



امام علی (ع):
زیر کی خود را با
ترک گناه نشان بده

سام تولد

13 رجب المرجب
سالروز میلاد با سعادت
مولای متقیان
حضرت امام علی (ع)
مبارک باد

ماهنامه داهلی	شرکت مدیریت تولید برق قم	سال چهاردهم / شماره 153 / فروردین ماه 94
---------------	--------------------------	--

در مقایسه با سال 1392

افزایش تولید بیش از 196 میلیون کیلووات ساعت انرژی در سال 93

صفحه 2



1394 سال دولت و ملت، همدلی و همزبانی

مقام معظم رهبری در نامگذاری سال 94 در نگاه
اجمالی به مسائل سال 1394، همکاریهای گسترده دولت
و ملت را ضروری برشمردند و تأکید فرمودند: برای
تحقق شعار سال 94 «دولت و ملت، همدلی و همزبانی»
باید هر دو کفه این شعار یعنی ملت عزیز، بزرگ، شجاع،
بصیر، دانا و با همت ایران و همچنین دولت خدمتگزار، به
یکدیگر اعتماد و صمیمانه با هم همکاری کنند.

ایشان همچنین به آرزوهای فراوری ملت ایران در
سال جدید اشاره کردند و گفتند: «پیشرفت اقتصادی»،
«اقتدار و عزت منطقیه‌ای و بین‌المللی»، «جهش‌های
علمی به معنای واقعی»، «عدالت قضایی و اقتصادی» و
از همه مهمتر، «ایمان و معنویت» آرزوهای بزرگی
هستند که در این سال برای ملت ایران داریم و البته همه
این خواسته‌ها و آرزوها نیز دست یافتنی است و خارج از
ظرفیت عظیم ملت ایران و سیاست‌های نظام نیست.

رهبر انقلاب در ادامه، تحقق این آرزوهای بزرگ را
مشروط به همکاری، همدلی و صمیمیت دوسویه دولت و
ملت خواندند و افزودند: دولت، کارگزار ملت و ملت
کارفرمای دولت است و هر چه همکاری دولت و ملت
بیشتر باشد، کارها بهتر پیش خواهد رفت، بنابراین هم
دولت باید واقعاً ملت را قبول داشته باشد و ارزش،
اهمیت و توانایی‌های مردم را بدرستی بپذیرد، و هم ملت
باید به معنای واقعی کلمه به دولت اعتماد کند.

حضرت آیت‌الله... خامنه‌ای در ارزیابی کیفیت تحقق
شعار سال 1393، سال قبل را همراه با چالش‌ها و
پیشرفت‌هایی برای کشور دانستند و گفتند: شعار «عزم
ملی و مدیریت جهادی» با توجه به همین چالش‌ها برای
سال 93 انتخاب شد و ملت ما نیز همت و عزم راسخ خود
را هم در تحمل برخی مشکلات و هم حضور در
مناسبت‌های مهم از جمله راهپیمایی‌های 22 بهمن و روز
قدس و راهپیمایی عظیم اربعین نشان دادند.

ایشان، همچنین با اشاره به تحقق مدیریت جهادی در
برخی بخش‌ها نیز خاطر نشان کردند: هر جا مدیریت
جهادی بروز داشت، پیشرفت‌ها نیز آشکار بود، ضمن
اینکه عزم ملی و مدیریت جهادی مخصوص سال 93
نیست، بلکه برای امسال و همه سال‌های پیش رو، مورد
نیاز ملت عزیز ایران است.

در فروردین ماه 93

تولید بیش از 348 میلیون کیلووات ساعت انرژی در نیروگاه قم

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در فروردین ماه سالجاری به
میزان 348 میلیون و 551 هزار کیلووات ساعت انرژی
تولید نمود.

از این میزان تولید 341 میلیون و 952 هزار و 20 کیلووات
ساعت آن انرژی خالص بوده که به شبکه سراسری برق
تحویل گردیده است.

