسی (TGM) شهر وین کشور اتریش به ایران برگشتند و در خرداد ماه سال ۱۳۵۸ فعالیت خود را با مدلسازی (قالبسازی برای صنعت ریخته گری) در یک کارگاه ۳۵۰ متری حوالی میدان آذری تهران و تحت نام فرمینکار آغاز نمودند. شروع فعالیت فرمینکار در ابتدای امر با طراحی و ساخت انواع مدل های قطعات صنعتی از قبیل سیلندر لوکوموتیو راه آهن، سیلندر موتورهای درمن دیزل، قطعات چدنی انواع پمپ های سانتریفوژ، جریان محوری و شناور ، چدنی اگزوزهای انواع خودروها و انواع قطعات حساس مورد نیاز وزارت صنایع دفاع همراه شد.

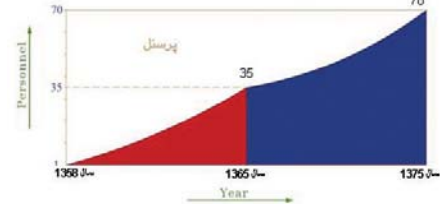
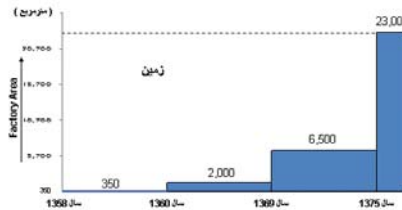
میراب
۱۳۵۸
ویژه ۴

در سال ۱۳۶۰ و پس از دو سال فعالیت، کارگاه فرمینکار به محل بزرگ تری واقع در کیلومتر ۱۰ جاده مخصوص کرج نقل مکان نمود. در سال ۱۳۶۲ به دلیل خدمات قابل توجه ایشان به صنعت کشور، **هیات دولت وقت** مصوبه ای جهت مجوز فعالیت صنعتی در داخل شعاع ۱۲۰ کیلومتری تهران به منظور حمایت و پشتیبانی از این صنعت به نام فرمینکار صادر نمود و به وزارت صنایع سنگین ابلاغ گردید. بعد از صدور مصوبه هیات دولت و ابلاغ آن به وزارت صنایع سنگین وقت ، کارگاه فرمینکار با شماره ثبت ۵۲۰۴۱ مورخ ۱۳۶۳ به شرکت سهامی با مسوولیت محدود تبدیل گردید و موفق به اخذ موافقت اصولی و پیرو آن پروانه تاسیس گردید.

در سال ۱۳۶۳ شرکت فرمینکار با توجه به نیاز بازار تصمیم گرفت ضمن تجهیز کارگاه ریخته گری، علاوه بر ساخت قالب ها، نسبت به ریخته گری قطعات چدنی نیز اقدام نماید و این چنین شد که مدت ها انواع قطعات صنعتی با آلیاژهای مختلف مانند استنلس استیل ها، چدن های آلیاژی با کیفیت مناسب را تولید می نمود. در ادامه با توجه به شرایط آن زمان (سال های اول انقلاب اسلامی) و به علت سعی در عدم وابستگی کشور اسلامی ایران به صنایع وابسته خارجی و به منظور جلوگیری از خروج مبالغ بی شماری ارز بابت تأمین تجهیزات از خارج کشور و تحریم های اقتصادی کشور ایران از طرف کشورهای توسعه یافته، پس از بررسی نیازهای استراتژیک ملی، مدیریت شرکت تصمیم گرفت با توجه به تجارب اندوخته شده در ساخت مدل - ریخته گری و براده برداری انواع قطعات، طراحی و ساخت **شیرالات صنعتی آب را** در برنامه تولیدی خود قرار دهد و به لطف خداوند این طرح و انتخاب پروژه مذکور نیز با عنایت به تامین بخش وسیعی از نیاز مملکت از هرجهت مورد رضایت کامل مدیران صنایع آب کشور قرار گرفت.



سال های بین ۱۳۷۵-۱۳۶۵



مرحله دوم:

در سال ۱۳۶۵ مطالعات اولیه بر روی تولید وساخت انواع شیرهای صنعتی مورد نیاز صنعت آب و فاضلاب کشور آغاز گردید و در سال ۱۳۶۹ با توسعه و انتقال بخشی از واحدهای براده برداری، مونتاژ، رنگ، تست و بسته بندی به شهر قدس (قلعه حسن خان)، فاز اول توسعه، رنگ و رخ جدیدی به خود گرفت. در ادامه ضمن مطالعات بسیار در امر تنوع تولید و در نهایت تامین بخش متنوعی از انواع شیرهای مورد نیاز داخلی و حضور مهندسين و فارغ التحصيلان نخبه و با ایمان و متعهد موجب شد نام شرکت به پاس خدمات **میرابان** قدیم از فرمینکار به میراب تغییر نماید.



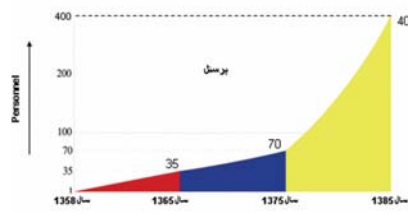
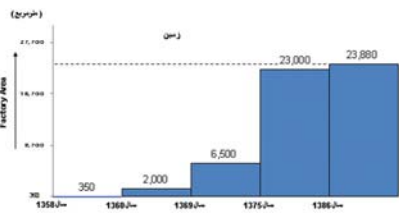
همان گونه که اشاره شد شرکت میراب در سال ۱۳۶۶ ساخت اولین سری شیرهای پروانه ای را با کیفیت مطلوب و برابر با استانداردهای بین المللی آغاز نمود و این همت ملی مورد حمایت و استقبال مسوولین قرار گرفت. پس از این رخداد مهم، در حد فاصل سال های ۶۵ لغایت ۷۵ شیرهای یکطرفه، شیرهای کنترل اتوماتیک و شیرهای ویفری نیز در خط تولید شرکت میراب قرار گرفت. در این سال ها شرکت میراب در قالب چند قرارداد با تولید و تحویل تعداد متنابهی از شیرها به وزارت نیرو (شرکت ساتکاب) و سپس به صورت مستقیم به سازمان های آب منطقه ای و شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی، محصولات خود را وارد بازارهای داخلی نمود. یکی از تحولات کمی و کیفی این دوره مربوط به شروع ساخت شیرهای فشارشکن (سال ۱۳۷۴) با همکاری شرکت سوئیسی GYBA (خرید دانش فنی) بود که بعدها به نام AVB تغییر نام یافت.

با اخذ دانش فنی و تکنولوژی این شیرها از شرکت مذکور این شیرها در کشور تولید گردید و صدها دستگاه از آن در شبکه های آبرسانی سراسر کشور از جمله شهر بزرگ تهران به کار گرفته شد. در این مقطع ده ساله و به موازات گسترش تحولات کمی، مسایل کیفی نیز در صدر برنامه های شرکت قرار گرفت به شکلی که در سال ۱۳۷۳ میراب موفق به اخذ گواهی کیفی محصول از شرکت **لویذ انگلستان** گردید. یک سال بعد میراب در حرکتی بیاد ماندنی توانست به عنوان ششمین شرکت ایرانی، موفق به دریافت گواهی مدیریت سیستم **ISO-9001** گردد و گواهی نامه مربوطه توسط مرحوم مهندس سادات مدیر متوفی وقت اداره استاندارد و هم چنین جناب آقای زنگنه وزیر وقت نیرو به دستان پرتلاش جناب آقای مهندس توجیه به نیابت کارکنان متعهد شرکت میراب سپرده شد.

در این دوران بود که میراب علاوه بر پوشش دادن بخش قابل ملاحظه ای از نیازهای داخلی، اندیشه حضور در بازارهای جهانی را در ذهن خود پرورش می داد. این ذهنیت خیلی سریع جامعه عمل به خود گرفت و در اواخر این دوره بخشی از تولیدات شرکت از جمله شیرهای فشارشکن و پروانه ای به کشورهای سوئیس و ایتالیا صادر گردید.



سال های بین ۱۳۸۵-۱۳۷۵



مرحله سوم:

شروع دوره سوم زندگی صنعتی شرکت میراب با توجه به حجم سفارشات و استقبال فراوانی که از محصولات شرکت میراب در سطح کشور به عمل آمده بود با جابه جایی محل شرکت از شهر قدس به کیلومتر ۱۰ جاده مخصوص کرج آغاز گردید.

حضور در فضای ۲۱۵۰۰ متر مربع، تحولات جدیدی را در فرایند رشد میراب موجب گردید. همراه با این انتقال، انواع ماشین آلات صنعتی به خط تولید اضافه گردید که از مهم ترین آن ها می توان به انواع ماشین های تراش، سنتر CNC، کوره های القایی مدرن ساخت شرکت (ABB) (BBC)، دستگاه کاروسل و خط رنگ الکتروستاتیک پودری اشاره نمود.

در این دوره شرکت میراب توانست با تولید انواع شیرهای نیروگاهی نقطه عطفی در صنعت آب از خود به جا گذارد. به طوری که در حد فاصل سال های ۸۵ - ۷۵ و از طریق شرکت مینا توانست واحدهای کولینگ بیش از ده نیروگاه را به شیرهای ساخت میراب مجهز نماید.

از دیگر افتخارات این دوره حضور مستقیم شرکت میراب در اروپا علی الخصوص **کشور آلمان** پایتخت صنعتی اروپا بوده است. این شرکت توانست به عنوان یک تولید کننده و با برند **AB-VALVES** در سال ۲۰۰۲ جایگاه خود را در عرصه های مرتبط افزایش دهد و نام ایران و صنعتگر ایرانی را در بالاترین سطح ممکنه با عشق، امید و میهن پرستی آذین نماید. این همان آرزوی هر صنعتگری است که در ذهن خود می تواند به آن پرداخته و از آن نیرو بگیرد.

حضور پر افتخار در سطح ملی و بین المللی

با تأسیس شرکت **AB** در آلمان، شرکت میراب شبکه نمایندگی های فروش خود را در برخی از کشورهای اروپایی از جمله ایتالیا، فرانسه، لهستان و پرتغال دایر نماید و توسط شرکت **AB** و نمایندگی های فوق الذکر هزاران دستگاه از انواع شیرهای صنعتی را به کشورهای مختلف، علی الخصوص اروپایی صادر کند.

همراه این تحولات، اخذ گواهی مدیریت سیستم بر مبنای **IMS** شامل: **ISO 18000** و **ISO 14000** و گواهی های تخصصی در صنعت شیر سازی از چند مرجع اروپایی در روند توسعه کیفی سازمان نیز میسر گردید. از جمله گواهی ها می توان به گواهی کیفی لویدر انگلستان و گواهی کیفی موسسه آب لهستان و چند کشور دیگر اشاره نمود.

تأمین شیرآلات پروژه های بزرگ در سطح کشور و تأمین شیرهای شبکه های آبرسانی شهرها از جمله شهر بزرگ تهران با بیش از ده میلیون جمعیت و نصب صدها شیر کنترل اتوماتیک در نقاط حساس شهر به منظور مدیریت فشار شبکه و تأمین تجهیزات تصفیه خانه ها و مراکز صنعتی از جمله ذوب آهن اصفهان، کارخانجات فولادسازی و در نهایت کسب سهم بسیار بالایی از بازار داخلی جزو افتخارات ماندگار این دوره بوده است.

در این دوره ضمن طراحی و به کارگیری زنجیره و شبکه فروش محصولات توسط نمایندگی های معتبر در کل استان ها، موجبات نزدیکی هر چه بیشتر میراب با کاربران مهیا گردید و این ارتباطات زمینه ساز حضور حداکثری میراب در صنعت آب و فاضلاب کشور گردید.



میراب

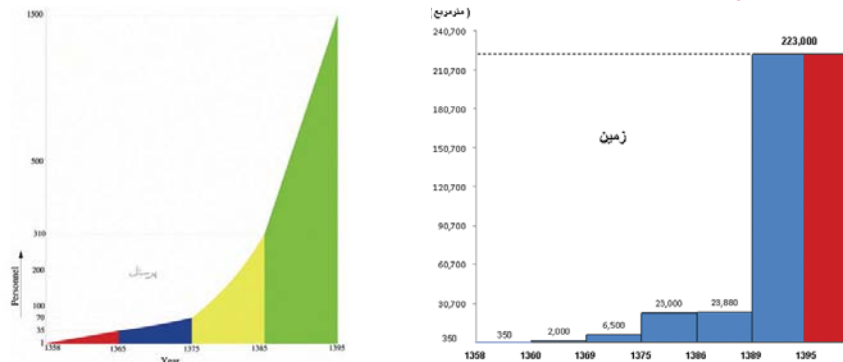
۱۳۸۶

ویژه ۶





سال های بین ۱۳۸۵-۱۳۹۵



دوره چهارم:

دوره ده ساله چهارم که از سال ۱۳۸۵ شروع گردیده است همانند دوره ده ساله سوم همراه با تحولات عظیمی در ابعاد توسعه شرکت و هم چنین تحولات در تولید انواع دیگری از شیرها و موارد کیفی از قبیل تجهیز شرکت به آزمایشگاه های معتبر بوده است.

شرکت میراب برای این دوره پروژه ای را در قالب طرح توسعه طراحی و به اجرا گذاشته است که با انجام این پروژه که به توصیه و تشویق مسوولین دلسوز مملکت در جهت خودکفایی صنعت، آغاز و با تلاش مستمر مدیریت و کارکنان به لطف خداوند متعال به انجام خواهد رسید، میراب را به یک مرکز تولیدی، علمی و آموزش شیرسازی در دنیا تبدیل خواهد نمود. کلنگ این پروژه در اردیبهشت سال ۱۳۸۶ در زمینی به مساحت ۲۰۰۰۰ متر مربع در شهرک صنعتی شمس آباد در نزدیکی فرودگاه بین المللی امام خمینی (کیلومتر ۴۰ اتوبان تهران - قم) با عظمی مردانه و با باور فراملی به زمین خورد، هم اکنون (۱۳۸۹) مراحل اجرایی آن به صورتی جدی در حال پیشروی است.

با انجام این پروژه، تولید این شرکت به چندین برابر افزایش یافته و علاوه بر کسب سهم بیشتر از بازارهای داخلی و خارجی، در بخش اشتغال زایی نیز تحول قابل توجهی را به همراه خواهیم داشت.

برای تجهیز سالن های ریخته گری، براده برداری، رنگ، مونتاز و تست علاوه بر ماشین آلات موجود تعداد قابل توجهی ماشین آلات و تجهیزات جدید از داخل و خارج از کشور خریداری و به زودی در خطوط تولید نصب خواهد شد.

در سه سال اول دوره چهارم، علاوه بر بازارهای قبلی، برخی از کشورهای آمریکای لاتین نیز به مجموعه مشتریان محصولات میراب پیوستند که در رأس آن ها کشور ونزوئلا با خرید نزدیک به بیست هزار دستگاه شیرهای مختلف در انواع سایزها از ۵۰ الی ۱۸۰۰ میلیمتر رکورد دار واردات شیر از ایران بوده است.

علاوه بر کشور فوق شورهایمانند کلمبیا، نیکاراگوئه و کوبا نیز در لیست خریداران محصولات میراب قرار گرفته است. برای دو کشور برزیل و شیلی نیز مطالعه و بررسی برای تحقق صادرات در دستور کار قرار گرفته اند.

تأسیس و تجهیز آزمایشگاه های معتبر مکانیک، شیمی، لاستیک در مجموعه کارخانجات میراب و اخذ گواهی نامه های مربوطه برای این واحدها از جمله مرجع بودن برخی از آنان به عنوان آزمایشگاه های همکار برای اداره استاندارد ایران جزو اتفاقات سه ساله اول این دوره است.

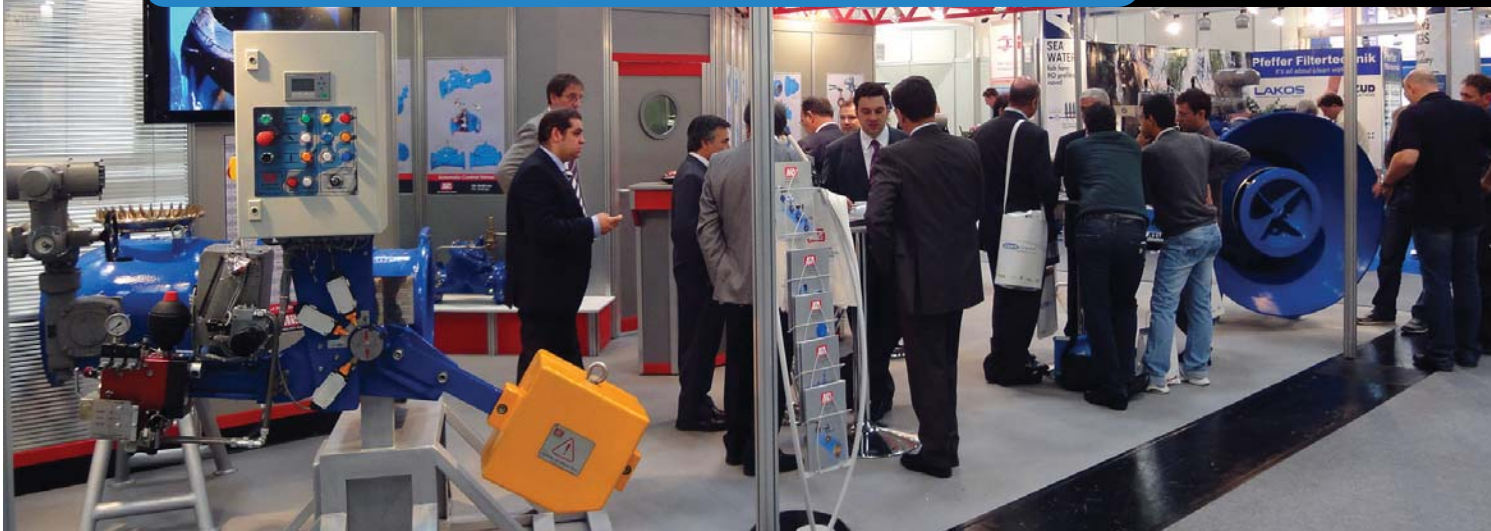
تاریخ اخذ گواهی آزمایشگاه همکار (مرجع) به شرح ذیل می باشد.

- آزمایشگاه شیمی ۸۶/۵/۱۷
- آزمایشگاه هیدروستاتیک ۸۶/۶/۱۸
- آزمایشگاه لاستیک ۸۶/۶/۲۵
- آزمایشگاه متالورژی ۸۶/۸/۲۱

ساخت شیرهای هاوول بانگر، سوزنی، شیرهای پروانه ای سایز ۳۰۰۰، شیرهای خلاء شکن، انواع شیرهای مخصوص، شیرهای مخصوص زلزله و غیره، در این مقطع از جمله فعالیت های شرکت میراب بوده است.

تفکرات مهندس توجه فقط در قالب یک صنعت گر منعکس کننده توان و باورهایشان نبود، ایشان به عنوان یک تلاشگر توانسته اند رزومه ای شایسته در زندگی خود به یادگار بگذارند. نمونه ای از این حرکت ها، ساخت یک مجتمع آموزشی در منطقه شهر قدس (قلعه حسن خان) است. هنرستان نعیم در سال ۱۳۷۹ در شرایطی ساخته شد که ضعف های اساسی در کمیت مراکز آموزشی این منطقه، مشکلات عمده را برای ساکنان و مسوولین آموزش و پرورش ایجاد کرده بود. ایشان با حمایت از این امر خدایسندانه و سرمایه گذاری مردم نهاد به بخشی از آرزوی قلبی خود که شاد نمودن دل فرزندان این خاک است جامه عمل پوشاند و هم اکنون صدها محصل در این هنرستان مشغول به تحصیل بوده یا فارغ التحصیل شده اند.

