

### قانون جاذبه

شاید اولین باری که نیوتن شاهد افتادن سیب از درخت بود فکر نمی کرد روزی قانون کشف شده اش تحت عنوان قانون جاذبه در وجود انسان ها هم آنقدر مؤثر و کارا باشد که راههای بسیار نو، خلق ایده های جدیدی را در کلیه زمینه ها برای جهانیان به ارمغان آورد و باعث تأثیر فراوان بر بشر جهت انجام کارهای خارق العاده بشود. برای نوشتن این مطلب نمی دانم از کجا باید شروع کرد اما هر چه هست از فکر شروع می شود. این را برای آن نوشتیم که از صورت زیبا و جاذبه های آن جدا شوید گر چه ظاهر خوب و زیبا به قانون جاذبه کمک می کند. اساس کار این است که چگونه فکر کنیم تا جاذب آنچه می خواهیم باشیم زیرا بر اساس این نظریه همه چیز در کائنات وجود دارد. آنچه انسان به فکرش برسد در نظام خلقت وجود دارد قانون بقاء ماده و انرژی را به یاد آورید.

هیچ چیز در طبیعت از بین نمی رود و هیچ چیز بوجود نمی آید بلکه از صورتی به صورت دیگر تبدیل می شود. هر چیزی در عالم یا ماده است که دیده می شود و به انرژی تبدیل می شود و یا انرژی است که باید عینیت پیدا کند. اگر این اصل بعنوان مقدمه قانون جاذبه پذیرفته شود که البته خود بطور مفصل قابل بررسی است می توان اصول قانون جاذبه را مطرح نمود که با اجرای آن می توان شاهد جذب آنچه را که از کائنات می خواهیم بسمت خود باشیم. و طبیعی است آنچه را نخواهیم با سپر محکم نخواستن خودمان دفع می کنیم. اصول این قانون کدامند؟

۱- باید سپاسگزار آنچه داریم باشیم عبارتی هم به داشته های خود قناعت کنیم و به آنچه داریم فکر کنیم و آنرا غنیمت بشماریم و هم اینکه قدر دان آنچه داریم باشیم. این مسأله باید به خودمان القاء شود و برای آن به باور برسیم و از خود بخواهیم.

۲- آنچه را بعنوان هدف می خواهیم باید در ذهن خود ترسیم کرده شروع به ساخت آن بنمائیم و مرتب با آن تمرین کنیم و از زوایای مختلف آن هدف را در ذهن خود بررسی کرده و مشکلات آن را بیابیم، طبیعی است در این تمرین در ذهن اصلاحات لازم انجام و راه حل ها مشخص می شوند و حتی می توان آن را روی کاغذ هم ثبت نمود. البته ممکن است این تمرین در ذهن روزها بطول انجامد ولی نباید خسته شد. باید در این تمرین به یک احساس خوشایند رسید.

۳- راه حل های و اقدامات بوجود آمده در ذهن بیاد در عمل به دنبال پیاده سازی آن بود. اعتماد به نفس و اطمینانی که از این ورزشی دگر ذهن در انسان بوجود می آید قدرتی در شخص ایجاد می کند که احساس همسوس شدن کائنات در جهت حرکت شخص مشاهده می گردد. این اطمینان در چهره و ظاهر و گفتار اشخاص کاملاً نمایان و این نیز کمک به انجام سریعتر کارها می شود. زیرا چهره ها بازتر و شاداب تر می شود و گفتار زیبا می گردد و ظاهر آراسته می شود.

۴- از هجوم افکاری که هرگونه انحرافی در آن وجود دارد به ذهن باید دوری کرد زیرا ورود این افکار به ذهن و سپس پردازش آن یعنی تأیید اشخاصی که این افکار انحرافی را جامه عمل می پوشانند. بنابراین اگر این افکار به ذهن راهی نداشته باشند در حقیقت با سپری محافظ برخورد می کنند که این سپر تعداد زیادی از انسانها را محافظت می کند.

اگر این اصول رعایت گردد، زندگی زیبا و دوست داشتنی جلوه خواهد کرد و چهره نورانی عالم از پس ابره های تیره ذهنیت های پوسیده خود را نشان می دهد و دنیا هم به ما لبخند خواهد زد. و آنچه را خواسته ایم جذب می کنیم.

## میزان تولید سه ماهه اول سال ۸۶

در سه ماه اول سال ۸۶ نیروگاه شهید محمد منتظری، با توجه به انجام تعمیرات اساسی واحد یک و تعمیرات میاندوره ای ۷ واحد دیگر توانسته است به میزان ۲۴۰۲۷۲۹/۵ مگاوات ساعت انرژی خالص تولید و تحویل شبکه سراسری برق نماید.