دیدار نروزی کارکنان

صفحه 2

کلاس‌های آموزشی برگزار شده و بازدیدهای انجام شده از نیروگاه قم

صفحه 2

افتخار بازنشستگی پس از دو دهه خدمت در صنعت برق کشور

صفحه 3



در این شماره می‌خوانید:

2 مذهبی / اخلاقی

2 انتصاب



3 موفقیت فرزند همکار

3 فرهنگ و ادب



4 بهداشت و سلامت

4 معراج مؤمن

در مقایسه با سال 1392

افزایش تولید بیش از 196 میلیون کیلووات ساعت انرژی در سال 93

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در سال 1393، بیش از 4 میلیارد و 783 میلیون کیلووات ساعت انرژی برق تولید نمود. از این میزان تولید انرژی بیش از 4 میلیارد و 695 میلیون کیلووات ساعت آن انرژی خالص بوده که در مقایسه با سال گذشته بیش از 196 میلیون کیلووات ساعت افزایش تولید داشته و به شبکه سراسری برق تحویل گردید.

شایان ذکر است در سال 93 واحد شماره یک گاز جهت تعمیرات اساسی، واحدهای شماره دو و چهار گازی به منظور بازدید اتاق احتراق و واحد سه گازی جهت بازدید مسیر گاز داغ و واحدهای یک و دو بخار به منظور بازدید دوره‌ای سالیانه مطابق برنامه زمانبندی از مدار تولید خارج بودند.

دیدار نوروزی کارکنان



در آغاز سال جدید و در اولین روز کاری، مهندس سیدحمید شمس نیا مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم به همراه معاونین، مدیران و کارکنان، ضمن دیدار نوروزی با یکدیگر و تبریک سال نو، سال جدید را در جمعی صمیمانه آغاز نمودند.

کلاس‌های آموزشی برگزار شده و بازدیدهای انجام شده از نیروگاه قم در فروردین 94

کلاس‌های آموزشی و بازدیدهای انجام شده در فروردین ماه 94 بشرح زیر می‌باشد.

کلاس‌های آموزشی:

مهارت‌های ارتباطی: این دوره بنا به درخواست معاونت تولید شرکت، برای تعداد 23 نفر از کارکنان آن حوزه و برای مدت 24 ساعت توسط دکتر حبیبی از سازمان مدیریت صنعتی برگزار گردید.

مبانی مدیریت پروژه: این دوره بنا به درخواست مدیرعامل شرکت، برای تعداد 22 نفر از کارکنان شرکت مدیریت تولید برق قم توسط دکتر فیض آبادی از سازمان مدیریت صنعتی برگزار گردید.

بازدیدها: تعداد 37 نفر از دبیران و دانش‌آموزان دبیرستان امام صادق (ع) استان قم از نیروگاه سیکل ترکیبی قم بازدید نمودند.

انتصاب

? طی احکامی جداگانه از سوی مهندس سیدحمید شمس نیا مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم، افراد مشروحه ذیل به عنوان اعضای کمیته اجرایی نظام پیشنهادهای شرکت منصوب شدند.

رضانعلی قاسمی، علی حسینی، حسین منادی‌نیا، حمید محسنی، علی اکبر مهدی پور، احمد ماجدقدیرلی، یداله علیپور، علی معماریان، سیدعبدالرضا عبادی، علی اکبر نوری دهاقانی و علی فراهانی.

✕ مذهبی / اخلاقی

حضرت امام صادق -علیه‌السلام- می‌فرمایند: حق صدقه این است که بدانی این صدقه «پس انداز» توست نزد پروردگارت و امانتی است که نیاز به گواه و شاهد ندارد؛ اگر این مطلب را بدانی، به آنچه که در پنهان به امانت می‌سپاری نسبت به آنچه که آشکارا به امانت می‌نهی، اطمینان بیشتری خواهی داشت؛ بنابراین سزاوار است آنچه را که قصد داری آشکارا به امانت نهی در پنهان به خداوند بسپاری که در هر حال رازی نهفته میان تو و او می‌باشد.

در این امانتی که به او می‌سپاری مبادا از گوش‌ها و چشم‌ها به عنوان شاهد و گواه مددگیری، گویی که به این گواهان بیشتر از خود او، اطمینان داشته و در بازپس‌گیری امانت به او اعتقاد نداری. سپس مواظب باش بر کسی که صدقه می‌دهی منت نهی؛ چرا که صدقه را به خاطر خودت می‌پردازی، حال اگر منت نهی، در امان نیستی و به سرنوشت همان کس دچار شوی که بر او منت نهاده‌ای؛ زیرا این نشانه‌ای است که تو صدقه را برای خود نخواسته‌ای؛ چه اگر چنین بود هرگز منت نمی‌نهادی و هیچ نیرویی نیست مگر از ناحیه خداوند.

