

بازنشسته‌ترین و باارزش‌ترین
 بازنشستگان کشور
 بازنشستگان کشور
 بازنشستگان کشور

پیام تولید

حضرت امام حسین (علیه السلام)
 با گذشت ترین مردم
 کسی است که
 در هنگام قدرت می بخشاید

ماهنامه دافلی	شرکت مدیریت تولید برق قم	سال یازدهم / شماره ۱۲۴ / آبان ماه ۹۱
---------------	--------------------------	--------------------------------------

همزمان با روز تکریم از بازنشستگان

از بازنشستگان شرکت مدیریت تولید برق قم تجلیل گردید



صفحه ۲

در این شماره ملاحظه کنید

فعالیت‌های سافت دافلی

بهداشت کار



فرهنگ و ادب

انتصاب

تقدیر از فرزند همکار

دانشتیهای پزشکی

مذهبی

در آبانماه سالجاری

تولید بیش از ۳۳۲ میلیون کیلووات ساعت برق در نیروگاه قم

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در آبان ماه سال جاری ۳۳۲ میلیون و ۹۴۲ هزار کیلووات ساعت انرژی برق تولید نمود.

از این میزان تولید انرژی ۳۲۸ میلیون و ۴۰۷ هزار و ۵۷۰ کیلووات ساعت آن، انرژی خالص بوده که به شبکه سراسری برق تحویل گردید.

شایان ذکر است واحد شماره یک بخار به علت تعمیرات اساسی از ۱۴ مهرماه ۹۱ از مدار تولید خارج شده است.

بازنشستگی پس از

سه دهه خدمت در صنعت برق کشور

صفحه ۳

با اعطای لوح از سوی مدیرعامل شرکت

از مدیرعامل تعاونی مسکن نیروگاه قم تقدیر گردید

صفحه ۳

مسابقه نقاشی و مقاله نویسی برای فرزندان کارکنان نیروگاه قم برگزار گردید

صفحه ۲

دوره آموزشی آشنایی با نرم افزار C شارپ

صفحه ۳

«محرم ماه خون و پیام»

محرم یادآور درس‌های بزرگ زندگی و زنده بودن، نه بودن چون مردگان متحرک! یادآور احیای مجدد دین به دست حماسه سازان عاشورایی. از عاشورا ... و فرهنگ شهادت گفتن کار آسانی نیست.

ریشه حوادث محرم سال‌های ۶۱/۶۴ هجری را در سقیفه بنی ساعده باید جست. انحراف نهضت و انقلابها غالباً بعد از مرگ اولین رهبر آغاز می‌شود و اسلام نیز از این قاعده مستثنی نبود. انحراف به حدی شدید رشد نمود که امیرالمؤمنین علی(ع) فرمود: «اسلام را پوستین وارونه به تن کرده اند». ... پیکری جان امام حسن(ع) شهید تیرباران می‌شود ... واقعه عاشورا در محرم ۶۱ هـ ق ... و محاصره مکه و سنگباران کعبه از سوی سپاهیان یزیدبن معاویه در محرم ۶۴ هـ. ق!!!

اگر نهضت پیامبر گرامی اسلام(ص) مسیر واقعی خود را طی می‌کرد، تاریخ شاهد بسیاری از حوادث، جنگها و ... نبود. شرح حوادث و وقایع قبل و بعد از عاشورای حسینی با هر مرور نه تنها بوی تکرار نمی‌گیرد، بلکه مباحث و نکات دیگری را ارائه می‌نماید. امام حسین(ع) در هر مرحله از قیام خویش علاوه بر سخنرانی‌ها و مکاتبات، با عمل خویش (... حج ناتمام برای جهاد، ... جهاد ناتمام برای اقامه نماز و ...) نیز پیامی برای آیندگان دارد. انقلاب کربلا با خون حسین(ع) آغاز و بنیان نهاده شد و با پیام زینب(س) تکمیل شد.

آنچه حسین(ع) ساخت، زینب(س) پرداخت و جلا داد اگر زینب(س) نبود، کربلا در کربلا می‌ماند. حماسه این برادر و خواهر چارچوب مذهب را احیا و مسئولیت شیعه بودن در هر عصر و زمان را تبیین نمود.

