

فرارسیدن ایام ضربت خوردن
و شهادت مظلومانه امیرمؤمنان
حضرت علی بن ابیطالب (ع)
تسلیت باد

ایام تولد

امام حسن مجتبی (ع):
از تفکر غافل نشوید؛ زیرا تفکر حیات بخش قلب
آگاهان و کلید درهای حکمت است.
15 رمضان فرخنده میلاد باسعادت
امام حسن مجتبی (ع) مبارکباد

ماهنامه داغلی	شرکت مدیریت تولید برق قم	سال چهاردهم/شماره 155/فردادماه 94
---------------	--------------------------	-----------------------------------

در خردادماه 94

تولید بیش از 423 میلیون کیلووات ساعت انرژی در نیروگاه قم



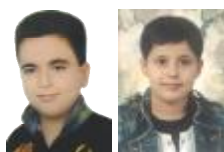
صفحه 2

در این شماره می‌خوانید



2 عفاف و حجاب

3 اسطوره مقاومت



3 موفقیت فرزند همکار

4 تغذیه در ماه رمضان



4 معراج مؤمن

حضور امام جماعت در اتاق فرمان گاز و
پاسخگویی به سوالات شرعی کارکنان

صفحه 2

شرکت در مراسم ارتحال رهبر کبیر انقلاب
حضرت امام خمینی (ره)

صفحه 3

دیدار با همکار جانباذ در روز جانباذ

صفحه 2

کلاس‌های آموزشی و بازدیدهای

انجام شده از نیروگاه قم در خرداد 94

صفحه 3

اهتمام مدیران بر پیشگیری از استعمال دخانیات

صفحه 3

حق روزه این است که بدانی روزه
پرده‌ای است که خداوند بر زبان، گوش،
چشم، عورت و شکمت افکنده تا تو را

حق روزه

از آتش بپوشاند.

در حدیث آمده است: «روزه، سپری است در برابر آتش
دوزخ» پس اگر اندام‌هایت در این پرده جای گیرند، امید
مصونیت برای تو هست و اگر آنها را رها کردی و پرده را
بالا زدی که هر چه بخواهند، بکنند و به صحنه‌های
شهوت‌انگیز سر بزنند و از حد تقوای الهی بیرون روند، در
امان نخواهی بود؛ چون ممکن است آن پرده دریده شود و
تو در معرض عذاب خداوند قرار بگیری و هیچ نیرویی
نیست مگر از ناحیه خداوند. رساله حقوق امام سجاد (ع)

ماه نزول قرآن

رمضان به عنوان خجسته‌ترین و بهترین ماه در
اسلام شناخته می‌شود. از این ماه به عنوان ماه
میهمانی خدا نیز یاد می‌شود.

شب قدر به تعبیر قرآن برتر از هزار ماه
می‌باشد، شبی است که قرآن در آن شب بر
پیامبر اسلام نازل شده است.

بنابر روایات، نزول قرآن در یکی از سه
شب نوزدهم، بیست و یکم یا بیست و سوم این
ماه واقع شده است.

از شب قدر به عنوان محکم‌ترین دلیل بر
وجود حجت خدا بعد از حجت دیگر و استمرار
امامت تا روز قیامت یاد شده است.

امیرمؤمنان (ع) در این باره به نقل از رسول (ص)
می‌فرمایند:

«ای علی، آیا معنای لیل‌القدر را می‌دانی؟
گفتم: خیر، رسول خدا فرمودند: به حقیقت
خداوند، در آن همه آنچه تا روز قیامت واقع
خواهد شد را تقدیر می‌نماید و از جمله آنچه
مقدر می‌شود، ولایت تو و ولایت امامان (ع) از
فرزندان تا روز قیامت است.»
خدایا در شب قدری که:

توفیق نصیبمان می‌کنی تا قرآن بر سر بگذاریم؛
از تو مسئلت می‌کنیم لیاقتی عطا کنی تا بتوانیم
قرآن را در دل بگذاریم.

«التماس دعا»

7 تیر سالروز شهادت مظلومانه دکتر پهلوی و 72 تن از یاران امام خمینی (ره) گرامی باد

✕ عفاف و حجاب

به مناسبت 21 تیرماه روز عفاف و حجاب

عده‌ای گمان می‌کنند حجاب برای زن، محدودیت و حصار است که خانواده و وابستگی شوهر برای او ایجاد نموده است.

