

# شنا



# ژنی

شماره ۵ - بهمن ماه ۱۴۰۱



## زیر پوتز ناموران

خبرها، رویدادها، معرفی بخش‌های مختلف شرکت و کلاً اتفاقات دوستی ناموران، از بخش‌ها تا پروژه‌ها و کارگاه‌ها رو در این قسمت در میون می‌گذاریم تا همه‌مون در جریان باشیم.



## تغییر برای بهبود، لازمه یک سازمان پویا

ما انسان‌ها دو گروه هستیم، بعضی‌هامون منظم و سر وقت ماشینمون رو به سرویس دوره‌ای می‌بریم و همیشه با خیالی آسوده، سوارش می‌شیم. اما بعضی دیگه با وجود شنیده شدن صدای موتور، بازهم تا دود از ماشین بلند نشه و وسط خیابون نمونه، ادامه می‌دیم و اون وقته که زنگ می‌زنیم امداد خودرو تا بیاد و ماشین رو برای تعویض کل جلوبندی به تعمیرگاه ببره! و حالا که به این مرحله می‌رسیم، ناچاریم وقت و هزینه چند برابر و صد البته آرامش روح و روانمون رو صرف کنیم تا این معضل برطرف بشه!

گاهی هم این شیوه رو در قبال سلامتی‌مون به کار می‌گیریم و به جای انجام چکاپ‌های دوره‌ای و پیشگیری، درمان رو انتخاب می‌کنیم که متأسفانه در دنیای امروز، بعضاً هزینه‌های جبران ناپذیری به قیمت مرگ می‌تونه مارو تهدید کنه!!!

بله، اگه در گروه انسان‌های آینده‌نگر باشیم، با دریافت شناخت کافی از شرایط زندگی، سلامتی و ابزار اطرافمون، تصمیم‌های پیشگیرانه، منطقی و به موقع می‌گیریم و خودمون رو از دچار شدن به مشکلات بزرگ، حفظ می‌کنیم.

دنیایی که ما توی اون زندگی می‌کنیم، همیشه دستخوش تغییراتی خارج از کنترل ماست. امروزه ما در نقطه نقطه این دنیا، شاهد اتفاقات پیش‌بینی نشده هستیم و این شرایط، ضرورت فراهم کردن زیرساخت‌های مناسب برای مواجهه با آینده رو برای ما صدچندان می‌کنه!

دونستن الزامات بیرونی، تغییر مسیر و تنظیم شیوه‌های زندگی با تغییرات موجود، لازمه ادامه راه برای هر انسان و یا خانواده در این زمان شده و یا بهتره بگیم برای ادامه زندگی نسبتاً ایمن و پرهیز از قبول ریسک‌های سنگین، ناچار به تطابق با این تغییرات هستیم.

با نگاهی به فضای کار و کسب درآمد این روزها می‌بینیم که از یک طرف، افزایش هزینه‌ها بدون تناسب با افزایش درآمدها صورت می‌گیرد و از طرف دیگر به طور خاص در کسب و کارهای پروژه محور مثل ناموران، با مدل قراردادهای طولانی مدت و مبلغ از پیش تعیین شده، عملاً دقت در زمان مذاکرات و عقد قرارداد ما رو مصون از اتفاقات پیش‌بینی نشده آینده نمی‌کنه!

توی خانواده بزرگ ناموران، برای مدیریت هرچه بهتر فضای کسب و کار موجود و پاسداشت حقوق نامورانی‌ها، برنامه‌ریزی و تخصیص بودجه درست و کنترل هزینه نسبت به درآمد، در پروژه‌ها، همیشه دغدغه مدیران ارشد ناموران بود تا اینکه از پاییز سال گذشته با کمک گرفتن از یک مشاور مالی و مطالعه نمونه‌های شرکت‌های داخلی و خارجی، به دنبال ایجاد ساختار مناسبی برای واحد مالی بودیم که بتونیم بر اساس سیستم‌های دقیق و برنامه‌ریزی شده، بر پایه هدف گذاری‌های مناسب و با در دست داشتن اطلاعات کافی، صحیح و به موقع درخواستمون رو در جهت تعدیل درآمد پروژه‌ها و احقاق حقوق ناموران، به کارفرما منتقل کنیم و مذاکرات موفق‌تری داشته باشیم.



و در نهایت، بهترین مدلی که در مطالعات مشترک مشاور مالی با ناموران به اون رسیدیم تغییر ساختار واحد مالی، با تقسیم حسابداری ناموران به سه بخش، به این شیوه بود:

**حسابداری عمومی**، کماکان کارهای حسابداری ناموران رو انجام می‌ده و **حسابداری پروژه‌ها** که در این تغییر اضافه شده، در تعامل نزدیکی با بخش کنترل هزینه، کانال ارتباطی بین پروژه‌ها برای انجام امور مالی است و بخش دیگر که **بودجه‌بندی و ارائه گزارشات مالی** است، نیاز ما رو به داشتن اطلاعات کافی برای گرفتن تصمیمات به موقع، گاهی در رابطه با کارفرمایان و ذینفعان کاری و گاهی تصمیمات درون سازمانی، تامین می‌کنه.

کنترل هزینه، علاوه بر انجام فعالیت‌های قبل، در طرح‌ریزی بودجه برای هر پروژه به کمک سایر عوامل درگیر، نقش مؤثری خواهد داشت. به طوری که بر اساس نوع قرارداد هر پروژه و بر حسب فرضیاتی که در زمان انجام برآوردهای مالی صورت می‌گیره، به طور سیستماتیک هزینه-درآمد پروژه‌ها رو بتونیم کنترل کنیم.

ما در ناموران به عنوان یک سازمان پروژه محور، همه برنامه‌ریزی‌هامون رو بر اساس عملکرد پروژه‌ها انجام می‌دیم و با آینده‌نگری و پیش‌بینی سناریوهای مختلف، پذیرای تغییرات هستیم، تغییراتی که بهبود فضای کسب و کار ناموران رو تضمین می‌کنه!

## تزدیک‌تر به پروژه‌ها

در این بخش با نگاهی متفاوت به پروژه‌های ناموران، به معرفی اون‌ها می‌پردازیم اما نه لزوماً تکنیکال! و حتماً سراغ همه‌شون خواهیم رفت.



## پاسارگاد، حضور ناموران

### در اکتشاف و استخراج طلای سیاه

نقش نفت توی زندگی انسان‌های پیش از ما، نه به اهمیت این روزها که سیاست و اقتصاد و روابط کشورها رو تحت تاثیر قراریده اما کم اهمیت هم نبوده!

انسان‌های پیشین که دکل حفاری نداشتن و مطالعات مهندسی بلد نبودن، نفتی که از منابع زیر زمین به بیرون تراوش می‌کرد رو می‌شناختن و ازش استفاده می‌کردن و رد پای این طلای سیاه و مشتقاتش رو میشه در زندگی انسان‌های ۴۰۰۰ سال پیش، توی روشن کردن آتش، ساخت ابزار و ظروف، زیورآلات، مجسمه‌سازی، ساخت سدها و ساختمون‌ها و حتی در علوم پزشکی و نظامی، دنبال کرد.

تا اینکه به انقلاب صنعتی رسیدیم و مثل همه اتفاقات عجیب و غریب محصول این دوران، احساس نیاز به نفت توی کارخونه‌ها بیشتر شد و در روز ۲۷ آگوست ۱۸۵۹ میلادی، اولین چاه حفر شده در ایالت پنسیلوانیا، به نفت رسید.

تب و تاب روی آوردن به نفت در تجارت جهانی بعد از ۴۰ سال به ایران رسید و داریسی میلیونر، بعد از مطالعه روی ذخایر نفتی کشور ما، تونست امتیاز اکتشاف و استخراج نفت رو از مظفرالدین شاه بگیره و سرانجام در سال ۱۹۰۸ میلادی، تلاشهای او و همکارانش توی نفتون، مسجد سلیمان فعلی، به ثمر نشست و یک چاه به نفت رسید.