### بازدید بانوان از نیروگاه شهید محمد منتظری



در آستانه ولادت با سعادت یگانه دخت پیامبر گرامی اسلام حضرت فاطمه زهرا (س) و گرامیداشت روز مادر و هفته زن تعدادی از بانوان شاغل در برق منطقه ای از نیروگاه شهید محمد منتظری بازدید نمودند در این بازدید ضمن آشنایی با روند تولید برق، کارشناسان مربوطه پیرامون هزینه های سنگین مربوط به تولید برق توضیحات لازم را بیان و در خصوص صرفه جویی و اعمال مدیریت مصرف در منزل توصیه هایی را ذکر کردند.

### برگزاری مسابقات شطرنج



بنابر اعلام کمیته ورزش نیروگاه شهید محمد منتظری، به مناسبت بزرگداشت سالروز قیام پانزده خردادیک دوره مسابقه شطرنج به روش سویسی برگزار گردید که از بین ۱۵ نفر شرکت کننده ۵ نفر از آنان به ترتیب حائز مقام شدند

- ۱- حسین نجفی ۲- بهنام حمزه علی
- ۳- سید معصوم طباطبایی ۴- حسین اکبری
- ۵- افشین براتیان

در پی بازدیدی که گروه آموزشی ناحیه ۲ آموزش و پرورش استان فارس شهرستان شیراز از نیروگاه شهید محمد منتظری داشته اند به پاس همکاری های مسئولین نیروگاه در انجام این بازدیدی مراتب تقدیر و تشکر خود را با اهدای لوح اعلام نمودند.

### مسابقات احکام

در شماره قبل مسابقه ای از طرف امام جماعت نیروگاه تحت عنوان یکی از واجبات نماز که هر چه از آن حرف کم کنید به معنای یک کلمه دیگر می شود که پاسخ صحیح آن سجده می باشد از بین پاسخ دهندگان آقای بهرام علویچه به قید قرعه برنده این سری مسابقه شد که هدیه ای به رسم یاد بود به وی اعطاء خواهد شد.

#### سؤال شماره ۲:

آیا در نماز می توان فارسی صحبت نمود در چه صورتی در نماز حرف زدن به فارسی مانعی ندارد. لطفاً پاسخ سؤال را حداکثر تا تاریخ ۸۶/۵/۱۵ ارسال فرمائید.

### به نام اولین کارآفرین هستی و نخستین کارگشای گیتی

مدیریت محترم نیروگاه شهید محمد منتظری اصفهان

او که اولین کارگر است در کارگه کون و مکان. پس اولین خلق ها از آن اوست.

او که آفرید آب را و به آب زنده گردانید هر چیز را و این همه عظمت و قدرت را در نهاد آب قرار داد.

اینک تمام خانه های این ولایت روشن است به یمن نورانیت آب. پشت هر پنجره ای خورشیدی تابان است و هر سرایی به چراغی مزین. به یمن دستان پرتوان شماسست اگر خانه های این مرز و بوم روشن است دلها یبتان همیشه روشن باد به نور عشق الهی و لبهایتان ثناگوی خدای رعد و برق و خالق آب و آینه.

بدین وسیله مدیریت ناحیه ۲ آموزش و پرورش شیراز، مراتب سپاس و قدردانی خود را از همکاری آن مدیریت محترم با گروه اعزامی اعلام می دارد.

غلامعلی فهندژ

مدیر آموزش و پرورش ناحیه ۲ شیراز

# اخبار پزشکی

## آشنایی با بیماری آرتروز

آرتروز یک بیماری مفصلی است و زمانی که بافت غضروفها در اثر فشارهای وارده تحلیل می‌روند و آسیب می‌بینند بروز می‌یابد. آرتروز در کشورهای در حال توسعه بسیار شایع‌تر از کشورهای توسعه یافته است، چرا؟ برای اینکه ورزش در کشورهای توسعه یافته و صنعتی مانند صبحانه و نهار و شام یک امر ضروری و حتمی تلقی می‌شود و همه افراد در هر سطحی از کارمند و کارگر و کاسب و ... همه بطور مرتب ورزش می‌نمایند. چون کسی که امروز ورزش می‌کند در سالهای آینده بسیار کم‌خرج خواهد بود و کمتر به آرتروز مبتلا خواهد شد. ورزش آرتروز را بدتر نمی‌کند، ورزش از پیشرفت آرتروز زانو پیشگیری نمی‌کند. اما خطر آن را هم زیاد نمی‌کند. بخصوص پیاده‌روی. یادآوری می‌گردد بیش از ۵۰ درصد مردم پس از رسیدن به سن ۵۵ سالگی و بالاتر به آرتروز مفاصل مبتلا می‌شوند. علی‌اصغر خاشعی

