

حضرت امام صادق(ع)

همه شیعیان من با شفاعت او

(حضرت معصومه) وارد

بهشت خواهند شد

۱۰ ربیع الثانی

سالروز وفات کریمه اهل بیت

حضرت فاطمه معصومه(س)

تسلیت باد

سام تولد

ماهنامه داخلی

شرکت مدیریت تولید برق قم

سال دوازدهم / شماره ۱۲۷ / بهمن ماه ۹۱

به منظور انجام تعمیرات اساسی

واحد سه گازی به مدت ۹۰ روز از شبکه سراسری برق خارج شد

صفحه ۲



اسفند، ماه زمین؛ ماه حیات

در عهد باستان تقسیم بندی ایام سال تنها بر اساس موضوعات طبیعی، کار و وظیفه آنها و در پیوند با چیزهای بسیار با ارزش زندگیشان یعنی آب، گیاه و دام صورت گرفته است.

لذا آخرین بخش از این تقسیم بندی را سپندارمذ/ سپندارمد (واژه پهلوی) یا به عبارتی اسفند نامیدند که به معنی میوه است یعنی در این ماه، شکوفه های میوه ها و گیاهان به رویدن و آماده شدن برای رستن آماده شوند و در این ماه، آفتاب در برج حوت باشد. جشن اسفندی/ آبسالان و جشن اسفندگان در روز پنجم به منظور گرامیداشت زمین و بانوان برگزار می شد.

از اینرو می توان؛ اسفند را ماه حیات، ماه وجد و زندگی نامید. چون هر دو منشأ زایش، رویش و حیات می باشند. به مناسبتهای جغرافیایی، تاریخی و ... این ماه چو نیک بنگریم، باز نشان از تغییر و حیات دارند.

مگر نه اینست که ایام درختکاری، بزرگداشت شهدا، روز پرستار، روز احسان و نیکوکاری، جشن های گلدان و نوروزی، ... ملی شدن صنعت نفت بیانگر حیات طبیعت، جامعه و ملت و همچنین اثر بذر کشتن و عمل آدمی در این جهان است. هر درخت هر قدر هم که بزرگ باشد با یک دانه آغاز شده است، طولانی ترین سفرها و حرکت ها نیز با اولین قدم.

ز آغاز همه به آخر آیند ز آخر برویم ما به آغاز

همچنان که طبیعت از خواب بیدار می شود و آماده رویش و باروری است، ما نیز همزمان و همراه با زدودن غبار از منازل در کمک به همسران با رها نمودن دل و جان از عقده ها، کینه ها و ... زنگار از آینه دلها بزداییم تا نگویند که زمستان رفت و ... لیکن آماده اجابت محول الاحوال شویم. هیأت تحریریه

در بهمن ماه سالجاری

تولید بیش از ۳۳۲ میلیون کیلووات ساعت برق در نیروگاه قم

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در بهمن ماه سال جاری ۳۳۲ میلیون و ۶۶۵ هزار کیلووات ساعت انرژی برق تولید نمود. از این میزان تولید انرژی ۳۲۷ میلیون و ۱۷۸ هزار و ۲۸۰ کیلووات ساعت آن، انرژی خالص بوده که به شبکه سراسری برق تحویل گردید. شایان ذکر است واحد شماره سه گازی به علت تعمیرات اساسی از ۸ بهمن ماه به مدت ۹۰ روز از مدار تولید خارج شده است.