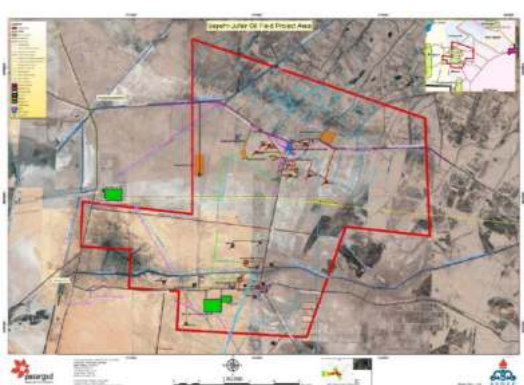
البته سال‌ها قبل از کشف نفت در مسجدسلیمان، مردم شمال خوزستان مثل سادات‌قیری، که از خانواده‌های معروف شوشتری بود، نفت این منطقه رو، به صورت سنتی استخراج می‌کرد و برای فروش، به مناطق مختلف ایران می‌برد.

و اینطور بود که "صنعت نفت" توی کشور ما ایجاد و ملی شد و چرخه اقتصاد رو به دست گرفت.

و تا امروز همچنان فعالیت‌های اکتشافی برای کشف و یا توسعه ذخایر نفتی در کشور ادامه داره و با پیشرفت علم و خلق تکنیک‌های اکتشافی جدید، دقت و شانس بیشتری برای موفقیت وجود داره.

ناموران در کارنامه انجام پروژه‌های نفتی خودش، حضور در میدان نفتی یادآوران و سپهر و جفیر رو رقم زده که اولی رو با موفقیت به کارفرما تحویل داده و در حال حاضر هم در توسعه میدان نفتی سپهر و جفیر، ایفای نقش می‌کنه!

این میدان در سال ۱۹۷۶ میلادی با حفر چاه شماره یک جفیر کشف شد. میدان سپهر و جفیر در بخش شمالی حوزه رسوبی دشت آبادان در جنوب غربی استان خوزستان، در حدود ۵۵ کیلومتری غرب اهواز و ۳۰ کیلومتری جنوب سوسنگرد واقع شده.

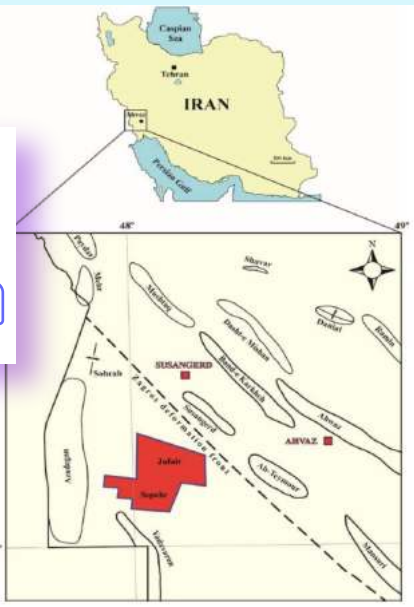
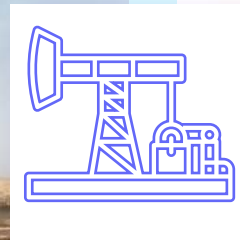


میدان سپهر و جفیر در حدود ۳۵۲ کیلومتر مربع مساحت داره و در کنار میدان‌های غول پیکر آزادگان جنوبی و یادآوران قرار داره.

قرارداد توسعه این میدان توسط شرکت گسترش انرژی پاسارگاد با مهندسی و توسعه نفت (PEDEC) به عنوان کارفرمای اصلی پروژه، در قالب یک قرارداد IPC و به منظور استخراج نفت خام، از چاه‌های موجود و حفر چاه‌های جدید این میدان، به مدت ۲۰ سال و در دوفاز بسته شده که در فاز اول با تولید ۲۱۰۰۰ بشکه شروع و در فاز دوم به ۳۶۰۰۰ بشکه خواهد رسید.

مشارکت ما در توسعه میدان نفتی سپهر و جفیر، از طریق حضور در مناقصه و رقابت با چهار شرکت مطرح کشور، بود که در نهایت در ۱۳ اردیبهشت سال ۱۳۹۹ منجر به انعقاد قرارداد با شرکت توسعه، اکتشاف و تولید پاسارگاد، زیر مجموعه شرکت گسترش انرژی پاسارگاد، به منظور ارائه خدمات مهندسی با تجهیز نیروی انسانی و نظارت کارگاهی در بخش سطح الارض این میدان، به مدت چهار سال شد.

ناموران با انجام خدمات مهندسی FEED، که مجری اون شرکت چگالش بود کار رو شروع کرد و بعد از تحویل، در روند انتخاب پیمانکار EPC و بررسی‌های فنی، در کنار کارفرما بود و در نهایت، برنده که شرکت IGR بود، برای احداث تاسیسات سرچاهی، خطوط لوله جریانی و نصب منیفولدها اعلام شد.



تجهیز نیروی انسانی برای کارگاه، انجام بعضی فعالیت‌های نقشه‌برداری، هیدرولوژی، ژئوتکنیک و حتی مشاوره در خصوص استملاک زمین هم در قالب درخواست‌های جدید، همزمان با تغییرات مدیریتی متعدد در تیم کارفرما و به دنبال اون، ایجاد چندگانگی در اخذ تصمیمات و بروز چالش‌های فراوان برای ناموران، با موفقیت انجام شد.

ما در ابتدا با تجربه حضور در میدان نفتی یادآوران، علاقمند به همکاری مجدد با شرکت مهندسی و توسعه نفت و از طرف دیگه راغب به همکاری با شرکت گسترش انرژی پاسارگاد هم بودیم، اما با تغییرات مدیریتی کارفرما، عملاً از اهدافمون دور شدیم و ادامه کار رو با نگرش خودمون و شعار همیشگی مون که کیفیت، استاندارد، مسئولیت پذیری و صداقت کاری است، مغایر دیدیم و اینطور شد در چند ماه گذشته ما به تدریج تعداد مهندسین مون رو در دفتر کارفرما کاهش دادیم و به دنبال خاتمه زودتر از موعد قرارداد هستیم، هرچند که برخلاف دو نامه‌ای که به کارفرما برای خاتمه قرارداد زدیم، کارفرما به دلیل رضایت قابل توجه از همکاری با ما، در برابر خاتمه قرارداد و عدم حضور ناموران در کنار خود مقاومت می‌کند.

و یقین داریم که تجربه حضور در توسعه دو میدان نفتی و تجهیز ناموران به نیروی انسانی متخصص در این حوزه، می‌تونه به موفقیت‌های آینده ما در انجام پروژه‌های مشابه، کمک قابل توجهی بکنه!

# روایت نامورانی‌ها



در میان ما نامورانی‌ها کسانی هستند که علایق قشنگ‌شون رو دنبال می‌کنند! از اونها باخبر می‌شیم، شاید در مورد علایق مشترکمون با اونها هم کلام بشیم و یا اون رو به شمار علاقه‌مندیهامون اضافه کنیم!



## موسیقی، راهی بی انتها

حدود نیم قرن پیش، علم الکترونیک تونست با استفاده از سازهای موسیقی الکترونیکی و صداهایی که به صورت سیگنال الکتریکی هستن، قطعاتی رو که در سبک‌های دیگه قابل اجرا نیستن، در موسیقی الکترونیک، تولید کنه. توی این سبک، صدا یا توسط مدارهای الکترونیکی مثل سینتی‌سایزر تولید می‌شه و یا صدای انسان و سازهای آکوستیکی ضبط و با نرم افزارهای این سبک در محدوده خارج از فرکانس‌های معمول، که تا به حال شنیده نشدن، با افکت‌های مختلفی پخش می‌شه که در حقیقت محصول خلاقیت و دانش به اضافه علم الکترونیک است.

توی موسیقی الکترونیک، آهنگ‌ساز از امکانات نامحدودی برای خلق صدا و مهار اون استفاده می‌کنه. سازها و ابزارهای الکترونیک این امکان رو برای آهنگ‌ساز فراهم می‌کنه تا بتونه رنگ صدا، دینامیک و زیر و بم صداها رو با دقت بسیار بالا کنترل کنه.

اینجا، آهنگ‌ساز دیگه مجبور به استفاده از اجرای زنده سازها نیست و می‌تونه بدون واسطه و با ظرافت، مفهوم مورد نظرش رو تصور و روند اجراش رو پیش‌بینی کنه.

آهنگ‌ساز توی این سبک که اغلب بی‌کلامه، گاهی با موسیقی زنده در حال اجرا، گاهی با قطعات ضبط شده توی استودیو، با سینتی‌سایزر و یا نرم‌افزارهایی مثل Ableton روی لپ‌تاپ، قطعات خودش رو اجرا می‌کنه و می‌تونه صدایی رو اجرا کنه که اولش شبیه صدای یک ساز مثل ابوا باشه و بعدش کم‌کم به صدای ویلن‌سل تبدیل بشه!