## درمانی جدید برای پوکی استخوان کشف شد

دانشمندان بین‌المللی می‌گویند درمان مؤثر جدیدی را برای مبتلایان به پوکی استخوان کشف کرده‌اند. ابتلا به پوکی استخوان (استئوپوروسیس) باعث می‌شود که استخوان‌های فرد شکننده شود. بیماری پوکی استخوان سلامت و کیفیت زندگی بسیاری از سالمندان جهان را با خطر روبرو کرده است؛ از جمله در بریتانیا نیمی از زنان و بیست درصد از مردان سالمند به خاطر ابتلا به پوکی استخوان دچار شکستگی استخوان می‌شوند. پزشکان و محققان از بیست و هفت کشور جهان این درمان جدید را برای سه سال به آزمایش گذاشتند که نتیجه آن در مجله پزشکی «نیوانگلند» (New England Journal of Medicine) منتشر شده است. در این آزمایش، که از سوی دانشگاه کالیفرنیا هماهنگ شده است، بیش از هفت هزار و پانصد زن بالای ۶۵ سال شرکت داشته‌اند. به نیمی از آنها دارویی تزریقی با نام «زولدرونیک اسید» (Zoledronic acid) به نیمی دیگر «دارونما» داده شد. یافته‌های این آزمایش حاکی است که این درمان تزریقی خطر شکستگی لگن خاصره را تا چهل درصد و شکستگی در ستون فقرات را تا هفتاد درصد کاهش می‌دهد. «زولدرونیک اسید» (که نام تجاری آن آکلاستاست) از جمله داروهایی است که به استحکام نسج استخوان کمک می‌کند.

محمد علی جعفری پور

## آشنایی با قوانین تأمین اجتماعی

### قوانین دریافت غرامت ایام بیماری

اسماعیل عروجعلیان

در مجموع طی یکسال از پانزده روز تجاور نماید، بر اساس گواهی پزشک معالج معتبر بوده و نیازی به تأیید مجدد ندارد. متذکر می‌گردد منظور از یکسال در این بخشنامه مورخ ۸۰/۳/۱۶ ابتدای فروردین لغایت اسفندماه می‌باشد.

۲- اعتبار گواهی استراحت تجویزی مازاد بر ۱۵ روز لغایت شصت روز در سال، استراحت مازاد بر هفت روز در یک نوبت (موضوع بند ۱) و همچنین کلیه استراحت‌های مربوط به ایام بارداری منوط به تأیید پزشک معتمد خواهد بود.

۳- استراحت پزشکی مازاد بر شصت روز در سال پس از تأیید شورای پزشکی معتبر می‌باشد. واحدهای اجرائی مکلفند هنگام ارجاع استراحت‌های پزشکی (موضوع این بند و بند ۲) به پزشک معتمد یا شورای پزشکی، چنانچه طی یکسال، بخشی از مدت موصوف قبلاً براساس گواهی پزشک معالج و یا پزشک معتمد تأیید شده باشد، پزشک معتمد یا شورای پزشکی را طی فرم مربوطه در جریان موقوف قرار داده تا ضمن آگاهی نسبت به مجموع دوران استراحت تجویزی در زمینه مدت مازاد بر مدت تأیید شده اظهار نظر نمایند.

ادامه در شماره آینده

طبق تبصره ماده ۶۴ قانون و طرح قانونی حمایت از مسلولین (کسانی که به بیماری واگیردار مبتلا می‌باشند) مصوب بهمن‌ماه ۱۳۳۳، غرامت دستمزد کارگران مسلولین شاغل در سازمانها، مؤسسات و شرکت‌های دولتی و وابسته به دولت و همچنین شهرداری‌ها و کلیه کارخانجات بعهد سازمان نبوده و کارفرمایان کارگاه‌های اشاره شده مکلفند حقوق و مزایای کارگران مسلول خود را تا زمانی که به موجب تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خطر سرایت بیماری از بیمه شده برطرف نگردیده است، پرداخت و حق بیمه مربوطه را به سازمان تأدیه نمایند.