... دو پیتی عمل ..



WORLD'S LEADING TRADE FAIR
FOR WATER, SEWAGE, WASTE AND
RAW MATERIALS MANAGEMENT

13-17 September, 2010 | Munich, Germany



گزارش خبری



از سرچشمه توانمندندی‌ها و تجارب موجود در فضای کاری حداکثر استفاده را ببریم.

در سال ۲۰۰۲ و پس مطالعات فراوان، فضایی را در نزدیکی شهر فرانکفورت به صورت استیجاری برای انبار محصولاتمان مهیا نمودیم و با ثبت نام AB VALVES در سرزمینی که گویشش، مردمش، فرهنگش، آدابش، آئینش، از ما نبوده، باعث شد که آن دغدغه نهانی، آن حس انسانی، آن شور فرا ملی، آن نیاز صنعتی در قالب یک برند برای خود شخصیت و هویتی قابل ارائه پیدا نماید.

در نهایت دو سال بعد (۲۰۰۴)، با مطالعات و تجارب اندوخته سفرهای متعدد به این کشور صنعت خیز، شهر فرانکفورت را انتخاب نمودیم و با این حرکت وارد عرصه جدیدتری از کار یعنی خرید فضای مورد نظرمان شدیم.

شوق فراوان، عشق به ایران، عبادت در کار و حضوری قابل، ما را دل گرم می نمود که :

سال‌ها پیش تصمیم گرفته بودیم حوزه فعالیت خانواده میراب را فراتر از آن چه بود توسعه دهیم و وارد مرزهای جدیدی از حضور شویم. به عبارتی دیگر بخشی از تمرکزمان را از صادرات به دنیا به تولید در خارج از مرزهای کنونی معطوف نماییم. این نگرش، ما را به کانون صنعت جهان یعنی کشور آلمان رهنمود نمود تا با حضور در قلب صنعت جهان شرایطی را برای میراب فراهم آوریم تا فارغ از تمامی حرکت‌های بازدارنده پیش بینی نشده (سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و ...) بتوانیم ماندگاریمان را با ضمانت بیشتری تحکیم بخشیم. و این تصمیم، انتخابی بسیار سخت بود چرا که حضور در کشوری که قدمت صنعتش زبانه زد عالم بود، کار را برایمان دشوار می نمود ولی این نگرش را هم داشتیم که اگر در این پروژه موفق شویم راهمان برای رسیدن به اهداف بعدی بسیار بسیار هموار خواهد شد. آگاه بودیم که انتخابمان می تواند شایستگی هایمان را به جهانیان معرفی نموده و فرصت های پیشماری نیز فراهم آورد تا

" ایده ای کاملاً متمایز را تحقق می بخشیم "

و این تجربه را در هیچ مکتبی جز مکتب عشق نمی توان فرا گرفت.

می خواهیم تولید کنیم،

می خواهیم ناممان را در میان بزرگان صنعت جهان ثبت نماییم،

می خواهیم افتخار بیافرینیم،

می خواهیم در سطح نمانده و به عمق پردازیم.

و این گونه شد که فضا، مهیا گردید آن هم در کنار بزرگان صنعت شیرسازی جهان. اما هنوز راه تا سرمزل مقصود بسیار مانده بود.

حال همه چیز آماده بود. فرصت عمل فرا رسیده بود و خیلی زود فرایند تولید محصولات آغاز گردید. صادرات به جهان از خاک وطن با سرعت و قدرت بیشتری صورت می گرفت و اکنون تولید و مونتاژ در قلب اروپا و ساخت محصولاتی با کیفیت قابل رقابت به افتخاراتمان می افزود.

اکنون دیگر وقت آن بود که از فرصت ها نهایت استفاده را نماییم و به قول معروف به رقبای خود، خودی نشان دهیم و امسال این فرصت را در نمایشگاه بین المللی دوسالانه IFAT که به منظور ارائه آخرین تکنولوژی و تجهیزات مرتبط با صنایع استحصال، کنترل، انتقال، تصفیه، توزیع، بازیافت آب و فاضلاب و هم

چنین تجهیزات حمل و نقل، بازیافت ضایعات، پاکسازی خیابانها و جاده ها و تجهیزات آزمایشگاهی در کشور آلمان، شهر مونیخ برگزار می شد فراهم نمودیم تا نتایج باورهایمان را به دیگران معرفی نماییم و بگوییم که :

موفقیت یعنی تصور بودن.

موفقیت یعنی قدردان بودن.

موفقیت یعنی با آرامش زیستن.

موفقیت یعنی عاشق زندگی بودن.

موفقیت یعنی توانایی دوست داشتن.

موفقیت یعنی ناکامی ها را جدی نگرفتن.

موفقیت یعنی از ناممکن ها، ممکن ساختن.

موفقیت یعنی تکیه گاه بودن برای دیگران.

موفقیت یعنی به وظیفه خود، خوب عمل کردن.

موفقیت یعنی همیشه جانب حق را نگاه داشتن.

موفقیت یعنی حفظ خونسردی در شرایط دشوار.

موفقیت یعنی با شرایط مختلف خود را وفق دادن.

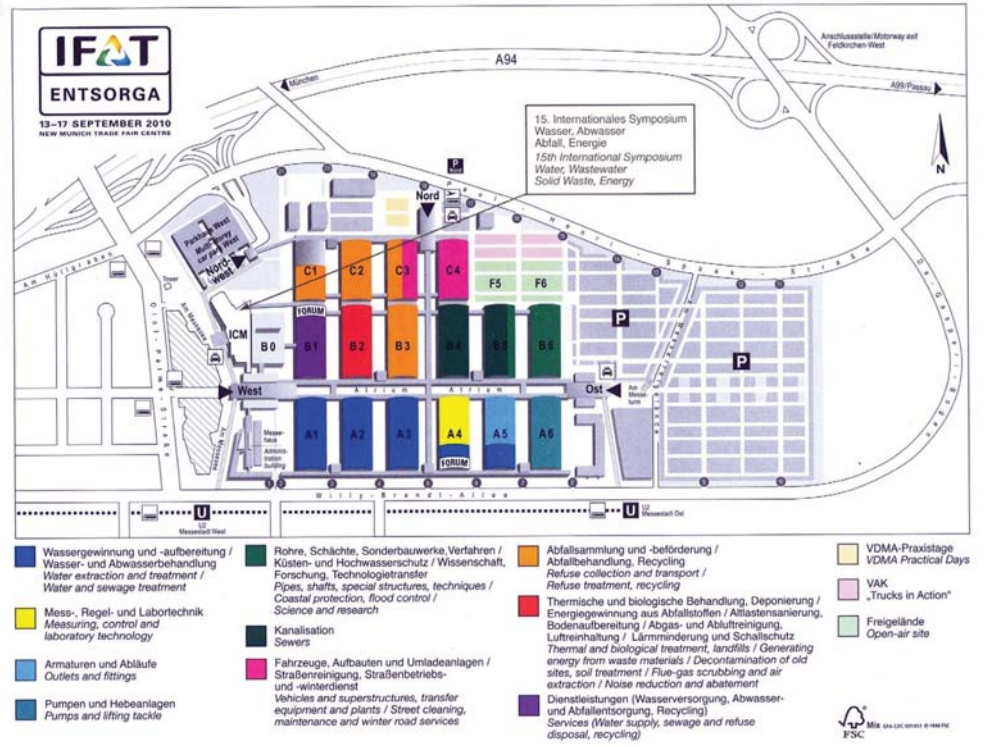
موفقیت یعنی خسته نشدن از مبارزه با دشواری ها.

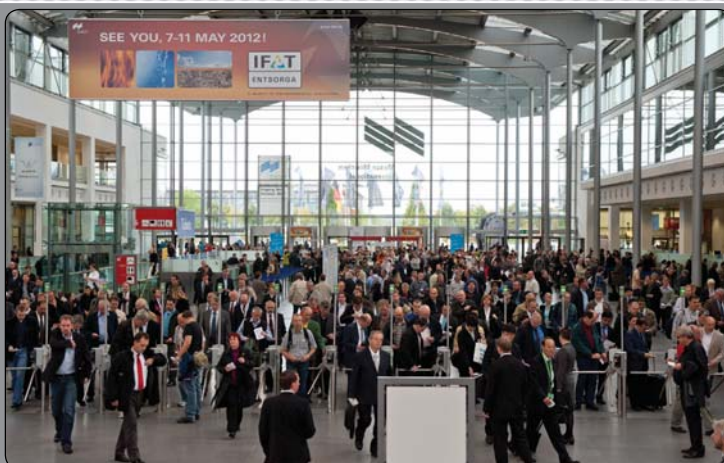
موفقیت یعنی اشتباه را پذیرفتن و تکرار نکردن آن.

موفقیت یعنی از مخروبه شکست، کاخ پیروزی ساختن.

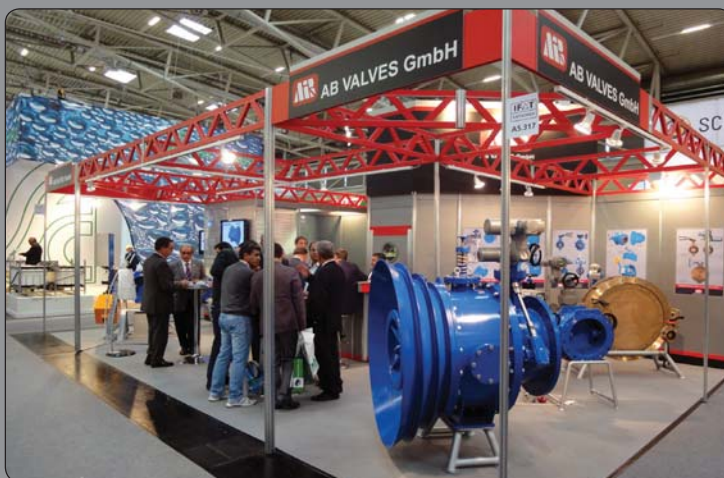
موفقیت یعنی از تجارب انسان های موفق درس گرفتن.

موفقیت یعنی خندیدن به آن چه دیگران مشککش می پندارند.





استقبال گسترده صنعتگران از نمایشگاه IFAT



غرفه ۵۴ متر مربعی میراب در سالن A5



ساختمان میراب در شهر فرانکفورت

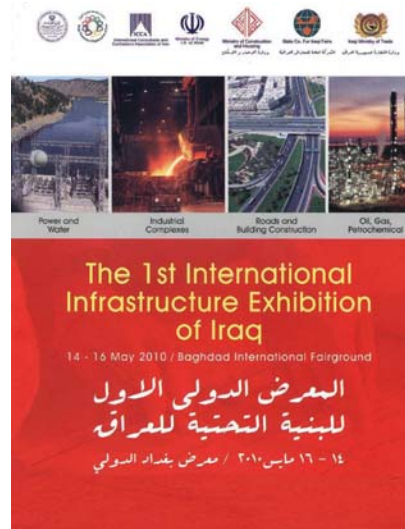
میراب در بازارهای منطقه ای حضور می یابد

حدود ۱۴۰۰ کیلومتر مرز مشترک با ایران از پرتانسبل ترین همسایگان کشور عزیزمان ایران محسوب می گردد. این کشور با تقسیم بندی به ۱۸ استان با ذخایر ۱۱۵ میلیارد بشکه ای نفت در رتبه چهارم بزرگ ترین ذخایر دنیا پس از کشورهای عربستان سعودی، کانادا و ایران قرار دارد.

با در نظر گرفتن این نکته که حجم صادرات ایران به عراق در سال گذشته به میزان ۴ میلیارد دلار بوده است، اولین نمایشگاه تخصصی خدمات فنی و مهندسی جمهوری اسلامی ایران از تاریخ ۲۴ الی ۲۶ اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۹ (۱۴ الی ۱۶ ماه می ۲۰۱۰) در محل دائمی نمایشگاه های بین المللی بغداد، در بخش های مختلف و مرتبط با خدمات فنی و مهندسی نظیر آب، برق، راه، ساختمان، نفت، گاز و پتروشیمی با حضور ۳۶ شرکت ایرانی برگزار گردید.

شرکت میراب هم که کما فی سابق از پیش گامان حضور پرتوان در بازار منطقه بوده است، با غرفه ای به متراژ ۵۰ متر در بهترین نقطه این نمایشگاه حاضر گردید و با توجه به ارائه نمونه های محصولات خود در سایزها و فشارهای مختلف در این نمایشگاه بیش از پیش نظر مدیران و مسئولان صنعت آب کشور عراق را به خود معطوف کرد.

امید است در آینده ای نزدیک جایگاه واقعی شرکت های ایرانی در بازار عراق از جمله صنعت آب این کشور با حضور توانمند شرکت های ایرانی پررنگ تر از گذشته جلوه کند.



عملیات بازسازی کشور عراق از سال ۲۰۱۰ میلادی به صورت رسمی آغاز گردیده است و با توجه به بهبود اوضاع امنیتی کشور عراق در این سال، فضای لازم برای شروع فرآیند بازسازی آغاز و شرایط حضور شرکت های توانمند ایرانی بیش از گذشته فراهم آمده است. کشور عراق با داشتن



گزارش از
مهندس امین جزایری

میراب

۱۱ گزارش خبری





میراب در شاخ آفریقا

شیر پروانه‌ای با عملگر هیدرولیک-وزنه‌ای میراب بوسیله PLC نصب شده در تابلو برق روی شیر، وظیفه کنترل و حفاظت شیر و گزارش وضعیت شیر و عیوب احتمالی شیر به اتاق کنترل مرکزی را به عهده دارد.

کلیه شیرها در طول مسیر لوله در ۱۶ ایستگاه از شماره CR۱ الی شماره CR۱۷ نصب شده است که در عکس‌های ضمیمه نشان داده شده است.

قرارداد ساخت شیرآلات در اواخر سال ۱۳۷۷ به‌وسیله شرکت پرتغالی EFACEC و شرکت آلمانی AB-VALVES (شرکت وابسته به شرکت میراب در آلمان) منعقد گردید.

ارسال شیرها از اواسط سال ۱۳۸۷ الی اواخر سال ۱۳۸۷ از طریق بندرعباس به بندر ORAN انجام و در محل نصب گردید.

خط لوله از اوایل سال ۱۳۸۹ راه‌اندازی گردید و هم‌اکنون شهرهای Mostaghanem و Arzew و Oran و شهرهای کوچک و روستاهای تابعه از نعمت آب آشامیدنی برخوردار می‌باشند.

این پروژه برای انتقال آب شرب از تصفیه‌خانه بندر Mostaghanem به شهر Arzew و سپس شهر Oran و شهرهای کوچک و روستاهای تابعه، به‌وسیله شرکت پرتغالی EFACEC و یک شرکت پرتغالی دیگر احداث گردید. (شکل شماره ۱)

در طول خط از ۲۰ شیر پروانه‌ای با عملگر هیدرولیک-وزنه‌ای میراب از سایز DN۲۲۰ تا سایز DN۸۰۰ و تا فشار ۲۵ بار استفاده شده است که وظیفه آن قطع جریان آب در موقع شکستگی احتمالی لوله در اثر انفجار، رانش زمین، سیل و زلزله و غیره به منظور جلوگیری از اتلاف آب و خرابی ناشی از جریان آب است. همچنین ۴۳ دستگاه شیر پروانه‌ای با عملگر برقی میراب از سایز DN۱۰۰ تا سایز DN۱۰۰۰ و تا فشار ۲۵ بار جهت مسیر بای‌باس و تقسیم آب در مسیر استفاده شده است.

شکستگی لوله از طریق افزایش سرعت غیر عادی بوسیله یک سنسور الکترومگنتیک نصب شده در هر ایستگاه شیر تشخیص و به شیر پروانه‌ای با عملگر هیدرولیک-وزنه‌ای میراب دستور سقوط وزنه و قطع جریان آب را می‌دهد.

مهندس مجید رزاقی



میراب

گزارش خبری ۱۲

پروژه خط لوله ۱۰۰ کیلومتری انتقال آب شرب در کشور الجزایر



حضور میراب در نمایشگاه جمهوری اسلامی ایران در ونزوئلا



بازدید وزیر محترم صنایع و وزیر صنایع ونزوئلا از غرفه میراب

بازدید مدیران مجتمع فولاد مبارکه از شرکت میراب



با هماهنگی آقای مهندس کیانمهر نماینده محترم شرکت میراب در اصفهان، در تاریخ ۸۹/۰۶/۹ آقایان مهندس ظهیر، مهندس عسگری، مهندس فرقانی و مهندس احمدی که از مدیران و کارشناسان بخش فولادسازی مجتمع فولاد مبارکه می باشند بازدید از مجموعه میراب نمودند. در این بازدید مدیر دپارتمان فنی مهندسی شرکت میراب آقای مهندس حقدوست و مدیر واحد اتوماسیون شرکت آقای مهندس نیکزاد آن ها را همراهی کردند.

در پایان این بازدید براساس پیشنهاد آقای مهندس احمدی، برگزاری یک سمینار آموزشی در خصوص تعمیر و نگهداری شیرها و نحوه انتخاب آن ها در محل مجتمع فولاد مبارکه در دستور کار قرار گرفت و این سمینار در تاریخ ۸۹/۰۷/۱۹ با حضور کارشناسان بخش های مختلف آن مجتمع فولاد مبارکه برگزار گردید.



از راست: مهندس ظهیر، مهندس فرقانی، مهندس نیکزاد، مهندس عسگری، مهندس احمدی، مهندس کیانمهر و مهندس حقدوست



میراب

صنایع

گزارش خبری ۱۴

کارگاه آموزشی آشنایی با عملگرهای برقی Auma و نیوماتیک GT برگزار شد



شرکت سازه های آبی از شرکت هایی است که در زمینه طراحی و ساخت تصفیه خانه ها، ایستگاه های پمپاژ و خطوط انتقال آب فعالیت دارد و یکی از پروژه های انجام شده توسط این شرکت تصفیه خانه شماره ۳ مشهد است که در این پروژه، تعداد زیادی از انواع شیرهای تولیدی شرکت میراب به همراه عملگرهای برقی و بادی به کار گرفته شده است. لازم به توضیح است که آب خام تصفیه خانه شماره ۳ مشهد از پروژه سد دولتی تامین شده و یکی از بزرگ ترین و مدرن ترین تصفیه خانه های کشور است.

کارگاه آموزشی آشنایی با عملگرهای برقی Auma و نیوماتیک GT بنا به درخواست شرکت سازه های آبی در تاریخ ۸۹/۰۴/۰۶ برگزار شد. این کارگاه آموزشی جهت آموزش پرسنل بهره برداری تصفیه خانه سوم آب شرب مشهد مقدس طراحی شده بود و هدف آن آشنایی کارمندان مجموعه با عملگرهای برقی Auma و نیوماتیک GT بود. در این کارگاه آموزشی آقای مهندس نیکزاد در خصوص آشنایی با عملگرهای برقی و آقای مهندس رزاقی در مورد عملگرهای GT آموزش دادند.



حضور در یک بازار جدید محلی

انتخاب تجهیزات مناسب و با کیفیت است. شرکت میراب به عنوان یکی از پیشگامان این صنعت با توجه به آخرین تکنولوژی ساخت روز دنیا در این تجهیزات همواره به عنوان بازویی توانمند در اختیار مجریان این طرح‌ها بوده و به ارتقا سطح کیفی کارشناسان مرتبط با این حوزه اهمیت فراوان داده است. برگزاری سمینارها و کارگاه‌های آموزشی، ارائه اطلاعات فنی و ... گواه این ادعا بوده است.

