

این شرکت به منظور پیاده سازی و استقرار سیستم مدیریت یکپارچه بر مبنای مدیریت کیفیت ISO ۹۰۰۱-۲۰۰۰ و سیستم مدیریت زیست محیطی ISO ۱۴۰۰۱-۲۰۰۴ با تلاش و همت مدیریت و کارکنان این شرکت موفق به استقرار این سیستم و همچنین دریافت گواهینامه مربوط به این سری استانداردها از شرکت اروتوف آلمان گردید.



تجلیل از جانبازان



در ایام و اعیاد شعبانیه و به منظور گرامی داشت میلاد حضرت اباعبدالحسین، حضرت ابوالفضل العباس و امام سجاد (ع) طی مراسمی که با سخنرانی فرمانده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی برخوردار و میمه و همچنین مولودی سرایی یکی از مداحان اهل بیت همراه بود از ۷۲ نفر از جانبازان شاغل در نیروگاه شهید محمدنظری تجلیل شد.

آموزش پرسنل ابزار دقیق نیروگاه

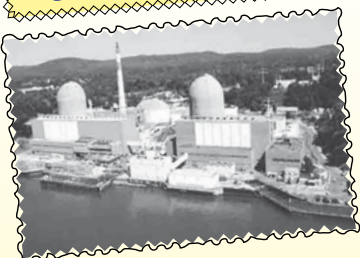
یک دوره آموزش یک روزه جهت پرسنل قسمت ابزار دقیق نیروگاه در خصوص تعمیرات و کالیبراسیون دستگاه نشاندهنده دیجیتالی دوکاناله MCTDAM برگزار شده این دوره آموزشی در راستای تعمیر طرح ثباتها و نشاندهنده های اطاق فرمان واحد ۷ از نوع الکترومکانیکی به نوع دیجیتالی بوده است.



سرنوشت ما به نوعی به رمضان گره خورده است چرا که اراده خداوند که همان تقدیر است برای انسان تغییر می کند منظور از تغییر این اراده چیست؟ و چه ارتباطی بین اراده خداوند و اراده انسان وجود دارد؟ چگونه می توان این دو را با هم دید؟ اراده خداوند بر هر چه تعلق گرفت همان است آیا اراده انسان هم بر هر چه تعلق گرفت شدنی است؟ آنچه مسلم است اینکه کل هستی را اراده ای اداره می کند که در یک تعالی بینهایت قرار دارد و تمام اجزای آن بهم وابسته و به هم پیوسته اند و تحت نظم و انضباط دقیقی قرار دارد و نهایت این تعالی هم خود خداوند است.

البته استثنائاتی هم وجود دارد که جهت نشان دادن راه و تذکر به انسان تغییری در این نظم داده می شود که همان معجزات الهی است. اما آنچه که برای انسان مهم است و تقدیرش به تعبیری تغییر می کند همسوئی انسان با این اراده کلی است اگر اراده انسان در راستای این تعالی باشد حتماً شدنی است چون غیر از این اراده خواسته ای نخواهد داشت و همه چیز در جهت آن هدف نهایی است بنابراین با کل نظام هستی هماهنگ و هم صدا خواهد داشت و همه چیز به انسان کمک می کند تا اراده اش محقق شود. اما اگر این اراده را شناسد سرگردان خواهد بود به چپ و راست منحرف می شود و بعضاً در خلاف جهت حرکت می کند که محکوم به سقوط خواهد شد این در اختیار انسان است. رمضان این فرصت را به انسان می دهد که اراده خود را همراهی و هم جهت اراده الهی نماید البته برای اینکار باید جسم و جان خود را پاک نماید تا صدای هستی را بشنود و جایگاه خود در این نظام هماهنگ را پیدا کند آنوقت شب قدر را درک خواهد کرد که چه تقدیری برایش رقم خورده است آنوقت خواهد دید که در کجا ایستاده است و به کجا باید برود. این مستلزم تلاش است و نیازمند تأمین مقدماتی است که انسان برای خودش باید فراهم کند و الا شب قدر می آید و مثل بقیه شبها خواهد رفت و هیچ تأثیری نخواهد داشت چرا که اراده خداوندی این نیست که خود بخود معجزه های اتفاق بیفتد.