طبق بند ۲ ماده ۶۲ قانون که مقرر می‌دارد: پرداخت غرامت دستمزد تا زمانی که بیمه شده به تشخیص سازمان قادر بکار نبوده و به موجب مقررات این قانون از کارافتاده شناخته نشده باشد، ادامه خواهد یافت ادامه پرداخت غرامت دستمزد به بیمه‌شدگانی که به تشخیص کمیسیون پزشکی موضوع ماده ۹۱ قانون از کارافتاده کلی شناخته شده‌اند، امکان پذیر نخواهد بود. نحوه بررسی استراحت‌های پزشکی بیمه‌شدگان توسط مراجع پزشکی به شرح زیر خواهد بود:

۱- استراحت ایام بیماری مشروط بر آنکه در هر نوبت از هفت روز و

## تقدیر و تشکر

در پی حضور تعدادی از بسیجیان نیروگاه در رزمایش عملیات صحرائی پیروان خاتم الانبیاء محمد مصطفی (ص)، فرماندهی ناحیه مقاومت بسیج سپاه برقرار و میمه با ارسال لوح از مشارکت بسیجیان نیروگاه در این رزمایش و همچنین تلاش و خدمات صادقانه و مساعدت مدیرعامل تقدیر نمودند.

## بازید

مدیران حراست و مسئولین پدافند غیر عامل ادارات سازمانها و ارگانهای شهرستان برقرار و میمه به منظور آشنایی با روند تولید برق از نیروگاه شهید محمد منتظری بازدید نمودند.



## تعدادی از ویتامین‌ها

### • ویتامین B :

برای برقراری تعادل عصبی و نظم سوخت و سوز بدن ضروری است. نرسیدن این ویتامین به بدن سبب اختلال در دستگاه گوارشی و اعصاب می‌شود و ممکن است منجر به رماتیسم گردد. منابع این ویتامین عبارتند از سیر، زرده تخم‌مرغ، جگر سیاه،

محمود رحیمیان

۱- قرارداد کار به یکی از طریق زیرخاتمه می‌یابد. الف: قوت کارگر ب: بازنشستگی کارگر ج: از کارافتادگی کلی کارگر د: انقضای مدت در قراردادهای کار با مدت موقت و عدم تجدید صریح یا ضمنی آن ه: پایان کار در قراردادهایی که مربوط به کار معین است و: استعفای کارگر

۲- کاری که استعفاء می‌دهد موظف است یک ماه به کار خود ادامه داده و بدو استعفای خود را کتباً به کارفرما اطلاع دهد و در صورتی که حداکثر مدت ۱۵ روز انصراف خود را کتباً به کارفرما اعلام نماید. استعفای وی منتفی تلقی می‌شود و کارگر موظف است رونوشت استعفاء و انصراف از آن را به شورای اسلامی کارگاه و یا انجمن صنفی و یا نماینده کارگران تحویل دهد.

۳- در پایان کار کلیه مطالباتی که ناشی از قرارداد کار و مربوط به دوره اشتغال کارگر در موارد فوق است به کارگر و در صورت فوت او به وارث قانونی وی پرداخت خواهد شد.

۴- تا تعیین تکلیف وارث قانونی و انجام مراحل اداری و برقراری مستمری توسط

### • ویتامین B۲ :

مهمترین عمل در رشد بدن است. کمبود آن باعث لاغری، توقف رشد بدن، اختلالات تنفسی، بیماری‌های پوستی، اختلالات گوارشی می‌شود. در موارد زیر یافت می‌شود. جگر سیاه، گوشت، مای‌الشعیر، اسفناج، شیر اسفناج، شیر، سفیده تخم مرغ، ژامبون.

گردآورنده: سیدحسین شهیدی

## کنترل پساب نیروگاهها جهت جلوگیری از آلودگی زیست محیطی

تهیه و تنظیم: مهندس معصومه لاجوردی

متمرکز استفاده می‌شود.