آنها که بر پیام برادر معترفند؛ که زندگی هیچ چیز نیست جز عقیده و جهاد، عالم و عامل خواهند بود به این درس که، کسانی می‌توانند خوب زندگی کنند که می‌توانند خوب بمیرند و پیام آن دو به همه بشریت که، گر دین دارید دین و اگر ندارید، حریت مسئولیتی بر دوش شما نهاده است که به عنوان یک انسان دین دار یا انسان آزاده، شاهد زمان خود و شهید حق و باطلی که در عصر خود درگیر است باشید. که شهیدان ما ناظرند، آگاهند، زنده‌اند و همیشه حاضرند و نمونه عمل اند و الگوی واقعی.

الهی! عنایت فرما تا همچو خُر جهت را بیایم و راه را گم نکنیم.

هیأت تحریریه

همزمان با روز تکریم از بازنشستگان

از بازنشستگان شرکت مدیریت تولید برق قم تجلیل گردید

همزمان با روز خانواده و تکریم بازنشستگان طی مراسمی با حضور مدیران و کارکنان نیروگاه قم از بازنشستگان شرکت مدیریت تولید برق قم تجلیل به عمل آمد.

در این مراسم مسئول امور فرهنگی وزارت نیرو در استان

قم طی سخنانی

گفت: جامعه

نیازمند به کار

است و کار یا

تولیدی است یا

توزیعی و یا

خدماتی که در اصل هر سه نوع جهت خدمت رساندن به جامعه است.

حجت الاسلام رفیعی افزود: اقتصاد یک کشور وابسته به کار است و رشد و شکوفایی آن در کار خلاصه می شود که در این راستا می توان دو اصل امانتداری و خدمتگزاری را مورد توجه قرار داد.

امانتداری در اسلام و دین مطابق با عقل و

جزء بالاترین اعمال است

» و «

» و «

اداری ما، فلسفه وجودیش اصل خدمتگزاری است که از تمام اعمال مستحبی افضل است، جهاد در راه خداست و معادل ۷۰ حج مقبول

به شمار می رود.

کار و کارگر

در اسلام ارزش

والایی دارند به

طوری که پیامبر

اعظم (ص) بر



دست کارگر بوسه می زند.

وی افزود: تکریم یعنی بزرگی دادن، تکریم یعنی از فرد امانتدار و خدمتگزار قدردانی کردن و شما بازنشستگان، امانتداران و خدمتگزارانی هستید شایسته تکریم.

در پایان مراسم، مهندس سیدحمید شمس نیا مدیرعامل شرکت با اهدا لوح از زحمات آنان تقدیر نمود.

بهداشت کار

ارگونومی در محیط کار

ارگونومی به عنوان رشته ای از علوم که به دست آوردن بهترین ارتباط میان انسان و محیط (کار و زندگی) هدف اصلی آن است، تعریف می شود.



ارگونومی با ارزیابی قابلیت ها و محدودیت های انسان (بیومکانیک و آنتروپومتری)، استرس های کاری و محیطی (فیزیولوژی کار و روان شناسی صنعتی)، نیروهای استاتیک و دینامیک روی بدن انسان (بیومکانیک)، خستگی (فیزیولوژی کار و روانشناسی

صنعتی) و طراحی ایستگاه کاری و ابزارها (آنتروپومتری و مهندسی) سر و کار دارد. بنابراین ارگونومی از علوم بسیاری تشکیل یافته است.

نتایج به کارگیری اصول ارگونومی در محیط های کاری:

پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی در بین شاغلین (مانند کمر درد، سندروم تونل کارپال یا درد شدید در مچ دست، درد ناحیه گردن، درد ناحیه زانو یا آرنج و...)

کمک به پیشگیری از حوادث شغلی

افزایش میزان رضایتمندی کارکنان

افزایش رفاه و آسایش کارکنان

کمک به افزایش بهره وری در کار

کمک به افزایش تولید

ارگونومی در کار با کامپیوتر:

طی چند سال اخیر تولید کنندگان کامپیوتر و تجهیزات مرتبط با آن به طراحی ارگونومیک محصولات خود توجه زیادی نشان داده اند.