ارتقاء کیفی تجهیزات مورد مصرف و انتخاب صحیح آن به عنوان یکی از راه‌های کمک به جلوگیری از هدر رفتن آب است. یکی دیگر از موارد جالب این نمایشگاه، بازدید گروه کثیری از فروشگاهیان و به عبارت ساده بازاریاران این صنعت از نمایشگاه بود و این امر نوبت بخش میل به سوی فنی‌تر شدن این قشر است. این مسئله به لحاظ میل خریداران به سمت دریافت اطلاعات تخصصی‌تر از فروشندگان حادث گردیده است. معهدا برگزاری مرتب این نمایشگاه‌ها ارتقاء کیفی محصولات، بهره‌وری بیشتر در انتخاب نوع تجهیزات و ... را در پی خواهد داشت.

با توجه به اهمیت شهرستان کرج و توابع آن و تقارن تبدیل این شهرها به حوزه استان البرز، آب و فاضلاب غرب استان برآن شد تا قبل از جدایی این شهرها از استان تهران نسبت به برگزاری اولین نمایشگاه بین‌المللی آب و فاضلاب اقدام نماید. لذا در مدت زمانی کوتاه در خصوص انجام، اقداماتی صورت پذیرفت و حدود ۶۰ شرکت جهت ارائه محصولات خود اعلام آمادگی نمودند. در مراسم افتتاحیه مدیرعامل آب و فاضلاب غرب استان تهران، جناب آقای مهندس نوری نسبت به اهمیت آب در کلیه مبادلات سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، و غیره اشاره نمودند. ایشان اذعان داشتند، با توجه به اقلیم گرم و خشک ایران، عواملی چون کاهش منابع زیرزمینی و هدر رفتن آب در منابع سطحی، مصرف غیر کارشناسی، عدم امکان بازیافت و تصفیه آب از فاضلاب شهری و صنعتی، سهم سنگین آب کشاورزی، عدم امکان تمایز آب شرب با سایر مصارف در انشعابات خانگی و ... از مهم‌ترین تهدیدهای منابع آبی کشورمان هستند. ایشان اشاره داشتند، راه حل برون رفت از این تهدیدات، استفاده صحیح از منابع آبی با توجه به

مهندس پدram باقرین
نماینده شرکت میراب در استان البرز

میراب

۱۵ گزارش خبری



حضور در نمایشگاه سرمایی و گرمایی‌ها



نمایندگی «آبگین» میراب در نهمین نمایشگاه تاسیسات و سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی در تاریخ ۱۴ مهرماه ۱۳۸۹ که در محل دائمی نمایشگاه‌های تهران برگزار شد شرکت کرد.

نمایندگی میراب در این نمایشگاه در غرفه‌ای به مساحت حدود ۸۰ متر مربع و در سالن ۱۴-۱۵ توانمندی‌هایش را به معرض دید مدیران و متخصصان و کارشناسان صنعت تاسیسات و سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی گذاشت. آبگین سعی کرد با توجه به نیازهای صنعت تاسیسات در بخش شیرهای ویفری که هم اکنون متقاضی بیشتری پیدا نموده است حضوری متمایز داشته باشد.

آبگین امیدوار است در این نمایشگاه با معرفی بهتر و شایسته‌تر محصولات میراب به مراکز و شرکت‌هایی که نیاز به تامین کالاهای تاسیسات و موتورخانه‌ای دارند، توانسته باشد بازارهای جدیدی را برای این خود و این خانواده تولیدی به وجود آورد.

میراب

۱۶

توافق با شرکت بیمه ایران

محصولات میراب بیمه شدند



میراب گامی دیگر برای خدمت‌رسانی به مشتریان برداشت. از بهار امسال میان میراب و شرکت بیمه ایران توافق‌نامه‌ای امضا شده است که براساس آن کلیه خسارات مالی و جانی ناشی از کیفیت محصولات شرکت میراب توسط بیمه ایران تامین می‌شود. این گواهی‌نامه بیمه مسئولیت خریداران و مصرف‌کنندگان محصولات میراب را از کیفیت این محصول مطمئن می‌سازد. هرچند که هر حادثه احتمالی نیز با توجه به این بیمه‌نامه تامین خسارت می‌شود. توجه به مسئولیت مدنی و اخلاقی در قبال مشتریان همیشه در اولویت‌های شرکت میراب بوده است و این خبر نشان دیگری از همین رویکرد است.





آقای دکتر میوهچی معاونت محترم مهندسی و توسعه شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور
و مشاورین همراه در حال بازدید از آزمایشگاه‌های شرکت میراب



بازدید مدیران و کارشناسان مناطق آب و فاضلاب شهری استان تهران



پروژه آبرسانی به شهر تهران از تونل لوآرک - سوهانک



موقعیت جغرافیایی پروژه

جاده لوآرک سوهانک - منطقه افجه - تاسیسات هیدرومکانیکال حوضچه افجه

کارفرما

وزارت نیرو سازمان آب منطقه ای استان تهران

مدیر اجرایی پروژه

جناب آقای مهندس لنگرودی

تامین کننده شیرها برای پروژه

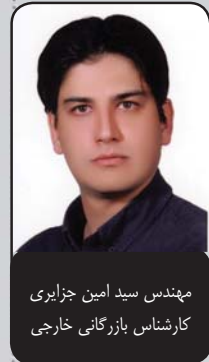
شرکت میراب تولید کننده انواع شیرهای صنعتی و تجهیزات مربوطه

مشاور فنی پروژه

مهندسین مشاور لار

زمان شروع پروژه

مطابق قرارداد فیما بین زمان شروع پروژه در تاریخ ۸۲/۶/۳ مقرر گردید.



مهندس سید امین جزایری
کارشناس بازرگانی خارجی



پروژه‌های میراب ۱۸

شیرها و تجهیزات مورد استفاده در پروژه جهت کنترل جریان مخزن افجه

شیرهای سوزنی سایز ۱۶۰۰ میلیمتر با فشار نامی ۱۰ بار به تعداد ۳ دستگاه به همراه عملگر برقی SAR۱۴,۵ (F۱۴)

شیرهای پروانه‌ای سایز ۱۶۰۰ میلیمتر با فشار نامی ۱۰ بار به تعداد ۷ دستگاه به همراه عملگر برقی SA۱۴,۱ (F۱۴)

شیرهای پروانه‌ای سایز ۲۰۰ میلیمتر با فشار نامی ۱۶ بار به تعداد ۸ دستگاه.

شیرهای پروانه‌ای سایز ۴۰۰ میلیمتر با فشار نامی ۱۶ بار به تعداد ۶ دستگاه.

شیرهای پروانه‌ای سایز ۴۰۰ میلیمتر با فشار نامی ۱۰ بار به تعداد ۱ دستگاه.

شیرهای پروانه‌ای سایز ۵۰۰ میلیمتر با فشار نامی ۱۰ بار به تعداد ۲ دستگاه.

شیرهای هوای دو روزه سایز ۲۰۰ میلیمتر با فشار نامی ۱۰ بار به تعداد ۵ دستگاه.

اتصالات قابل پیاده کردن سایز ۱۶۰۰ برای فشار نامی ۱۰ بار به تعداد ۱۰ دستگاه.

اتصالات قابل پیاده کردن سایز ۱۴۰۰ برای فشار نامی ۱۶ بار به تعداد ۲ دستگاه.

اتصالات قابل پیاده کردن سایز ۵۰۰ برای فشار نامی ۱۰ بار به تعداد ۳ دستگاه به همراه ۲ واشر و ۴ عدد فلنج.



برنامه زمان بندی پروژه

- ✦ طرح خط انتقال آب لوارک - سوهانک (روز ۱۵۶)
- ✦ تهیه نقشه‌ها (۷۴ روز)
 - تهیه نقشه‌های مکانیکی
 - تهیه نقشه‌های برق و کنترل
- ✦ خرید تجهیزات (۱۵ روز)
 - خرید تجهیزات مکانیکی
 - خرید تجهیزات برق و کنترل و ابزار دقیق
- ✦ تامین و تحویل تجهیزات (۶۶ روز)
 - تحویل تجهیزات مکانیکی
 - تحویل تجهیزات برق و کنترل و ابزار دقیق
- ✦ نصب تجهیزات (۲۰ روز)
 - نصب تجهیزات مکانیکی
 - نصب تجهیزات برق و کنترل و تست اولیه
- ✦ راه‌اندازی سیستم (۶ روز)



مرد جوانی کنار نهر آب نشسته بود و غمگین و افسرده به سطح آب زل زده بود
مرد سالخورده ای از آنجا می‌گذشت. او را دید و متوجه حال پریشانش شد و کنارش نشست. مرد جوان بی اختیار گفت: عجیب آشفته‌ام و همه چیز در زندگی‌ام به هم ریخته است. به شدت نیازمند آرامش هستم و نمی‌دانم این آرامش را کجا پیدا کنم؟

مرد سالخورده برگ‌ها را از درختی کند و آن را داخل نهر آب انداخت و گفت: به این برگ نگاه کن وقتی داخل آب می‌افتد خود را به جریان آب می‌سپارد و با آن می‌رود، سپس سنگی بزرگ را از کنار جوی آب برداشت و داخل نهر انداخت. سنگ به خاطر سنگینی‌اش داخل نهر فرو رفت و در عمق آب کنار بقیه‌ی سنگ‌ها قرار گرفت، مرد سالخورده گفت: این سنگ را هم که دیدی. به خاطر سنگینی‌اش توانست بر نیروی جریان آب غلبه کند و در عمق نهر قرار گیرد، اما امواجی را روی آب ایجاد کرد و بر جریان آب تاثیر گذاشت.

حال تو به من بگو آیا آرامش سنگ را می‌خواهی یا آرامش برگ را؟ مرد جوان مات و متحیر به او نگاه کرد

و گفت: اما برگ که آرام نیست، او با هر افت و خیز آب نهر بالا و پائین می‌رود و الان معلوم نیست کجاست! لاقل سنگ می‌داند کجا ایستاده و با وجودی که در بالا و اطرافش آب جریان دارد اما محکم ایستاده و تکان نمی‌خورد. من آرامش سنگ را ترجیح می‌دهم. مرد سالخورده لیخندی زد و گفت: پس حال که خودت انتخاب کردی، چرا از جریان‌های مخالف و نامالیمات جاری زندگی‌ات می‌نالی؟ اگر آرامش سنگ را برگزیده‌ای پس تاب نامالیمات را هم داشته باش و محکم هر جایی که هستی... آرام و قرار خود را از دست مده، در عوض از تاثیری که بر جریان زندگی داری خشنود باش. مرد جوان که آرام شده بود نفس عمیقی کشید و از جا برخاست و از مرد سالخورده پرسید: شما اگر جای من بودید آرامش سنگ را انتخاب می‌کردید یا آرامش برگ را؟

پیرمرد لیخندی زد و گفت: من تمام زندگی‌ام خودم را با اطمینان به خالق رودخانه هستی به جریان زندگی سپرده‌ام و چون می‌دانم در آغوش رودخانه‌ای هستم که همه ذرات آن نشان از حضور یار دارد، از افت و خیزهایش هرگز دل آشوب نمی‌شوم، من آرامش برگ را می‌پسندم.

آرامش سنگ یا آرامش برگ

نگاهی به درخت سیب بیندازید. شاید پانصد سیب روی درخت باشد که هر کدام حاوی دست کم ده دانه است. خیلی دانه دارد نه؟! ممکن است بپرسیم «چرا این همه دانه لازم است تا فقط چند درخت دیگر اضافه شود؟»

اینجا طبیعت به ما چیزی یاد می‌دهد: «اکثر دانه‌ها هرگز رشد نمی‌کنند. پس اگر واقعاً می‌خواهید چیزی اتفاق بیفتد، بهتر است بیش از یکبار تلاش کنید.»

از این مطلب می‌توان این نتایج را بدست آورد:

- باید در بیست مصاحبه شرکت کنی تا یک شغل بدست بیاوری.
- باید با چهل نفر مصاحبه کنی تا یک فرد مناسب استخدام کنی.
- باید با پنجاه نفر صحبت کنی تا یک ماشین، خانه، جاروبرقی، بیمه و یا حتی ایده‌ات را بفروشی.

- باید با صد نفر آشنا شوی تا یک رفیق شفیق پیدا کنی.

وقتی که «قانون دانه» را درک کنیم دیگر ناامید نمی‌شویم و به راحتی احساس شکست نمی‌کنیم.

قوانین طبیعت را باید درک کرد و از آنها درس گرفت.

در یک کلام: افراد موفق هر چه بیشتر شکست می‌خورند، دانه‌های بیشتری می‌کارند...

قانون دانه

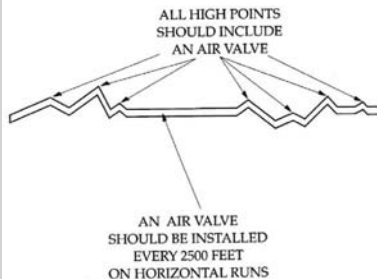
شیرهای هوا و چگونگی انتخاب سایز آنها



قسمت دوم



مهندس محسن حقدوست
مدیر دپارتمان فنی مهندسی
شرکت میراب



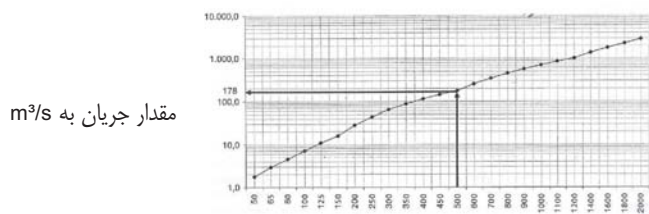
جایگاه مناسب نصب شیر هوا در خط لوله

- ۱ در بالاترین نقاط خطوط لوله
- ۲ در یک خط لوله در نقاطی که خط از شیب آن از مثبت به منفی و یا به عکس تغییر پیدا می کند (تغییر زاویه می دهد) بایستی شیر هوا نصب شود.
- ۳ در مسافت های مستقیم و بدون تغییر شیب هم به فاصله ۸۰۰ متر نیاز به نصب شیر هوا است.
- ۴ بعد از پمپ ها و نقاطی که مقاطع باریک می شود.
- ۵ پس از شیرهای قطع اضطراری و نقاطی که خلاء ایجاد می شود.

تعیین دقیق سایز شیر هوا

الف: تعیین سایز شیر هوا در زمان پرکردن خطوط لوله به منظور خارج شدن هوا
برای جلوگیری از افزایش ضربات ناشی از Water hammer از مقدار ۳ بار بر اساس فرمول ژکوفسکی، حداکثر سرعت پرکردن خطوط لوله نباید از ۰/۲۵ متر بر ثانیه تجاوز نماید. از این رو مقدار جریان ورودی برای پرکردن خط لوله بر اساس قطر لوله تعیین می شود. بنابراین شیر هوا بایستی در سایزی انتخاب شود که قابلیت خارج کردن هوایی برابر با دی (جریان) ورودی به خط لوله را داشته باشد. تجارب عملی نشان داده که این عمل در فشار ۰/۳ به صورت نسبی انجام می گیرد.

حجم جریان در موقع پرکردن خط با سرعت $V_{max} = 0.25m/s$



مقدار جریان به m^3/s

قطر لوله به میلیمتر

در صورت استفاده و نصب چندین شیر هوا در سیستم، هر کدام از شیرها به تنهایی بایستی مقدار هوای مورد نظر را از خط لوله خارج نمایند.

رابطه بین سرعت جریان سیال V_R در خطوط لوله و تغییرات فشار (ضربه قوچ) ΔP که در انتهای عمل پرکردن خط به وجود می آید، بر اساس رابطه ی ژکوفسکی به صورت زیر است

$$\Delta P = a \times \rho \times V_R$$

سرعت حرکت موج در لوله به m/s به a :

چگالی آب ρ : kg/m^3

سرعت آب در لوله V_R : m/s

ضربه قوچ به پاسکال (یک بار = 10^5 Pa): ΔP :

$$1bar = 10^5 Pa = 10^5 N/m^2 = 10^5 Kg (S^2 \times m)$$

با جایگزینی داریم:

$$\Delta P = 3bar = 3 \times 10^5 Pa = 3 \times 10^5 kg/(S^2 \times m)$$

$$a = 1200 m/s$$

$$\rho = 1000 kg/m^3$$

بر اساس رابطه ژکوفسکی حداکثر سرعت مجاز، جریان در لوله (سرعت پر کردن) بدین صورت به دست می آید

$$V_{R,max} = \frac{\Delta P_{max}}{a \times \rho} = \frac{3 \times 10^5 m}{1200 \times 1000 s} = 0.25 m/s$$

حداکثر مقدار جریان مجاز در لوله می شود

$$Q_{\max} = V_{R,\max} \times \frac{\pi}{4} \times d_i^2 \times 10^{-3} \times 3.6$$

در اینجا؛

Q_{\max} : حداکثر جریان مجاز در لوله (m^3/h)

d_i : قطر داخلی لوله به میلی‌متر

$V_{R,\max}$: حداکثر سرعت مجاز در لوله (متر بر ثانیه) m/s

بر اساس سرعت $V_{R,\max} = 0.25$ در شکل (۱) و با لحاظ نمودن قطر لوله مقدار جریان در لوله تعیین می‌شود. در صورت پرکردن خطوط لوله با سرعتی بیشتر از $0.25 m/s$ ضربات بزرگتری در انتظار بوده که باید تمهیدات خاصی در نظر گرفته شود.

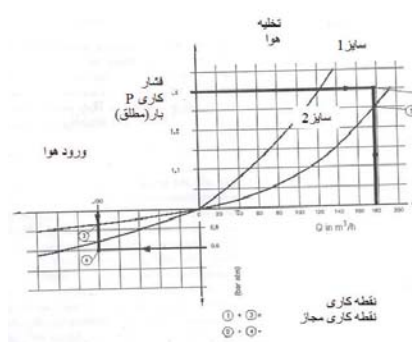
در موقع پرکردن خطوط، آب جایگزین هوا می‌شود. خارج شدن هوا در سیستم باید در فشار حداکثر $0.3 bar$ صورت گیرد. در این حالت می‌توان از تغییرات چگالی هوا صرف نظر نمود.

مثال: یک خط لوله $500mm$ با آب پر می‌شود. طبق نمودار (۱) مقدار جریان پر کردن باید $178m^3/s$ باشد تا سرعت از $0.25m/s$ بیشتر نشود. برای تعیین سائز شیر هوا، با در نظر گرفتن مقدار دبی بدست آمده به سراغ نمودار (A.1) رفته و میزان دبی مورد نظر را در سمت مربوط به خروج هوا بر روی نمودار مشخص می‌کنیم. از نقطه‌ی مشخص شده به صورت عمودی به سمت بالا حرکت می‌کنیم، منحنی مربوط به هر کدام از سائزهای شیر هوا که با این خط عمودی برخورد کند نمایانگر سائز شیر مورد نظر است.

دقت شود چنانچه نقطه برخورد بدست آمده در زیر خط افقی و یا روی خط افقی با فشار مطلق $1.3 bar$ قرار گیرد، سائز شیر صحیح انتخاب شده است.

ب: انتخاب شیر هوا برای وارد نمودن هوای مورد نیاز

در موقع پرکردن خط لوله، آب جایگزین هوایی می‌شود که از لوله خارج شده و مقدار آب با هوای خارج شده برابر است. با در نظر گرفتن مقدار خلاء مجاز سائز شیر مشخص می‌شود. تجربه نشان داده در عمل حداکثر 0.4 فشار منفی می‌تواند مقدار مناسبی باشد تا بتوان از تغییرات چگالی هوا صرف نظر نمود.