حال آنکه در بینش قرآن کریم، حجاب زن تنها مربوط به خود نیست تا بگوید از حق خود صرف نظر کردم، حجاب زن مربوط به مرد نیست تا بگوید من راضیم، حجاب زن مربوط به خانواده نیست تا اعضای خانواده رضایت بدهند، بلکه حجاب زن، حق الهی است لذا در جهان غرب و کشورهایی که به قانون غربی مبتلا هستند، اگر زن همسر داری آلوده شد و همسرش رضایت داد، قوانین آنها پرونده را مختومه اعلام می‌کند اما در اسلام چنین نیست؛ زیرا حرمت زن، نه اختصاصی به خود زن دارد نه شوهر و نه حق برادر و فرزندانش می‌باشد. همه اینها اگر رضایت بدهند قرآن رضایت نخواهد داد چون حرمت و حیثیت زن به عنوان «حق الله» مطرح است یعنی حیثیت زن، حریم خداوند است. خدای سبحان، زن را با سرمایه عاطفه آفرید تا معلم رقت باشد و پیام عاطفه بیاورد. اگر جامعه ای این درس رقت عاطفه را ترک نمود و به دنبال غریزه و شهوت رفت به همان فساد مبتلا می‌شود که در غرب ظهور کرده است. زن به عنوان امین... از نظر قرآن مطرح است یعنی این مقام و این حرمت و حیثیت را خدای سبحان که حق خود اوست، به زن داده و فرموده: این حق مرا به عنوان امانت حفظ کن. جامعه‌ای که قرآن در آن حاکم است، جامعه عاطفه و انسانیت است و سرش آن است که نیمی از جامعه را معلمان عاطفه به عهده دارند که مادران هستند، بخواهیم یا نخواهیم، بدانیم یا ندانیم، در اصول خانواده، درس رأفت و رقت است که کارساز است.

آیت... جوادی آملی

دیدگاه برخی اندیشمندان و شخصیت‌های جهان پیرامون زن و پوشش

ماهاتما گاندی

زن با اینکه به ظاهر در صدد آزادی برآمد ولی در خطر جدیدی قرار گرفت و آن خطر بازپچه قرار گرفتن و وسیله هوسرانی‌های مرد شدن است. من ترجیح می‌دهم که نسل انسان نابود شود تا اینکه بماند و با تبدیل زن یا ظریف‌ترین مخلوق الهی به یک وسیله عیاشی و شهوترانی مرد، از هر حیوانی پست‌تر گردد. اگر من زن بودم علیه دعوی مرد داور بر اینکه زن به دنیا آمده تا بازپچه او باشد سخت عصبان می‌کردم. ای زنان اگر آرایش کردن شما به خاطر جلب شهوت مردها است از این کارها خودداری کنید و زیر بار ننگ چنین خفتی نروید.



فرائس فانون (جامعه‌شناس و فیلسوف فرانسوی)

هر چادری که دور انداخته می‌شود افق جدیدی را که برای استعمار ممنوع بوده در برابر او می‌گشاید و پس از دیدن هر چهره بی‌حجابی، امیدهای حمله ور شدن استعمار ده برابر می‌شود و دیدن در برخورد با زن محجبه، یک طرفه است و طرف مقابل نمی‌تواند او را ببیند و زنی که دیده نمی‌شود تسلیم نمی‌گردد و خود را عرضه نمی‌کند.



جرجی زیدان:

اگر مقصود از حجاب، پوشانیدن تن و بدن است، این وضع، قبل از اسلام و حتی پیش از ظهور دین مسیح بوده است و آثار آن هنوز در خود اروپا باقی مانده است.



از کتاب پرنیان

در خردادماه 94

تولید بیش از 423 میلیون کیلووات ساعت انرژی در نیروگاه قم

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در خرداد ماه سالجاری به میزان 423 میلیون و 242 هزار کیلووات ساعت انرژی تولید نمود. از این میزان تولید 414 میلیون و 422 هزار و 830 کیلووات ساعت آن انرژی خالص بوده که به شبکه سراسری برق تحویل گردیده است. نیروگاه سیکل ترکیبی قم با 4 واحد گازی و 2 واحد بخاری توان تولید نامی 714 مگاوات را دارا می‌باشد.