گاهی یه آهنگ‌ساز مثل Nick Warren برای الهام از صدای طبیعت به ریکاویک پایتخت ایسلند میره تا صدای مواد مذاب داخل آتشفشان رو ضبط کنه و در قطعاتش بتونه صدای بلوب بلوب حباب‌های مواد مذاب رو تداعی کنه و یا Hans Florian Zimmer در ساختن موسیقی فیلم Interstellar از ضرب‌آهنگ‌های یکسان در توالی‌نت‌ها استفاده می‌کنه تا برای ما ثانیه‌ها رو تداعی کنه و یا صداهایی رو ایجاد کنه که عملاً ما رو در دنیای موسیقی به فضا و لابه‌لای ستاره‌ها ببره!

شاید بتونیم بگیم که بهترین توصیف از این سبک رو Jim Morrison خواننده و رهبر گروه دورز در سبک راک، ارائه می‌ده و می‌گه که آینده موسیقی در جهان به حضور یک انسان در کنار چندین دستگاه تبدیل می‌شه، چیزی که امروز، در موسیقی الکترونیک کما بیش شاهد اون هستیم و در واقع، این سبک پیشرو، احوالات انسان در دنیای آینده رو، بیش از حال و گذشته نشون می‌ده.



Hans Florian Zimmer



Nick Warren



Jim Morrison

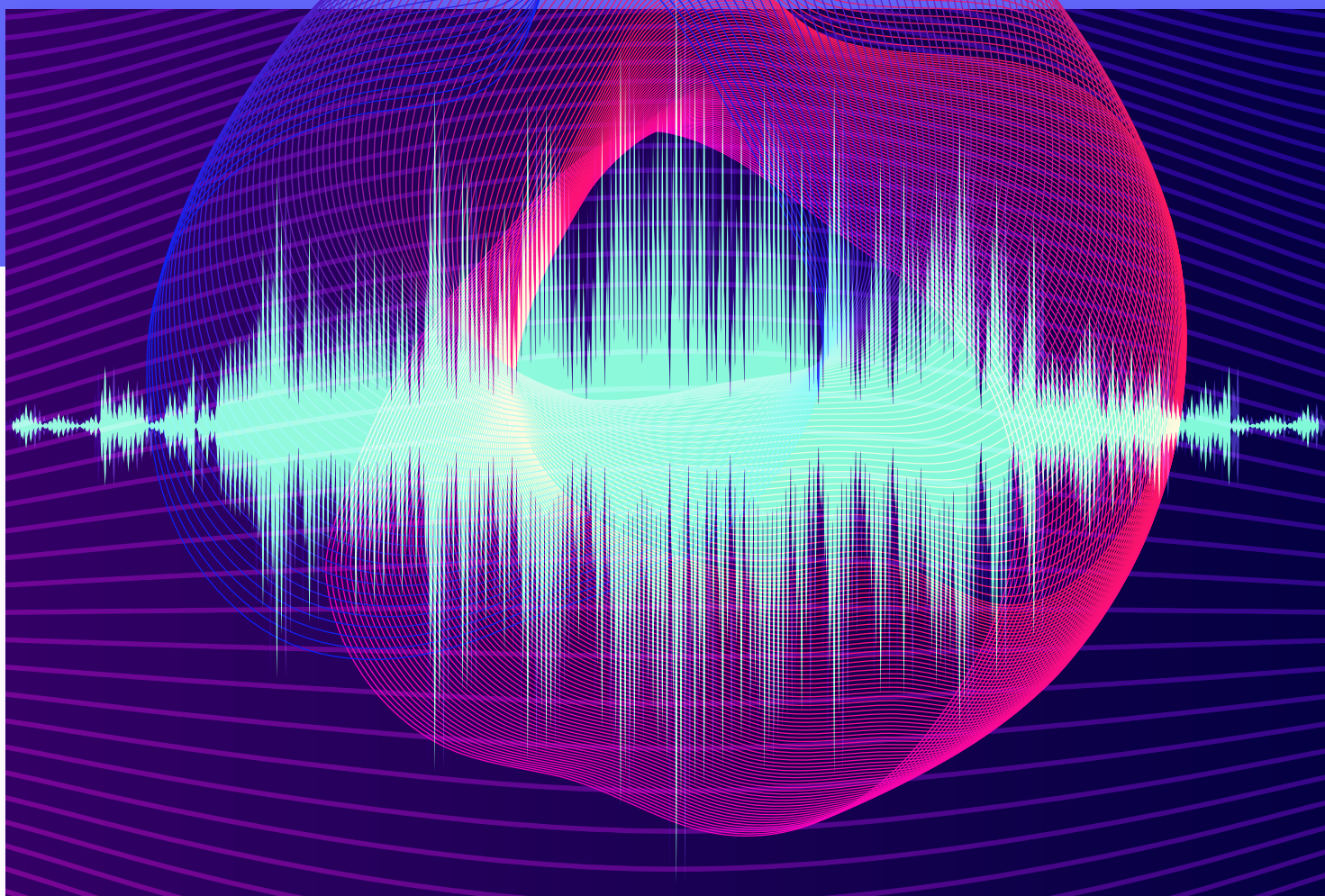
جالبه بدونیم که اولین دستگاه سینتی‌سایزری که در سال ۱۹۵۶ به بازار عرضه شد، به صورت مکانیکی کار تنظیم صدا رو انجام می‌داد و تولید نت می‌کرد. اما شرکت یاماها در سال ۱۹۸۳ اولین سینتی‌سایزر تمام دیجیتال رو به علاقمندان موسیقی الکترونیک عرضه کرد و در اوایل هزاره سوم میلادی، با ورود رایانه به عرصه موسیقی، نقطه عطفی در موسیقی الکترونیک ایجاد شد که تا امروز، هر روز به جذابیت اون اضافه می‌کنه.

تنظیم موسیقی الکترونیک و آهنگسازی در این سبک نیاز به دونستن تئوری موسیقی و گذروندن دوره‌های متعددی برای کار کردن با نرم‌افزارهای خاص این سبک داره. شناختن سازها و صداها و اینکه چطور در یک چیدمان کنار هم قرار بگیرن و مهم‌تر از همه تمرین، ممارست و گذاشتن وقت و به قول معروف، توی این کار هم، کار نیکو کردن از پر کردن است.