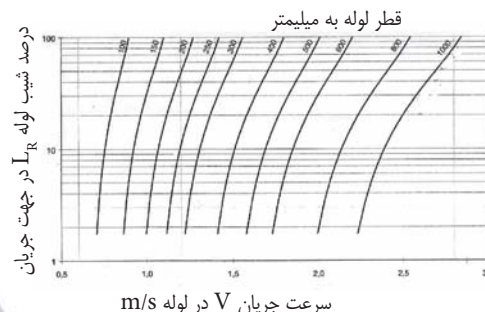
مثال: برای خروج هوا در خط لوله ای به قطر $500mm$ و میزان دبی $500m^3/s$ را به عنوان مثال در نظر می‌گیریم (این مقدار دبی برابر با سرعت $0.7m/s$ است). همانند مثال قبل میزان دبی مورد نظر را این بار در سمت مربوط به ورود هوا بر روی نمودار مشخص می‌کنیم. از نقطه‌ی مشخص شده به صورت عمودی به سمت بالا

حرکت می‌کنیم، منحنی مربوط به هر کدام از سائزهای شیر هوا که با این خط عمودی برخورد کند نمایانگر سائز شیر مورد نظر است.

دقت شود چنانچه نقطه برخورد بدست آمده در بالای خط افقی و یا روی خط افقی با فشار مطلق $0.6bar$ قرار گیرد، سائز شیر صحیح انتخاب شده است.

تعیین سرعت جریان v و شیب لوله L_R

تعیین مقدار سرعت جریان v و شیب لوله در حالتی که حباب‌های هوا همراه جریان آب می‌شوند (تخلیه خودکار) را می‌توان از روی نمودار زیر (نمودار ۳) انجام داد. این نمودار بر اساس آزمایشات گوناگون بدست آمده و برای مواقعی که $L_R > 0$ است معتبر است.



شیرهای قطع اضطراری با عملگر هیدرولیک وزنه‌ای



قطع جریان سیالات در مواقع خاص و اضطراری در خطوط لوله به منظور جلوگیری از ایجاد خسارات ناشی از جریان غیر قابل کنترل سیال - که عمدتاً آب است - بسیار حائز اهمیت است. به عنوان مثال در صورت بروز زمین لرزه یا ... و آسیب دیدن خط لوله انتقال آب، جریان سیال بدون هیچگونه کنترلی وارد مناطق مسکونی، راه‌ها و جاده‌ها، مسیر خطوط انتقال برق و گاز و ... شده و آسیب‌های جدی را سبب می‌گردد. در این شرایط عمدتاً به دلیل قطع جریان برق و عدم دسترسی به انرژی‌های دیگر امکان استفاده از عملگرهای معمول به منظور بستن مسیر جریان سیال امکان پذیر نمی‌باشد.

شیرهای با عملگر هیدرولیک وزنه‌ای شرکت میراب، راه‌کار مناسبی به منظور غلبه بر این شرایط است. عملگر هیدرولیک در شرایط عادی بهره‌برداری، وزنه‌ای را بالا می‌برد و انرژی پتانسیل ذخیره شده در این وزنه آماده است تا در هر لحظه بدون نیاز به هیچ گونه انرژی خارجی دیگر، شیر را به‌طور کامل ببندد. به‌طور کلی کاربرد شیرهای قطع اضطراری میراب در موارد زیر خلاصه می‌شود:

- ۱ شیر قطع اضطراری شکستگی خط
- ۲ شیر قطع سریع ورودی مخازن
- ۳ شیر کنترل ورودی توربین‌های آبی
- ۴ شیر کنترل خروجی پمپ و یک‌طرفه
- ۵ شیر تخلیه سریع



محمد رحمانپور
کارشناس هیدرولیک
دپارتمان فنی مهندسی
شرکت میراب

در ادامه به منظور مشخص شدن اهمیت شیرهای اضطراری با عملگر هیدرولیک وزنه‌ای نمونه‌هایی از پروژه‌های مهم اجرا شده که در آن از این محصول شرکت میراب استفاده شده مشخصاتی را عنوان می‌کنیم:

پروژه انتقال آب از سد دوستی به مشهد

طول این خط لوله حدود ۲۰۰ کیلومتر با قطر ۲۰۰۰ میلیمتر و فشار ۲۵ بار می‌باشد که به‌منظور محافظت از ۵ ایستگاه مجهز پمپاژ در طول مسیر ۵ دستگاه شیر هیدرولیک DN:۱۲۰۰. PN:۲۵ نصب گردیده است و هم اکنون در حال بهره‌برداری



است. کارفرمای این پروژه اداره آب استان خراسان رضوی و مشاور آن شرکت طوس آب است. مجری پروژه شرکت مهندسی شیمبار بوده است.

۲ پروژه انتقال آب از شهر Mostaghanem به بندر ORAN در کشور الجزایر (بیمانکار شرکت اروپایی (EFACEC)

در این پروژه به طول ۱۰۰ km به منظور محافظت از مناطق مسکونی و جاده‌ها و خطوط انتقال الکتریسیته، از آسیب‌های ناشی از جریان ثقلی آب با فشار ۲۵ بار - در شرایط شکستگی لوله - تعداد ۲۰ دستگاه شیر با عملگر هیدرولیک و زنه ای از سایز ۸۰۰ تا ۲۲۰۰ میلیمتر نصب گردیده و در حال حاضر در حال بهره‌برداری است.



۳ پروژه خط انتقال آب Ramalhao در کشور پرتغال

در این خط لوله ۹ دستگاه شیر با عملگر هیدرولیک و زنه‌ای میراب با سایز DN:400. PN:16 در خروجی پمپ‌ها به عنوان شیر کنترل پمپ و یک طرفه نصب شده است.



۴ پروژه انتقال آب از سد آیدوغموش در آذربایجان شرقی

در این پروژه شرکت مشاور یکم به عنوان طراح و مشاور شرکت آب منطقه‌ای استان آذربایجان نسبت به نصب ۲ دستگاه شیر هیدرولیک و زنه‌ای در مسیر لوله با سایز ۱۸۰۰ و فشار ۲۵ بار اقدام نموده است.

اهداف و مزایای سیستم مدیریت ایمنی و بهداشت و محیط زیست



مقدمه

در بررسی‌های بعدی گام مهمی در تدوین استانداردها برداشته شد و طی آن ریسک‌ها و خطرات در محل کار و همچنین جنبه‌های زیست محیطی مورد عنایت واقع شد و یک سیستم مدیریتی جدید پیشنهاد گردید به نحوی که مسائل مربوط به کیفیت، ایمنی و بهداشت شغلی و زیست محیطی به صورت یکپارچه در یک سازمان، تحت عنوان «سیستم مدیریت یکپارچه» یا IMS مدیریت گردند.

«سیستم‌های مدیریت یکپارچه» در واقع با هدف تلفیق سه استاندارد مدیریت کیفیت ISO 9001، مدیریت زیست محیطی ISO 14001، و مدیریت ایمنی و بهداشت شغلی OHSAS 18001 به منظور رسیدن به یک سیستم جامع مدیریتی مطرح شده است و در مدت کوتاهی که از آغاز بحث و به کارگیری آن می‌گذرد، توانسته است نتایج مثبت و قابل توجهی به بار آورد. مزایای فراوان ناشی از استقرار این سیستم یکپارچه، در کنار مباحث نظری عمده مطرح در آن، به همراه شرحی از هر یک از اجزای این سیستم، محتوای اصلی این گزارش را در بر می‌گیرد.

پس از آغاز بحث سیستم‌ها و پیدایش سیستم‌های مختلف خدماتی و تولیدی، سیستم‌های مدیریتی به عنوان راهکاری برای ایجاد انسجام و هماهنگی بیشتر بین سیستم‌های مختلف موجود، مطرح شدند. سیستم‌هایی نظیر سیستم‌های مدیریت تولید، مدیریت عملیات، مدیریت آموزش و... از جمله این رویکردهای مدیریتی به مسئله سیستم‌ها هستند.

بعد از پیدایش رقابت‌های گسترده بین‌المللی در زمینه کسب‌وکار و به کارگیری این رویکردهای مدیریتی، سعی در استفاده از فنون و تکنیک‌های اثربخش برای افزایش توان رقابتی در سازمان‌ها بالا گرفت. تدوین و توسعه «استانداردهای بین‌المللی» به خصوص توسط سازمان بین‌المللی استاندارد (ISO) فراگیر شد.

استانداردهای ۹۰۰۰، به عنوان استانداردهای مطرح در سطوح بین‌المللی برای ایجاد یک سیستم مدیریت کیفیت و حصول اطمینان از انطباق عملکرد یک سازمان با الزامات مشخص شده مورد استفاده قرار می‌گرفت.



مهندس پژمان دل پرستان
کارشناس تضمین کیفیت
شرکت میراب

بهداشت میراب با مدیران و سرپرستان واحدهای مختلف برگزار و در مورد ریسک‌ها و خطرات و همچنین جنبه‌های زیست محیطی تبادل نظر می‌شود.

۲ مشارکت پرسنل

جهت مشارکت پرسنل در مواردی همچون شناسایی خطر، ارزیابی ریسک، بررسی رویدادها، تعیین کنترل‌ها و شناسایی و ارزیابی مخاطرات ایمنی، بهداشتی و جنبه‌های زیست محیطی در کمیته راهبری به صورت تیمی با حضور مدیران و مسئولین و نمایندگان واحدها انجام می‌گیرد. همچنین جهت دریافت مشاوره و نظرات کلیه پرسنل و مشارکت آنها، فرم مشارکت و مشاوره کارکنان در دوره‌های معینی در اختیار آنها قرار گرفته و پس از تکمیل توسط کمیته راهبری مورد بررسی و اقدامات لازم قرار می‌گیرد.

۳ آموزش

شرکت میراب عنایت ویژه‌ای به مباحث آموزشی داشته و در هر سال کاری اقدام به تدوین برنامه‌های آموزشی جهت شش ماه اول و دوم سال می‌نماید. این برنامه با توجه به وضعیت عملکرد واحدهای مختلف در گذشته و نیازهای آتی سازمان، نیازسنجی و تهیه می‌شود. اهداف برنامه‌های تدوین شده، ارتقاء سطح دانش و آگاهی سازمان در زمینه‌های کیفیت، محیط زیست، ایمنی و بهداشت می‌باشد. در مورد مسائل ایمنی، بهداشت و محیط‌زیست دوره‌های ثابتی در برنامه‌های شش ماهه مذکور گنجانده می‌شوند تا اهداف برنامه‌های میراب با حضور افراد از واحدهای مختلف سازمان به طور مستمر مرور گردد.

تجارب موفق نشان داده است که رمز بقاء، ادامه حیات و فعالیت یک سازمان در گرو رعایت اصول، استانداردها، الزامات ملی، بین‌المللی و... می‌باشد و شرکت میراب نیز همواره تلاش می‌نماید که در این راستا گام‌های بنیادی بردارد و بدون شک، رعایت این الزامات و استانداردها عامل موفقیت روزافزون میراب بوده است.

توجه ویژه میراب به استانداردها در خطی مشی این شرکت نمود کاملاً مشخصی دارد. به طور مثال می‌توان چند مورد از این دغدغه‌ها را در رابطه با استانداردهای ایمنی و بهداشت و زیست محیطی به شرح زیر عنوان نمود:

- ساماندهی و کاهش ریسک در محیط کار.
- یافتن و به کارگیری روش‌های بهینه سازی مصرف منابع.

- دفع اصولی و بازیافت ضایعات.

- ارتقاء فضای مناسب مشارکتی برای کارکنان.

با توجه به اهمیت مطالب فوق میراب از طریق روش‌های ذیل همواره توانسته به این چالش‌ها فائق آید:

۱ شناسایی ریسک‌ها و جنبه‌های زیست محیطی

در شرکت میراب، اقدامات لازم در راستای شناسایی ریسک‌ها و خطرات در محیط کار و جنبه‌های زیست محیطی، صورت پذیرفته است و کلیه مواردی که احتمال وقوع آنها در حین کار وجود دارد مورد بررسی قرار گرفته و اقدامات کنترلی جهت پیشگیری از وقوع آنها و همچنین راهکارهای مربوط به واکنش در صورت وقوع، تدوین شده است.

قابل ذکر است در جهت حفظ و استمرار روند مذکور، در دوره‌های زمانی معین، جلساتی توسط مسئول ایمنی و

۴ ارزیابی و ممیزی

شرکت میراب با بهره‌گیری از کارشناسان مجرب درون سازمان، پایش، اندازه‌گیری و ارزیابی عملکرد فرآیندها و فعالیت‌ها را جزو اولویت‌های خود می‌داند. تمامی فرآیندهای شرکت میراب شامل فرآیندهای تولیدی یا غیرتولیدی به‌صورت مستمر در دوره‌های مشخصی مورد ممیزی و ارزیابی قرار می‌گیرند.

هدف از برگزاری ممیزی‌های داخلی حصول اطمینان از استقرار سیستم‌های مدیریت کیفیت، محیط زیست، ایمنی و بهداشت بوده و هر ساله برنامه‌های هدفمندی در این راستا توسط نماینده مدیریت در سیستم IMS و مدیریت عامل تدوین می‌گردد.

شرکت میراب سالانه علاوه بر ممیزی‌های داخلی، از طرف مراجع واجد شرایط و سازمانهای معتبر دیگری مورد ممیزی خارجی (شخص ثالث) قرار می‌گیرد و همواره با کمترین مغایرت ممکن، ممیزی‌های مذکور را پشت سر گذارده است. همواره پس از برگزاری ممیزی‌های داخلی، جلساتی تحت عنوان جلسات بازنگری مدیریت، با حضور مدیریت عامل و

مدیران واحدهای مختلف برگزاری می‌گردد و در مورد میزان انطباق و عملکرد فرآیندهای شرکت در مقایسه با الزامات و استانداردهای کیفیت، محیط زیست، ایمنی و بهداشت بحث و گفتگو صورت می‌پذیرد و اهداف و برنامه‌ها برای دوره‌های آتی تدوین می‌گردد.

۵ بهبود مستمر

یکی از دلایل زوال سازمان‌ها را می‌توان در ایستایی و سکون آنها جستجو نمود. بدون تردید، انجام امور در چهارچوب فعالیت‌های روتین و روزانه کاری، باعث بروز روزمرگی و از بین رفتن خلاقیت و ابتکار در هر مجموعه‌ای می‌گردد.

شرکت میراب جهت پیشگیری از این موضوع و برای ایجاد چرخه بهبود مستمر در سازمان، به‌صورت سیستماتیک و بر پایه دانش و علم روز، علاوه بر حفظ شرایط موجود، طراحی و انجام اقدامات مورد نیاز جهت ایجاد بهبود در وضعیت موجود را نیز به‌عنوان یک اصل اساسی و کلیدی در سرفلحه فعالیت‌های خود قرار داده است.

اهمیت آموزش کامپیوتر به کارکنان

آموزش‌ها معمولاً در امتداد آموزش‌های قبلی کارکنان بوده و کارکرد یادآوری آموزخته‌های قبلی را دارد.

حسن انجام آموزش به کارکنان باعث پایین آمدن اتلاف وقت و انرژی واحد انفورماتیک می‌گردد و همچنین کارکنان امکان حل مشکلات روزمره خود را خواهند داشت و این امر باعث می‌گردد تا واحد انفورماتیک به دنبال ارائه واحدهای آموزشی متنوع جهت بالابردن سطح علمی کارکنان مجموعه خود گردد و در عین حال بتواند به برنامه‌ریزی ساختاری و بنیادی واحد خود و ارائه راهکارهای نوین به سایر واحدها اقدام نماید.

امید است با برنامه ریزی دقیق و منسجم بتوان واحد آموزش را در کلیه قسمت‌ها به عنوان یکی از کلیدی‌ترین اصول ترقی در نظر گرفت و تقویت نمود.

با ورود کامپیوتر به زندگی انسان‌ها، بسیاری از تعاریف و خدمات اجتماعی تغییر یافته و یا به سمت تحول بنیادی در حرکت است و هر روزه تاثیرات این دگرگونی‌ها در زندگی روزمره ما بیشتر نمایان می‌گردد. جهان مجازی که پدیده هزاره سوم تمدن بشری است در ابتدای راه خود دستاوردهای کم نظیری را برای جوامع امروزی به ارمغان آورده است.

با توجه به پیشرفت سریع این پدیده، نیاز به آموزش در این عرصه بیش از پیش احساس می‌شود. و این نیاز در میان مدیران ارشد خانواده میراب همیشه موضوع گفت و گو بوده‌است. با نگرش به روند آموزشی موجود می‌توان به وضوح این خلاء را در میان کاربران امروزی مشاهده نمود چرا که تنها کسانی در این عرصه آموزش‌های لازم را دریافت می‌کنند که یا در این رشته در مراکز عالی تحصیل نموده باشند و یا بر حسب علاقه خود از مراکز خصوصی کمک گرفته و توانسته‌اند دانش خود را در این زمینه افزایش دهند. سایر افراد در هنگام ورود به عرصه کار برحسب نیاز و به صورت عملی در کنار کاربران دیگر کسب تجربه می‌نمایند.

با ورود افراد دسته سوم به یک مجموعه بحث آموزش شکل پرننگتری به خود می‌گیرد و مدیران واحدهای آن مجموعه جهت بالابردن راندمان و کیفیت واحد خود نیاز به آموزش کاربران را در خود احساس می‌کنند و این دغدغه همواره در میان مدیران ارشد خانواده میراب مطرح بوده و است.

آموزش کامپیوتر و نرم‌افزارهای مقدماتی مورد نیاز کارکنان با هدف ارئه دانش، مهارت و ایجاد بینش جدید در کارکنان اجرا می‌گردد. این گونه دوره‌ها برای رفع کاستی‌های دانشی و مهارتی و نگرشی کارکنان ارائه می‌گردد. این



میراب

گفتار ۲۷



مهندس فاطمه یوسفی
مستول واحد IT میراب



استرس در محیط کار و چگونگی رفع آن



و مهم‌ترین گروه هستند که در محیط کار منجر به ایجاد بیماری‌های روانی می‌شوند. استرس در تمامی مشاغل وجود دارد اما در برخی کمتر و در برخی بیشتر. از جمله استرس‌زاترین مشاغل می‌توان به آتش نشانی، برج مراقبت فرودگاه‌ها و اداره پلیس اشاره کرد و همچنین رانندگان حرفه‌ای و پرستاران نیز استرس زیادی متحمل می‌شوند.

طبق بررسی‌ها، استرس‌های شغلی آثار مخربی در محیط کار به وجود می‌آورد و طبق آمارها در انگلستان یک نفر از هر ۵ نفر شاغل از درجات بالایی از استرس شغلی رنج می‌برند و حداقل ۵۰۰ هزار شاغل در سال به دلیل استرس شغلی غیبت می‌کنند. به این ترتیب استرس شغلی نه فقط سلامت پرسنل را تحت تاثیر قرار می‌دهد بلکه می‌تواند به بهره‌وری سازمانی ضربه بزند. **از میان صدها عامل استرس‌زا در محیط‌های شغلی ۳ عامل بسیار مهم هستند.**

دسته اول عوامل وابسته به زمان است. مثلاً زمان طولانی و پیاپی انجام کار استرس‌زاست. کسانی که مجبورند ساعت‌های متمادی کار کنند و به علت اضافه کاری مجبورند بیش از ۸ ساعت در روز کار کنند در واقع دارای مشاغل پراسترس هستند. همین‌طور انجام کار در ساعات غیرمتعارف مثل کسانی که شیفت کاری شب دارند یا در ایام تعطیلات کار می‌کنند دچار استرس شغلی می‌شوند. زمان کاری نامنظم و تعهد زمانی برای انجام کار نیز استرس‌زاست.