آشنایی با نیروگاه هسته ای



صعود به قله دماوند



تجلیل از کارمندان نمونه



با مثبت اندیشی، زندگی را زیبا کنید

افکار و اندیشه‌های منفی را از سرتان بیرون کنید و در عوض مثبت بیندیشید. اگر همواره بدین شکل عمل کنید کم‌کم به این کار عادت خواهید کرد. تمام افکار تان را روی کاغذ بیاورید و آنها را تجزیه و تحلیل کنید و جای اندیشه‌های منفی را با مثبت عوض کنید.

اگر مرتکب کار اشتباهی شدید به جای ملامت و سرزنش کردن خودتان بگویید همه انسانها جایزالخطا هستند و اشتباه می‌کنند.

به جای این که مدام بگویید، من نمی‌توانم و یا شانس ندارم بگویید من می‌توانم و به اندازه دیگران شانس دارم.

موفقیت‌های خود را کوچک بشمارید و به آنها بها دهید. به خود پاداش بدهید و لذت ببرید.

به جای اینکه بگویید: من باید آن را به دست آورم. بگویید: من می‌توانم آن را به دست آورم.

تمام خصوصیات و ویژگیهای مثبت و ثمربخش تان را فهرست و روی کاغذ یادداشت کنید. هر وقت که افکار و احساسات منفی به سرتان راه پیدا کرد به آن لیست نگاه کنید تا عزت نفس تان افزایش یابد مثلاً من مهربان، با ملاحظه، صادق و... هستم.

هیچ‌گاه از کاه کوه نسازید. هرگاه که در محصله گیر می‌کنید و شرایط بحرانی می‌شود از خودتان سؤال کنید که آیا چند روز، چند ماه یا حتی چندسال دیگر هم طرز فکرتان همانطور خواهد بود.

اگر تحت فشار هستید؛ به سرعت چند نفس عمیق بکشید سپس دستهایتان را روی قفسه سینه قرار دهید و کمی روی ریه‌هایتان فشار آورید تا دم و بازدم راحت‌تر صورت گیرد. نفس‌های عمیق تنش‌ها را از بدنتان خارج می‌کند. آن قدر این عمل را تکرار کنید تا آرامش یابید.

اخبار کوتاه



در راستای انجام توصیه‌های مرکز تحقیقات قلب سالم اصفهان و به همت و تلاش خانه بهداشت نیروگاه ۱۲ تن همکاران که در طرح ترک سیگار مشارکت نموده و موفق به ترک

سیگار شدند لوح تقدیر و هدایائی به رسم یادبود اهداء شد. گفتنی است این طرح ادامه خواهد داشت و مسئولین نیروگاه مشوق عزیزانی که در این طرح شرکت خواهند نمود خواهد بود.

تجلیل از کارمندان نمونه



نمونه

۱- آقای رحمت‌اله قدیری تکنسین آزمایشگاه مرکزی شیمی بعنوان کارمند نمونه

در ایام گرامیداشت هفته دولت و بزرگداشت یاد و خاطره کبوتران خونین بال دولت شهیدان رجائی و باهنر طی مراسمی به دو نفر از همکاران این شرکت که از طرف ستاد جشنواره شهید رجایی بعنوان کارمند نمونه معرفی شده بودند تجلیل و لوح تقدیر این ستاد به آنان تقدیم شد. اسامی کارمندان نمونه ۱- آقای مهندس امیرنیرمانی مدیر بهره‌برداری فاز دو نیروگاه بعنوان مدیر

تقدیر به خاطر توسعه و تعمیم ورزش

اهمیت مدیرعامل و مسئولین نیروگاه نسبت به توسعه و تعمیم ورزش و همچنین حضور تیم والیبال نیروگاه در این دوره از مسابقات تقدیر و تشکر نمودند.