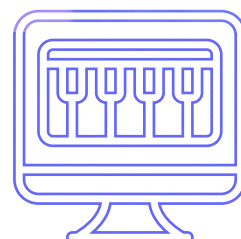
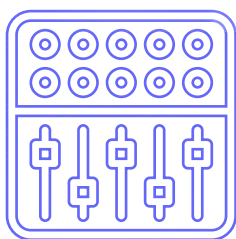
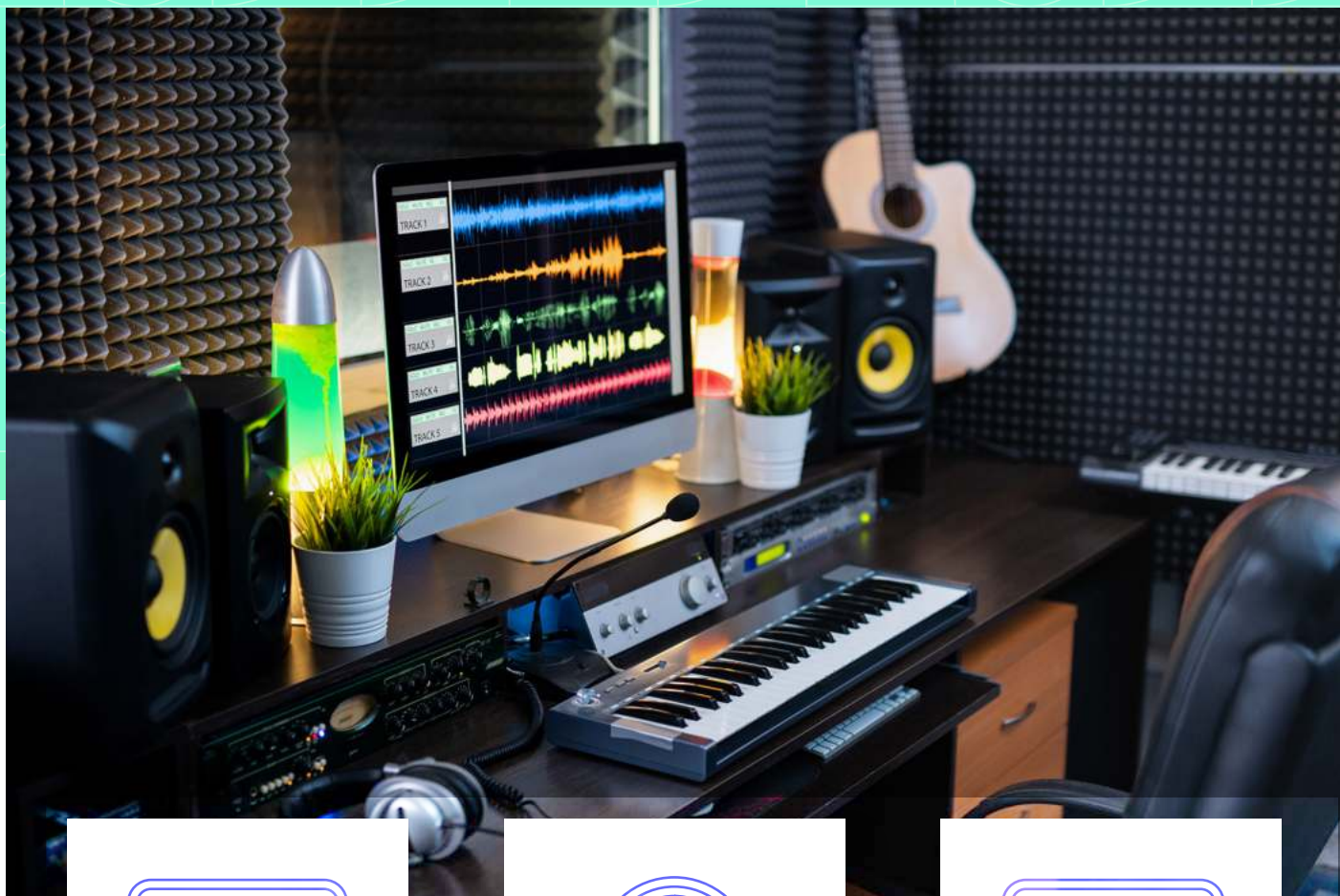
امروز وقتی شما نرم‌افزارهای موسیقی الکترونیک رو روی لپ‌تاپ داشته باشین، عملاً انگار به ارکستر کامل رو دارین. حالا اینکه چطور می‌خواین ازش استفاده کنین و چه قطعه‌ای باهاش تنظیم کنین بستگی به خودتون و استعداد و آموخته‌هاتون داره!

وقتی **علی تاج** برای اولین بار توی یک ساعت، از ده هزار ساعت طلایی که برای آموختن، شنیدن، تجربه کردن و بعد از اون، آهنگسازی توی سبک الکترونیک صرف کرده روایت می‌کنه، با تعجب به حرفاش گوش می‌کنیم و بیشتر شنونده‌ایم. انگار ما رو به دنیای پر رمز و رازی می‌بره و داره به جورایی برای ما از آینده‌ها حرف می‌زنه! و ناخودآگاه آدم رو تشویق به مطالعه بیشتر در مورد این سبک و شنیدن نمونه‌هایی از آثار موجود می‌کنه که به بار دیگه با علاقه بیشتر و درک نسبتاً بهتر به سراغش بری و بشنوی:

۱۰-۱۱ سالم بود که بابام بهم به نوار کاست از پینک‌فلوید داد و گفت اگر دوست داری گوش کن! منم گوش کردم و خوشم اومد. هجده سالم بود که تازه موسیقی الکترونیک توی دنیا رواج پیدا کرده بود، اون روزها من تمام آلبوم‌های پینک‌فلوید رو گوش می‌کردم و تمام لیریک‌هاشون رو حفظ بودم و همزمان، دوستم که از انگلیس اومده بود، به سی‌دی موسیقی الکترونیک توی سبک دیپ‌هاوس برام آورده بود، اولش وقتی بهش گوش می‌کردم دوستش داشتم اما هنوز با این سبک فاصله داشتم، تا اینکه بهش علاقه‌مند شدم و دنبالش کردم.



اولین چیزایی که با مخالفت پدر و مادرم از خیابون جمهوری خریدم، دو تا کیبورد و یه میکسر بود و اینجوری شد که کار میکس و ریمیکس رو شروع کردم. کم کم دستگاه‌های مختلفی خریدم و دوست‌های زیادی توی این راه پیدا کردم که اغلب حرفه‌ای آهنگسازی رو دنبال کردن و از ایران رفتن. اولای کارم، هر روز می‌رفتم سراغش، آهنگ‌هایی که چندین لایه داشتن رو جدا می‌کردم، لایه‌های مختلف رو ترکیب می‌کردم و با حرفه‌ای‌ها به اشتراک می‌گذاشتم. اما حالا روزهای جمعه رو برای این کار گذاشتم، همه کارهامو توی روز جمعه کنسل می‌کنم تا بتونم موسیقی کار کنم و بهتره بگم که در سال شاید هیچ جمعه‌ای نباشه که سراغ لپ‌تاپم نره و نشینم پای موسیقی.



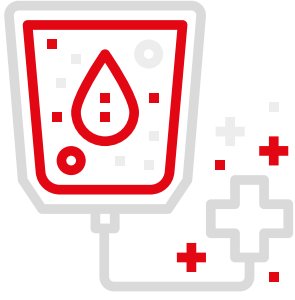
علی تاج، ۱۵۶۰ قطعه یا Track داره که فقط اون‌ها رو برای دوستانش اجرا کرده. سالی ۲-۳ بار اجرا می‌ذاره و استعداد ویژه او در اجرای زنده و ترکیب قطعات به صورت بداهه است. این روزها دیگه حتی هدفون هم نمی‌ذاره که قطعات رو گوش کنه و بعد ترکیب کنه، کافیه فقط نمودار اون رو توی نرم‌افزار ببینه تا بدون کدوم قطعه است و با اجرای اون، طوری روی شنونده‌ها تاثیر بذاره که ساعت‌ها اون‌ها رو برای شنیدن اجراهاش می‌خکوب کنه.

یه امضای سه ریتمی داره که میون حرفه‌ای‌های موسیقی الکترونیک معروفه و از روی اون امضا می‌شه کارهاش رو شناخت. اما تا حالا هیچ قطعه‌ای رو منتشر نکرده چون اعتقاد داره که این کار حرفه او نیست و براش جنبه سرگرمی داره.

اگر تا به حال کارهاش رو نشنیدین، باهاش هم‌کلام بشین، حتماً لذت می‌برین!