یک سری عوامل استرس‌زا به شرایط محیط کار برمی‌گردد. محیط کار بسیار گرم یا بسیار سرد، نور نامناسب و ناکافی، دید ناکافی، قرار گرفتن در وضعیت غیرارگونومیک به خاطر نداشتن صندلی مناسب یا اتاق مناسب می‌تواند منجر به بروز استرس در شاغلان شود. عوامل سازمانی نیز می‌تواند جزو عوامل استرس‌زا باشد. روابط نادرست بین پرسنل، ابهام در نقش، تضاد در نقش و در نهایت هر وقت شاغل احساس کند دچار آسیب دیدگی ناشی از کار می‌شود، در معرض استرس شغلی قرار دارد. مثل کسی که مجبور است در ارتفاع کار کند یا به مأموریت‌های خطیر فرستاده می‌شود.

پیامدهای استرس شغلی شامل ۳ گروه جسمی، روانی و رفتاری است.

■ پیامدهای جسمانی شامل تپش قلب، برافروختگی، تحریک‌پذیری و در نهایت بیماری‌های گوارش و تشدید بیماری‌های عروق کرونر قلب است.

■ استرس طولانی می‌تواند پیامدهای روانی نیز به همراه داشته باشد مثل اضطراب و افسردگی که در کارکنان مشاغل پراسترس به وفور مشاهده می‌شود.

■ غیبت از محیط کار نیز پیامد رفتاری استرس شغلی است که نخستین نشانه استرس شغلی است و پیامدهای رفتاری آن می‌تواند به کاهش بهره‌وری، افزایش حوادث و مصرف مواد

استرس واژه‌آشنایی در روزگار ماست. روزگاری که شتاب، سراسیمگی، مشغله فراوان، کم تحرکی، اخبار ناخوشایند، بیماری‌ها و امراض مختلف انسان‌ها را احاطه و آنها را اسیر خود کرده است.

استرس به مفهوم احساس سراسیمگی و اضطراب شدید که به از دست دادن اعتماد به نفس، تحریک‌پذیری، کاهش توانایی‌های فردی و لذت نبردن از زندگی منجر شود تمامی ابعاد زندگی انسان را درگیر می‌کند.

البته نباید غافل بود که کمی استرس بخشی از زندگی طبیعی ماست اما استرس بیش از حد که توانمندی‌های فرد را می‌کاهد و به سلامت جسمی و روحی وی ضربه می‌زند باید تحت کنترل درآید. نگرانی درباره وضعیت کاری، درگیری با همکاران، تغییرات مدیریتی و سازمانی، از کار برکنار شدن، رفتار نادرست همکار یا رئیس همگی می‌تواند زمینه استرس را در ما ایجاد کند.

استرس سازمانی

استرس روی سازمان‌ها و افراد موجود در آن تاثیر می‌گذارد. تاثیر استرس سازمانی با افزایش میزان کارگریزی، تعویض زود هنگام کارکنان، ارتباط نامناسب با ارباب رجوع، کاهش میزان امنیت شغلی، عدم سلامت محیط کار، کنترل ضعیف، کیفیت محصولات و ... ارتباط دارد. به بیان دیگر هرچه میزان استرس سازمانی بالاتر باشد، عوامل ذکر شده از فراوانی بیشتری برخوردارند. چنانچه میزان استرس سازمانی به‌طور چشمگیری افزایش یابد، فرد ممکن است مبتلا به سندرم سازمانی شود. این سندرم (به‌طور کلی سندرم به تعدادی از خصوصیات، رویدادها یا رفتارها که به نظر می‌رسد با هم دیده می‌شوند یا به نحوی وابسته و هماهنگ هستند گفته می‌شود و به طور اختصاصی‌تر به مجموعه علائمی گفته می‌شود که با هم دیده می‌شوند و می‌توان آنها را حاکی از یک بیماری یا ناپهنجاری خاص تلقی نمود)، زمانی ایجاد می‌شود که فرد اجازه ابراز عقیده نداشته باشد، امکان تخلیه هیجان فراهم نباشد و امنیت شغلی وی به حداقل ممکن رسیده باشد.

دکتر شهریار قندی، یکی از کارشناسان طب کار، درباره تعریف استرس شغلی می‌گوید: «مجموعه واکنش‌های جسمانی و روانی و رفتاری که به دنبال نبود تعادل بین توانایی‌های مورد نیاز انجام شغل و توانایی‌های فرد رخ می‌دهد در حیطه استرس شغلی است.»

دلایل متعددی در ایجاد یا تشدید استرس شغلی نقش دارد. اگر بخواهیم جایگاه استرس‌های شغلی را در میان عوامل زیان‌آور ذکر کنیم باید بگوییم عوامل زیان‌آور در محیط کار به ۵ گروه بزرگ تقسیم می‌شوند که عبارت از عوامل فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی، ارگونومیک و روانی هستند.

در میان عوامل روانی، استرس‌های شغلی شایع‌ترین



مصطفی قاسمی
کارشناس روانشناسی



مخدر در مشاغل بینجامد.

با اشاره به نبود آمار دقیقی از وضعیت مشاغل استرس‌زا در کشور و وضعیت افراد شاغل در ایران طبق آمار سازمان بهداشت جهانی حدود ۲۵ درصد شاغلان در سراسر دنیا از استرس بالای شغلی رنج می‌برند. این آمار بدین معنا نیست که ۷۵ درصد بقیه استرس ندارند بلکه از درجات کمتری از استرس رنج می‌برند و آن ۲۵ درصد در خطر انواع آسیب‌های جسمی و روحی ناشی از استرس قرار دارند و با آن درگیر هستند. به‌طور کلی باید گفت هیچ شغلی در جهان بدون استرس نیست اما شناسایی استرس شغلی کار دشواری نیست و با پرسش‌نامه و مصاحبه و بررسی روان‌شناس قابل شناسایی است. اما به‌هرحال مانند هر اختلال دیگری، **بهترین راه مبارزه با استرس شغلی، پیش‌گیری است.**

شناسایی عوامل استرس‌زای شغلی و کنترل آن‌ها اولین گام است. مداخله سریع در محیط کار پس از شناسایی عوامل استرس‌زا در کاهش استرس شغلی بسیار تاثیرگذار است. تهیه فضای مناسب برای کار، فراهم کردن مکانی برای استراحت، منظم کردن برنامه کاری شاغل، بهبود روابط بین سازمانی و در مجموع کنترل استرس‌زاهای محیط کار می‌تواند در کاهش استرس شغلی موثر باشد. شناسایی شاغلانی که از استرس بالا رنج می‌برند، شناسایی اختلالات روانی مثل افسردگی، اضطراب، کم‌خوابی در آن‌ها و اقدام به درمان آن‌ها و فراهم کردن زمینه حمایت روانی و اجتماعی از فرد شاغل، تهیه امکانات رفاهی مثل اماکن ورزشی، گسترش مشارکت پرسنل در امور مربوط به کار، دخالت آن‌ها در تصمیم‌گیری‌ها، تلاش برای برطرف کردن مشکلات آن‌ها در کنترل استرس شغلی نقش چشمگیری دارد و می‌تواند بسیار موثر باشد.

از آنجا که در محیط‌های کاری استرس و اضطراب همیشگی است برای مقابله با استرس به چند پیشنهاد از سایت «هلپ گاید» اشاره می‌شود.

با پذیرش مسئولیت، ممانعت از بروز چالش و فراگیری مهارت‌های ارتباطی از استرس‌های شغلی پیش‌گیری کنید
اضطراب بیش از حد، خستگی مفرط، سردرد، مشکلات گوارشی و مشکلات خواب نشانه استرس است. منشاء آن‌ها را بیابید.

برنامه کاری خود را مرور و سعی کنید بین برنامه‌های کاری و زندگی خصوصی تعادل ایجاد کنید.

همه روز خود را صرف کار نکنید. اغلب ما عادت داریم ساعات بیشتری را به کارهای اداری اختصاص دهیم. در حالی که نباید این طور باشد. «بایدها» را کنار بگذارید آن وقت خواهید دید چند قدم بزرگ برای مبارزه با استرس برداشته‌اید.

صبح‌ها زودتر از منزل خارج شوید. حتی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت اضافی در صبح یک روز کاری می‌تواند مقدار زیادی از استرس شما را کاهش دهد. در مقابل دیر رسیدن به محل کار استرس شما را چند برابر می‌کند.

به خود استراحت دهید. حتما در طول روز زمان مناسبی برای استراحت کنار بگذارید یک استراحت کوتاه مدت می‌تواند کارایی شما را افزایش دهد.

کارهای بزرگ پیش رو را به چند قدم کوچک‌تر تبدیل

کنید تا راحت‌تر با آن کنار بیایید.

از کمال‌گرایی دوری کنید. هیچ موقعیت و حرفه‌ای کامل نیست و می‌تواند بهتر باشد بنابراین با اهداف جاه‌طلبانه و کمال‌گرایانه خود را آزار ندهید. اهداف واقعی را پیش چشم مجسم کنید

اگر عادت دارید منفی‌بافی کنید، این عادت را کنار بگذارید. منفی‌بافی فقط انگیزه و اشتیاق را از شما می‌گیرد. سعی کنید به‌جای حرف‌های منفی، مثبت فکر کنید حتی اگر همه چیز علیه شماست با خود فکر کنید شرایط موقتی است و شما می‌توانید این چالش‌ها را از سر بگذرانید.

با دوستان خود صحبت کنید. بسیاری اوقات حرف‌زدن با یک دوست صمیمی و نزدیک بهترین راه رفع استرس است. سعی کنید حمایت و همراهی یک دوست را داشته باشید.

سعی کنید بیشتر بخندید. خنده در کاهش استرس نقش موثری دارد. با خوش‌رویی با همکاران‌تان برخورد کنید تا دریابید چه اندازه در بهبود شرایط و کاهش استرس موثر است. یاد بگیرید بهتر گوش کنید. به جای عصبانیت از شنیدن مخالفت همکاران، فعالانه گوش کنید و نقاط هم‌فکری خود را با دیگران شناسایی کنید. مثبت باشید و با منطق از موضع خود دفاع کنید اما پرخاشگرانه عمل نکنید.

به مسائل جزئی اهمیت ندهید. هرگز برای مسائلی که ارزش ندارند خود را به زحمت نیندازید و چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید، مشکل تصور نکنید. وقت خود را برای تغییر شرایط و مسائل بیهوده هدر ندهید.

بیشتر بخوابید. خواب کافی در کاهش استرس، بالا بردن انرژی بدن و توانایی تمرکز نقش اساسی دارد.

هر از گاهی چند نفس عمیق بکشید و آسودگی را تجربه کنید. چه احساس خستگی جسمانی می‌کنید و چه احساس کسالت روحی چند لحظه چشمان‌تان را ببندید و نفس عمیق بکشید. عضلات خود را شل کنید و حس آسودگی را تجربه کنید.

از همکاران خود برای کمک و انتقال تجربه مشورت بگیرید. این کار استرس شما را به‌هنگام انجام کار کمتر می‌کند.

کارهای روزانه خود را ردیف کنید، صبح‌ها هنگام به‌میز کار خود نگاهی بیندازید. پوشه‌های اضافی را کنار بگذارید و کارهای فوری را روی برگه یادداشت بنویسید و در اولویت قرار دهید. کارهای انجام‌شده را فهرست کنید تا استرس خود را کاهش دهید.

به افکار و رفتارهای خود دقت کنید. سعی کنید کنترل بیشتری روی افکار و همین‌طور رفتار خود داشته باشید. افکار منفی باعث می‌شود دائما در حالت تدافعی قرار بگیرید و به دنبال راه‌چاره باشید. نگاه دوباره‌ای به محیط کار خود بیندازید. هیچ چیز علیه شما نیست پس فقط به کار خود فکر کنید و نه احتمالا به چیزهای منفی که شما را دربرگرفته است.

منابع:

تست‌های روانشناسی و خودشناسی: امیر ملک محمودی

آسیب‌های روانی ۲: سید یحیی محمدی

روانشناسی تجربی: دکتر حمزه گنجی

روانشناسی مدیریت و صنعت: مهرداد ثابت

((تا چه حد دچار هیجان و استرس هستید؟)) برخی در پاسخ به این سوال می گویند مگر زندگی بدون استرس هم وجود دارد؟ این حرف چندان هم دور از واقعیت نیست . اما به هرحال استرس محیط کار به علاوه مسایل خاص روزانه ، میتواند هرادم حتی قوی انفسی را نیز از کار بیندازد.
 آیا تصور میکنید تاثیرپذیری دیگران از شما نیز به اندازه همان استرسی است که در محیط کار با آن روبرو هستید؟ بسیاری از مردم، توان آرام کردن محیط و دوری از استرس را ندارند و در واقع می توان گفت که خود، استرس زا هستند! شما چطور؟
 آیا شما نیز در کارهایتان بیش از حد استرس دارید؟
 برای دستیابی به پاسخ این سوال آزمون زیر را انجام دهید و موقعیت خود را بهتر بشناسید.

سوالات

- ۱ شرایط محیط کار بسیار ناخوشایند و در بعضی موارد نا امن و غیر قابل تحمل است.
 هرگز بندرت برخی اوقات غالباً در بیشتر موارد
- ۲ احساس میکنم که شغلم مرا جسماً و روحاً خسته و مریض میکند.
 هرگز بندرت برخی اوقات غالباً در بیشتر موارد
- ۳ مقدار زیادی کار انجام نشده دارم .
 هرگز بندرت برخی اوقات غالباً در بیشتر موارد
- ۴ من میتوانم عقاید و احساسات خود درباره کارم را به رئیسم القا کنم .
 هرگز بندرت برخی اوقات غالباً در بیشتر موارد
- ۵ همیشه کار و مسایل کاری ام با مسایل خانوادگی یا زندگی شخصی ام تداخل دارد.
 هرگز بندرت برخی اوقات غالباً در بیشتر موارد
- ۶ در تمام ساعتی که سر کار هستیم ، بر زندگی شخصی ام اشراف دارم .
 هرگز بندرت برخی اوقات غالباً در بیشتر موارد
- ۷ همیشه برای انجام کارهای خوب و پیشرفت کاری ام پاداش می گیرم .
 هرگز بندرت برخی اوقات غالباً در بیشتر موارد
- ۸ سعی میکنم به هنگام کار از تمام استعداد، هوش و توانایی ام استفاده کنم .
 هرگز بندرت برخی اوقات غالباً در بیشتر موارد

امتیازات

در هر سوال ، چنانچه مورد شما ۵و۴ باشد، به هر کدام ۳ امتیاز، چنانچه مورد ۳ باشد، ۵ امتیاز، مورد ۲، ۷ امتیاز و مورد ۱، ۱۰ امتیاز تعلق میگیرد.

تفسیر امتیازات

بین ۶۰ تا ۸۰ امتیاز:

میتوان به شما آفرین گفت ، شما نه تنها با استرس تقریباً بیگانه هستید ، بلکه سعی میکنید محیط را نیز بدون استرس کنترل کنید . شما جزو آن دسته از افرادی هستید که می توانید از راه دور نیز بر اوضاع کنترل داشته باشید . شما می توانید با خونسردی خود ، محیط را به وضعیتی خوب باز گردانید . از نظر شما ، استرس در محیط کار معنا ومفهومی ندارد و با کمی مدارا، می توان موقعیتی بهتر را فراهم کرد .

بین ۴۰ تا ۶۰ امتیاز:

به رغم آنکه اجازه نمی دهید استرس در فکر و روان شما منزل کند، با این حال نمی توتنید خود را کاملاً از آن دور کنید . برخی اوقات مسایل روزمره ، چه در محیط کاری و چه در خانواده ، آنچنان تاثیر شگرفی بر روح و روان شما می گذارد که همه چیز را فراموش کرده و خود را به دست استرس می سپارید ! سعی کنید کمی واقع نگر باشید .

بین ۲۰ تا ۴۰ امتیاز:

میانه شما با استرس بهتر از دیگر موارد است ! تابه حال از خود پرسیده اید چرا؟! در واقع ، شخصی که بیشتر مواقع دچار استرس می شود ، خود به وجود آورنده این محیط استرس زا است . باید سعی کنید تنشها را از خود دور کرده و چندان به مسایل ناراحت کننده ، بویژه در محیط کاری که بیشتر ساعات شما را شامل می شود ، فکر نکنید امتحان کنید ، چندان سخت نیست ، حتما موفق می شوید .

کمتر از ۲۰ امتیاز:

زندگی در یک محیط پر استرس باعث شده که همیشه نسبت به بقیه عقب باشید . همیشه کار عقب افتاده دارید و ضرب الاجهای تعیین شدهای که هیچ گاه نیز موفق به انجام آن نخواهید بود. تا دیر نشده به خود آبیید و موقعیت خود در محل کار و منزل را تغییر دهید که به نفع شما ودوستانتان است .

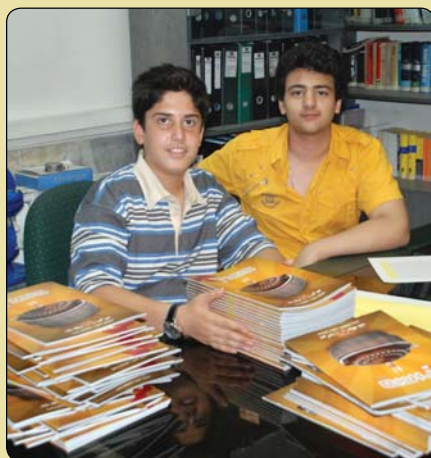


تبریک میراب به مناسبت ازدواج همکاران:

آقای مصطفی آقائی پور، آقای ثروت جمشیدی
آقای هادی رسولی میربد، آقای محمد کریمی

میراب برای این عزیزان آرزوی تندرستی و سلامتی می‌کند

دوستانی که در اصلاح و توزیع پیام میراب شماره ۱۵ کمک کردند



از راست :
سیاوش وفایی و سینا امیراحمدی

دو موفقیت علمی برای میرابی‌ها

دو تن از اعضای خانواده میراب موفق به پذیرش در دوره
کارشناسی ارشد و فارغ‌التحصیلی از دانشگاه شدند. موفقیت
علمی این عزیزان موفقیت علمی میراب است. به امید تداوم
این روزهای پرشکوه برای میراب



سرکار خانم مینا محبی مراد

لیسانس شیمی کاربردی
قبولی فوق لیسانس شیمی آلی
در پژوهشگاه شیمی و مهندسی
شیمی ایران



**جناب آقای مهندس وحید
قشمی پور**

فارغ‌التحصیل رشته کارشناسی
مهندسی تکنولوژی و طراحی نقشه
کشی صنعتی



مفید کار کنیم نه زیاد

اشاره: این روزها بیشتر صاحبان تجارت و مدیران اجرایی برای دستیابی به اهدافشان ساعت‌های طولانی مشغول کار هستند. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که مجبورند ساعت‌های زیادی از یک روز عادی را برای تکمیل کارشان استفاده کنند و یا همیشه درگیر اضافه کاری و یا بردن کارهایشان به منزل هستند، مطلب ذیل را از دست ندهید.

استراتژی اول: تمرکز

فکر می‌کنید چند دقیقه از یک ساعت کاری به‌طور کامل تمرکز دارید؟ ممکن است اولین پاسخی که به ذهن شما می‌شد این باشد که من در تمام یک ساعت بر روی کارم تمرکز دارم و در بدترین حالت شاید، پنج الی ده دقیقه حواسم پرت شود، اگر این طور بود، که خیلی خوب می‌شد، ولی واقعیت این است که این طور نیست! و این زمان بسیار کمتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. تحقیقات نشان داده است که بیشتر افراد می‌توانند بین ۵ تا ۱۰ برابر در هر ساعت کاری مولدتر باشند. اگر فکر می‌کنید که این گفته اغراق آمیز است می‌توانید این

بیشتر افراد این توصیه را شنیده‌اند که باید هوشمندانه‌تر کار کنند و نه زیادتر، ولی تعداد کمی واقعا از این توصیه پیروی می‌کنند. این روزها بیشتر صاحبان تجارت و مدیران اجرایی برای دستیابی به اهدافشان ساعت‌های طولانی مشغول کار هستند. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که مجبور می‌شوید ساعت‌های زیادی از یک روز عادی را برای تکمیل کارتان صرف کنید، به روش کارتان شک کنید، احتمالا یک جایی از کارتان دچار مشکل است! در اینجا پنج استراتژی را به شما معرفی خواهیم کرد که امیدواریم به شما کمک کند تا به جای بیشتر کار کردن، هوشمندانه‌تر کار کنید و از محیط کار خود لذت ببرید.