حضور امام جماعت در اتاق فرمان گاز و پاسخگویی به سوالات شرعی کارکنان



بنا به درخواست کارکنان نوبتکار به منظور پرسش و پاسخ احکام شرعی و هماهنگی‌های صورت گرفته توسط امور فرهنگی شرکت، امام جماعت در محل اتاق فرمان گاز نیروگاه قم حضور یافتند و طی نشست صمیمی به سوالات شرعی کارکنان پاسخ دادند. مقرر گردید این نشست طی روزهای آتی در سایر قسمت‌ها نیز انجام گیرد.

دیدار با همکار جانباز به مناسبت روز جانباز



همزمان با ولادت با سعادت حضرت ابوالفضل (ع) و روز جانباز، عباسعلی جابری مسئول امور ایثارگران نیروگاه قم به همراه مهندس مجید شیری رئیس دفتر حراست و محمدرضا مددی رئیس دفتر هیأت مدیره و روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق قم با حضور در منزل همکار جانباز علی صنوبریان جانباز 8 سال دفاع مقدس با ایشان دیدار و گفتگو کردند و از ایثارگری وی در ایام دفاع مقدس تقدیر و تشکر نمودند.

حضور در مراسم ارتحال رهبر کبیر انقلاب حضرت امام خمینی (ره)



به مناسبت بیست و ششمین سالگرد ارتحال ملکوتی رهبر کبیر انقلاب اسلامی ایران حضرت امام خمینی (ره) و تجدید بیعت با آرمانهای ایشان، کاروانی متشکل از 34 نفر از کارکنان نیروگاه سیکل ترکیبی قم جهت شرکت در این مراسم پرفیض به مرقد مطهر امام خمینی (ره) اعزام شدند.

اسطوره‌های مقاومت



به مناسبت 31 خرداد سالروز شهادت دکتر مصطفی چمران

دکتر مصطفی چمران در سال 1311 در تهران، خیابان پانزده خرداد، بازار آهنگرها، سرپولک متولد شد. وی تحصیلات خود را در مدرسه انتصاریه آغاز کرد و در دارالفنون و البرز دوران متوسطه را گذراند؛ در دانشکده فنی دانشگاه تهران ادامه تحصیل داد و در سال 1336 در رشته الکترومکانیک فارغ التحصیل شد و یک سال به تدریس در دانشکده فنی پرداخت. وی در همه دوران تحصیل شاگرد اول بود. در سال 1337 با استفاده از بورس تحصیلی شاگردان ممتاز به امریکا اعزام شد و پس از تحقیقات علمی در جمع معروف ترین دانشمندان جهان در دانشگاه کالیفرنیا و معتبرترین دانشگاه امریکا - برکلی - با ممتازترین درجه علمی موفق به اخذ دکترای الکترونیک و فیزیک پلاسما گردید.

همه تجربیات انقلابی و علمی خود را در خدمت انقلاب می گذارد؛ خاموش و آرام ولی فعالانه و قاطعانه به سازندگی می پردازد و همه تلاش خود را صرف تربیت اولین گروه های پاسداران انقلاب در سعدآباد می کند. سپس در شغل معاونت نخست وزیر در امور انقلاب شب و روز خود را به خطر می اندازد تا سریع تر و قاطعانه تر مسئله کردستان را فیصله دهد تا اینکه بالاخره در قضیه فراموش ناشدنی «پاوه» قدرت ایمان و اراده آهنین و شجاعت و فداکاری او بر همگان ثابت می گردد. دکتر چمران بعد از این پیروزی بی نظیر به تهران احضار شد و از طرف رهبر عالیقدر انقلاب، امام خمینی (ره)، به وزارت دفاع منصوب گردید. ایشان با تربیت و سازماندهی رزمندگان داوطلب، ستاد جنگ های نامنظم را در اهواز تشکیل داد و در دهلاویه با اصابت ترکش خمپاره دشمن به پشت سر دکتر چمران ایشان مجروح و در راه اعزام به اهواز روح او سبکال و با کفنی خونین از لباس رزم، به دیار ملکوتیان و به نزد خدای خویش پرواز کرد.