تولید کنندگان تجهیزات و وسایل کامپیوتر (مانند صفحه کلید، ماوس، میز و صندلی و...) اکنون سعی می کنند تا محصولات را مطابق با اصول ارگونومی طراحی و تولید کنند. رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم، سردرد، کمر درد و فشار در نواحی مچ دست، شانه و گردن در اپراتورهای کامپیوتر خواهد شد.

کاربرد کامپیوتر در زندگی بشر بسیار زیاد است و تعداد زیادی از افراد ساعاتی متمادی با کامپیوتر کار می کنند. به همین دلیل شناخت عوامل موثر در محیط کار با کامپیوتر اهمیت زیادی دارد و وجود شرایط نامناسب در محیط کاری و عدم توجه به موارد ارگونومیک و بهداشتی هنگام کار با کامپیوتر ممکن است در بلند مدت سبب بروز بیماری ها و ناهنجاری ها شود. بیشتر کاربران کامپیوتر در محیط های سر بسته و فضاهای کوچک کار می کنند.

کمترین ویژگی های محیط کاری مناسب برای کاربران کامپیوتر:

وجود سیستم تهویه مطبوع

نور کافی و مناسب

استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد.

استفاده از صندلی ارگونومیک با قابلیت تنظیم ارتفاع

استفاده از زیرپایی برای قرارگیری مناسب و راحت پاها

استفاده از Copy holder برای خم نکردن بیش از حد گردن

با وجود رعایت نکات فوق، باز هم امکان بروز بیماری های خاص برای اپراتور وجود دارد کم تحرکی هنگام کار با کامپیوتر، چشم دوختن در مدت طولانی به صفحه مانیتور و حرکات یکنواخت و تکراری مچ دست، ممکن است سبب بروز انواع عوارض شوند.

ادامه دارد

فعالیت های ساخت داخل

نصب پمپ جکینگ رزرو

در سال ۱۳۸۵ پس از پایان یافتن اورهال و راه اندازی واحد یک بخار، به دلیل وجود نشی در قسمتی از واحد، اجباراً ادامه راه اندازی واحد بخار متوقف گردید. در زمان توقف کامل واحد و در شرایطی که باید واحد بر روی ترینگیر

قرار گیرد مشاهده گردید که روتور توربین هیچگونه حرکتی ندارد. با بررسی های انجام شده مشخص گردید که پمپ جکینگ قادر به تأمین

فشار مورد نیاز نمی باشد و لذا روتور توربین ساعتها بدون ترینگیر در یک وضعیت ساکن باقی ماند.

پس از رفع عیب، اقدام به استارت ترینگیر گردید و روتور واحد شروع به حرکت نمود که البته این توقف چند ساعته باعث آسیب هایی به سیل های توربین و ... گردید.

شرح فعالیت:

با توجه به اتفاقاتی که در مقدمه به آن

علی معماریان

اشاره گردید این ایده مطرح شد که چرا سیستمی با این اهمیت زیاد دارای Stand by نمی باشد. لذا پیشنهاد نصب سیستم Stand by جهت پمپ های ترینگیر و جکینگ داده شد و نهایتاً در بودجه بهینه سازی سال ۱۳۸۸ پیش بینی های لازم صورت گرفت و

مجوز انجام این پروژه نیز با مکاتباتی که با شرکت توانیر انجام شد، دریافت و پس از انجام مقدمات کار از جمله تهیه شرح فعالیت ها و تهیه اسناد

مناقضه، شرکت هیدروتست به عنوان مجری نصب این پمپ ها انتخاب گردید.

به جهت این که پمپ ها باید در مواقع بسیار خاص در سرویس قرار گیرد، لذا سیستم استارت اتوماتیک پمپ Stand by پیش بینی نگردید و در سرویس قرار دادن پمپ به صورت دستی و با باز کردن والوهای خروجی و ورودی پمپ جدید و بستن والوهای پمپ قدیم و با Push button محلی می باشد.