آزمایش ساده را انجام دهید. یک دفترچه یادداشت و یک خودکار در کنار خود قرار دهید و شروع کنید به آگاه شدن از سطح تمرکزتان. هر وقت که تشخیص دادید که روی کارتان تمرکز کامل ندارید مدت زمانی را که حواس‌تان پرت بوده است یادداشت کنید. اگر این تمرین را به خوبی انجام دهید، کاملا شوکه خواهید شد. اگر شما بتوانید مهارت ایجاد تمرکز کامل در ساعت‌های کاری‌تان را ارتقاء دهید، از میزان تولید و بهره‌وری کارتان متعجب می‌شوید.

استراتژی دوم: اهرم

اهرم هنر استفاده از ابزارها جهت افزایش کیفیت کار یا بهره‌وری است. این ابزارها می‌تواند تکنولوژی باشد مثل: نرم افزارهای کامپیوتری یا می‌تواند استراتژی‌های سازمانی نظیر سیستم‌های بهتر باشد. شما معمولا از چه ابزارهایی برای حداکثر کردن نتایج کارتان استفاده می‌کنید؟ برای مثال فروشندگانی که از طریق سمینارها یا کنفرانس‌های تلویزیونی فروش می‌کنند، مشخص است نسبت به کسی که فرد به فرد می‌فروشد میزان فروش بیشتری داشته باشد. چه کاری می‌توانید انجام دهید تا زمان، دانش یا مهارت‌هایتان اهرم شما باشند؟

استراتژی سوم: تفویض اختیار

یک بخش خاص اهرم عبارت از تفویض اختیار است. یعنی به کارگیری افراد دیگر جهت انجام قسمت‌هایی از کاری که به عهده شماست. بدین ترتیب بخش قابل توجهی از وقت شما برای فعالیت‌های سودآورتر آزاد خواهد شد. بیایید دوباره به مثال فروشنده نگاهی بیندازیم. اگر فروشنده خاصی در انعقاد قراردادهای فروش متبحر باشد ممکن است دست به تفویض و واگذاری امور اجرایی فروش زده تا بتواند به عنوان یک فروشنده زمان بیشتری را برای قراردادهای اختصاص دهد. اگر سود حاصل از افزایش فروش بیشتر از هزینه واگذاری باشد پس شما سیستم مناسبی دارید.

استراتژی چهارم: مدیریت زمان

اگر شما نمی‌توانید در یک روز عادی کاری، کارتان را

انجام دهید، یا شما احتمالا فاقد مهارت‌های تمرکز، اهرم و تفویض اختیار (واگذاری) هستید و یا مدیری هستید که در استفاده از زمان ضعیف است. مدیریت زمان هنر سازماندهی خودتان است تا بتوانید تمام کارهای‌تان را در یک روز کاری استاندارد انجام دهید. اگر شما مدیریت زمان را با مهارت‌های دیگرتان ترکیب کنید، به خوبی می‌توانید بهره‌وری بالایی در یک روز کاری بدست آورید و نیازی به اضافه کاری در محیط اداره و یا بردن کار به منزل نخواهید داشت.

سازماندهی یک روز از پایان روز قبلی شروع می‌شود. اگر شما این کار را هنگام استراحت‌تان انجام دهید مغزتان به شما کمک خواهد کرد که کارآمدتر باشید. تخمین زده شده که ۵۰ درصد از زمان استراحت وقف سازماندهی مغز و ساختار دادن به دانش و تجربیات به دست آمده در طول روز می‌شود. اگر شما کارهای روز بعدتان را برنامه ریزی کنید متوجه می‌شوید که فرایند های طبیعی ذهن در زمان استراحت با شما کار می‌کنند تا به شما در تحقق برنامه‌هایتان کمک کنند. مبنای مدیریت زمان را یاد بگیرید و هر روز از آنها استفاده کنید.

استراتژی پنجم: تمایز قائل شدن بین فعالیت‌ها

حتما تا به حال چیزهایی درباره قانون ۸۰/۲۰ شنیده‌اید، قانونی که معتقد است ۸۰ درصد از نتایج کارتان از ۲۰ درصد تلاش‌هایتان بدست می‌آید. دلیل اینکه این مساله در مورد افراد زیادی صادق است، این است که آنها نمی‌دانند که کدام تلاششان بهترین نتایج را به همراه می‌آورد. اگر شما نتایج خوب را ثبت کنید، می‌توانید قاعده ۸۰/۲۰ را تغییر دهید تا برای شما به طور موثرتری کار کند. اگر شما تشخیص دهید که کدام ۲۰ درصد از فعالیت شما بهترین نتایج را تولید می‌کند، می‌توانید خودتان را سازماندهی کنید تا وقت بیشتری را صرف آن کارها بکنید و بنابراین سودتان در هر ساعت افزایش پیدا کند. اگر شما خصوصیات ۲۰ درصد از مشتریان‌تان را که ۸۰ درصد کسب و کار شما را پوشش می‌دهند تشخیص دهید، راجحتر می‌توانید آن گروه از مشتریان را مورد هدف قرار دهید.





سمر مؤسسه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان



دست‌های را به من بسپار

مؤسسه غیرانتفاعی سمر تنها مؤسسه‌ایست که در راستای یاری‌رسانی به بیماران مبتلا به سرطان، خدمات روحی- روانی و تغذیه‌ای ارائه می‌دهد.

تاریخچه تأسیس:

در پی بیماری خانم شهرزاد آپرم (مدیرعامل و مؤسس سمر) وی با مراقبت‌های روحی و روانی و همچنین تغذیه درست توانست بر بیماری مهلک سرطان غلبه کند. او پس از بهبودی تصمیم گرفت که تجربیات خود را در این زمینه با بیماران مبتلا به سرطان در میان بگذارد. همین امر انگیزه‌ای برای تأسیس مؤسسه گردید. در سال ۱۳۸۶ مؤسسه سمر (سرور مهراندیشان راستین) پایه‌ریزی گردید.

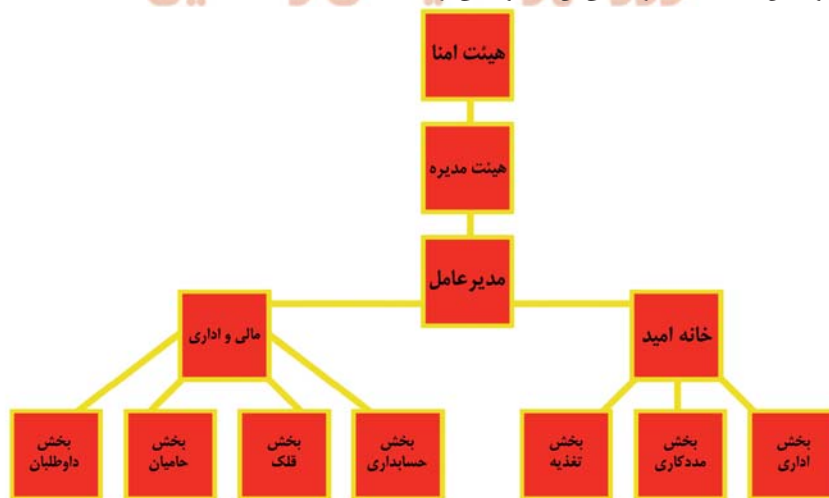
رسالت سازمانی:

سمر مؤسسه‌ایست که با ارائه خدمات روحی- روانی و مشاوره‌ای و تغذیه به بیماران مبتلا به سرطان یاری می‌رساند. حمایت روحی- روانی، دارویی و تغذیه‌ای بیماران مبتلا به سرطان با استفاده از جدیدترین متد روان‌درمانی در بخش مددکاری و مشاوره و تغذیه رایگان برعهده این مؤسسه می‌باشد. این مؤسسه خیریه غیردولتی و غیرسیاسی است و با کمک‌های انسان دوستانه اعم از نقدی، خدمات و دانش فنی اداری می‌شود.

سمر نه تنها به مقوله درمان سرطان از زاویه روان-درمانی می‌پردازد، بلکه با استعانت از خدای مهربان و کمک‌های مردمان نیک‌اندیش جزء معتدترین مؤسسات خیریه ایست که به بیماران نیازمند مبتلا به سرطان کمک هزینه‌های دارویی و آزمایشگاهی پرداخت می‌نماید.

خانه امید:

همزمان با تأسیس مؤسسه سمر خانه امید هم در راستای کمک به بیماران مبتلا به سرطان پایه‌ریزی گردید. خانه امید مکانی است که بیماران در آن از کلیه خدمات و امکانات متناسب با نوع بیماری خود بهره‌مند می‌گردند. در خانه امید بیماران مطابق با جدیدترین متد تغذیه‌درمانی تغذیه شده و خدمات مشاوره‌ای روان‌درمانی به آنها ارائه می‌گردد. خانه امید بخش‌های متنوعی دارد که بخش تغذیه و بخش مددکاری از اجزاء اصلی آن محسوب می‌گردد.



چارت سازمانی مؤسسه سمر

بخش مددکاری:

در اولین سال تأسیس مؤسسه، بخش مددکاری نیز فعالیت خود را آغاز نمود. در این بخش کارشناسان و مددکاران سمر با شناسایی بیماران نیازمند و با استفاده از کمکهای مردم نیکوکار جهت تأمین نیازهای عاطفی، روانی و دارویی همچنین سایر هزینه‌های جانبی به بیماران مبتلا به سرطان یاری می‌رسانند. اهم فعالیت‌های این بخش عبارتند از:

- ۱ پذیرش بیماران در مؤسسه با انجام تحقیقات و احراز شرایط حمایتی بیمار طی طول درمان جسمی
- ۲ برگزاری جلسات گروه درمانی توسط متخصصین روانکاو در امر سرطان
- ۳ ارائه خدمات روانپزشکی
- ۴ برگزاری تورهای زیارتی و تفریحی برای بیماران مبتلا به سرطان
- ۵ برگزاری کلاسهای ورزشی یوگا توسط اساتید مجرب یوگا
- ۶ تأمین و پرداخت بخشی از هزینه‌های دارویی و آزمایشگاهی بیماران
- ۷ تأمین هزینه‌های خانواده در صورت نان‌آور بودن بیمار
- ۸ برپایی نمایشگاه و بازارچه‌های خیریه به نفع بیماران تحت پوشش

بخش تغذیه:

این بخش از مؤسسه که توسط متخصصین تغذیه درمانی اداره می‌گردد در خصوص نوع تغذیه و مواد غذایی لازم برای بیماران مبتلا به سرطان فعالیت دارد. همچنین در این بخش به بیماران سید غذایی متناسب با نوع بیماری به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه ارائه می‌گردد.

اهم فعالیت‌های این بخش عبارتند از:

- ۱ ارائه برنامه رژیم غذایی متناسب با نوع بیماری توسط متخصص تغذیه
- ۲ تأمین سید غذایی بیماران نیازمند طبق رژیم غذایی متناسب با نوع بیماری
- ۳ تشکیل گروه پیام‌آوران سلامت آن چیزی که مؤسسه را از سایر مؤسسات متمایز می‌سازد



توجه ویژه این مؤسسه در تمام طول درمان بیمار به ارتباط ذهن و جسم و یا به عبارتی به ارتباط روانی- فیزیولوژیکی می‌باشد. پزشکانی که اغلب بیماران مبتلا به سرطان را درمان می‌کنند به خوبی می‌دانند که اشخاص با تلقی و باورهای مثبت و قوی در مقایسه با آنهایی که از روحیه‌های منفی برخوردارند و خود را در برابر بیماری سرطان عاجز و درمانده می‌بینند، بهتر در برابر این بیماری مقاومت می‌کنند.

اهداف مؤسسه:

احداث قریب به ۱۳ خانه امید دیگر در مناطق مختلف تهران طی سه سال آتی با خدمات روانپزشکی، روانشناسی، ورزش یوگا و تغذیه درمانی همراه با تغذیه رایگان و ایاب و ذهاب بیماران. تأسیس دهکده سلامتی، که در این مرکز امکانات پزشکی پیشرفته جهت درمان جسمی بیماران به صورت شبانه‌روزی و خدمات روان درمانی و سایر امکانات رفاهی در سطح استانداردهای بین‌المللی ارائه می‌گردد.

چشم‌انداز:

ما بر این باوریم که مهمترین سرمایه یک بیمار سرطانی امید به زندگی است. تمامی هم این مؤسسه بر این اصل استوار است که نهال امید را در دل بیماران ناامید خود بارور ساخته و میل به ادامه زندگی را در آنها افزایش دهد. ما امیدواریم که بتوانیم تمامی بیماران مبتلا به سرطان را در ایران عزیز تحت پوشش قرار داده و در این راه از تمامی ظرفیتهای بالقوه موجود در جامعه بهره‌مند گردیم. با ایجاد انگیزه، امید، تغذیه درمانی، یاری‌رساندن در جهت درمان جسمی و روحی بیماران، سرطان را یک بیماری مهلک نیندازیم.

چگونگی دریافت کمکهای نیکوکاران:

نیکوکاران عزیز می‌توانند کمکهای مهربانانه خود را به شماره حساب ۰۳۱۰۱۳۲۷۵۷۰۰۶ بانک ملی شعبه قیطریه کد شعبه ۱۷۰۴ به نام مؤسسه خیریه سرور مهراندیشان راستین (سمر) واریز نمایند. همچنین جهت دریافت سایر اطلاعات در این زمینه با شماره تلفن‌های ۲۲۵۶۳۷۵۴ و ۲۲۷۷۳۷۳۴ تماس حاصل فرمایند.

عشق را نمی‌توان دید! اما ... می‌توان آن را در دستهای پر مهرت حس کرد. عشق یعنی نگاه مهربان مادر وقتی دوباره لبخند می‌زند.





بیماری وسیله است، هدف بیداری است

اما بالاخره با توضیحات دکتر و نگاه‌های غمبار اطرافیانم موضوع دستم آمد. شوکه شدم. از مطب که بیرون آمدم وحشت زده بودم. نمی‌خواستم بمیرم و دشمن درون بدنم مرا به مرگ نزدیک می‌کرد. جلسات شیمی درمانی را شروع کردم، سختی‌های زیادی کشیدم، بدنم به شیمی درمانی جواب نمی‌داد و دوباره در بیمارستان بستری شدم. اما باز امیدوار بودم.

در آن شرایط چه طور توانستید دوباره روحیه‌تان را به دست بیاورید، چه چیزی به شما این انرژی را می‌داد؟

به همه کارهایی که در این دنیا دوست داشتم انجام بدهم فکر می‌کردم. به آرزوهایی که داشتم، به بچه‌هایم. به خودم گفتم باید زنده بمانم و زندگی کنم. دوباره باید شیمی درمانی را شروع می‌کردم. رفتم ۱۲ تا لباس خواب رنگی خریدم برای ۱۲ جلسه شیمی درمانی. می‌خواستم فضای مرگبار آن جا را برای خودم قابل تحمل کنم. سعی می‌کردم حس منفی نداشته باشم تا داروها بهتر اثر کنند. تصمیم گرفتم در کنار این ۱۲ جلسه، چیزی یاد بگیرم مثلاً گیتارم را ادامه دهم یا یک ساز دیگر را شروع کنم.

به تغذیه‌ام بیشتر اهمیت می‌دادم و سعی می‌کردم تغذیه مناسبی داشته باشم. طبق برنامه‌ریزی پزشک معالجم قرار بود شیمی درمانی یک سال طول بکشد اما من این یک سال را به ۵ ماه تبدیل کردم.

رفتار اطرافیان با شما چگونه بود؟

از ترحم اقوام و سایرین ناراحت بودم. به خودم امید می‌دادم و می‌خواستم مثل بقیه عادی زندگی کنم، می‌خواستم از چاه بیماری بیرون بیایم اما با آن نگاه‌های ترحم‌آمیز اطرافیان دوباره به این چاه سقوط می‌کردم.

به سراغ یوگا رفتم. ۵ صبح بیدار می‌شدم، ورزش می‌کردم و ۱۰ شب می‌خوابیدم. از ترس مرگ ۴۰ روز این کار را تکرار کردم. بعد از این ۴۰ روز انگار آدم دیگری شده بودم. تازه خودم را شناختم و نگاه جدیدتری به زندگی پیدا کردم. همه سختی‌های زندگی را به شکل یک درس و تجربه می‌دیدم. دیگر از سرطان نمی‌ترسیدم. از مرگ هم نمی‌ترسیدم. من مهارت زندگی کردن را آموخته بودم. به آرامش واقعی رسیده بودم. درون من جهنمی بود که آن را به بهشت تغییر دادم. انگار به هدف واقعی زندگی رسیده بودم. می‌دانستم برای چه در دنیا هستم. دیگر دنبال مادیات نبودم چون می‌دانستم برای این زنده نیستم.

شما روزهای اول بیماری فکر می‌کردید دچار انسداد روده هستید، و همان زمان به یک بهبودی موقت رسیدید و از بیمارستان مرخص شدید، بعد از آنکه متوجه سرطان شدید و بعد از این بیماری هم شفا یافتید. برای ما از تفاوت احساس‌تان در مورد این دو بیماری و تصور‌تان از بهبود یافتن بگویید.

آن موقع که فکر می‌کردم بیماری من انسداد روده است، وقتی از بیمارستان مرخص شدم، خیلی خوشحال بودم اما نوع احساس آن با زمانی که از سرطان شفا یافتم خیلی متفاوت بود چون به نقطه‌ای رسیده بودم که دیگر سرطان را صرفاً به شکل یک بیماری نمی‌دیدم که از آن شفا یافته باشم؛ بلکه سرطان را به‌عنوان یک تلنگری برای بیداری می‌دیدم.

آن موقع به تصور خودم از انسداد روده خلاص شده بودم، اما واقعیت

«همه چیز در این دنیا وسیله است برای بیداری انسان‌ها» این را «شهرزاد آیروم» می‌گوید. بانویی که ۶ سال پیش بیماری سرطان به سراغش آمد اما او با انرژی، مثبت‌اندیشی و امید به خداوند هیچ‌گاه سرطان را در خود نپذیرفت. سرطان برای او تلنگری بود که به بیداری برسد. او با سرطان دست و پنجه نرم کرد و ایستاد و ماند تا تجربه‌اش را در این بیداری با سایر بیمارانی که فکر می‌کنند به آخر خط رسیده‌اند سهیم شود. شهرزاد آیروم درسال ۱۳۸۶ موسسه خیریه سمر (سرور مهر اندیشان راستین) را با هدف کمک‌های روحی و روانی برای بیماران سرطانی تأسیس و در سال ۱۳۸۸ در کنار این مرکز، مکانی را برای انجام امور درمانی بیماران به نام خانه امید راه‌اندازی کرد.

به سراغ ایشان رفتیم تا از نزدیک با فعالیت‌های این بانوی فعال و پر انرژی و کار ارزشمندی که انجام می‌دهد، آشنا شویم. در «خانه امید»، در فضایی گرم و صمیمی پذیرای ما شد، با مهربانی سوالات مان را پاسخ گفت. با هم می‌خوانیم...