در راستای انجام دومین دوره مسابقات والیبال پیشکسوتان وزارت نیرو در اصفهان به میزبانی سازمان آب و فاضلاب استان اصفهان آقای مهندس زعفرانی مدیرعامل آن سازمان با ارسال لوح تقدیر از توجه و

صعود به قله دماوند

منتظری در مورخ ۸۵/۶/۹ موفق به صعود قله ۵۶۷۱ متری دماوند گردید. این گروه متشکل از آقایان: ۱- عباسعلی احسانی فر-۲- غلامرضا هادی-۳- رضا زمانی-۴- ایرج تیموری-۵- محسن موزنی-۶- مجید آبرویی-۷- محمدعلی بشیری-۸- علیرضا لقایی-۹- ابراهیم نادری (سرپرست گروه) می‌باشند.



حکم انتصاب

مدیر عامل این شرکت آقای جعفر احمدی بعنوان مسئول رسیدگی به امور ایثارگران این شرکت منصوب شد.

در پی بخشنامه وزیر محترم نیرو پیرامون رسیدگی به امور ایثارگران، خانواده معظم شهداء، جانبازان، آزادگان و رزمندگان طی حکمی از سوی آقای مهندس علی عسکری

کمک به مردم مظلوم فلسطین و لبنان

در همین راستا پرسنل این نیروگاه با پرداخت یک روز از حقوق خود در این امر خیر و خدایسندانه شرکت نمودند.

در پی جریانات اخیر اسرائیل و حمله به مردم لبنان، پایگاه بسیج این نیروگاه طی اعلامیه‌ای از همکاران دعوت نمود تا به یاری مردم مظلوم و مسلمان لبنان بشتابند.

چگونه سالم بمانیم

علی اصغر خاشعی

چرا نوشیدن چای بعد از غذا مضر است مصرف چای همراه با فاصله کم، می‌تواند انسان را در معرض کمبود آهن و همچنین کمبود ویتامین B قرار دهد بویژه اگر مقدار آن با ویتامین B در غذای انسان کافی نباشد.

چای ماده‌ای بنام تانن دارد که با آهن موجود در منابع گیاهی ترکیب شده و مانع جذب آهن می‌شود و دفع آن را از بدن تسهیل می‌کند چای را باید بطور متوسط یک ساعت قبل از غذا و یا ۲ ساعت بعد از غذا مصرف نمود به نحوی که زیاد هم داغ نباشد.

آئین همسر داری

روابطی که منجر به انزوای همسران می‌گردد

۱- مقابل فرزندان همسر را می‌کوبند و فرزندان را مورد قضاوت قرار می‌دهند (تحقیر و فشار روحی موجب افسردگی و بی‌تفاوتی ایجاد می‌کند همسران خلل عاطفی پیدا می‌کنند و نمی‌توانند وظایف خود را انجام دهند)

۲- اختلافات حل نشده گذشته و حل نشدن آنها که باعث بحث و جدل می‌شود و حرمتها شکسته می‌شود.

۳- عدم حضور فیزیکی مرد یا زن در خانواده مثلاً پدر مشغول کار زیاد می‌باشد.

۴- افراط در محبت به فرزندان که طلبکار می‌شوند.

۵- قهرهای پی در پی باعث انزوا همسران می‌شود.

دکتر الله وردی

پیامبر اکرم (ص)

ای طلی‌هشت

عمل در هر کسی باشد ایماشی

کامل

می‌گردد و در پهای پیشته به

رویشی باز می‌شود

۱- وضوی کامل بگیرد ۲- نماز خواندن کامل

۳- زکات دادن ۴- خشم و غضب را فروبرد

۵- زبان را از ناگفتنی‌ها زندانی کردن

۶- از گناهان استغفار نمودن

۷- خیرخواه اهل بیت پیامبر (ص) بودن

حادثه در بویلر اصلی

موضوع حادثه:

کاهش دمای بخار اصلی بویلر

شرح حادثه: واحد پس از تعمیرات اساسی در بار ۱۵۰ مگاوات و در حالیکه حفاظت‌های سطح درام بعلت عدم هم‌خوانی با سطح واقعی درام از مدار خارج بوده‌اند. بعلت کاهش بیش از حد درجه حرارت بخار خط اصلی بصورت دستی ترتیب داده می‌شود.