در ابتدای تصفیه‌خانه مخزن یکنواخت سازی اولیه برای جمع‌آوری و یکنواخت کردن پسابها قرار داده می‌شود. به جز پسابهای آلوده به روغن و مواد سوختی که به طور جداگانه جمع‌آوری گردیده و در سیستم جداسازی روغن و سوخت که براساس اختلاف چگالی آب و روغن طراحی می‌گردد. از وجود چربی و سوخت پاک شده و آب حاصل با پساب تصفیه شده خروجی از تصفیه‌خانه مخلوط شده و سپس به محیط تخلیه می‌گردد و یا پس از جداسازی سوخت با آب ورودی به تصفیه‌خانه مخلوط می‌شود. تمام پساب‌های تولید شده معمولاً بصورت مرکب جمع‌آوری و تصفیه می‌شوند. واحد تصفیه شامل فرآیند اولیه انعقاد و لخته‌سازی، خنثی سازی، مخزن ته‌نشینی فلزات سنگین، واحد تغلیظ ثقلی لجن ته‌نشین شده و آگیری از آنها توسط روشهایی نظیر فیلترهای فشاری، فیلترهای خلأ و یا سیستم‌های سانتریفوژ می‌باشد. پساب تصفیه شده نهایی از نظر کنترل شده و در صورت نیاز دوباره خنثی شده و به محیط تخلیه می‌گردد. در بعضی واحدها به منظور کاهش قسمتی از آلاینده‌های فرار احتمالی و نیز بخشی از آلودگی مواد آلی، در قسمت ابتدایی و یکنواخت سازی عمل هوادهی به پساب صورت می‌گیرد. در ارتباط با پساب انسانی با توجه به میزان آلودگی با استفاده از روشهای هوایی مانند: لجن فعال، عمل تصفیه انجام شده و پس از ضدعفونی به محیط تخلیه می‌گردند. در شکل زیر مراحل تصفیه پسابهای نیروگاهی نشان داده شده است.

در این مقاله ابتدا انواع پسابهای تولیدی در نیروگاههای حرارتی و سپس تصفیه آنها مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

### ۱- انواع پسابهای تولیدی در نیروگاههای حرارتی:

به طور کلی این پسابها عبارتند از:

۱-۱) آبهای خنک کننده در نیروگاههای حرارتی که ممکن است باعث آلودگی حرارتی یا بعضی مواد شیمیایی و کلر در آبهای طبیعی گردند.

۲-۱) پسابهای ناشی از واحد تصفیه آب و واحد زلال‌سازی آب کندانسور

۳-۱) پسابهای آلوده به مواد نفتی و سوختی

۴-۱) پسابهای حاصل از شستشوی سطوح خارجی سمت گاز، لوله‌های بویلر، پیش گرمکنها، سوپرهیترها، اکونومایزر و کوره

۵-۱) پسابهای ناشی از شستشوی شیمیایی (اسید شویی یا قلیا شویی) لوله‌های بویلر، سوپرهیترها، اکونومایزر و مانند آن

۶-۱) پسابهای حاصل از سیستم هیدرولیکی انتقال خاکستر در نیروگاههایی با سوخت جامد یا ذغال سنگ

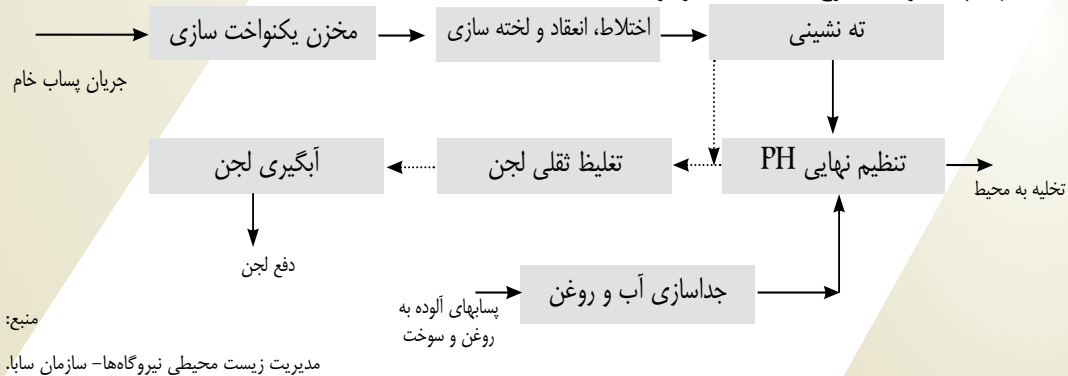
۷-۱) پسابهای انسانی

۸-۱) پسابهای شستشوی واحدها و آبهای سطحی ناشی از آب باران

۹-۱) پسابها و پسمانه‌های ناشی از سیستم تصفیه و گوگردزدایی دود خروجی در صورت وجود سیستم تصفیه دود که در حال حاضر بندهای ۱-۶ و ۱-۹ در نیروگاههای منطقه اصفهان وجود ندارد.

### ۲- طبقه تصفیه پسابهای نیروگاهها:

در نیروگاهها برای تصفیه پسابها با توجه به نوع آلاینده‌های موجود در پساب و خصوصیات منبع تولید آن از روشهای گوناگونی به صورت مجزا یا به هم پیوسته از یک واحد



منبع:

مدیریت زیست محیطی نیروگاهها- سازمان سابا.