برای ما از خودتان بگویید و از آن بهانه‌ای که شما را به این نقطه رساند.

من متولد سال ۱۳۴۶ در ارومیه هستم. در کتابخانه کار می‌کردم. فهرست‌نویس بودم و مدتی هم مدیر بخش گزینش کتاب. ناخودآگاه روزی ۸ ساعت مطالعه داشتم. بیشتر تفکرات من حول انسان‌گرایی بود. به سرنوشت معتقد نبودم. می‌گفتم سرنوشت دست خود انسان است. من با این تفکر بیمار شدم. به سرطان روده مبتلا شدم. ۶ سال پیش درست زمانی که زلزله بم رخ داد.

ابتدا فکر می‌کردم انسداد روده است، چون اطرافیان چیزی به من نگفته بودند، با این حال درد بسیاری را تحمل می‌کردم اما روحیه بسیار خوبی داشتم. مدت زیادی در بیمارستان بستری بودم و هر روز لاغر و لاغرتر می‌شدم. اما روحیه خوبی داشتم و هنوز فکر می‌کردم دچار انسداد روده شده‌ام. یادم است وقتی قرار بود به اتاق عمل بروم اصلاً ناراحت و نگران نبودم و فقط به خودم قول دادم که وقتی از اتاق عمل برمی‌گردم «زندگی» کنم. روزهای سختی بود متأسفانه بعد از عمل هم روده‌ام فعالیت نمی‌کرد. تا اینکه یک خواب بهانه‌ای شد برای شفا یافتنم. البته آن موقع معنای آن خواب را نفهمیدم اما بعدها آن را کاملاً درک کردم. هیچ وقت دوست ندارم این خواب را فراموش کنم چون از آن خیلی درس گرفتم. خواب دیدم در یک بیابان بزرگم که همه چیز در آن سیاه است و فقط سفیدی ملافه‌ام در آن سیاهی‌ها معلوم بود.

همه‌های بود که می‌گفت: «باشو و خودت را در آینه ببین تا شفا پیدا کنی»، بلند شدم و از خواب بیدار شدم. کمی بعد از اینکه بیدار شدم روده‌ام شروع به فعالیت کرد. باورم نمی‌شد. پزشک معالجم هم باورش نمی‌شد. روز به روز بهتر شدم. آن موقع که بستری بودم یکبار برف شدیدی می‌بارید، از پنجره که بیرون را تماشا می‌کردم به خودم قول دادم تمام فصل‌ها را زندگی کنم حتی اگر یک ریال در جیبم نباشد! واقعاً می‌خواستم زندگی کنم.

پس چه زمانی فهمیدید به سرطان مبتلا شده‌اید.

از بیمارستان که مرخص شدم، باید شیمی درمانی می‌شدم. وقتی نوبت به شیمی درمانی رسید هیچ کس نمی‌توانست به من بگوید که به سرطان مبتلا شدم چون آنقدر شاد بودم و آنقدر روحیه خوبی داشتم که کسی دلش نمی‌آمد شادی ام را از من بگیرد.



شهرزاد آیروم
موسس بنیاد خیریه سمر

این است که در برابر سرطان حس بیدار شدن داشتیم نه صرفاً شفا یافتن. من با یک بیماری به این تفکر رسیدم که همه چیز دست خود انسان نیست. دیگر آن آدم انسانگری قبلی نبودم.

بیماری برایم یک وسیله بود و هدف اصلی بیداری بود. همه چیز در این دنیا یک وسیله است برای بیداری انسان‌ها. خداوند این توفیق را به من داد، تا در این مسیر قرار بگیرم.

سرنوشت همه ما این است که خوب و خوشحال زندگی کنیم. اما خداوند شیوه غلط زندگی را انتخاب می‌کنیم. اگر من به این تجربه بهشتی در درون خود رسیدم، همه انسان‌ها می‌توانند به این نتیجه برسند.

از چه زمانی تصمیم به تشکیل سمر گرفتید؟ و چطور این موسسه را راه‌اندازی کردید؟

بعد از ۴۰ روز که از سرطان‌های پیدا کردم احساس کردم خداوند به من عمری دوباره داده با بتوانم تمام احساس‌ها و تمام نیازهایی را که یک بیمار سرطانی دارد، برای دیگران بازگو کنم. شاید وظیفه من در این دنیا همین باشد که بتوانم تجربیاتم را در رهایی از این بیماری با بقیه بیمارانی که فکر می‌کنند به آخر خط رسیده‌اند، سهیم شوم. آنچه که مردم معمولاً به آن توجه نمی‌کنند این است که بیمار مبتلا به سرطان به چه چیزی بیش از همه نیاز دارد؟ اعتماد به نفس؟ دارو؟ غذا؟ یا اصلاح شیوه زندگی؟ احساس کردم این زندگی دوباره، برای کسانی است که به این تجربه‌ها نیاز دارند و من باید به این افراد خدمت کنم. رفتم دنبال مجوز و با توکل به خدا و بدون کمک‌های دنیوی و فقط با خواست خداوند این مجوز به راحتی صادر شد. به دنبال مکانی برای موسسه بودم که یکی از دوستانم که قصد مسافرت داشت، دفتر کارش را در اختیارم گذاشت و مراحل اولیه کار انجام شد.

هدف اصلی سمر و در واقع نوع حمایت شما از بیماران سرطانی چگونه است؟ لطفاً مراحل درمان را توضیح دهید.

سمر با هدف تأمین نیازهای روحی- روانی بیماران تأسیس شد. ما به سرطان به شکل جدیدی نگاه کردیم. به نظر ما بیمار سرطانی باید ایمنی بالایی داشته باشد. زیرا وقتی کسی دچار سرطان می‌شود، ایمنی بدنش در پایین‌ترین سطح قرار می‌گیرد. کسی که دچار سرطان می‌شود استرس خاصی دارد که جنس آن را فقط یک فرد سرطانی می‌داند و یک دکتر روانشناس هم نمی‌داند جنس این استرس چیست. من که خودم این تجربه را دارم، می‌دانم جنس این استرس چیست، خیلی وحشتناک است. نوع ترس و ناامیدی و بی‌فردایی آن خیلی وحشتناک است. این استرس و افسردگی را می‌توان با کمک روانشناس و روانپزشک از بین برد. این افسردگی در افراد مختلف متفاوت است. وقتی استرس و افسردگی در سطح پایینی قرار بگیرد، ایمنی بدن فرد بالاتر می‌رود. ما در طول شمی درمانی، از طریق توجه به بهداشت روحی و روانی بیمار، ایمنی بدنش را در سطح بالایی نگه می‌داریم تا استرس‌شان را کم کنیم. بعد می‌رویم سراغ تغذیه. وقتی مواد آنتی‌اکسیدان دار وارد بدن می‌شود، خود به خود ایمنی افزایش پیدا می‌کند و این کار متخصص تغذیه سمر است که تخصص‌اش در سرطان است. ما یک رژیم غذایی منطبق با عضو سرطانی به بیمار می‌دهیم. از یوگا هم استفاده می‌کنیم چون وقتی کسی دچار سرطان می‌شود، سلول‌ها در پایین‌ترین سطح استفاده از اکسیژن قرار دارند و یوگا در جذب اکسیژن بیشتر به بیمار کمک زیادی می‌کند. ما گروه‌هایی هم برای کمک بیشتر به بیمار داریم از جمله «گروه تربیت» برای بیمارانی که با فرزندانشان مشکل دارند، «گروه روابط» برای بیمارانی که در برقراری ارتباط مشکل دارند و («گروه عمومی» برای بیمارانی که ترس زیادی دارند. بنابراین در پایان شیمی درمانی،

بیمار هم به درمان جسمی می‌رسد و هم به درمان روحی و نسبت به جسمش آگاهی می‌یابد. در مرحله بعد بیمار باید جلوی برگشت بیماری‌اش را بگیرد. برای این مرحله کلاس‌هایی برگزار می‌کنیم که روش درست زندگی را به بیماران آموزش می‌دهند. ما قصد داریم با راه‌اندازی برنامه «خود اشتغالی» برای بیماران درآمد زایی کنیم. به نظر شما فردی که سلامت جسمانی‌اش را به دست آورده، نگاهش به زندگی نگاه سالمی شده و برای شیوه درست زندگی درآمد هم دارد، ممکن است بیماری‌اش برگردد؟

کار در این موسسه را با همکاری چند نفر شروع کردید؟ از برنامه‌های آینده موسسه بگویید.

در آبان ماه سال ۱۳۸۶ «سمر» را با همکاری ۱۴ نفر راه‌اندازی کردیم و الان حدود ۹۰ نفر هستیم و سعی داریم تا سه ماه آینده، روزی ۹۰ نفر را پذیرش کنیم. قصد داریم در سه سال آینده خانه‌های امید را به ۱۳ خانه برسانیم. در ۵ سال آینده هم می‌خواهیم یک بیمارستان تخصصی سرطان داشته باشیم به نام «دهکده سلامت». می‌خواهیم معماری خانه‌های امید و دهکده سلامت را طوری طراحی کنیم که احساس بیماری را به فرد ندهد. مکانی با نماهایی از دریا و جنگل و موسیقی که بیماران حضور در آنجا لذت ببرند. به خاطر رابطه ذهن و بدن، باید این مسائل روانی در طراحی محیطی که برای درمان در نظر گرفته می‌شود، رعایت شود.

خیرین سمر معمولاً بیشتر چه مواقعی به شما کمک می‌کنند و فکر می‌کنید چه چیزی باعث می‌شود کمک کنند و چه انگیزه‌ای پشت این کمک‌هاست؟

درآمد این موسسه از راه قلک است. توفیق الهی سبب می‌شود انسانی به همنوعش کمک و کار خیر کند. هر انسانی که به دیگری کمک می‌کند در واقع به خودش کمک کرده‌است. تقریباً هر سال ۳۰۰ تا ۳۵۰ هزار ایرانی در اثر سرطان می‌میرند؛ این آمار وحشتناکی است. ما باید با کمک به این موسسه و امثال آن از سرطان پیشگیری کنیم.

رابطه شما با شعر و ادبیات چگونه است؟ آیا در ارتباط شما با بیماران تأثیری دارد؟

هدف ادبیات و شعر آرامش بخشیدن به انسان و شاد بودن است. بیماران اینجا برنامه کتابخوانی و شعرخوانی دارند تا این آرامش درونی را پیدا کنند.

شما بیشتر می‌خندید یا گریه می‌کنید؟

بیشتر می‌خندم چون فکر می‌کنم هیچ دلیلی برای گریه نیست. مشکلات برای حل کردن است نه برای غصه خوردن. اگر گاهی از انجام کاری عاجز هستیم به این خاطر است که به نیرویی که خداوند به ما داده است، اعتقاد واقعی نداریم.

بدترین خبری که قبل از ابتلا به سرطان شنیدید چه بود؟

قبل از آن را یادم نمی‌آید. ولی بهترین خبرها همه‌شان را یادم هست. من همه اتفاقات را به شکل تجربه می‌بینم. از آدم‌ها و زندگی دلگیر نمی‌شوم از آن‌ها درس می‌گیرم تا روحم را رشد بدهم. همه چیز وسیله‌ای است برای آموختن.

و حرف پایانی شما برای این گفت و گو.....

امیدوارم هیچ کس در جهان دچار سرطان نشود و مراکز حمایت از بیماران سرطانی به مراکزی برای آموزش شیوه صحیح زندگی و شناخت خود و خداوند تبدیل شود. دعا می‌کنم همیشه در لحظه لحظه زندگی‌تان خدا، عشق و آرامشش را حس کنید چون اگر این‌ها را داشته باشید، دیگر به چه چیزی نیاز خواهید داشت؟



از بالا سمت راست:

رامین علمی - یاسر زندی - امیر محمد نیشابوری - پوریا حسینی
 علی دارائی - میر رسول صادقیان - سینا ولی پور - محمد اعتمادی اصل
 مهدی حسین پور - مجتبی مشیری - علی قلیچ خانی - رضا صادق زاده
 رادمهر طاهری - محمد طالع صحت - مرتضی فیض اله زاده - ابوالفضل لامعی
 پوریا امیراحمدی



نام آوران عرصه دانش میراب



از بالا سمت راست:

رادمهر زندی - محمد پور اصغر - علیرضا طاهر پور - عرفان علیپور
 امیر حسین نصراللهی - محمد سلیمانی - سعید نصراللهی قاضی محله - علیرضا فرهمندی
 امیرحسین رنجبران - عرفان رسولی - علی وکیلی - میثم اسمعیلی منفرد
 اشکان باقردوست - آرتان مرادی - امیرحسین توحیدنیا - بهنام علیوند
 بردیا ایزدخواهی



نام آوران عرصہ دانش میراب



بسم اللہ الرحمن الرحیم

۴۰

از بالا سمت راست:

شکوفہ طالع صحت - شیدا رجبی - فاطمہ پور اصغر - فاطمہ بابائی روشن
 حدیثہ جیریایی - زهرا آبادان - نگین قدیمی - خانہ قدیمی
 مرضیہ آقا جعفری - نازنین شریعت دوست - ساناز امکانی - بہارہ نکاحی
 یگانہ امکانی - فاطمہ رضانی - بیتا نصرتی - شیما عربی
 سارا قربانی الیزہ





از بالا سمت راست:

فاطمه جوادی - زهرا حمزه لو - دنیا عموتی - مینا اسمعیلی منفرد
 معصومه زارعی - نازنین اسدنیا - مهدیه کریمی - زهرا پور اصغر
 فاطمه سلیمانی - ساغر رشیدی - فرناز آقا جعفری - طاهره آبادان
 وحیده حیدری - یاسمن سعادتی - شیدا عربی - زهرا پیر محمدی
 نساء خوش نیت





همراه نیمه راه



گزینه‌های ما خیلی خیلی زیاد است. از زنگ‌های ساده شبیه سازی شده تلفن‌های قدیمی بگیرید تا آخرین آهنگ‌های روز. اما تا به حال فکر کرده‌اید چه احساسی به شما دست می‌دهد اگر صدای بلند پارس سگی را از پشت سر خود بشنوید. قدر مسلم نگران خواهید شد. حال چه احساسی خواهید داشت اگر برگردید و ببینید یک نفر دارد روی همان وسیله‌ای که منشأ این صدا بود با کس دیگری صحبت می‌کند. این بار به صورت حتمی عصبانی خواهید شد. بسیاری از ما تاکنون با زنگ‌های نامناسب گوشی همراه دیگران غافلگیر شده‌ایم. پس شاید مناسب باشد از این پس برای جلوگیری از آزار دیگران زنگ‌هایی ملایم، معمول و ساده‌تر را برای گوشی خود برگزینیم.

تذکر ۲

دسترسی به خودتان را آسان‌تر کنید. به این معنی که وقتی شما تلفن همراه ندارید، همه دوستان و آشنایان برای تماس گرفتن و برقراری ارتباط با شما به روش‌های معمول و میسر روز متوسل می‌شوند، اما وقتی یک شماره تلفن همراه به همه اعلام می‌کنید، در این شرایط شما حتماً باید به تماس آن‌ها پاسخ دهید. مثل سلام کردن که منتظر جواب کسی می‌مانید که به او سلام داده‌اید. شاید شما متوجه صدای تلفن نشده باشید، اشکالی ندارد ولی باید در اولین فرصت متقابلاً تماس گرفته و دلیل عدم پاسخ‌تان را اعلام نمایید تا کسی فکر نکند شما به وی بی‌احترامی کرده‌اید.

تذکر ۳

در جمع دوستان خود در رستورانی نشسته‌اید. گوشی شما زنگ می‌خورد و مجبور هستید به آن پاسخ بدهید. دکمه برقراری اتصال را فشار داده و در حالی که پشت میز نشسته‌اید برای همکار خود در بیمارستان توضیح می‌دهید که چگونه

صدای پخش یک موزیک دلخراش، تق‌تق‌های مکرر کلیدهای گوشی

همراه، صدای داد، غر زدن، حرف‌های رکیک و آزار مکرر دیگران همه نتیجه یک پدیده جدید در زندگی روزمره کنونی ما هستند. اگر تاکنون تلفن همراه نداشته‌اید حتماً دارید به خرید یکی از آنها فکر می‌کنید. بعضی از ما حتی ۲ یا ۳ تلفن همراه و چندین خط در اختیار داریم. نتیجه اما بیش از آنکه موجب رضایت ما باشد دردسر آفرین بوده است. اما مشکل در کجا نهفته است؟ آیا گوشی تلفن همراه وسیله‌ای شیطانی برای آزار است؟

جواب به صورت قطعی منفی است. این ابزار نو شاید یکی از بزرگترین موفقیت‌های ما در صنعت ارتباطات بوده است. مشکل آن است که این ابزار مانند هزاران وسیله جدید دیگر فرهنگ و آداب خاص خود را در استفاده از آن طلب می‌کند. شاید هزاران نکته ریز در استفاده مناسب از تلفن همراه وجود داشته باشند. ما در اینجا به همه آن‌ها نخواهیم پرداخت، اما تلاش می‌کنیم با ذکر نکاتی ساده و عملی فرصتی را برای شما و اطرافیان و خوانندگان این نشریه فراهم کنیم تا از درجه آزار دهنده‌گی این ابزار بکاهیم و مزیت حضور آن در زندگی خود را افزایش دهیم.

تذکر ۱

بباید پیش از شروع مکالمه شروع کنیم. تلفن شما زنگ می‌خورد. بسیاری از ما علاقه‌مندیم تا آهنگ یا صدای مورد علاقه خود را به عنوان زنگ برای گوشی همراه خود تنظیم نماییم. به لطف پیشرفت‌های سریع در سال‌های اخیر، تعداد

اقدام به تمیز کردن محل زخم کند. دکمه قطع مکالمه را می‌زنید. به دوستان‌تان نگاه می‌کنید. همگی عصبانی هستند و دیگر تمایلی به خوردن غذا ندارند. شاید همه ما در شرایطی این چنین بد گرفتار نشده باشیم، اما مسلم بدانید اکثریت افراد هیچ تمایلی به شنیدن صحبت‌های شما حتی در مورد جذاب ترین موضوعات ندارند. پس بهتر است در این گونه موارد قبل از پاسخ دادن به گوشی خودتان اول از دوستانتان عذرخواهی کنید و سپس با کمی فاصله گرفتن از آن‌ها و با صدایی ملایم با تلفن همراه خود صحبت کنید.

تذکر ۴

سوار اتوبوس می‌شوید. صدای فریاد می‌شنوید که می‌گوید: «بهش بگو پیام خرخواه‌اش را می‌جوم.» احساس خوبی ندارید. تمام روزتان خراب می‌شود. به تکرار در اتوبوس، تاکسی و حتی در حال قدم زدن در خیابان شاهد شرایط این چنینی بوده‌اید. حالا چه می‌توان کرد. راه حل ساده‌ای وجود دارد. در اماکن عمومی که فشردگی جمعیت وجود دارد کمتر از تلفن همراه استفاده کنید. اگر مجبور به مکالمه شدید سعی کنید زمان آن را کوتاه کنید. با صدایی آرام صحبت کنید. اگر مجبور به مکالمه‌ای تنش‌زا بودید به طرف مقابل خود توضیح دهید که قادر به مکالمه در آن زمان نیستید و پس از خروج از ازدحام، با او تماس خواهید گرفت. موضوع مکالمه خود را در حد عرف و اخلاقیات جامعه نگاه دارید و ادبیات عمومی را استفاده کنید. مسلم بدانید خیلی از مردم همان گونه که شنیدن الفاظ رکیک برایشان آزار دهنده است، شنیدن مکالمه عاشقانه شما با همسرشان نیز برای آن‌ها آزار دهنده خواهد بود.