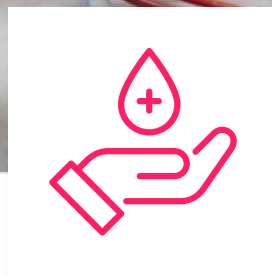
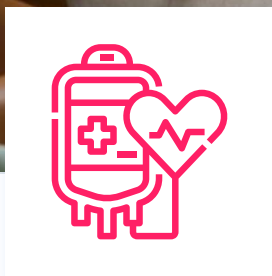
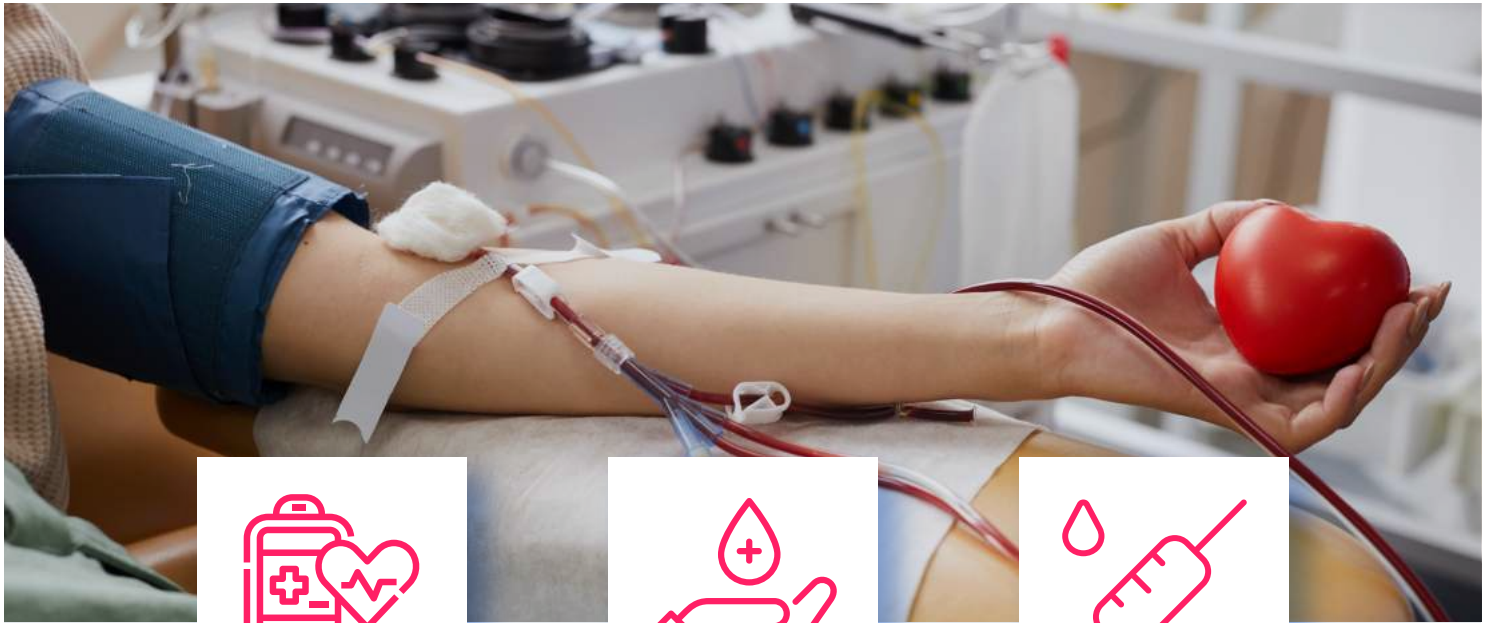
همه جا، حتی توی همین محیط کاری که هستیم، گاهی لازمه یه نفس عمیق بکشیم و به اطرافمون، به محیط زیست، سلامت و ... با دقت نگاه کنیم و باور کنیم که می‌تونیم در نگهداری از طبیعت تاثیرگذار باشیم.



## آستین‌هایت را بالا بزن

سی و چهار پنج سالم بود که برای اولین بار با یک احساس مبهم شک و تردید و ترس، به مرکز انتقال خون رفتم. بعد از پذیرش و تشکیل پرونده، روی تخت خوابیدم. مشغول تماشای افراد، روی تخت‌های مجاور بودم که صدای پرستار با جمله "آستین‌هایت را بالا بزن"، مرا به خود آورد و بعد از ۱۰ دقیقه با در دست داشتن یک شکلات و آبمیوه از مرکز خارج شدم. احساس رضایت و شوقی که از کمک به هم نوعانم داشتم، من رو به یک اهدا کننده خون مستمر - فردی که یک یا دوبار بر اثر اعلام هلال احمر برای خون دادن نمره و به طور مداوم خون اهدا می‌کنه - تبدیل کرد. از اون به بعد حداقل سالی دوبار برای پاسخ به این انگیزه انسان دوستانه، فارغ از فواید بسیار زیادی که برای سلامتی خودم داره، به مراکز انتقال خون می‌رم.

همه ما در دور و نزدیک، داستان‌هایی از استیصال، نگرانی، یأس و ناامیدی خانواده‌هایی که بر اثر ابتلای یکی از عزیزانشان به تالاسمی و هموفیلی نیاز به دریافت منظم خون و یا فرآورده‌های خونی دارند رو شنیدیم. زنان بارداری که هنگام زایمان با خطر مرگ در اثر خون‌ریزی زیاد مواجه می‌شن. نوزادان نارس که به زردی دچار شدن و نیازمند خون هستن و بیماران مبتلا به سرطان که تحت شیمی درمانی یا اشعه درمانی قرار دارن و از مصرف‌کنندگان خون و فرآورده‌های خون هستن رو دیدیم. یا افرادی که بر اثر سوانح گوناگون مثل تصادفات رانندگی، سوختگی‌ها و غیره نیازمند دریافت خون در کمترین زمان ممکن هستن.



بهرتره بدونیم که از هر سه نفر مردم دنیا، یک نفر در طول زندگی احتیاج به تزریق خون و فرآورده‌های خونی پیدا می‌کنه. انتقال خون و فرآورده‌های خونی سالانه جان میلیون‌ها نفر رو نجات می‌ده و می‌تونه به بیمارانی که از شرایط تهدیدکننده زندگی رنج می‌برن کمک کنه تا زندگی طولانی‌تر و با کیفیت‌تری داشته باشن.

جالبه که بدونیم در سال ۱۸۱۸ اولین انتقال خون انسان به انسان، توسط "جیمز بلا ندل" انجام شد و در جریان اون به مرد ۳۵ ساله‌ای که سرطان معده داشت و در حال مرگ بود، مقدار کمی خون تزریق شد. هر چند این اولین تجربه انتقال خون بود که با مرگ بیمار پایان یافت اما سرآغاز اقدامی شگفت در نجات جان انسان‌ها شد.

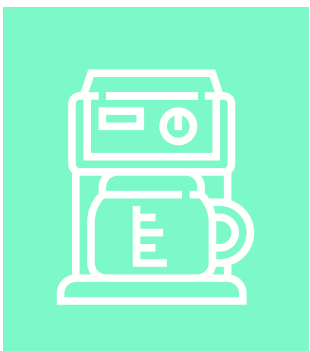


اولین مرکز مستقل انتقال خون جمعیت شیر و خورشید سرخ ایران در تهران در تاریخ پانزدهم بهمن ماه ۱۳۴۱ آغاز به کار کرد و این روز رو روز جمع‌آوری خون نام‌گذاری کردند. در سال ۱۳۵۰ با افزایش جمعیت و نیاز به خون و فرآورده‌های خونی، ایده تشکیل سازمان انتقال خون مطرح شد و در تاریخ یکم دی‌ماه ۱۳۵۱ نام سازمان انتقال خون به ثبت رسید که در نهایت در مورخ نهم مردادماه ۱۳۵۳ سازمان انتقال خون ایران به صورت رسمی فعالیت خود رو آغاز کرد.

سازمان انتقال خون ایران در مواقع بروز حوادث، برای دریافت خون از داوطلبان اعلان عمومی می‌کند اما اونچه اهمیت داره اینه که اهداکنندگان به جای اهدای خون هیجانی که به یک باره در اون بازه زمانی، همه اقدام به اهدای خون می‌کنن، به تدریج و همیشگی برای اهدای خون مراجعه کنن تا خون مورد نیاز بیماران تامین بشه. شاید شما به هر دلیلی **فراخوان واحد ایمنی ناموران** و جلب مشارکت ما برای اهدای خون به نیازمندان رو مطالعه نکرده باشید اما این بار که برای اهدای خون به مرکز اهدای خون چیدر رفته‌م، متوجه شدم مرکز اهدای خون چیدر که در کمترین فاصله از ناموران قرار داره، از طریق ارتباط با واحد ایمنی ما، نیاز شدید خودش رو برای دریافت خون از اهدا کنندگان داوطلب اعلام کرده و منتظر حضور ما نامورانی‌ها به صورت فردی یا گروهی و با کمترین معطلی، برای اهدای خون مستمر در اون مرکز است.



## Blood Donation



### ذره بین

گاهی وقتا از کنار اتفاق‌ها، دارایی‌ها و یا خیلی چیزای دیگه که جزئی از روزمره ما شدن آسون عبور می‌کنیم. ما اینجا ذره بین رو برمی‌داریم و به سراغ اونها می‌ریم تا بیشتر ازشون بدونیم.



## روش‌های دم‌آوری قهوه

روش‌های دم‌آوری قهوه به سه دسته اصلی تقسیم می‌شود که هرکدام از آنها طعم، مزه و رنگ منحصر به فردی در قهوه ایجاد می‌کنند. این روش‌ها عبارتند از:

۱. خیساندن، غوطه‌وری یا immersion
۲. تحت فشار یا pressure
۳. ریزش مداوم آب یا pour over

در ادامه داستان قهوه، ما در دو قسمت، ده روش از متد خیساندن را به صورت مختصر مرور می‌کنیم. خیساندن قهوه به شما این امکان را می‌دهد که طعم و کافئین زیادی استخراج کنید.