رساله حقوق امام سجاد (ع)

در محضر علما



روز قیامت نیکی‌هایمان را به محبوب‌ترین فرد زندگی‌مان نخواهیم داد! اما مجبور می‌شویم نیکی‌هایمان را به کسی بدهیم که از او متنفر بودیم و غیبتش را کردیم؟!

گناه، خصوصاً حق الناس، اوج حماقت است نه زرنگی! زرنگی، بندگی خداست. زرنگی‌های ما، همه نازرنگی است. کسی که می‌گوید: سر فلانی کلاه گذاشتم، اشتباه می‌کند، بلکه فلانی سرش کلاه گذاشته است؛ چون حق بر گردن او پیدا کرده است.

مرحوم آیت‌... بهاء‌الدینی

فرهنگ و ادب

افتخار بازنشستگی پس از دو دهه خدمت در صنعت برق

تعدادی از کارکنان شرکت مدیریت تولید برق قم پس از گذشت بیش از دو دهه خدمت در صنعت برق کشور به افتخار بازنشستگی نائل گردیدند. ضمن عرض تبریک؛ سلامتی و موفقیت روزافزون برای آن عزیزان از درگاه ایزد منان خواستاریم.

قاسم عیدانی

تاریخ بازنشستگی: 93/12/26



تاریخ تولد: 1345/06/01

محل تولد: خرمشهر
تحصیلات: لیسانس (برق - الکترونیک)
پست سازمانی: اپراتور واحدهای گازی

محمدصادق ظاهری پور

تاریخ بازنشستگی: 93/12/26



تاریخ تولد: 1343/01/01

محل تولد: قم
تحصیلات: لیسانس (برق - قدرت)
پست سازمانی: اپراتور واحدهای گازی

علی اکبر فرضی

تاریخ بازنشستگی: 93/12/26



تاریخ تولد: 1347/12/01

محل تولد: ری
پست سازمانی: نگهبان

عباسعلی غلامیان

تاریخ بازنشستگی: 93/12/26



تاریخ تولد: 1346/01/20

محل تولد: دهقان
پست سازمانی: تعمیرکار مکانیک

علی باقری

تاریخ بازنشستگی: 93/12/26



تاریخ تولد: 1339/01/05

محل تولد: ساوه
تحصیلات: لیسانس (مکانیک)
پست سازمانی: اپراتور مسئول
واحدهای تجهیزات کمکی

موفقیت فرزند همکار

کسب مقام اول در مسابقات بدمیتون

هلیا حسینی قمی فرزند همکار ابوالفضل حسینی قمی موفق به کسب مقام اول در مسابقات بدمیتون، دوره تحصیلی ابتدایی در تاحیه یک استان قم گردید.



این موفقیت را به خانواده محترم حسینی قمی تبریک عرض می‌نمایم.

صحت و مال، حجاب حق است؛

میان بنده و حق، حجاب همین دو است و باقی حجب از این دو ظاهر

می‌شود و آن صحت است و مال.

آن کس که تندرست است، می‌گوید: خدا کو؟ من

نمی‌دانم و نمی‌بینم. همین که رنجش پیدا می‌شود؛ آغاز

می‌کند که یا الله یا الله، و به حق همراز و هم سخن می‌گردد.

پس دیدی که صحت، حجاب او بود و حق زیر آن درد پنهان

بود و چندانکه آدمی را مال و نوا هست، اسباب مرادات

(مرادها) مهیا می‌کند و شب و روز به آن مشغولست، همین

که بی‌نوایی‌اش رو نمود، نفس ضعیف گشت و گرد حق

گردد:

مستی و تهی دستیت آورد به من بنده مستی و تهی دستی تو

فیه و مافیہ مولانا

«آزمایشات»

واژه آزمایش فارسی است و جمع

بستن آن به «ات» عربی خلاف قاعده

است. به جای آن باید گفت: آزمایش‌ها.

«آزوقه / آذوقه»

اصل این کلمه ترکی است (بعضی آن را عربی و

سنسکریت نیز گفته‌اند) و املای آن در فرهنگ‌ها به دو

صورت آزوقه و آذوقه آمده است.

صورت دوم، به دلیل استعمال آن در متون دو قرن اخیر،

غلط نیست. اما صحیح‌تر آن است که بصورت آزوقه

نوشته‌شود

«آستان / آستانه»

این دو واژه همگون در جمله ارزش یکسان دارند و

می‌توانند جانشین یکدیگر شوند.