مصاحبه استخدام در شرکت مدیریت تولید برق قم انجام شد

صفحه ۳

ممیزی مراقبتی سیستمهای تضمین کیفیت با موفقیت انجام شد

صفحه ۳

رئیس مرکز بهداشت استان قم در بازدید از نیروگاه قم

دهکده سلامتی قم، اولین دهکده سلامتی ایران

صفحه ۲

انتخابات نماینده کارگران شرکت مدیریت تولید برق قم برگزار شد

صفحه ۳

در این شماره میخوانید



فعالتهای سافت دافل



بهداشت و سلامت



ورزشی



انتصاب



موفقیت فرزند همکار



سبک زندگی



تلاش همکاران



اسفند روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی و روز مهندسی گرامی باد

به منظور انجام تعمیرات اساسی

واحد سه گازی به مدت ۹۰ روز از شبکه سراسری برق خارج شد

واحد شماره سه گازی نیروگاه سیکل ترکیبی قم به منظور انجام تعمیرات اساسی، طبق برنامه زمانبندی و با هماهنگی مرکز کنترل از ۸ بهمن ماه به مدت ۹۰ روز از شبکه سراسری برق خارج شد. در این عملیات؛ توربو کمپرسور، ژنراتور و کلیه تجهیزات جانبی مورد بازدید و تعمیر اساسی قرار خواهند گرفت. خاطرنشان می گردد تعمیرات اساسی واحدهای گازی نیروگاه قم بعد از هر ۳۲۰۰۰ ساعت کارکرد معادل انجام می شود.

رئیس مرکز بهداشت استان قم در بازدید از نیروگاه قم

دهکده سلامتی قم، اولین دهکده سلامتی ایران



دکتر محمدیان رئیس مرکز بهداشت استان قم در بازدید از نیروگاه قم گفت: دهکده سلامتی قم اولین دهکده سلامتی در ایران است که در فضایی به وسعت ۵ هزار متر با موضوعات مختلف از قبیل آشنایی و آگاهی با شیطان پرستی، اعتیاد، بیماریهای روحی، جسمی، بارداری و غیره در این مجموعه گنجانده شده است. وی افزود نرم افزارهای مختلف در حوزه غذا، دارو و همچنین چاپ شعر و قصه در ۱۶ جلد کتاب به دوزبان فارسی و انگلیسی، انیمیشن های مرتبط با سلامتی و بهداشت به زبانهای فارسی و انگلیسی تولید شده و به زودی به زبان عربی نیز تولید خواهد شد که با هماهنگی به عمل آمده از شبکه سلامت پخش می گردد. وی از تلاش های انجام شده در زمینه سلامتی در نیروگاه تقدیر نمودند و خواستار ارتقاء و بهبود فعالیت های انجام شده در زمینه سلامتی شدند. وی عدم توجه کافی کارکنان به استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی از قبیل ماسک، کلاه ایمنی، گوشی و کفش ایمنی را در کشور نگران کننده دانستند و افزودند که مدیریت و ادار به استفاده از امکانات و تجهیزات ایمنی در کشور کم است و عدم وادار، منجر به آسیب و در نتیجه شکایت از کارفرما را در پی خواهد داشت.

بهداشت و سلامت

کوئیم فود زارعی

دیابت چیست؟

تمام افراد غده ای به نام پانکراس دارند که انسولین ترشح می کند، بنا به دلایلی اگر ترشح انسولین کم باشد یا اصلاً نباشد یا حالتی وجود داشته باشد که انسولین در بدن اثر نکند، دیابت به وجود می آید. انسولین یکی از مهمترین هورمونهای است که باعث سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین می شود.

انسولین روی هر سه اثر می کند، اما روی قند اثر بیشتری دارد. وقتی انسولین کم باشد یا اصلاً نباشد یا حالتی وجود داشته باشد که انسولین در بدن اثر نکند میزان قند خون بالا می رود. قند خون طبیعی ۱۰۰ میلی گرم در هر ۱۰۰ سانتی متر مکعب در خون است تا حدود ۱۱۰ الی ۱۲۶ را قبل از دیابت می گویند که البته در مرحله خطر است و اگر شخص توجه نکند و قند خونس از ۱۲۶ بالاتر رود دیابت دارد.