بررسی حادثه: قبل از بروز حادثه پرسنل تعمیرات ابزار دقیق با هماهنگی بهره‌برداری در حال رفع اشکال از سیستم اندازه‌گیری و حفاظتی سطح درام بوده است که بعلت ضعف هماهنگی بین پرسنل تعمیرات و بهره‌برداری و اتومات بودن سیستم کنترل سطح درام، درام بیش از حد آبیگری شده و سیگنال افت فشار خروجی فیدبک بعلت افزایش دبی آب تغذیه نیز ظاهر می‌شود. در این لحظه اقدام به قرائت سطح درام از محل می‌گردد که به علت وجود مشکلات

قرائت سطح و خطای قرائت، سطح درام پایین گزارش می‌شود در نتیجه، آبیگری بیش از حد درام باعث افت درجه حرارت بخار خط اصلی و تریپ‌دستی می‌گردد. اقدامات لازم: با توجه به هماهنگی لازم بین تعمیرات و بهره‌برداری به عنوان عامل اصلی بروز حادثه مقرر گردید:

- ۱- هر گونه عملیات روی تجهیزات به ویژه تجهیزات حفاظتی از طرف پرسنل تعمیرات به اطلاع اپراتور مربوط برسد.
- ۲- اپراتور مربوط موضوع عملیات را به اطلاع

مهندس شیفت رسانده و پس از کسب مجوز، اجازه انجام مانور را پس از هماهنگی با دیگران صادر نماید.

- ۳- امضاء اپراتور در زمینه آماده بودن شرایط کار در کارت تعمیرات گرفته شود.
- ۴- ارتباط لحظه‌ای بین گروه عملیات از طریق بی‌سیم برقرار شود.
- ۵- پایان عملیات از طریق پرسنل تعمیرات از طریق تحویل کارت تعمیرات به اطلاع اپراتور برسد.

ISO چیست؟

محمدرضا شیرانی



ممیزی

ممیزی فرآیندی سیستماتیک مستقل،

مدون برای کسب شواهد ممیزی و ارزیابی مبتنی بر واقعیت آن بمنظور تعیین میزان برآورده شدن معیارهای ممیزی است. برای درک موضوع بهتر است اول فرآیند تعریف شود. فرآیند عبارت است از:

- ۱- فرآیند عبارت است از: مجموعه اعمال بهم پیوسته و بهم وابسته که تحت نظم خاصی باید صورت گیرد تا هدفی محقق شود. در تعریف فوق چند نکته را باید یادآوری نمود:
- ۱- هر محصولی دارای فرآیند مخصوص

به خود است و نمی‌توان فرآیندها را بجای یکدیگر بکار برد مثلاً نمی‌توان گندم کاشت و انتظار برداشت محصول برنج داشت.

- ۲- نظم در انجام اعمال فرآیند باید رعایت شود ولو اینکه اعمال در تضاد با یکدیگر باشند به همین جهت مدیریت را اداره جمع اضداد هم گفته‌اند.
- ۳- هر فرآیندی شروع شد باید تا رسیدن به هدف ادامه یابد. اما ممیزی براساس چند اصل بنا نهاده شده است این اصول با

فراهم آوردن اطلاعاتی که براساس آنها یک سازمان قادر به بهبود عملکرد خود می‌شود و ممیزی را تبدیل به ابزاری مؤثر و قابل اطمینان در پشتیبانی خط‌مشی‌ها و کنترل‌های مدیریت می‌کند بنا می‌شود. این اصول عبارتند از:

- ۱- رفتار بر پایه اصول اخلاقی
- ۲- گزارش‌دهی منصفانه و مبتنی بر واقعیات
- ۳- توجه و مراقبت متناسب با شغل و توانایی قضاوت صحیح
- ۴- استقلال و بی‌طرفی ممیزی
- ۵- تکیه بر شواهد برای نتایج قابل اطمینان.