# 1. Cowboy Coffee

اصولاً این روش از جوشاندن قهوه بهره می‌برد. جوشاندن قهوه یک روش ساده و قدیمی است که یک نوشیدنی خوب و قوی تولید می‌کند. شاید این روش جذاب‌ترین نباشد اما دست کم یادگیری آن آسان است. قهوه کابویی روشی بسیار ساده و کم هزینه برای تهیه قهوه است. می‌توان این کار را با استفاده از هر ظرف و تقریباً هر منبع گرمایی از جمله آتش انجام دهید. برای دم کردن قهوه کابویی، پودر درشت قهوه را به یک ظرف آب جوش اضافه کنید. چند دقیقه بجوشانید و سپس ظرف را از روی حرارت بردارید و بگذارید چند ثانیه بماند. البته این قهوه بهترین طعم را نخواهد داشت و احتمالاً ذرات پودر قهوه در آن باقی می‌ماند!



# 2. Turkish Coffee

قهوه ترک یک روش دم کردن قهوه در خاورمیانه است که در آن از پودر بسیار ریز قهوه استفاده می‌شود. محصول، یک نوشیدنی قوی و طعم‌دار خواهد بود. برای تهیه آن، قهوه پودر شده را با شکر در یک ظرف دسته بلند مخصوص به نام cezve ترکیب می‌کنند. این مخلوط را جوشانده تا در سطح آن کف ایجاد شود و سپس آن را سریعاً از روی حرارت برمی‌دارند. این کار را چندین بار تکرار می‌کنند تا مخلوط کف بهتری تولید کند. چنانچه از بستر حرارتی غیر مستقیم نظیر شن استفاده شود، کنترل جوشیدن قهوه آسان‌تر بوده و طعم نهایی مطلوب‌تر است. نوشیدنی حاصله قوی و تیره با بافتی جالب است اما طعم آن ممکن است خیلی شدید باشد.

# 3. French Press

قهوه فرنچ پرس آسان و نسبتاً سریع درست می‌شود. برای تهیه قهوه فرنچ پرس، قهوه با پودر درشت تا متوسط را به ظرف پرس اضافه کنید. به آن آب جوش اضافه نموده و به مدت سه تا چهار دقیقه دم کنید. سپس فیلتر را فشار داده و سرو کنید. این روش آسان بوده و نوشیدنی حاصله دارای طعمی قوی و متمایز با بافت قوی و همراه با رسوب است. اگر زمان دم کردن آن زیاد باشد نوشیدنی نیز تلخ‌تر خواهد بود.





## 4. Cold Brew Coffee

از آنجایی که قهوه دم سرد هرگز گرم نمی‌شود، اسیدیته (مزه ترشی) کمی دارد و کمی شیرین است، درست کردن آن بسیار آسان است اما به زمان نیاز دارد. برای تهیه قهوه سرد، دانه‌های درشت قهوه را با آب در دمای اتاق ترکیب کنید. اجازه دهید این مخلوط برای چند ساعت یا یک شب کامل دم بکشد. محلول را صاف کرده و همانطور که هست یا با یخ سرو کنید. محصول از نظر طعم قوی، اسیدیته کم و کمی شیرین است.

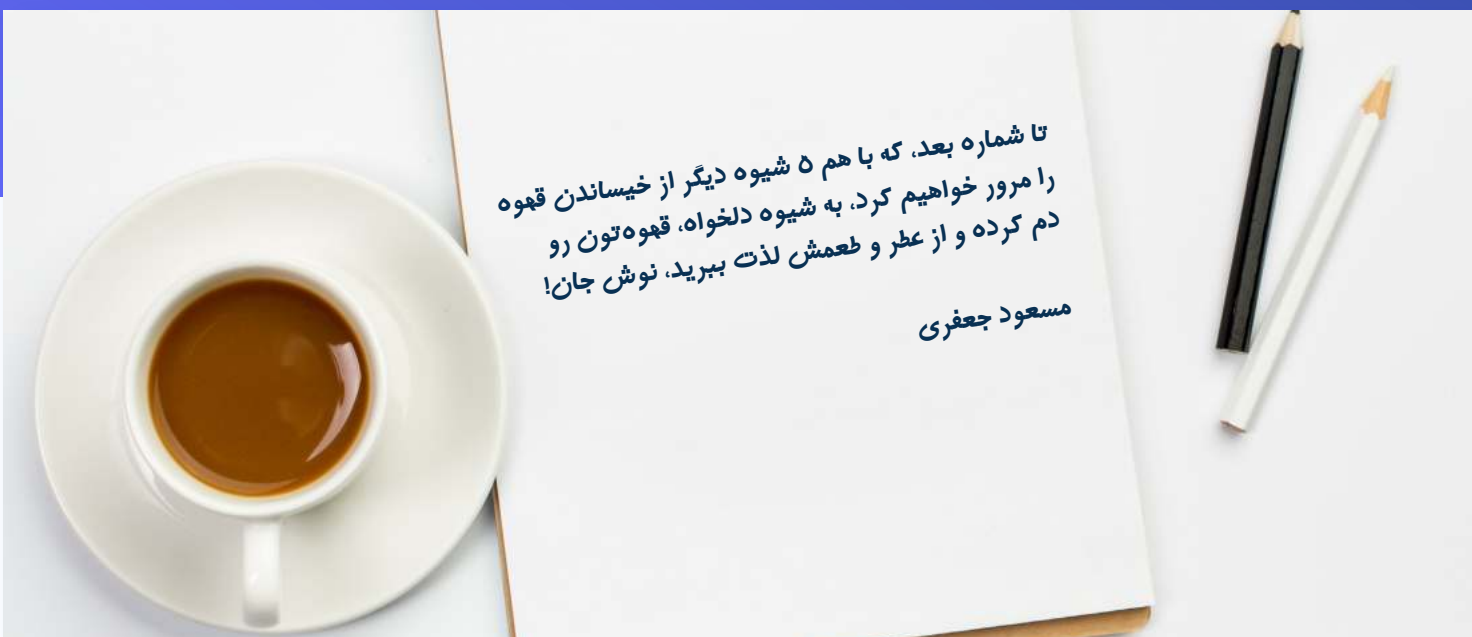
## 5. Coffee Bags

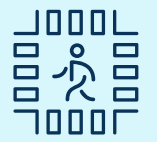
در این روش از پودر قهوه در داخل کیسه های نرم مشابه کیسه‌های چای استفاده می‌شود. روی کیسه قهوه آب جوش بریزید و بگذارید سه یا چهار دقیقه دم بکشد. کیسه را بردارید و لذت ببرید! طعم آن کم است و طبیعتاً باکیفیت‌ترین قهوه را تولید نمی‌کند اما سریع و آسان است.



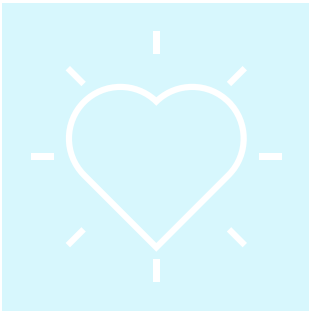
تا شماره بعد، که با هم ۵ شیوه دیگر از خیساندن قهوه را مرور خواهیم کرد، به شیوه دلخواه، قهوه تون رو دم کرده و از عطر و طعمش لذت ببرید، نوش جان!