برای تشخیص دیابت باید بعد از ۸ ساعت ناشتا بودن آزمایش قند خون داد که اگر در ۲ مرحله قند خون اندازه گیری شود بهتر است و اگر در زمان غیر ناشتا نمونه تصادفی خون گرفته شود و قند خون بیش از ۲۰۰ باشد فرد دیابت دارد. از هر ۱۰۰ نفر در ایران ۸ نفر دیابت دارند.

بررسی های پزشکی نشان می دهد که تغذیه نامناسب، علت بسیاری از بیماری ها است و دیابت هم از جمله بیماری هایی است که پزشکان یکی از مهمترین عوامل ابتلا به آن را تغذیه نامناسب می دانند.

امروزه با وجود میزان شیوع بالای دیابت، مردم جهان آگاهی چندانی نسبت به این بیماری و عوارض آن ندارند، به نحوی که ۷۰ درصد جمعیت بیماران دیابتی از بیماری خود آگاه نیستند. یک برنامه غذایی سالم و مناسب، مهمترین راه کنترل بیماری دیابت است و در این زمینه یک متخصص تغذیه، بهترین فرد برای مشاوره تغذیه ای است.

این در حالی است که متخصصان پزشکی بر این باورند که تغذیه نادرست، کم تحرکی و چاقی از مهمترین علل بروز این بیماری است. متأسفانه در بسیاری از موارد، درمانی برای بیماری دیابت وجود ندارد و فقط می توان آن را با تغذیه مناسب کنترل کرد.

در واقع راهنمای تغذیه ای برای افراد مبتلا به دیابت مانند افراد سالم بوده، اما بهتر است مقدار انرژی دریافتی و میزان فعالیت بدنی مناسب برای حفظ وزن بدن این افراد در حد مطلوبی باشد. بنابراین فرد مبتلا به دیابت باید از همه گروه های غذایی استفاده کند تا از دریافت همه این گروه های مواد مغذی، اطمینان حاصل کند.

بهترین برنامه غذایی برای بیماران دیابتی در کاهش مصرف قند و غذاهای شیرین، کاهش مصرف چربی، استفاده از روغن های مایع با حرارت پائین و مصرف غذاهای کم نمک است. مصرف نوشیدنی های شیرین هم برای این بیماران مضر است. البته در افراد سالم هم مصرف مرتب نوشیدنی های شیرین موجب ترشح بیش از حد انسولین و در دراز مدت چاقی می شود. در این زمینه چاقی موجب مقاومت بدن نسبت به انسولین می شود و خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را افزایش می دهد. تاکنون تأثیر چای سبز و دارچین بر کاهش قند خون اثبات نشده، اما افزایش مصرف غذاهای پرفیبر، فعالیت ورزشی منظم و استفاده از دارو زیر نظر پزشک در درمان دیابت بسیار مؤثر است.

ادامه دارد

منابع: ۱. سایت انجمن دیابت ایران ۲. سایت ایران سلامت

فعالیت های ساخت داخل

سید شهرام برفعی

ساخت الکتروموتور ترینگیر AC

با توجه به نیاز توربین های گازی نیروگاه سیکل ترکیبی قم به الکتروموتور ترینگیر AC و تعمیر و یا تعویض به موقع آن و با توجه به تحریم های موجود، نسبت به ساخت آن در داخل کشور اقدام گردید.

Co.: MELCO
TYPE: SF-JF
FRAME NO: 160M
MOUNT: HORIZONTAL
SUPPLY OF VOLTAGE: 380 V
TYPE OF ROTOR: Cage
POWER: 11 KW
POLE: 4
SPEED: 1460 rpm
CURRENT: 22 A
EFFICIENCY: 91%

شرکت سازنده داخلی: توربو ژنراتور شاهرود
با ساخت داخل این الکتروموتور و احتساب نرخ ارز بانکی، مبلغ ۵۲۴ میلیون ریال صرفه جویی به عمل آمد.