آشنایی با نیروگاه هسته‌ای

گردآورنده: مهندس ناصر درویشی



راکتور آب تحت فشار

راکتور PWR یکی از رایج‌ترین راکتورهای هسته‌ای است که از آب معمولی هم به عنوان کندساز نوترون‌ها و هم به عنوان خنک‌ساز استفاده می‌کند. در یک PWR، مدار خنک اولیه از آب تحت فشار استفاده می‌کند. آب تحت فشار، در دمای بالاتر از آب معمولی به جوش می‌آید، از این دو چرخه خنک‌ساز اولیه را به گونه‌ای طراحی می‌کنند که آب با وجود آنکه دمای بسیار بالا دارد، جوش نیاید و به بخار تبدیل نود. این آب داغ و تحت فشار در یک مبدل حرارتی، گرما را به چرخه دوم منتقل می‌کند که یک نوع چرخه بخار است و از آب معمولی استفاده می‌کند. در این چرخه آب جوش می‌آید و بخار داغ تشکیل می‌شود، بخار داغ یک توربین بخار را می‌چرخاند، توربین هم یک ژنراتور و در نهایت ژنراتور، انرژی الکتریکی تولید می‌کند.

در نیروگاه‌های هسته‌ای تولید برق و صدها راکتور دیگر برای تأمین انرژی تجهیزات دریایی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

خنک‌کننده

همان‌طور که می‌دانید، برخورد نوترون‌ها با سوخت هسته‌ای درون میله‌های سوخت، موجب شکافت هسته‌ای اتم‌ها می‌شود و این فرآیند هم به نوبه خود، گرما و نوترون‌های بیشتری آزاد می‌کند. اگر این حرارت آزاد شده منتقل نشود، ممکن است میله‌های سوخت ذوب شوند و ساختار کنترلی راکتور از بین برود (و البته خطرهای مرگ‌آوری که به دنبال آن روی می‌دهند). در PWR، میله‌های سوخت به صورت یک دسته در ساختاری، ترسیمی قرار گرفته‌اند و آب از کف راکتور به بالا جریان پیدا می‌کند. آب از میان این میله‌های سوخت عبور می‌کند و به شدت گرم می‌شود، به طوری که به دمای ۳۲۵ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. در مبدل حرارتی، این آب داغ موجب داغ شدن آب در چرخه دوم می‌شود و بخاری به دمای ۲۷۰ درجه سانتی‌گراد تولید می‌کند تا توربین را بچرخاند.

کندکننده

نوترون‌ها حاصل از یک شکافت هسته‌ای بیش

از آن حدی گرمند که بتوانند یک واکنش شکافت هسته‌ای را آغاز کنند. انرژی آنها را باید کاهش داد تا با محیط اطراف خود به تعادل گرمایی برسند. محیط اطراف نوترون‌ها (قلب راکتور) دمای در حدود ۴۵۰ درجه سانتی‌گراد دارد. در یک PWR، نوترون‌ها در پی برخورد با مولکول‌های آب خنک‌ساز، انرژی جنبشی خود را از دست می‌دهند؛ به طوری که پس از ۸ تا ۱۰ برخورد (البته به طور متوسط) با محیط هم دما می‌شوند. در این حالت، احتمال جذب نوترون‌ها از سوی هسته U-۲۳۵ بسیار زیاد است و در صورت جذب، بلافاصله هسته U-۲۳۶ جدید دچار شکافت می‌شود.