مسعود جعفری

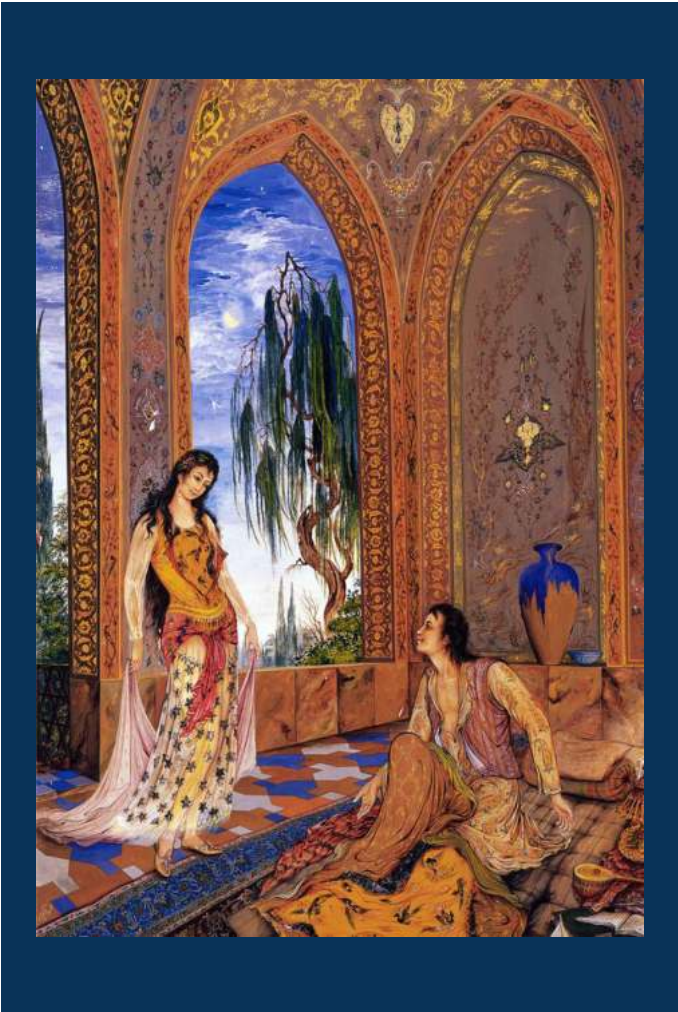




گاهی پرسه زدن توی یه محله ، شاید یه کتاب و گاهی توی دونستنی‌های مربوط به زندگی، کام ما رو شیرین و حال ما رو خوب می‌کنه! اینجا می‌تونین مطالب مربوط به پرسه‌زنی‌های جذابتون رو با نامورانی‌ها به اشتراک بذارین.



## سپندارمذ، نماد مهر و عشق اهورامزدا بر روی زمین



Sueño de medianoche 1936 Obras maestras de la miniatura persa Artista Profesor Mahmud Farshchian

عاشقانه زریر و آتوسا که اولین بار توسط تاریخ نگار یونانی اسکندر مقدونی روایت شد، از کهن‌ترین داستان‌های عاشقانه مادهاست که سینه به سینه نقل می‌شد و آن روزها که قلمی برای نوشتن نبود، نقاشی‌ها و سنگ‌نگاره‌های آن بر دیوار قصرها و معابد به چشم می‌خورد تا جایکه داستان "گرشاسب و کتایون" حکیم فردوسی نیز برگرفته از این داستان کهن ایرانی است.

گشتاسب و برادر کوچکترش زریر، بر بخش‌هایی از سرزمین ایران پادشاهی می‌کردند تا اینکه زریر در رویای شبانه، شاهدختی از سرزمین مراثی‌ها را می‌بیند و دل‌باخته و بی‌قرار او می‌شود، تاج و تخت را رها می‌کند و پا به سفری دشوار، در پی دل‌داده خویش می‌گذارد. بی‌خبر از آنکه آنسوی دریای سیاه، در غرب فلات آسیا هم، آتوسا، که زیبایی او زبانزد بود، در خواب، شاهزاده ایرانی را می‌بیند که به خواستگاری او می‌آید و روزها به انتظار او می‌نشیند تا اینکه سرانجام دشواری‌های سفر زریر، به کامیابی وصال آتوسا منجر شده و او را از پدرش خواستگاری می‌کند. پادشاه که به دنبال یافتن همسری از تبار مراثی‌ها برای دخترش بود، جشنی برپا می‌سازد تا از میان بزرگان و اشراف سرزمینش فردی را به دامادی برگزیند.

در این میان آتوسا با همکاری درباریان، زریر را آگاه می‌سازد و او در روز موعود، با چهره‌ای ناشناس وارد کاخ می‌شود. آتوسا او را می‌شناسد و شراب را به نشانه قبول در جام او می‌ریزد و بدین ترتیب سرانجام این عشق، ازدواج زریر و آتوسا می‌گردد.

و فراوانند داستان‌های عشق زنان و مردان ایرانی که به هر ترتیبی از میان سنگ‌نگاره‌ها تا آثار منظور و منثور ادبیات این سرزمین یافت می‌شود.

در گاه‌شمار ایرانیان روزها و ماه‌ها هر یک دارای نام مخصوص به خود بودند و روز پنجم هر ماه، «سپندارمذ» نام داشت. در هر ماه، یک بار، نام روز و ماه مقارن می‌شده است و به همین مناسبت در آن روز، جشنی ترتیب می‌دادند و بدین گونه روز پنجم از ماه اسفند (اسپند روز از اسپندماه) اختصاص به جشنی با نام «سپندارمذگان» داشت.

در فرهنگ ایرانیان باستان، سرور و خنده و شادی، آفریده و داده خدا و غم و اندوه و گریه، داده اهریمن است. با این باور، ایرانیان کهن، جشن‌های متعددی برپا می‌داشتند و مردم در این جشن‌ها با سرور و پایکوبی، خستگی‌های فکری و جسمی را از تن و روان خویش می‌زدودند و خویشان را برای زندگی پر از انرژی در روزهای پس از جشن آماده می‌کردند.

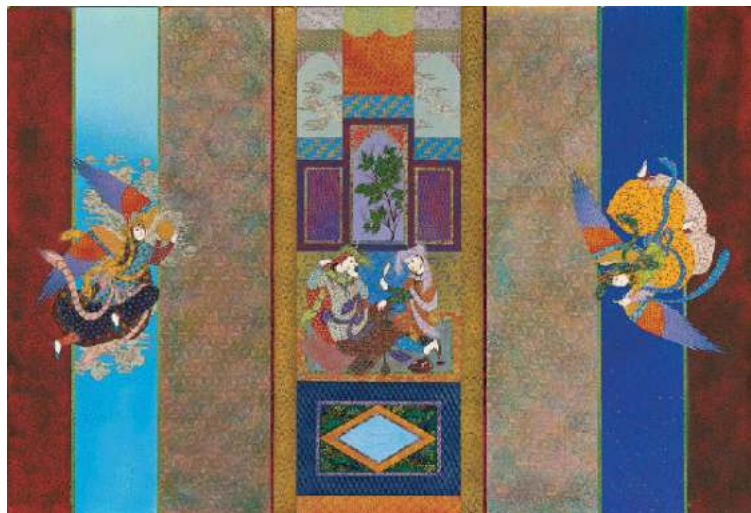
در باور ایرانیان باستان «سپندارمذ» نام چهارمین «امشاسپند» و ایزد بانوی اسفند ماه است. در عالم مینوی نماد مهر و عشق بی پایان، بردباری و تواضع اهورامزدا است و روی زمین در نقش مادری خود، فرشته موکل بر زمین پاک و زن درستکار و موظف است زمین را خرم و پاک و بارور نگاهداری کند.

در این روز ایرانیان به یکدیگر عشق و مهربانی ارزانی می‌داشتند. زنان مهربان و پاکدامن، مورد سپاس قرار می‌گرفتند، از مردان خود پیش‌کش‌هایی دریافت می‌کردند، از کارهای روزمره و همیشگی در خانه و زندگی معاف شده و به جای آنان مردان و پسران خانواده وظایف جاری ایشان را به عهده می‌گرفتند.

بانوان در گرامیداشت این روز، لباس و کفش آراسته می‌پوشیدند و دختران آماده ازدواج یا دم‌بخت، این اجازه را داشتند که به میل خود همچون آتوسا، همسر و شریک زندگی آینده‌شان را انتخاب کنند.

به همین دلیل، این روز به "مردگیان، مزدگیان یا مژدگیان" نیز مشهور شده است.

در تقویم جدید ایرانی، ماه‌های اول سال ۳۱ روزه هستند، بنابراین بعضی تاریخ این جشن را شش روز زودتر و ۲۹ بهمن ماه می‌دانند. اما در حقیقت، اسپندگان نام پنجمین روز از ماه اسفند است و این جشن از دیرباز در روز پنجم از ماه اسفند برگزار می‌شده است.



Farah Ossouli/ In mirror of love/ 2008

## به پیشنهاد شما

اگه تا به حال تجربه جالبی داشتین، جای دیدنی رفتین، کتاب خوبی خوندین، پادکست ویژه ای گوش کردین، فیلم جذابی دیدین و یا صفحه اینستاگرام کاربردی رو دنبال می‌کنین، برای پیشنهاد دادن اونها به بقیه دوستان نامورانی، با ما به اشتراک بگذارید.