افتخار بازنشستگی

دو نفر از همکاران شاغل در حوزه بهره‌برداری و تعمیرات شرکت به افتخار بازنشستگی نائل گردیدند. ضمن عرض تبریک، سلامتی و موفقیت روزافزون برای آن عزیزان و خانواده محترمشان از درگاه ایزد منان خواستاریم.

محمدتقی وفادار

تاریخ بازنشستگی: ۹۱/۰۸/۲۹



دیروز



امروز

تاریخ تولد: ۱۳۳۷/۱۱/۰۵، محل تولد: رشت، تحصیلات: دیپلم اقتصاد، پست سازمانی: انباردار

علی محمدی اکبر آبادی

تاریخ بازنشستگی: ۹۱/۰۷/۲۹



امروز



دیروز

تاریخ تولد: ۱۳۳۷/۰۱/۰۲، محل تولد: زرنده کرمان، تحصیلات: فوق دیپلم برق، پست سازمانی: اپراتور مسئول تجهیزات کمکی

جهت فرزندان همکار نیروگاه قم برگزار گردید. این مسابقات در مقاطع مختلف تحصیلی برگزار و نفرات برتر به شرح زیر برگزیده شدند.

در بخش نقاشی مقطع پیش دبستانی

رضوان سلیمی نفر اول و امیرحسین رئیس کرمی نفر دوم

مقطع دبستان

نادیا کمالی نیا نفر اول، ثناسادات رئیس کرمی و فاطمه اسماعیلی مشترکاً نفر دوم و محمدامین عینی پور و امیررضا سلیمی مشترکاً نفر سوم

مقطع متوسطه

مهیا مقدم منش نفر اول، مائده مقدم منش نفر دوم و محمدحسین نوید و نرگس حسینی یزدی مشترکاً نفر سوم

در بخش مقاله نویسی

حسین مهرآران نفر اول، ثناسادات رئیس کرمی نفر دوم و سارا قاسمی نفر سوم به نفرات برتر جوایزی از سوی شرکت اعطا گردید.

مدیر عامل تعاونی مسکن نیروگاه قم مورد تقدیر قرار گرفت

از سوی مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم طی مراسمی با حضور مدیرعامل، معاونین و مدیران شرکت مدیریت تولید برق قم از اسماعیل دراماسی مدیرعامل تعاونی مسکن نیروگاه قم با اعطای لوح، تقدیر به عمل آمد. در این لوح آمده است: بدینوسیله از زحمات بی دریغ جنابعالی در سامان بخشی، پیگیری مجدانه در حل و فصل مشکلات تعاونی مسکن کارکنان شرکت مدیریت تولید برق قم و در نهایت اتمام بخش بزرگی از پروژه‌های نیمه تمام، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌گردد.



دوره آموزشی آشنایی با

نرم افزار C شارپ

بمنظور آشنایی کارکنان شرکت با نرم افزار C شارپ یک دوره آموزشی «آشنایی با C شارپ» در محل ساختمان آموزش نیروگاه قم تشکیل گردید.

بنابر گزارش واحد آموزش، این دوره توسط پورفرخی کارشناس جهاد دانشگاهی قم برای تعداد ۱۱ نفر از کارشناسان به مدت ۳۲ ساعت برگزار گردید.

مسابقه نقاشی و مقاله نویسی

جهت فرزندان همکار

به مناسبت میلاد با سعادت حضرت امام رضا (علیه السلام) یک دوره مسابقه نقاشی و مقاله نویسی با موضوع «نماز»

فرهنگ و ادب

جاروبند دوبند چه قرب و منزلت دارد تا چه رسد به شما؟

این ضرب‌المثل را در مورد کسی می‌گویند که خود را به مافوق خود ترجیح دهد.

آورده اند که...

نجاری با تیشه و ابزار نجاری حروف و کلمات سی جزء قرآن را تراشید و یک جلد قرآن درست کرده و به حضور حاکم برد.



حاکم با نظری ناچیز به آن نگاه کرد و ارزشی برای آن قائل نشد.

نجار افسرده و مأیوس بیرون رفت.