## سلسله مباحث بهره‌وری

حسن احمدی

نظام مدیریت کیفیت فراگیر ژاپن دارای سه بخش است:

۱- اعتقاد به کنترل کیفیت

۲- دیدگاه و بینش نظام مدیریت فراگیر

۳- کاربرد ابزارهای کنترل کیفیت برای این نظام

**نمونه‌هایی از اعتقاد به کنترل کیفیت**  
الف) مقدم بودن کیفیت بر سود از نظر سازمان.

ب) مفهوم کیفیت دقیق و روشن مشخص گردد.

پ) چرخه برنامه‌ریزی، اجرا، ارزیابی و اقدام اجرائی گردد. (چرخه دمیگ)

ت) مفهوم استاندارد کردن معلوم گردد.

ث) مفهوم بازار در داخل سازمان در واقع تحویل گیرنده هر کاری مشتری است.

ج) اهمیت دادن به فرایند کار نسبت به نتیجه کار

د) اصل اولویت گذاری

**یافتید بهره‌وری را پاس بداریم.**

## تفاوت های فنی دو فاز نیروگاه

برج‌های خنک کن هر دو فاز از نظر ارتفاع و قطر پایه یکسان می‌باشند اما تنوره مکش فاز یک از نوع اسکلت فلزی و صفحات است در حالی که در فاز دو از نوع سازه بتونی می‌باشد. انحناء خاص تنوره در فاز دو باعث کاهش اثر نامطلوب وزش باد بر دهانه خروجی می‌گردد. علاوه بر این پیک کولرها در فاز دو حذف و سطح حرارتی افزایش داده شده است. تعداد دلتاها در فاز یک ۱۱۹ عدد و در فاز دو ۱۳۱/۵ عدد می‌باشد که بناچار زاویه دلتا کاهش داده شده است. فتح ا ... لطفی

## قبله سنجی

با توجه به اطلاعیه مربوط به وضعیت تابش آفتاب در تاریخ ۸۶/۳/۷ قبله‌سنجی همزمان انجام گردید که نتایج آن به صورت ذیل است:

۱- ساختمان‌های سالن توربین فاز یک، فاز دو و ساختمان ستاد فنی موازی می‌باشند.

۲- قبله به موازات عرض سالن توربین و با انحراف ۵ درجه (شیب ۱۰٪) به سمت راست (غرب) می‌باشد. فتح ا ... لطفی

## تقدیر

در پی بیست و پنجمین نشست مشورتی محیط زیست اصفهان و گسترش فرهنگ محیط زیست در بین کارکنان و مخاطبان که به میزبانی نیروگاه شهید محمد منتظری انجام گردید. آقای لاهیجانی زاده مدیر کل حفاظت محیط زیست اصفهان با ارسال لوح از میزبانی نیروگاه تقدیر و تشکر نمود.

## رعایت اصول ایمنی و ارگونومی کاربران کامپیوتر

راندمان کاری را داشته باشند.

۷- محل قرار گرفتن متن جهت تایپ، طوری باشد که نیاز به حرکت سر نباشد.

۸- صندلی باید طوری باشد که کاربر بتواند استراحت کند.

۹- باید تجهیزات در حد قابل قبول در دسترس باشد که با کمترین حرکت، امکان دستیابی به آنها وجود داشته باشد.

۱۰- فرد طوری بنشیند که پشت ستون فقرات حالت عمودی داشته باشد، خم کردن سر و گردن سبب وارد آمدن نیروی بسیار زیاد به بدن می‌شود.

۱۱- مانیتور حدود ۱۵ درجه به سمت بالا زاویه داشته باشد.

محمد علی جعفری

زمین قرار بگیرد یا زیرپایی داشته باشد.

به هر حال پاها آویزان نباشد.

۲- زیر میز فضای کافی جهت حرکت پاها وجود داشته باشد.

۳- مانیتور بصورتی استقرار یابد که هنگام نگاه کردن، زاویه‌ای مناسب ایجاد گردد و نیاز به خم کردن پشت و گردن نباشد.

۴- صندلی فرد باید تکیه‌گاه کامل، محکم و مناسبی داشته باشد.

۵- فاصله فرد از مانیتور باید به نحوی باشد که نوشته‌ها و کارکترها به وضوح قابل رؤیت باشند. این فاصله بین ۴۵ تا ۷۰ سانتی‌متر پیشنهاد شده است.