«آسمان / آسمانه»

این دو واژه را نباید با هم اشتباه کرد. آسمانه، که در اصل

مصغر آسمان بوده است، اصطلاحاً به «سقف اتاق» اطلاق

می‌شود. شاعران شاید به ضرورت شعری، گاهی آن را به

معنای «آسمان» گرفته‌اند، ولی در آثار معتبر فارسی، آسمانه

همیشه به معنای «سقف اتاق یا ایوان» به کار رفته است.

از کتاب: غلط‌نویسم / ابوالحسن نجفی



علیه السلام -
عام علی

إِنِّي لَأَرْفَعُ نَفْسِي أَنْ أَنْهِيَ النَّاسَ عَمَّا لَسْتُ أَنْتَهِي عَنْهُ، أَوْ أَمُرُهُمْ بِمَا لَا أَسْقِيهِمْ إِلَيْهِ بَعْمَلِي
من شأن خود را بالاتر از آن می دانم که آنچه را خود ترک نمی کنم،
مردم را از آنها باز دارم، یا به کاری فرمانشان دهم
که خود جلوتر به آن عمل نکنم!

غرالحکم 3780 منتخب میزان الحکمه 376

پیام تریک
خبرنامه داخلی شرکت مدیریت تولید برق قم
از انتشارات دفتر روابط عمومی
تهیه و تنظیم: محمدرضا مددی
هیات تحریریه:
علیرضا میرزایی، رضاعلی قاسمی
علی اکبر مهدی پور، حامد کریمپور
تلفن: (021) 5 5223140 - دورنگار: (025) 3 8700913
وب سایت: www.gccpp.ir
پست الکترونیکی: Email: prgccpp@gmail.com

× معراج مؤمن

ارتباط صمیمانه ای
است میان انسان و
خدا، آفریده و
آفریدگار.

مازونیاش

نماز تسلی بخش و آرامشگر دلهای
مضطرب و خسته و به ستوه آمده و
مایه صفای باطن و روشنی روان است.
پیمان و انگیزه تحرک و بسیج و
آمادگی است در حالتی صمیمانه و
دور از رنگ و فریب.

برای نفی هر بدی و زشتی است و
تدارک هر نیکویی و زیبایی.
برنامه ای است برای باز یافتن و
آنگاه ساختن خویش و کوتاه سخن،
رابطه ای و استفاضه ای مداوم است با
سرچشمه و پدید آورنده همه نیکی ها،
یعنی خدا. «مقام معظم رهبری»

بودن اوره به آن معنی است که شما در سلامت کامل به سر می برید اما اگر رنگ ادرار تیره یا بدبو شد به این معنی است که شما به اندازه کافی آب نمی نوشید. اگر بعد از نوشیدن مقدار کافی آب این حالت همچنان باقی بود، لازم است با پزشک خود مشورت کنید. اگر رنگ ادرار شما زرد روشن است شاید به دلیل مصرف ویتامین B موجود در مکمل های غذایی یا مولتی ویتامین ها باشد، پس خیلی نگران نشوید.

5- بعد از ورزش نبض خود را چک کنید: احتمال بروز سکنه قلبی طی 10 سال در زمانی که پس از ورزش کردن ضربان نبض آنها پایین تر از حد معمول است 2 برابر بیش از این احتمال در سایر زنان است. به شما توصیه می کنیم حتما یک تست ورزش بدهید.

6- اگر مبتلا به دیابت هستید، مراقب پاهایتان باشید: پاهای افراد مبتلا به دیابت معمولا دچار خشکی، پوسته پوسته شدن، زخم و عفونت می شود. از آنجا که احساس درد در این افراد کمتر است، لازم است بیشتر مراقب پاهای خود باشند و روزانه به آنها نگاهی انداخته و آنها را چک کنند.

7- به طور مرتب فشار خون خودتان چک کنید: متخصصان پیشنهاد می کنند از 18 سالگی به کمک دستگاه های سنجش فشارخون خانگی فشارخون خود را اندازه بگیرید. این باعث می شود سریعاً متوجه افزایش فشارخون خود بشوید و به پزشک مراجعه کنید.