حوصله اش تنگ آمد و کنار دیواری

غمگین نشست. از آن طرف مرد جاروبندی پیش آمد و گفت: «ای رفیق! چرا غمگین نشسته‌ای؟» نجار ماجرا را به او گفت.

مرد جارو بند گفت: «ای بابا! من جاروبند دوبندم چه قرب و منزلت دارم تا رسد به شما؟» نجار بیشتر اوقات تلخ شد و با تیشه زد یک طرف ریش جاروبند را تراشید و به زمین ریخت.

جاروبند حرصش در آمد با هم گلاویز شدند. داروغه رسید و هر دو را نزد حاکم برد. جاروبند عرض کرد: «این مرد با تیشه زده یک طرف ریش مرا به زمین ریخته.» حاکم به نجار گفت: «چرا و چطور ریش این مرد را به زمین ریختی؟» نجار شرح واقعه را آن چنان که بود به عرض حاکم رسانید. حاکم باور نکرد.

گمان کرد قضیه را با هم ساخته اند. گفت: «دروغ می‌گویی، اگر حقیقت دارد، در حضور من آن طرف ریشش را نیز با تیشه تراش.»

نجار بلند شد، با تیشه زد طرف دیگر ریش جاروبند را جابجا تراشید. هنر نجار مورد تقدیر حاکم قرار گرفت و جایزه هنگفتی به نجار و جاروبند داد.

انتصاب

طی احکامی جداگانه از سوی مهندس سیدحمید شمس‌نیا مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم انتصابات به شرح زیر صورت گرفت.

مهندس مجید حسینی به عنوان دبیر و عضو و همچنین مهندس روح‌اله رفیعی به عنوان عضو کمیته تألیف و ترجمه شرکت برای مدت ۲ سال منصوب گردیدند.

مهندس هادی جعفری و مرتضی جعفرآبادی به عنوان عضو کمیته شیمی و خوردگی شرکت برای مدت ۲ سال منصوب گردیدند.

فداکارترین

رباطت‌دانش آموز کشور

علی احمدنیا مجرد

فرزند همکاران حمید

احمدنیا مجرد در سیزدهمین

دوره مسابقات رباتیک

دانش آموزان کشور به عنوان



فداکارترین رباتیست کشور برگزیده شد.

بدین منظور لوحی از سوی مؤسسه علمی فرهنگی بتا به نامبرده اهدا گردید.



صلی علیه و آله -
حضرت رسول اکرم

مداراهُ النَّائِبِ يَصْفُ الْإِيمَانَ، وَ الرَّفْقُ بِهُمْ يَصْفُ الْقَبِيْشَ

مدارا کردن با مردم نصف ایمان است و ملاحظت با آنان نیمی از زندگی

Tolerance towards people secures half of one's faith, and showing leniency towards them is half of one's life.

کافی، ج ۲، ص ۱۱۷

پیام تولید
خبرنامه داخلی شرکت مدیریت تولید برق قم
از انتشارات دفتر روابط عمومی
تهیه و تنظیم: محمدرضا مددی
هیأت تحریریه:
علیرضا میرزاابوالحسنی، رضامنلی قاسمی
علی اکبر مهدی پور، علی فهیمی
تلفن: ۰۹۱۳ ۸۷۰۰۹۱۳ (۰۲۵۱) - دورنگار: ۵۵۴۰۵۶۴۰ (۰۲۱)
وب سایت: www.gccpp.ir
پست الکترونیکی: Email: prgccpp@gmail.com

مذهبی

مراسم پرفیض زیارت عاشورا در محل نیروگاه قم برگزار شد

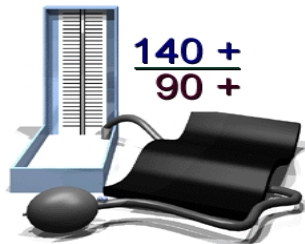


به مناسبت فرارسیدن ماه محرم الحرام، ماه عزاداری سرور و سالار شهیدان حضرت اباعبدالله...الحسین (علیه السلام) مراسم پرفیض و برکت زیارت عاشورا در محل نیروگاه قم برگزار گردید. این مراسم به مدت یک هفته از اول ماه محرم و با حضور جمع کثیری از کارکنان بخش‌های مختلف در محل نمازخانه شرکت مدیریت تولید برق قم برگزار شد.