## طبیعت اطراف تهران قله خنلو، بلندترین قله استان

خیلی از ما برای تعطیلات آخر هفته، طبیعت‌گردی رو انتخاب می‌کنیم. اما انتخاب یه جایی که هم خیلی دور نباشه و هم خوش آب و هوا و نسبتاً بکر باشه، اولین و گاهی مهمترین دغدغه ما می‌شه و گاهی هم ما رو از تصمیم‌مون به کلی منصرف می‌کنه! اگر هنوز هم به فکر طبیعت‌گردی آخر هفته هستید، این بار به پیشنهاد من عمل کنید و شک ندارم که پشیمون نخواهید شد!



اگر بخواهید تا شعاع ۵۰-۶۰ کیلومتری اطراف تهران طبیعت‌گردی داشته باشید، اولین پیشنهاد من به شما سفر به **قله خلنو** است. حتی اگر به قله هم صعود نکنید استفاده از مسیر و طبیعت بی‌نظیرش می‌تونه شما رو مجذوب کنه.

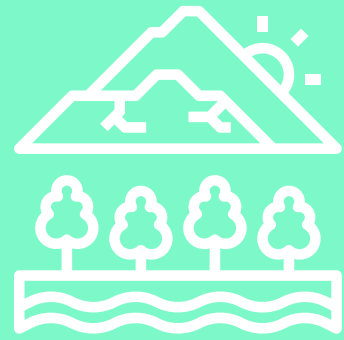
همون طور که می‌دونید، رشته کوه البرز قله‌های مختلفی رو برای گشت و گذار ما تهرانی‌ها مهیا کرده. یکی از مرتفع‌ترین قله‌ها بعد از دماوند و علم کوه، قله خلنو با ارتفاع ۴۳۷۵ متر است که میزبان کوهنوردان در طول سال است.

این قله یکی از سخت‌ترین و زیباترین قله‌ها است که در البرز مرکزی و در نزدیکی روستای لالون قرار گرفته. این روستا در توابع فشم و شمیرانات واقع شده است.

خب، توی یکی از روزهای تابستون، وسایل رو جمع می‌کنیم، سوار ماشین می‌شیم و خودمون رو به اتوبان بابایی شرق می‌رسونیم، وارد جاده لشگرک می‌شیم، بعد از گذشتن از رودک و فشم به زایگان و بعد از اون به لالون می‌رسیم که تا اینجا ۵۵ کیلومتر از تهران دور شدیم. ماشین رو همون جا پارک می‌کنیم و از اینجا طبیعت‌گردی و پیاده‌روی رو شروع می‌کنیم.



روستای لالون به دلیل گل‌های لاله زیادی که داره به این نام معروف شده، البته باغ‌های سیب و انار زیادی هم داره که با عبور از کنار اون‌ها و گذر از تنگه لالون، مسیر رودخانه راه رو ادامه می‌دهیم و اگر وسوسه بشیم که دستمون رو توی آب ببریم، احتمالاً حتی ۳۰ ثانیه هم نمی‌تونیم آب بسیار سرد اون رو تحمل کنیم. این روستا ۲ چشمه یکی حاوی آب گازدار و بسیار تلخ به نام تلخاب و یک چشمه آب شیرین داره. اگه دیگه حال و حوصله پیاده‌روی نداشته باشیم می‌تونیم همین جا کنار رودخونه، بساط رو پهن کنیم و لذت ببریم.



در ادامه راه به یک تونل برفی می‌رسیم که آب رودخانه از زیر اون جریان داره و بعد از اون آبشار رو می‌بینیم و چون از ابتدای راه تا اینجا حدود ۴/۵ کیلومتر پیاده‌روی کردیم، می‌تونیم چادر بزنیم، استراحت کنیم و یک روز خوب رو در این طبیعت زیبا تجربه کنیم و یا اینکه مسیر صعود رو شروع کنیم و لذت کوه‌نوردی رو بچشیم.

جالبه بدونید که بعد از رسیدن به چشمه تلخاب و گذر از آبشار و صعود حدوداً یک ساعته، به گردنه ورزاب خواهید رسید، در این قسمت ۲ مسیر برای صعود به قله برای کوهنوردان وجود دارد، اولی مسیر کاسه است و برای کوهنوردان آماتور مناسب‌تر و آسان‌تر است و مسیر تیغه‌های ژاندارک که در سمت چپ واقع شده نیاز به تجربه کوه‌نوردی و تجهیزات فنی دارد.

این قله به دلیل قرارگیری در رشته کوه البرز در اغلب مواقع دارای برف سال‌های قبل است و پیشنهاد می‌شود که در فصل‌های گرم به این قله صعود کنید چون در ماه‌های گرم شرایط صعود به این قله بسیار مناسب است.

امیدوارم از تجربه این پیشنهاد لذت ببرید و در سفرهای بعد "جنگل کارا" در مسیر درکه به پلنگ‌چال، تپه‌های آدک‌های سنگی وردیج در مسیر اتوبان خرازی غرب، ورودی وردیج-واریش، مسیر آهار به شکرآب در مسیر فشم به آهار و دشت هویج با عبور از لواسان و روستای افجه رو هم تجربه کنید و لذت ببرید.

اگر هم حال و حوصله سفرهای کمی دورتر دارید، آینه ورزان در ۹۰ کیلومتری و دشت لار در ۱۲۰ کیلومتری تهران رو برای گذران یک روز خوب از دست ندهید.

**به پیشنهاد: امیر دژستان**



اینجا مطالبی به اشتراک گذاشته میشه که دوستانتش می‌تونه به بهتر شدن سبک زندگی اجتماعی و کاری ما و داشتن ارتباط موثرتر با دیگران کمک کنه. خوندن و جواب دادن به سوالاتی که ممکنه ازمون پرسیده بشه، می‌تونه باعث جریان یه حس خوب در روابطمون بشه!

## تلنگر

در برهه‌ای از تاریخ هستیم که شرایط پیچیده‌ای رو برای هممون رقم زده. ابهام و شرایط پیش‌بینی ناپذیری که داخل اون هستیم فشار روانی زیادی به همه تحمیل می‌کنه که می‌تونه همه ابعاد زندگی‌مون رو تحت تاثیر قرار بده.

توی همچین شرایطی یکی از مهم‌ترین وظایف هر شخصی، حفظ سلامت روان خودشه. بدون اینکه حواسمون باشه، ممکنه حالت‌های ناخوشایندی مثل احساس درموندگی، تنش، استرس یا اضطراب، خشم زیاد، غم زیاد و ... رو تجربه کنیم.

اگه توی همچین وضعیتی قرار دارید، اول از همه بدونید که شما تنها نیستید و این شرایط رو خیلیا دارن تجربه میکنن و دوم، حتماً و حتماً بهتون پیشنهاد می‌کنیم که به فکر خودتون باشید و سعی کنید برنامه‌ای برای تخلیه روانی خودتون داشته باشید.

اقدام های زیر می‌تونه تا حدی به شما کمک کنه:

- فعالیت‌های اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران
- در نظر گرفتن یک فعالیت غیر جدی (مانند تفریح) در طول روز یا در طول هفته
- ورزش روزانه یا هفتگی
- انجام تمرینات مدیتیشن یا مایندفولنس

در نهایت اگر میزان هیجانات منفی شدیدی رو دارید تجربه می‌کنید، حتماً توصیه می‌کنیم که از یک متخصص کمک بگیرید.

شاید درون خودتون بگید شرایط جوری هست که آدم توان انجام هیچکدوم از کارهای بالا رو نداره و یا وظایف اجتماعی مهم‌تری باید انجام داد، اما می‌خوایم یادآوری کنیم که یک ذهن و روان سالم همیشه کارهای کارآمدتر و مفیدتری می‌تونه انجام بده، پس در کنار همه کارهای دیگه، از خودمون غافل نشیم!



ژینا متعلق به همه نامورانی‌هاست. برای بهتر شدن این خبرنامه، با فرستادن نظرات، پیشنهادات، ارسال مطالب جالب و خواندنی و یا داوطلب شدن برای همکاری، با ایمیل زیر در ارتباط باشید. ایمیل ما:

MA.Fathi@Namvaran.ir