۶- ارتفاع میز کار و صفحه کلید باید در حدی باشد که دست‌ها بیشترین

در علم آنتروپومتری که شاخه‌ای از مهندسی انسانی است نظر به اینکه ابعاد و سایز بدن در افراد بسته به سن، نژاد و بسیار مسائل دیگر متفاوت است، بدین منظور در کار مستمر و یکنواخت در صورتی که این ابعاد با اندازه صندلی میز کار و کامپیوتر منطبق و قابل تنظیم نباشد در دراز مدت ضایعات جبران‌ناپذیری به قسمت‌های بدن بویژه ستون فقرات، گردن، پشت، شانه و اندام‌های حرکتی مانند مچ، انگشتان و ... وارد می‌گردد. رعایت دستورالعمل و توصیه‌های ذیل در بهبود شرایط کار با کامپیوتر بسیار مناسب است.

۱- بهتر است که پاهای کاربر بر روی

### مشاهیر جهان

#### پروفیسور نادر انقطاع

سعید رضا شیرانی



پروفیسور انقطاع استاد ایرانی دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا است.

وی و گروه تحقیقاتی اش ثابت کرده اند با استفاده از پرتوهای پلاسما می توان اجسام را نامرئی کرد در این روش سپری از پرتوهای پلاسمایی بر روی یک جسم ایجاد می گردد که موجب عدم بازتاب نور شده و بدین ترتیب شیء مورد نظر غیر قابل رؤیت خواهد شد.

کاربردهای فراوانی برای این روش در فناوریهای نظامی، هوافضا و علوم میکروسکوپی پیش بینی شده است. پروفیسور انقطاع بعنوان یکی از پنجاه شخصیت برجسته دانشگاهی آمریکا برگزیده شده است.

وی دارای لیسانس مهندسی الکترونیک از دانشگاه تهران و فارغ التحصیل دکترای مهندسی الکترونیک از دانشگاه کالیفرنیاست، همچنین دارای درجه دکترا در رشته بیومهندسی بوده و عضو انستیتو علوم نورولوژی دانشگاه پنسیلوانیا است.

یکی دیگر از موفقیت های وی دستیابی به روشی انقلابی برای طراحی و ساخت مجموعه های پلاسمونیک است که امکان ساخت مدارهای اپتیکی را فراهم می کند. بدین ترتیب در آینده شاهد برقراری جریان نور در مدارها بجای جریان الکتریکی خواهیم بود که موجب انتقال اطلاعات با سرعت نور خواهد شد و آن خود انقلاب دیگری در عرصه تکنولوژی و زندگی بشر خواهد بود.

**برنده گان مسابقه جدول پیک شماره ۱۹**  
 آقایان ناصر آرمانفر، بهرام حیدری، محمدعلی جعفری به قید قرعه می باشند که جوایزی به رسم یادبود به آنها اهداء می شود.  
**روابط عمومی**



امام جماعت نیروگاه



**هجدهم رجب:** وفات حضرت ابراهیم فرزند پیامبر اعظم (ص)

**بیست و پنجم رجب:** سالروز شهادت امام هفتم حضرت موسی ابن جعفر (ع)

**بیست و نهم رجب:** حرکت امام حسین (ع) از مدینه به سمت مکه معظمه

ضمن آرزوی سلامتی و بهره مندی خوانندگان از این ماه شریف و همچنین جهت هر چه بیشتر آگاهی از فیوضات این ماه در مراجعه به مفاتیح الجنان شیخ عباس قمی از همگان التماس دعا دارم.

### فضیلت ماه رجب

و استغفار و گفتن ذکر استغفرا... ربی و اتوب الیه و خواندن سوره توحید بسیار سفارش و توصیه شده است. و یکی از مواردی که به فضیلت این ماه افزوده و مزید تبرک گردیده است وقایع اتفاق افتاده در این ماه است.