«روحش شاد»

اهتمام مدیران بر پیشگیری از استعمال دخانیات



همزمان با هفته بدون دخانیات، با توجه به مضرات استعمال دخانیات و ضرورت رعایت حقوق کارکنان در محیط کار و مسئولیت شرکت مدیریت تولید برق قم در حفظ سلامتی سرمایه های انسانی، عدم استعمال دخانیات در نیروگاه قم (اماکن سرپوشیده، محوطه و واحدها) مورد تأکید قرار گرفت.

موفقیت همکاران در مسابقات ورزشی

کارکنان شرکت های صنعت آب و برق استان قم

یک دوره مسابقات ورزشی بین کارکنان شرکت های صنعت آب و برق برگزار گردید که افراد مشروحه ذیل از نیروگاه قم حائز رتبه های اول و دوم شدند. مهندس حامد کرم پور در رشته شنا مقام اول، علیرضا وثیقی جمشیدی در رشته آمادگی جسمانی مقام دوم و عبدالله سلیمی و یوسف حداد در رشته فوتبال دستی مقام دوم را کسب کردند.

کلاس های آموزشی و بازدیدهای

انجام شده از نیروگاه قم در خرداد 94

کلاس های آموزشی و بازدیدهای انجام شده در خردادماه 94 به شرح زیر می باشد.

کلاس های آموزشی:

مدیریت بهره وری در سازمان: این دوره برای تعداد 23 نفر از کارکنان و برای مدت 24 ساعت توسط دکتر حاج سلیمی از سازمان مدیریت صنعتی برگزار گردید.

آنالیز ارتعاشات و عیب یابی تجهیزات: این دوره برای کارکنان حوزه CM و به مدت 40 ساعت توسط مهندس فراهانی از شرکت مهندسی فرآپایش باختر برگزار گردید.

ایمنی و آتش نشانی: این دوره برای تعداد 17 نفر از کارکنان حوزه ایمنی و آتش نشانی و به مدت 12 ساعت توسط مهندس شریلو از مرکز آموزش سازمان آتش نشانی برگزار گردید.

کنترل کیفی سوخت نفت گاز: این دوره برای تعداد 25 نفر از کارکنان و به مدت 4 ساعت توسط مهندس سعیدی فر از شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه قم برگزار گردید.

بازدیدها: تعداد 51 نفر از دانشگاه شهید بهشتی تهران و دانشگاه صنعتی کاشان در خردادماه 94 از نیروگاه سیکل ترکیبی قم بازدید نمودند.



موفقیت فرزند همکار

راهیابی به مرحله استانی جشنواره علمی جابر بن حیان



امیرحسین چگینی / سینا محمودی

امیرحسین چگینی فرزند همکار رضا چگینی از دبستان باقرالعلوم ناحیه 3 و سینا محمودی فرزند همکار اسحاق محمودی از دبستان بیرمی کویتی ناحیه 4 استان قم به ترتیب با ساخت ربات جنگجو و بیل مکانیکی اهرمی موفق به راهیابی مرحله استانی جشنواره علمی جابر بن حیان گردیدند.

این موفقیت را به خانواده های محترم چگینی و محمودی تبریک عرض می نمایم.



مضرت فاطمه (س)

خداوند امر به معروف را جهت اصلاح جامعه واجب فرمود.

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

✘ معراج مؤمن

نقش اساسی نماز و اهتمام به نماز

حضرت علی (ع) ضمن تأکید بر امر نماز، از عوامل سقوط دوزخیان نخواندن نماز برمی شمارد و می فرمایند: «مردم! نماز را برعهده گیرید و آن را حفظ کنید، زیاد نماز بخوانید و با نماز خود را به خدا نزدیک کنید. نماز فریضه واجبی است که در وقت های خاص بر مؤمنان واجب گردیده است. آیا به پاسخ دوزخیان گوش فرا نمی دهید آن هنگام که از آن ها پرسیدند: چه چیز شما را به دوزخ کشانده است؟ گفتند: ما از نمازگزاران نبودیم. همانا نماز! گناهان را چونان برگ های پاییزی فرو می ریزد و غل و زنجیر گناهان را از گردن ها می گشاید. پیامبر اسلام (ص) نماز را به چشمه آب گرمی که بر در سرای مردی جریان داشته باشد تشبیه کرد. اگر روزی پنج بار خود را در آن شستشو دهد، هرگز چرک و آلودگی در بدن او نماند.»