کاربرد و اهمیت: الکتروموتور ترینگیر جهت چرخاندن شفت توربو ژنراتور واحدهای گازی طراحی شده و از بروز نامیزانی محور، تنش حرارتی و ایجاد خمش بر روی رتور جلوگیری می کند. بنابراین چنانچه برای این موتور مشکلی رخ دهد و این موتور نتواند به موقع وظیفه خود را انجام دهد نه تنها واحد با محدودیت تولید مواجه می شود بلکه امکان خمشدگی رتور نیز بسیار زیاد است.

هر چه بیشتر تلاش کنید، تسلیم شدن و دست کشیدن دشوارتر می شود

ورزشی

به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر یک دوره مسابقات ورزشی در رشته‌های مختلف بین کارکنان نیروگاه سیکل ترکیبی قم به شرح زیر برگزار گردید.

دومیدانی



این مسابقه با حضور ۱۲ نفر از کارکنان نیروگاه در مسافتی به طول ۱۵۰۰ متر و در دو رده سنی زیر ۴۰ سال و بالای ۴۰ سال در محل نیروگاه قم برگزار گردید.



در رده سنی زیر ۴۰ سال رضا عزیززی، محسن صحرایی و علیرضا وثیقی جمشیدی رتبه‌های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند و در رده سنی بالا ۴۰ سال سیدمجتبی یاسینی، محمد بهراد و ابوالفضل ایرانی خواه رتبه‌های اول تا سوم را کسب نمودند.

آمادگی جسمانی



این مسابقه با حضور ۷ نفر از کارکنان در رشته‌های دو با مانع، بارفیکس قدرتی، شنا سوئدی و طناب‌زنی برگزار گردید که در پایان علیرضا رازقی، علیرضا وثیقی جمشیدی و سیدمجتبی یاسینی رتبه‌های اول تا سوم را کسب نمودند.

دوچرخه سواری



این مسابقه با حضور ۱۵ نفر و به مسافت ۲.۲۰۰ متر برگزار گردید که اکبر خانبابایی رتبه اول، مسعود یوسفی رتبه دوم و محمد نیک‌روش رتبه سوم را از آن خود نمودند.

تنیس روی میز

این مسابقات با حضور ۱۲ نفر از کارکنان و به روش دو حذفی برگزار گردید که در پایان اکبر خانبابایی با غلبه بر سایر حریفان موفق به کسب مقام اول، حسین محمدی و میثم کریم‌پور به ترتیب مقام‌های دوم و سوم را کسب نمودند.



خاطر نشان می‌گردد مسابقات فوتسال و شترنج در حال برگزاری می‌باشد.

موفقیت فرزند همکار

کسب مقام دوم مسابقات ژیمناستیک استان قم



امیرمهدی قنبری فرزند همکار عباس قنبری موفق به کسب مقام دوم مسابقات ژیمناستیک مبتدی استان قم گردید.

این موفقیت را به خانواده محترم قنبری تبریک می‌گوییم.

تبریک می‌گوییم.

مصاحبه استخدام در شرکت مدیریت تولید برق قم برگزار شد



داوطلبان در این مصاحبه طی سه روز در گروه‌های ۸ نفره مورد مصاحبه قرار گرفتند. در نهایت یک سوم نفرات فوق به صورت قراردادی به استخدام شرکت مدیریت تولید برق قم در خواهند آمد.

مصاحبه استخدام شرکت مدیریت تولید برق قم پیرو آزمون استخدام با حضور ۴۸ نفر از پذیرفته شدگان آزمون علمی در محل شرکت مدیریت تولید برق قم برگزار شد.

ممیزی مراقبتی سیستم‌های تضمین

کیفیت با موفقیت انجام شد



ممیزی مراقبتی سیستم‌های مدیریت کیفیت نیروگاه قم با موفقیت انجام شد. بنا بر گزارش حمید رضا خلجی نماینده مدیریت در کیفیت، ممیزی تجدید گواهینامه سیستم مدیریت زیست محیطی و همچنین ممیزی اولین بازبینی و کنترل سیستم‌های مدیریت کیفیت و ایمنی و بهداشت حرفه‌ای با موفقیت انجام شد.