مکانیسم حساسی که هر راکتور هسته‌ای را کنترل می‌کند، سرعت آزادسازی نوترون‌ها در طول یک فرآیند شکافت است به طور

متوسط از هر شکافت، دو نوترون و مقدار زیادی انرژی آزاد می‌شود. نوترون‌های آزاد شده اگر با هسته U-۲۳۵ دیگری برخورد کنند، شکافت دیگری را سبب می‌شوند و در نهایت یک واکنش زنجیره‌ای روی می‌دهد. اگر تمام این نوترون‌ها در یک لحظه آزاد شوند، تعدادشان به قدری زیاد می‌شود که باعث ذوب شدن راکتور خواهد شد. (تعداد ذرات پرنانرژی، دمای یک سیستم را تعیین می‌کند. معادله بوتنرمن، این ارتباط را توصیف می‌کند.) خوشبختانه برخی از این نوترون‌ها پس از یک بازه زمانی نه چندان کوتاه (حدود یک دقیقه) تولید می‌شوند و سبب می‌شوند دیگر عوامل کنترل‌کننده از این تأخیر زمانی استفاده کرده، اثر خود را داشته باشند.

ادامه در شماره آینده

زندگی نامه مشاهیر جهان

«سعیدرضا شیرانی»



کارل گوستاو و پاتریک دولاول

(۱۸۴۵-۱۹۱۳)

سرچارلز آلچمان پارسونز (۱۸۵۴-۱۹۳۱)

گرچه شاید این دو دانشمند هرگز یکدیگر را ملاقات نکردند، اما نام این دو همواره با یکدیگر قرین است زیرا نتیجه تلاشهای آنان پیشبرد یک هدف بوده است. دولاول یک مهندس سوئدی بود که دستگاه جداساز خامه (اولین دستگاه سانتریفوژ) را ساخت و از محل درآمد آن به فعالیت‌های تحقیقاتی خود پرداخت. او ابتدا یک توربین کوچک عکس‌العملی با سرعت بالا طراحی کرد و سپس توجه‌اش معطوف به طراحی توربین ضربه‌ای تک طبقه شد که اکنون به نام توربین دولاول معروف است، همچنین بکارگیری شیپوره همگرا-واگرا را در توربین به او نسبت می‌دهند. پارسونز انگلیسی-اصول توربین‌های عکس‌العملی را مدون نمود و یک توربین عکس‌العملی چند طبقه برای تأمین نیروی محرکه کشتی طراحی کرد که در سال ۱۸۹۵ این ایده عملی و اولین کشتی با توربین بخار با نام «توربینیا» به آب انداخته شد.

برپایه موفقیت و دانش فنی این دو دانشمند اولین بار توربین مولدی توسط جورج و ستینگهاوس آمریکایی بنام توربین پارسونز ساخته شد و در پی آن در سال ۱۹۱۲ اولین نیروگاه برق با توربین بخار در فیسک شیکاگو آمریکا با تولید ۱۲ مگاوات راه‌اندازی شد.

همکاران سوگوار جناب آقایان

احمد حاج حیدری،

سید رائد مستجاب‌الدعوه

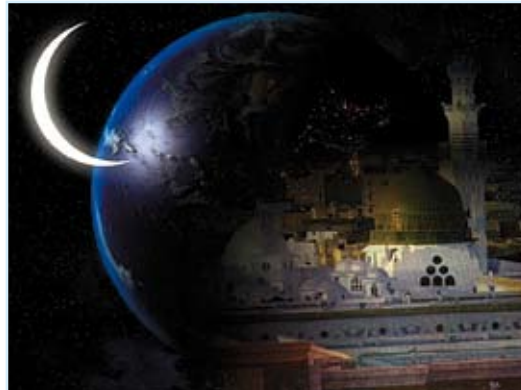
سیروس فرازمند

با کمال تأثر و تألم مصیبت‌های 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

ماه مبارک رمضان



ماه مبارک رمضان، شریف‌ترین ماه سال است و در فضیلت آن همین بس که آن را ماه خدا نامیده‌اند.