نهج البلاغه، خطبه 199
 به حضرت علی (ع) عرض شد: نظر شما درباره کسی که نماز نمی خواند چیست؟ آن حضرت فرمودند: کافر است.

کنز العمال، ج 8، ص 13، ح 2165

میوه و سبزی سبب رفع مشکل یبوست نیز می شود. سبزی ها مانند کاهو، خیار، کرفس و سبزی خوردن چون آب را در خود نگه می دارند باعث استمرار و تداوم آبرسانی به بدن می شوند و مصرف سالاد کاهو به خصوص در وعده سحر توصیه می شود. پرهیز از نوشیدن آب یخ: زمانی که آب خنک همراه با یخ مصرف می شود چون دمای بدن را برای مدت کوتاهی پایین می آورد، اما باعث رفع عطش در دراز مدت نمی شود. هنگام افطار باید از نوشیدن آب یخ بطور ناگهانی پرهیز کرد همچنین در وعده افطار نیز از نوشیدنی های ولرم استفاده کرد. شربت آبلیمو: شربت آبلیمو یکی از نوشیدنی های سنتی رایج است. شربت آبلیمو کم شیرین سبب ترشح بزاق شده و احساس تشنگی را در روزه داران برطرف می کند. شربت خاکشیر و تخم شربتی: شربت خاکشیر و تخم شربتی خنک کننده و ضد عطش هستند و می توانند آب را درون دانه های خود نگه دارند و به تدریج آن را به بدن برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی تر نسبت به آب تأمین می کند. بهتر است آنها را بدون شکر یا با شکر کم مصرف کرد.

کاسنی: در بین عرقیات سنتی، فقط کاسنی خاصیت خنک کنندگی بدن را دارد، از این رو پیشنهاد می شود نوشیدنی هایی مانند خاکشیر را با کمی کاسنی و گلاب مخلوط و سپس استفاده کرد. شربت سکنجبین: شربت سکنجبین باید و نیاید های نوشیدنی های ماه رمضان **رفع عطش با نوشیدنی های سنتی** کارشناسان تغذیه با فرارسیدن ماه مبارک رمضان به روزه داران توصیه می کنند، نوشیدنی های سنتی مانند شربت آبلیمو، خاکشیر، تخم شربتی، کاسنی، سکنجبین و بیدمشک می تواند به کاهش تشنگی و عطش در ماه مبارک رمضان کمک کند. فاصله بین افطار تا سحر بهترین زمان برای جبران آب بدن است که می توان از نوشیدنی های سنتی، جای کمرنگ، انواع میوه های تابستانی و آب میوه های طبیعی و کم شیرین استفاده کرد. فاصله بین افطار تا سحر بهترین زمان برای جبران آب بدن: بین افطار تا سحر روزه داران می توانند از نوشیدنی های سنتی، جای کمرنگ، آب میوه های طبیعی و انواع میوه های تابستانی استفاده کنند. جای به دلیل داشتن مواد آنتی اکسیدان و ضد سرطان برای بدن مفید است، اما جای به دلیل مدر بودن باعث می شود مقدار بیشتری از آب بدن دفع شود. هنگام افطار بهتر است که از شیر ولرم همراه با مواد دارای قند طبیعی مانند خرما، عسل یا انگور شیرین استفاده شود چرا که این مواد شیرین علاوه بر تنظیم قند خون، خاصیت سم زدایی نیز دارند. یکی از راه های مقابله با تشنگی در ماه مبارک رمضان مصرف میوه و سبزی فراوان است که علاوه بر مقاومت بیشتر در مقابل تشنگی، به دلیل داشتن فیبر، سرعت حرکت مواد غذایی را کاهش داده و سبب می شود احساس گرسنگی نیز دیرتر فعال شود. مصرف

تبریک و تهنیت

همکار گرامی

آقای مهندس عزیزاله صابری نژاد

«تولد» زیباترین هدیه خداوند، که مانند سروشی روح بخش به زندگی تان نور امید دمید، تبریک می گوئیم.

قدمهای کوچکش

برایتان پرخیز

و برکت باشد.



(روابط عمومی)

ایمنی



ضرب المثل Proverb

Better Late Than Never

دیر رسید بهتر از هرگز نرسیدن است



I'm sorry I'm late to the party.
 Better late than never, right?