خاطر نشان می‌گردد این ممیزی توسط پنج نفر از ممیزین خبره شرکت اس‌جی‌اس و به مدت یک روز در ۲۹ بهمن ماه سال ۱۳۹۱ برگزار گردید.

کلاس آشنایی با مبانی HSE

به منظور آشنایی با مبانی HSE، کلاس آموزشی جهت کارکنان در محل ساختمان آموزش نیروگاه قم تشکیل شد.

مدیریت تولید برق قم با حضور مسئول تشکل‌های اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان قم در ۹ بهمن و در محل نیروگاه برگزار گردید.

در این انتخابات که تعداد ۲ نفر نامزد شده بودند، کارکنان با حضور در پای صندوق رأی، نماینده خود را برگزیدند.

پس از شمارش آراء عباسعلی جابری با ۵۹ رأی از ۸۱ رأی مأخوذه به عنوان نماینده کارگران شرکت مدیریت تولید برق قم برای مدت دو سال انتخاب گردید.



انتصاب

کمیته طی احکامی جداگانه از سوی سیدحمید شمس‌نیا مدیرعامل شرکت، عباس صابری، احمد ماجدقدیرلی و علی کشاورز رضوان به عنوان اعضای کمیته اجرایی ارتقاء بخش‌های شغلی ۱۰۰۰۰ و ۲۰۰۰۰ شرکت منصوب گردیدند.



پیام تولی

خبرنامه داخلی شرکت مدیریت تولید برق قم
از انتشارات دفتر روابط عمومی
تهیه و تنظیم: محمدرضا مددی
هیأت تحریریه:
علیرضا میرزاپوالحسنی، رمضانعلی قاسمی
علی اکبر مهدی پور، علی فهیمی
تلفن: ۰۹۱۳۰۹۱۳۰۸۷۰۰ (۰۲۵۱) - دورنگار: ۰۵۴۰۵۴۰۵۴۰ (۰۲۱)
وب سایت: www.gccpp.ir
پست الکترونیکی: Email: prgccpp@gmail.com

حضرت امام حسن عسکری
- علیه السلام -

مَنْ وَعَظَ أَخَاهُ سِرًّا فَقَدْ زَانَهُ، وَمَنْ وَعَظَهُ عَلَانِيَةً فَقَدْ شَانَهُ
هر که در نهران، برادر خود را پند دهد او را آراسته و
هر که آشکارا برادرش را پند دهد او را کاسته

Whoever advises his fellow brother in hidden, in fact adorns him and whoever advices his fellow brother apparently, indeed degrades him.

گفتار حکیمانه

منشا گناهان

سه صفت، اصل همه گناهان
و خطاهاست، باید از همه
آنها دوری جست.

تکبر:

که ابلیس را از سجده به آدم،
بازداشت.

حرص:

که آدم را وادار به خوردن
میوه ممنوعه بهشت کرد.

حسد:

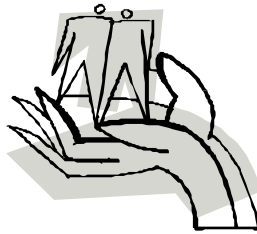
که قابیل به واسطه آن
برادرش هابیل را کشت.

ارتباط را تقویت و معاشرت را لذت بخش تر می کند.
برای خوش خلقی تمرین های زیر را فراموش نکنید:
کـ احساس منفی تان را به احساس مثبت تبدیل کنید.
کـ قدردان چیزهایی که داریم باشیم.
کـ با روحیه دیگران کنار بیاییم.
کـ در سازگاری روحیه خود با محیط کار، ابتکار عمل به خرج دهیم.
کـ از بحث طولانی و کشش دار به شدت دوری کنیم.
کـ در موارد مختلف ب آدیگران یاری برسانیم.
کـ حالت تدافعی خود را کاهش دهیم.