**ماه رجب در گذر تاریخ اول رجب:** ولادت باسعادت حضرت امام باقر (ع)

**سوم رجب:** شهادت امام دهم حضرت هادی (ع)

**نهم رجب:** ولادت حضرت علی اصغر (ع)  
**دهم رجب:** ولادت ابن الرضا حضرت جواد الاثمه (ع)

**سیزدهم رجب:** ولادت یگانه مولود کعبه حضرت امیرالمؤمنین علی (ع)

**پانزدهم رجب:** وفات ثقیله بنی هاشم حضرت زینب سلام... علیها

برای بهره مندی از فیوضات این ماه شریف آماده شویم. یکی از ماههایی که خداوند متعال در آن فیوضات بسیاری را نهفته و مخفی نموده ماه بسیار شریف رجب است. شاید همکاران گرامی و خوانندگانی که افتخار دادند از این محضر پرفیض بهره مند شوند سؤال کنند رجب به چه معنایی است و رجب به معنای اصب است و آن چشمه ای شیرین، گوارا چون عسل و شیر در بهشت برین است. و این ماه پیش دانشگاهی برای دانشگاه پربرکت ماه مبارک رمضان است و بنده تقاضا دارم به اندازه های کوچک هم از این ماه رحمت و فضیلت خوشه ای برچینیم. روزه، شب زنده داری، نمازهای مستحبی، صدقه دادن و دستگیری از مستمندان و اعتکاف در ایام البیض این ماه یعنی ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ رجب بسیار مقبول و پسندیده است. توبه

#### دو کلمه حرف حساب

امام جماعت نیروگاه

پیامبر در شب معراج در آسمان هفتم نهای عرشی را شنیدند که این صداهای عرشی

**اول خوش خلقی دوم خوش روئی و سوم خوش گفتاری.**  
 خودمان هستیم بعضی ها را با یک من عسل هم نمی شود خورد.

بسیار سازنده در زندگی بشری خواهد بود کلمات استاندارد و بین المللی می باشد. از جانب حضرت حق تعالی ندا آمد که اگر کسی بخواهد وسعت رزق داشته باشد سه عمل خوش را دارا باشد.

### جدول

طراح: جلیل اکرمی

تغذیه کننده - قطب مثبت باطری ها -	آب بندی توربین - ۸ - نام دیگر جیوه - ۹ -
۲ - استانی در کشورمان - ۳ - بوی رطوبت -	جریان دارد - از سیالات مهم و اساسی نیروگاه.
ادارات، مؤسسات و مراکز صنعتی - فاقد یکی از حواس پنجگانه است -	۱
۴ - صیقل دادن و برق انداختن - نوعی موتور الکتریکی -	۲
۵ - شاخه های دیگر از علم فیزیک که بیشتر با برق ارتباط دارد - ۶ -	۳
از سیستم های پخش تلویزیونی - قیمت و ارزش - ۷ - از جشنواره های بین المللی و عظیم سینمایی -	۴
سیستم	۵
	۶
	۷
	۸
	۹

**افقی:**  
 ۱ - قسمتی از توربین به معنی شیار و لبه - نوعی سیستم حرارتی - ۲ - عنصر - ۳ - عددی است - محل نگهداری دام - نوعی مژه در لسان عرب - ۴ - اصطلاحاً به پیچهای سمت راست جاده ها و خیابانها گفته می شود - نوعی مدار در مبحث الکتریسته - ۵ - شاخه ای از علم فیزیک - ۶ - درختی است - نوعی تنظیم کننده دما در سیستم برج خنک کن - ۷ - از حروف انگلیسی - در اصطلاح الکتریک به خروجی های ژنراتور و ترانس اطلاق می شود - از حروف یونانی که نماد چگالی یا دانسیته مایعات در ترمودینامیک است - ۸ - گروه بزرگ موسیقی - ۹ - ورزش نشانه گیری - عنصر ذخیره ساز الکتریکی.

**عمودی:**  
 ۱ - اصطلاحی در ترانسفورماتورها به معنی

به یک نفر از کسانی که پاسخ صحیح جدول را ارسال نمایند جایزه نفیس اهداء خواهد شد. مهلت ارسال پاسخ ۸۶/۵/۱۵ می باشد.

#### همکاران گرامی جناب آقایان

حبیب اله ملابیک، محسن پیشگاهی، خلیل بحدو، فریدون ژاله، اکبرداوری، علی دادخواه، عبدالمجید رضایی مراد و مجیدعلی درچه ای با کمال تأثر و تألم مصیبت های وارده را تسلیت عرض نموده از درگاه ایزدمنان جهت آن عزیزان سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواستاریم.  
 روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق شهید محمد منتظری

#### همکاران گرامی جناب آقایان

حاج یداله صفاریان، حاج مسعود حافظی، حاج اکبرنریمانی تشرفتان به حج عمره مفرده و توفیق زیارت آستان معبود، حرم مطهر پیامبر عظیم الشان اسلام و ائمه بقیع (ع) را تبریک و تهنیت و بازگشتن را خیر مقدم عرض می نمایم.  
 روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق شهید محمد منتظری