عروق محیطی، تخریب عروق شریک چشم، سکنه مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است.
فشار خون بالا چگونه درمان می‌شود؟
هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۹۰/۱۴۰ در افراد معمولی و کمتر از ۸۵/۱۳۰ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است.
برای کمک به کاهش عوارض بهتر است:
• سیگار ترک شود تا آسیب عروقی کمتر گردد.
• کاهش وزن با رژیم غذایی و ورزش.
• کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهایی که شور تهیه می‌شوند.
• افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم.
• کاستن از استرس.

برای کنترل فشار خون پزشکی ممکن است داروهای مختلفی تجویز کند که مکانیسمهای متفاوتی دارند معمولاً یک نوع دارو همراه تغییر شیوه زندگی به صورتی که گفته شد به کار می‌رود. اگر به اندازه کافی موثر نباشد داروهای دیگری اضافه می‌شوند. انتخاب دارو به عوامل متعددی از جمله شرایط جسمانی فرد بستگی دارد.
کریم فردزاری

داروها و سموم: افزایش فشار خون می‌تواند عارضه جانبی استروئیدها، الکل، کوکائین، سیکلوسپورین و اریتروپوئیتین باشد. مصرف مواد حاوی تیروزین مانند برخی از پنیرها در افرادی که از داروهای ضد افسردگی خاصی استفاده می‌کنند ممکن است منجر به حمله افزایش فشار خون در این افراد شود. خطر افزایش فشار خون در زنانی که از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند، بیشتر است.



مقاومت به انسولین
فشار بالا در اوایل بارداری ممکن است نشان دهنده افزایش فشار خون اولیه باشد. فشار خون بالا در نیمه دوم حاملگی پره اکلامپسی نامیده می‌شود که معمولاً اگر کنترل شود، پس از زایمان از بین می‌رود و مشکل جدی ایجاد نمی‌کند.
چرا باید فشار خون بالا را کنترل کرد؟
فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی است. همچنین می‌تواند موجب نارسایی کلیه، مشکلات

دانشتهای پزشکی

فشار خون چیست؟
قسمت پائینی عوامل زیر در بروز افزایش فشار خون موثر هستند:
سن: در مطالعات مختلف نشان داده شده است که سیر پیشرونده افزایش فشار خون با افزایش سن ارتباط دارد.
ژنتیک: به خوبی اثبات شده است عوامل ژنتیکی که به ارث می‌رسند با افزایش فشار خون ارتباط دارند.
نژاد: سفید پوستان و نژاد هند و اروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می‌شوند.
عوامل محیطی: مانند چاقی، الکل، نمک زیاد و استرس نیز موثر هستند.
پنج درصد باقی مانده مبتلایان به فشار خون افزایش یافته علت مشخصی برای بیماری خود دارند به این نوع، افزایش فشار خون ثانویه گفته می‌شود.
عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند:
بیماری کلیوی: به دلیل احتباس آب و نمک در بدن موجب بالا رفتن فشار خون می‌شود. این افزایش، خود می‌تواند باعث ایجاد بیماری کلیوی شود و یا آن را بدتر کند.
بیماریهای غدد درون ریز: (مانند سندرم کوشینگ، هایپرپلازی آدرنال و فئوکروموسایتوما).

تبریک و تهنیت

«گرد مره دویدها، صفا و مره دیدها»
هیج کجا برای من، کرب و بلا نمی‌شود»

همکار گرامی
آقای علی اکبر نوری

بازگشت شما از سفر معنوی نجف اشرف و کربلا معلی را تبریک مقدم می‌گوییم.

(روابط عمومی)

ایمنی



تسلیت و همدردی

«انسان فنا ناپذیر را چه هراس از مرگ، که مرگ فود تولدی دیگر است»

همکاران گرامی آقایان
محمدنیکروش، مجیدحسنی، ابراهیم غنی زاده

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

(روابط عمومی)