8- از نظر قلبی چکاپ کامل بدهید: به شرطی قلب و عروق سالمی خواهید داشت که از آن مراقبت کنید. در صورتی که گمان می کنید امکان احتمال سکنه قلبی در شما وجود دارد مثلا مبتلا به چاقی هستید، ورزش نمی کنید، سیگار می کشید، کلسترول خونتان بالاست، فشارخون بالا دارید یا مبتلا به دیابت هستید، به پزشک مراجعه کرده و از او بخواهید یک چکاپ کامل قلب شامل آزمایش خود، تست ورزش و... برای شما تجویز کند.

9- شانه سرتان را هر روز صبح نگاه کنید: اگر احساس می کنید ریزش موی تان زیاد شده از پزشک بخواهید یک آزمایش خون برایتان تجویز کرده و میزان آهن خون تان را چک کند. جالب است بدانید کمبود آهن می تواند یکی از دلایل ریزش مو باشد. کم کاری تیروئید هم از جمله دیگر دلایل آن است.

10- شیوه زندگی سالم را رعایت کنید: میوه و سبزیجات سالم و تازه بخورید. به اندازه و مرتب ورزش کنید و استراحت را از یاد نبرید. تغذیه درست، استراحت کافی و اکسیژن رسانی به بدن 3 کلید طول عمر است. مراقب باشید تمامی گنج های به دست آمده به کمک این 3 کلید را با مصرف زیاد شکلات، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل به باد ندهید.

ماخذ: توصیه سلامت شماره 15 معاونت امداد بهداشت مرکز بسیج وزارت نیرو

بهداشت و سلامت

10 فرمول ساده برای چکاپ شخصی

- 1- به خودتان نگاهی بیندازید: هر 3 یا 4 ماه خودتان به شخصه یا همراه با یکی از اعضای خانواده نگاهی به پوست دست، پوست سر، نوک انگشتان، اطراف ریشه ناخن و زیر بغل خود بیندازید. بروز هرگونه تغییر شکل یا تغییر رنگ در خال ها یا روی پوست و ظهور لک های قرمز به این معنی است که لازم است با پزشک متخصص مشورت کنید.
- 2- علائم خستگی را جدی بگیرید: آیا معمولا بدون ساعت زنگ دار نمی توانید صبح ها بیدار شوید؟ بعد از ظهرها احساس خستگی مفرط می کنید؟ بعد از ظهر معمولا چرت می زنید؟ اگر جواب شما به هر یک از این سوالات مثبت است، احتمالا دچار کمبود خواب هستید پس توصیه می کنیم شبها 8 ساعت کامل بخوابید و اگر با این وجود باز هم دچار کم خوابی بودید به پزشک مراجعه کنید.
- 3- بعد از 50 سالگی هر سال یک بار قد خود را اندازه بگیرید: انجام این کار به ویژه به خانم ها برای پیشگیری از ابتلا به ناراحتی های ماهیچه ای اسکلتی مثل پوکی استخوان توصیه می شود. کوتاه شدن قد می تواند خود نشانه کمبود مواد معدنی در استخوان ها باشد و لازم است در رابطه با آن پس از انجام آزمایش تراکم استخوان با پزشک مشورت کرد.
- 4- به رنگ ادرار توجه کنید: روشن

تبریک و تهنیت

همکاران گرامی آقایان

مجید شیری - علی حسنی

غلامرضا عبدی - داود شیرازی

منصور جلیلی

حجتان مشهور - سحر تان مشهور

بازگشت جناب عالی را از مکه مکرمه و
مدینه منوره فیر مقدم عرض می نمایم.
(روابط عمومی)

تبریک و تهنیت

«گرد مره دویدها، صفا و مزوه دیده ام،
هیچ کجا برای من، کرب و بلا نمی شود»

همکار گرامی

آقای رضا چگینی

بازگشت شما از سفر معنوی نیف

اشرف و کربلای معلی را فیر مقدم
می گوئیم.

(روابط عمومی)

تسلیت

«انسان فنا ناپذیر را چه هراس از مرگ،

که مرگ فود تولدی دیگر است»

همکاران گرامی آقایان

حسن حبیبی - ابراهیم غنی زاده

محمدتقی جعفری - جواد حسینی یزدی

امیر حسین امینی مقدم

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمان
تسلیت عرض نموده و از خداوند منان برای آن
درگذشته علو درجات و برای بازماندگان صبر و
شکیبایی مسئلت داریم.
(روابط عمومی)

آیا می دانید شش های خطرناک در محیط کار یکی از مهمترین عوامل ایجاد حادثه است