فرزندانتان را مودب بار بیاورید
والدین موظفند به فرزندانشان آداب معاشرت را بیاموزند و مواردی را که در ارتباط با دیگران باید رعایت کنند، یاد بدهند. برای مثال به فرزندانتان یاد دهید در زمان گفت و گو با دیگران در مورد مسخره کردن اشتباهات دیگران، داستان های غیر اخلاقی، بیماری های دیگران که مشابه بیماری شخصی است که با او در حال گفتگو است، جزئیات خصوصی زندگی دیگران، خوش شانسی خود در مقابل بداقبالی دیگران، مکالمه هایی که با عباراتی مثل «من که بهت گفته بودم...» شروع می شود، اشاره به ناتوانی و مرگ از سر شادی و بی خیالی و مقدار درآمد والدین، هرگز صحبت نکنند.

ادامه دارد
<http://www.qurantv.ir>

به خود و تقریباً بدون حضور قانون بر طرف می شود. جامعه ای که با شخصیت های شاد شکل بگیرد، نه تنها به ناامیدی، عصبانیت و بیچارگی عادت نمی کند، بلکه سرنوشت بهتری هم خواهد داشت. خوشرویی بر استعداد، احساس و سلامت کودکان نیز اثر گذار است. تاثیر خوشرویی و خنده در کودکان، نوجوانان و



بزرگسالان آنچنان است که امروزه برای یادگیری درس ها از روش های شادی آفرین استفاده می کنند.
با خوشرویی می توان نسل آینده را شاداب تر و باهوش تر پرورش داد. در جامعه ای که خوشرویی، خنده و شادی شعار زندگی کردن افراد باشد، گذشت و همکاری بین آنان بیشتر است. امروزه در تولید صنایع هم از روش های شادی آفرین استفاده می کنند. در بیمارستان ها نیز برای بیماری های صعب العلاج و برای کاهش هزینه های بیمارستان از شرکت های ساخت برنامه های خنده دار (کمدی) یا از تجهیزات شادی آفرین استفاده می کنند.

در واقع خوشرویی راهی برای رهایی از خشم و خجالت است،

سبک زندگی

ضرورت آداب معاشرت

آداب معاشرت و یادگیری آن به عنوان یکی از پایه های اصلی برقراری «ارتباط موفق» در جامعه محسوب می شود و فردی که به اصطلاح مبادی آداب باشد، به عنوان شخص موفق در ارتباطات از وی یاد می شود.

واژه «آداب معاشرت» که از دو واژه آداب (جمع ادب) به معنای حُسن معاشرت و اخلاق و معاشرت نیز به معنای الفت، مصاحبت، همدمی، زندگانی با هم و نشست و برخاست تشکیل شده و دارای اصول و معیارهای قابل توجهی است که اگر آنها را رعایت نکنیم، نمی توانیم در روابطمان با دیگران موفق عمل کنیم، چرا که آداب معاشرت در همه جا اعم از پارک ها، کوچه و خیابان، مهمانیها، محل کار، مدارس، دانشگاه ها و... به کار می آید. پس ضروری است تا هنگام معاشرت با دیگران به اصول آن توجه کنیم تا علاوه بر برقراری یک ارتباط «صحیح و موفق» جامعه ای پویا و سالم نیز داشته باشیم.

خوشرویی، مهمترین اصل آداب معاشرت پژوهش های انجام شده نشانگر آن است که اگر افکار افراد شاد باشد، گفتار هم شاد می شود. اگر گفتار شادی بخش شود، کردار هم شاد کننده می شود و وقتی هم کردار شاد کننده شود، مشکلات اجتماعی خود

Quotation

Raise your words, not voice
It is rain that grows flowers,
not thunder.
Rumi

ایمنی

غرور + بی دقتی = حادثه

تسلیت و همدردی

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

**همکار گرامی
آقای مرتضی فراهانی**

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

روابط عمومی

شما مسئول ایمنی خود و دیگران هستید یک خطای کوچک می تواند حادثه ای بزرگ بوجود آورد