تذکر ۵

در سینما مشغول دیدن فیلم هستید. ناگهان صدای دلنگ دلنگ یک تلفن قدیمی حواس شما را پرت می‌کند. می‌بینید یک نفر گوشی همراهی را از جیب خود خارج می‌کند و شروع به صحبت کردن می‌کند. نه تنها احساس می‌کنید به شما توهین شده بلکه دیدن ادامه فیلم جذابیت خود را از دست می‌دهد. پس به یاد داشته باشیم در اماکن عمومی که الزامی بر حفظ سکوت وجود دارد؛ مانند سینما، رستوران، موزه و تالارهای همایش، گوشی خود را خاموش کنید. اگر به هر دلیلی مجبور هستید گوشی خود را روشن نگه دارید حداقل آن را در شرایط لرزش (Vibration Mode) و بی صدا (Silent) قرار دهید. هم چنین می‌توانید گوشی خود را گونه‌ای تنظیم کنید که تماس‌های ورودی با یک پیغام متنی مبنی بر در دسترس نبودن شما پاسخ داده شود. ترجیح وجود دارد تا در این اماکن از پیام‌های کوتاه (SMS) نیز استفاده نکنید.

تذکر ۶

هنگامی که در حال رانندگی هستید از تلفن همراه خود استفاده نکنید. حتی اگر این عادت بد را دارید، تحت هیچ شرایطی قبل از توقف در حاشیه مسیر اقدام به مطالعه یا ارسال پیام کوتاه نکنید.

تذکر ۷

در بیمارستان‌ها، هواپیماها، کتابخانه‌ها، اماکن مذهبی یا بانک‌ها تلفن همراه خود را خاموش کنید. در بسیاری از این اماکن تلفن همراه شما ممکن است در عملکرد دستگاه‌های

برقی دیگر اختلال ایجاد کند.

تذکر ۸

تماس‌های اضطراری را با حفظ حریم دیگران جواب دهید. افراد مسن، افراد مریض و یا پدر و مادرهایی که منتظر تماس بچه‌های کوچک خود هستند.

تذکر ۹

اگر با تلفن همراه صحبت می‌کنید و در خیابان قدم می‌زنید سر بالا راه بروید. دیگران نباید به دلیل مشغولیت شما دچار مشکل شوند و شما با آن‌ها برخورد کنید. اگر در هر زمانی در حال قدم زدن مجبور به ارسال پیام کوتاه شدید، این نکته را بیشتر مد نظر قرار دهید تا باعث آزار دیگران نشوید.

تذکر ۱۰

در شرایطی که در کنار دیگران هستید اقدام به برقراری ارتباط نکنید، بلکه آن را برای زمانی بگذارید که از ازدحام خارج شده‌اید. اگر در صف باجه‌ای هستید و با تلفن صحبت می‌کنید، مطمئن باشید که هم آن‌ها که در صف ایستاده‌اند و هم کسی که در پشت باجه ایستاده از دست شما عصبانی خواهد شد.

تذکر ۱۱

همیشه تلفن همراه خود را در دسترس قرار دهید تا دیگران مجبور نباشند برای چند دقیقه به زنگ مورد علاقه شما گوش دهند.

تذکر ۱۲

اگر نباید از تلفن همراه خود استفاده کنید در بیان آن به شخص تماس گیرنده کوتاهی نکنید.

تذکر ۱۳

هیچ‌گاه در جریان یک دیدار رسمی یا دوستانه، شما اقدام به برقراری ارتباط مکالمه‌ای یا ارسال پیام کوتاه نکنید.

تذکر ۱۴

هیچ‌گاه در جریان یک دیدار رسمی یا دوستانه، مکرر گوشی همراه خود را نگاه نکنید.

تذکر ۱۵

پشت تلفن داد نزنید. این روزها با توجه به تکنولوژی بالای تلفن‌های همراه نیازی به داد زدن نیست.

تذکر ۱۶

تحت هیچ شرایطی در اماکن عمومی تلفن همراه خود را در حالت بلندگو قرار ندهید.

تذکر ۱۷

در هنگام مکالمه با تلفن همراه با شخص دیگری مانند راننده تاکسی یا فروشنده مغازه صحبت نکنید. این عمل شما باعث سردرگمی فرد خواهد شد.

و در نهایت این که، همان‌گونه که همه انتظار داریم دیگران در رفتارهای خود به حقوق ما آگاه باشند و به آن‌ها احترام بگذارند، بهتر است ما نیز در جهت اصلاح قوانین زندگی خود و دیگران از هیچ توجه و احترامی دریغ نکنیم و همه اطرافیان خود را نیز متوجه این موضوع نماییم، موضوعی که روزانه همگی شاید چندین بار با آن روبرو می‌شویم و با ناراحتی اما بی توجهی و بدون تذکر از کنار آن رد می‌شویم.

منبع: www.yavari.ir

نقش کلمات

نگوییم: بد نیست
 بگوییم: مناسب من نیست
 نگوییم: به درد من نمی‌خورد
 بگوییم: با این کار چه لذتی می‌بری؟
 نگوییم: چرا اذیت می‌کنی؟
 بگوییم: شاد و پر انرژی باشید
 نگوییم: خسته نباشید
 بگوییم: من
 نگوییم: اینجانب
 بگوییم: دوست ندارم
 نگوییم: متنفرم
 بگوییم: آسان نیست
 نگوییم: دشوار است
 بگوییم: بفرمایید
 نگوییم: در خدمت هستم
 بگوییم: خیلی راحت نبود
 نگوییم: جانم به لبم رسید
 بگوییم: مسئله را خودم حل می‌کنم
 نگوییم: مسئله ربطی به تو ندارد

کلمه‌ها بر احساس‌ها و اندیشه‌ها تاثیر می‌گذارند
 احساس‌ها بر افکار و کلمه‌ها مؤثرند
 اندیشه‌ها بر کلمه‌ها و احساس‌ها تاثیر می‌گذارند
 بگوییم: از اینکه وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم
 نگوییم: ببخشید که مزاحم‌تان شدم
 بگوییم: در فرصت مناسب کنار شما خواهم بود
 نگوییم: گرفتارم
 بگوییم: راست می‌گی؟ راستی؟
 نگوییم: دروغ نگو
 بگوییم: خدا سلامتی بده
 نگوییم: خدا بد نده
 بگوییم: هدیه برای شما
 نگوییم: قابل ندارد
 بگوییم: با تجربه شده
 نگوییم: شکست خورده
 بگوییم: قشنگ نیست
 نگوییم: زشت است
 بگوییم: خوب هستم



مهر مادری



برنده جایزه داوران ۱۴مین جشنواره بین‌المللی کارتون و انیمیشن سئول - کره ۲۰۱۰

جشن مهرگان



هانیه مومنی

ایزد مهر تعلق دارد اما اینکه از هزاران سال پیش تا کنون چگونه این جشن برگزار می‌شود؟

طول مدت جشن عرو و از مهرروز آغاز و به رامروز ختم می‌شود. پادشاهان تاجی به شکل خورشید که در آن دایره‌ای مانند چرخ چسبیده بود به سر می‌گذاشتند. در جشن مهرگان مردی با صدای رسا ندا می‌داد: «ای فرشتگان بسوی دنیا بشتابید و جهان را از گزند اهریمنان برهانید.» موبد موبدان خوانچه‌ای که در آن لیمو، شکر، نیلوفر، سیب، به، انار و یک خوشه انگور سفید و هفت دانه مورد گذاشته بود نزد شاه می‌آورد. در این روز پارسیان مشک و عنبر و عود به یکدیگر می‌دادند و توده‌های مردم برای پادشاه پیشکش می‌آوردند. زرتشتیان در روز مهر از ماه مهر به نیایشگاه‌ها رفته و با تهیه خوراک‌های سنتی از یکدیگر پذیرایی می‌کنند و با سخنرانی‌های ملی و آیینی سرود و شعر و دکلمه جشن مهرگان را با شادی برپا می‌کنند. در برخی روستاها جشن مهرگان با ساز همراه است. روز پنجم پس از مهرگان گروهی از اهالی روستا که بیشتر آنان را جوانان تشکیل می‌دهند در محل سرچشمه و قنات گرد هم می‌آیند و یکی از هنرمندان روستا به وسیله سرنا و هنرمند دیگر با دف گروه را همراهی می‌کند. آنها با هم حرکت کرده و از یک سوی روستا و اولین خانه شروع می‌کنند و با شادی به خانه‌ها وارد می‌شوند. کدبانوی هر خانه نخست آینه و گلاب می‌آورد. اندکی گلاب در دست افراد می‌ریزد و آینه را در برابر چهره آنها نگه می‌دارد و سپس آجیلی را که فراهم نموده به همه تعارف می‌کند. آجیل مخلوطی از تخم کدو، آفتابگردان، نخودچی و کشمش است و با شربت و چای نیز پذیرایی خود را انجام می‌دهند. آن گاه یکی از افراد گروه ساز که صدایی رسا دارد اسامی کسانی که پیش از این در خانه سکونت داشته و اکنون فوت کرده‌اند باز می‌گوید و برای همه آمرزش و شادی روان آرزو می‌کند. بعد از آن بشقابی از لُرک (نوعی آجیل) از این خانه دریافت می‌کنند و از خانه با ساز و شادی بیرون می‌آیند و به خانه بعدی می‌روند. مردم تا آنجا که امکان دارد با لباس‌های ارغوانی گرد هم آمده و به رقص و شادی می‌پردازند و هر یک چند نیشته شاد باش (کارت تبریک) برای هدیه به همراه دارند. سفره مهرگان شامل گل و ریحان و آجیل و بوهای خوش، کتاب مقدس (قرآن یا اوستا) آینه، سرمه‌دان، شربت یا شراب، شیرینی، انار، سیب و آویشن، کاسه‌ای پر از آب و سکه و ظرف‌هایی از سنجد و بادام است. ضمن اینکه اسفند و عود نیز سوزانده می‌شود.



جشن مهرگان متعلق به فرشته بزرگ مهر است و برابر با مهرروز (شانزدهم مهر) است و مطابق تقویم کنونی دهم مهر است. این جشن فرخنده و زیبا در گذشته میان ایرانیان مقامی بسیار ارجمند در حد نوروز داشت و همان گونه که ایرانیان نوروز را به واسطه پایان سرما و آغاز بهار جشن می‌گیرند مهرگان را نیز در نیمه سال و با پایان فصل گرما و شروع سرما جشن می‌گرفتند. آداب و رسوم آن بسیار شبیه به نوروز است و همان طور که نوروز را به پادشاه افسانه‌ای ایران جمشید نسبت می‌دهند، مهرگان نیز به فتح و پیروزی فریدون دیگر قهرمان ایرانی بر ضحاک نسبت داده می‌شود. ولی در حالت کلی چون ایزد مهر نزد کلیه اقوام آریایی سابقه‌ای دیرین دارد و قدیمی‌ترین آیین آریاییان است، نزد هر دو دسته ایرانیان و هندوان در یک روز گرامی داشته می‌شود. مهر در زبان سانسکریت به معنی دوستی است و در وید کتاب مذهبی برهمنان مانند اوستا ایزد روشنایی و فروغ است، زرتشتیان به پرستشگاه خویش درب مهر گویند. در پس نام و سنت مهرگان دو جریان به ظاهر جداگانه قرار دارد؛

۱ مهرگان جشنی است به پاس پیروزی فریدون بر ضحاک

۲ مهرگان (مهرروز از مهر ماه) جشنی است که به

MEHREGAN

Mehregan is one of the most ancient Iranian festivals known, dating back at least as far as the earliest Aryans (Iranians). There are many accounts as to the beginning of Mehregan. A few, different versions are listed below:

1. Mehregan is a day of victory when Angels helped Fereydoon and Kaveh become victorious over Zahak. They imprisoned him in the Damavand Mountain where he died from his wounds.
2. Mehregan is the day God gave light to the world, that had previously been dark.
3. On this day Mashya and Mashyaneh (a concept of Semitic Adam and Eve) were created.
4. On this day the sun was created.

In some form or another, the feast day of Mehregan has always been honored for many hundreds of years in Iran. Mehr is also the time of harvest, (same principles as thanks giving).

Some scholars believe that the month of Mehr was the beginning month of the calendar year during the Achaemenian era. The Mehregan feast celebrated the beginning of a new year. Mehr in Avestan is "Miora" and in ancient Farsi and in Sanskrit is "Mitra" and in Pahlavi "Mitr". In modern Farsi, it has become Mehr. Although it can be slightly confusing, it should be remembered the word "Mehr" has been used for a God, an angel, a symbol of the sun, as well as the seventh month of the Iranian calendar.

When the Indo-Europeans lived together, Mehr was considered one of the great Gods of that time.

The ancient Iranians thought Mehr was responsible for love and friendship, contracts and covenants, and a representation for light. Later, Mehr was also considered as a symbol of the sun. There again, Mehr was considered to be a God of heroism and warfare. The Iranian soldiers were strong believers and had songs for Mehr. With expansion of Achaemenian Empire, the worship of Mehr was taken to other countries.

Long ago, Mehregan was celebrated with the same magnificence and pageantry as Norouz. It was customary for people to send or give their king, and each other gifts. It was common for people to give presents that they personally liked themselves! Rich people usually gave

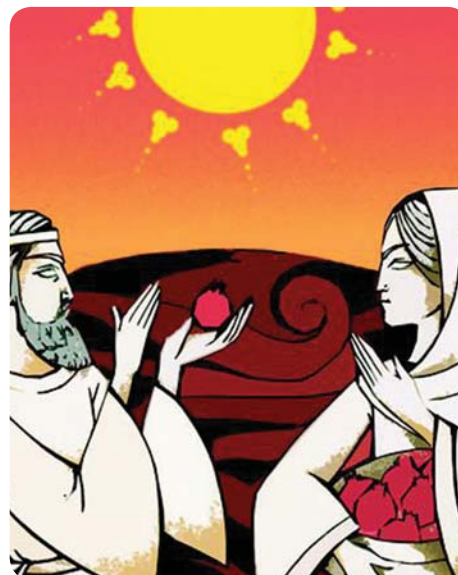
gold and silver coins, heroes and warriors gave horses while others gave gifts according to their ability, even an apple. Those fortunate enough, will help the poor with gifts. After the Mongul invasion, the feast celebration of Mehregan lost its popularity. Zoroastrians of Yazd and Kerman continued to celebrate Mehregan in an extravagant way.

How to Prepare for Mehregan:

For this celebration, the participants wear new clothes and set a decorative, colorful table. The sides of the tablecloth are decorated with dry wild marjoram. The holy book, a mirror and Sormeh Dan (antimony cellar) are placed on the table together with rose water, sweets, flowers, vegetables and fruits, especially pomegranates and apples. A few silver coins and senjed seeds (fruit of the lotus tree) are placed in a dish of pleasant smelling wild marjoram water. Almonds and pistachio are also used. A burner is also part of the table setting for kondor (frankincense) and espond (rue seeds) to be thrown on the flames.

At lunch time when the ceremony begins, everyone in the family stands in front of the mirror to pray. Sherbet is drunk and then as a good omen, antimony is rubbed around their eyes. Handfuls of wild marjoram, senjed seeds and noghl (sugar plum) are thrown over each others heads while they embrace one another.

This celebration continues for the next five days.



Mirab in the International Markets

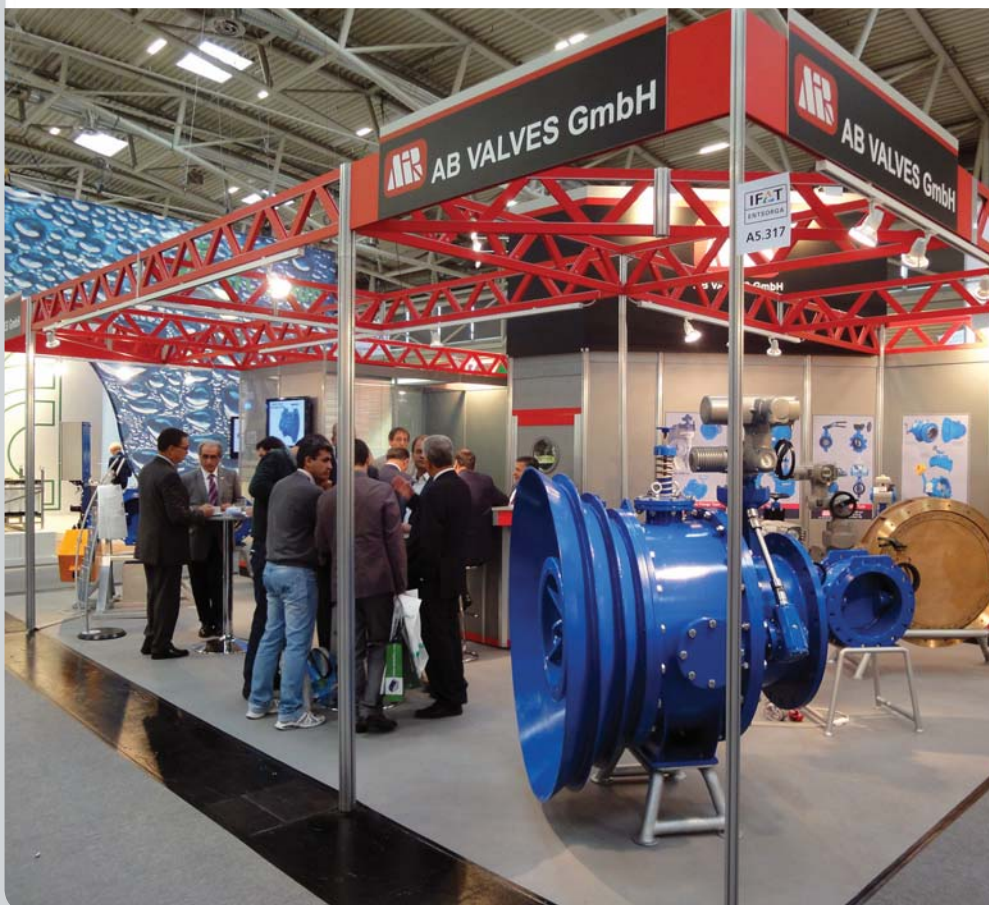


Another Step Forward

As an objective to extend its STP marketing activities, Mirab planned to manufacture some of its required parts out of Iran. As a highly developed country and advanced in new technologies, Germany was selected for the extension plan of Mirab Company. A delegation was nominated to look into different locations, after taking all the necessary actions; a warehouse was rented in Frankfurt in 2002. Then, Mirab started manufacturing the parts under the registered trade mark of AB VALVES.

In 2004 the above mentioned warehouse was purchased and Frankfurt was selected as the base for the main activities. As most of the Mirab competi-

tors are located in Frankfurt, winning the competition required lots of challenges. As the hard work pays, Mirab now is one of the leading industries in the business. Like the previous times, Mirab took part in the biannual fair of IFAT. IFAT is a fair involved in exhibiting the latest technologies and equipment related to the water extraction and treatment, distribution of water, sewage water, and water desalination; additionally, equipment related to recycling, cleaning streets, roads and laboratory apparatus in Munich, Germany. The 55m² stall in the fair allocated to the Mirab was visited by the experts and others who came to see the Iranian Engineers capabilities and expertise.







MIRAB CO.

**Manufacturer of Industrial Valves
and Relevant Equipments**

NEW ORDER

**NEEDLE VALVES
DN: 1400 mm
PN: 25 bar**



Client: Fars R.W.B

Consultant: Mahab Ghodss Consulting Engineering

**Factory: 28th St.
10th Km Special Karaj Road,
Tehran, 1389715851, Iran
P.O.Box. 13445-487**

**Tel: +98 21 44545650
Fax: +98 21 44545658
<http://www.mirab-valves.com>
E-mail: info@mirab-valves.com**