مؤمنان در این ماه به ضیافت الهی دعوت می‌شوند و سفره رحمت و بخشایش الهی برای تمام بندگان، گسترده و درهای عذاب و وسوسه‌های شیطان بسته است. انجام دادن اعمال نیک در این ماه چنان ارزشمند است که نفس روزه‌دار، تسبیح و خواب او عبادت، و تلاوت یک آیه، برابر با تلاوت همه قرآن و بجای آوردن یک رکعت نماز، برابر با هفتاد رکعت محاسبه می‌شود. رمضان، ماهی است که قرآن گرانسنگ‌ترین کتاب آسمانی در آن نازل شده و از این رو یک شب آن بالاتر از هزار ماه معرفی شده است. اعمال و آداب این ماه مبارک رمضان برای کسب فضیلت تقوا و رستگاری جاودانه است.

برخی اعمال مستحب در این ماه چنین است.

۱- دعا به ویژه در اوقات نماز که به استجابت نزدیک‌تر است.

۲- استغفار فراوان.

۳- خواندن نمازهای مستحبی مخصوص این ماه.

۴- تلاوت قرآن.

۵- افطاری دادن به روزه‌داران، حتی اگر به دانه‌ای خرما یا

پای درس امام علی (ع)

شنیدنی‌های دنیا و دیدنی‌های آخرت

گاه از دنیای شما کاهش یابد و به آخرت افزوده گردد بهتر از آن است که از پاداش آخرت شما کاسته و بر دنیای شما افزوده شود.

نهج‌البلاغه (خطبه ۱۱۴)

چیزی بدتر از شر و بدی نیست جز کفر و عذاب آن، و چیزی نیکوتر از خیر و نیکی وجود ندارد جز پاداش آن. شنیدن همه چیز دنیا بزرگتر از دیدن آن است، و هر چیز از آخرت دیدن آن بزرگتر از شنیدن آن است. آگاه باشید، هر

برای سالم ماندن یک نسخه بدون دارو



و پنیر و نمک طعام امساک کنید. شکلات هم چیز مفیدی نیست. هشت لیوان آب در هر روز لازم است. غذایی مرکب از سه چهارم برنج و یک چهارم لوبیا بسیار مفید است. میوه و سبزی را فراموش نکنید، میوه تازه نه میوه خشک. سیر و پیاز را از دست ندهید. گوجه‌فرنگی بسیار مفید است. تا اینجا پنجاه درصد نسخه بود و پنجاه درصد دیگر ارتباط به روان شما دارد. از استرس، اضطراب و افسردگی و مسائل عاطفی و عواملی که باعث آنها می‌شوند به هر قیمتی دوری گزینید که عمر مفید هر انسان کوتاه است.

دکتر روزنفلد: سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید. اگر اتومبیل دارید، یک کیلومتر مانده به محل کارتان آن را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید. همین طور اتوبوس و مترو، یک ایستگاه زودتر پیاده شوید. موقع تماشای تلویزیون و یا مکالمه تلفنی و خواندن کتاب و روزنامه دراز نکشید، موقع غذا خوردن به چیزی جز خوردن توجه نکنید و درست بنشینید و بین غذا آب نخورید. به جای استفاده از آسانسور از پلکان استفاده کنید، البته نه بلافاصله پس از ناهار و یا در صورتی که مشکلات قلبی دارید، هنگام نوشتن با دست، قوز نکنید. بسته‌های خرید را به جای چرخ با دست حمل کنید. هر شب پیش از رفتن به رختخواب دوش بگیرید. خواب شب (۷ تا ۸) ساعت را با تمامی ثروت جهان معاوضه نکنید. ناهار را غذای عمده خود بدانید و شام سبک‌تری و دست کم سه ساعت قبل از خواب بخورید. سعی کنید غذایان کافی و کامل باشد. اگر هوای محیط آلودگی ندارد تنفس عمیق در بامدادان لازم است. سعی کنید غذای سرخ کرده با روغن نخورید، حتی المقدور از خوردن زرده تخم‌مرغ اجتناب کنید. در خوردن گوشت قرمز