



سام تولد

سال دوازدهم / شماره ۱۳۱ / فرادماه ۹۲

شرکت مدیریت تولید برق قم

ماهنامه داخلی

در مقایسه با سه ماهه نخست سال ۹۱

افزایش تولید بیش از ۶۰ میلیون کیلووات ساعت در نیروگاه قم



به مناسبت نیمه شعبان

خبر آمد خبری در راه است
سرخوش آن دل که از آن آگاه است
شاید این جمعه بیاید شاید
پرده از چهره گشاید، شاید
دست افشان، پای کوبان می‌روم
بر در سلطان خویان می‌روم
می‌روم بار دگر مستم کند
بی پر و بی پا و بی دستم کند
می‌روم کز خویشتن بیرون شوم
پرده‌ی لیلا رخی مجنون شوم
هر که نشناسد امام خویش را
بر که بسپارد زمان خویش را
با همی لحن خوش آوایی‌ام
در به در کوچه تنهایی‌ام
ای دو سه تا کوچه زما دورتر
نغمه‌ی تو از همه پر شورتر
کاش که این فاصله را کم کنی
محنت این قافله را کم کنی
کاش که همسایه‌ی ما می‌شدی
مایه‌ی آسایش ما می‌شدی
هر که به دیدار تو نایل شود
یک شبه حلال مسائل شود
دوش مرا حال خوشی دست داد
سینه‌ی ما را عطشی دست داد
نام تو بردم لبم آتش گرفت
شعله به دامان سیاوش گرفت
نام تو آرامه‌ی جان من است
نامه‌ی تو خط امان من است
ای نگهت خاستگه آفتاب
بر من ظلمت‌زده یک شب بتاب
پرده برانداز ز چشم ترم
تا بتوانم به رخت بنگرم
ای نفست یار و مدد کار ما
کی و کجا وعده‌ی دیدار ما
شاعر: مرحوم آغاسی

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در سه ماهه نخست سال ۹۲ یک میلیارد و ۱۵۰ میلیون و ۵۱۸ هزار و ۲۲۰ کیلووات ساعت انرژی خالص تولید نمود.
این میزان تولید در مقایسه با مدت مشابه سال قبل بیش از ۶۰ میلیون کیلووات ساعت افزایش داشته و به شبکه سراسری برق تحویل داده شد.
همچنین در خردادماه امسال نیز ۳۹۷ میلیون و ۷۶ هزار کیلووات ساعت انرژی تولید که از این میزان ۳۸۷ میلیون و ۷۳۹ هزار و ۹۵۰ کیلووات ساعت آن انرژی خالص بوده و به شبکه سراسری برق تحویل گردید.

در این شماره مس‌خوانید

سافت دافل



ورزشی



موفقیت فرزند همکار

واجب فراموش شده



سبک زندگی

بازدید خانواده کارکنان نیروگاه قم از دهکده سلامتی

صفحه ۲

زیر سیستم حضور و غیاب در نیروگاه قم به طور کامل اجرا شد

صفحه ۲

گرامیداشت سالگرد ارتحال رهبر کبیر انقلاب حضرت امام خمینی (ره)

صفحه ۳

رستوران نیروگاه قم مجهز به سامانه انتخاب غذا تحت شبکه داخلی شد

صفحه ۳

چنان در بکار بردن فراوانی‌ها میانه‌رو باشیم که همگان بتوانند بر سر سفره مهربانی‌های زمین بنشینند

زیر سیستم حضور و غیاب در نیروگاه قم

به طور کامل اجرا شد

زیر سیستم حضور و غیاب از نرم افزارهای طرح جامع اتوماسیون اداری، مالی و فنی بطور کامل در دو فاز در نیروگاه سیکل ترکیبی قم راه اندازی شد.

بنابراین گزارش واحد انفورماتیک، فاز اول این زیرسیستم برای کارکنان رسمی نیروگاه از اول دیماه ۹۱ با برگزاری دوره های آموزشی برای کلیه پرسنل نیروگاه راه اندازی گردید و فاز دوم از ۲۵ خرداد ۹۲ برای کارکنان شرکت خدماتی پیاده سازی شد.

در حال حاضر کلیه کارکنان نیروگاه، عملکرد روزانه، ماهیانه و همچنین ثبت درخواست مرخصی و ماموریت را بطور کاملاً

۹۱ با برگزاری دوره های آموزشی برای کلیه پرسنل نیروگاه راه اندازی گردید و فاز دوم از ۲۵ خرداد ۹۲ برای کارکنان شرکت خدماتی پیاده سازی شد.

در حال حاضر کلیه کارکنان نیروگاه، عملکرد روزانه، ماهیانه و همچنین ثبت درخواست مرخصی و ماموریت را بطور کاملاً

ورزشی

بهترین موقع ورزش

خیلی از افراد عادت دارند که ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شوند و ورزش کنند و عقیده دارند که این زمان بهترین زمان برای ورزش کردن است، چون برای سبزی کردن روز به آنها انرژی می دهد، اما اغلب ترجیح می دهند که بعد از شام، کمی پیاده روی کنند. اما آیا ساعت خاصی وجود دارد که تمرین کردن در آن ساعت بیشتر نتیجه دهد؟

واقعیت این است که هیچ مدرک علمی وجود ندارد که ثابت کند ورزش کردن در یک ساعت خاص، کارایی بیشتری می سوزاند و فایده بیشتری دارد، اما ساعت تمرین کردن تأثیر بسیار زیادی بر احساس شما دارد.

مهمتر از همه اینکه، متخصصین می گویند بهتر است یک ساعت خاص را برای تمرین کردن خود انتخاب کرده و آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت در آید.

ساعت بدن

ریتیم شبانه روزی بدن شما تعیین می کند که چه نوع آدمی باشید، مثل خروس سحرخیز باشید یا مثل جغد، شبها بیدار بمانید. ریتیم شبانه روزی با چرخش ۲۴ ساعته زمین کنترل می شود. این ریتیمها بر عملکردهای بدن مثل فشار خون، دمای بدن، سطح هورمونها و ضربان قلب تأثیر گذار است که همه اینها برای آمادگی شما جهت انجام تمرینات مهم هستند. استفاده از ساعت بدنتان برای تعیین ساعت تمرینات می تواند ایده خوبی باشد، اما مسایلی دیگری مثل خانواده و برنامه های کاری هم هستند که در این زمینه نقش دارند.

ورزش اول صبح

تحقیقات نشان می دهد که برای ایجاد یک عادت ورزشی ثابت و همیشگی، بهتر است افراد اول صبح ورزش کنند، زیرا در این ساعت می توانید قبل از اینکه فشار زمانی و سایر برنامه ها در ورزش کردن آنها اختلال ایجاد کند، تمریناتشان را انجام دهند. توصیه مهم برای ورزش در اول صبح این است که چون دمای بدن در این ساعت از روز پایین است، باید زمان بیشتری را به گرم کردن بدن اختصاص دهید.

وقتی پای بی خوابی به میان می آید

متأسفانه وقتی شب گذشته بی خوابی کشیده باشید، بیدار شدن از خواب در اول صبح کار چندان ساده ای نخواهد بود. داشتن عادات منظم برای خوابیدن، به شما برای مقابله با بی خوابی کمک می کند. بدن باید برای خوابیدن آماده شود. ضربان قلب و دمای بدن باید به حالت استراحت درآیند. این مساله کمک می کند تا بدن به خواب عادت کند.

ولی ورزش کردن یا غذا خوردن دیر هنگام، آمادگی بدن شما را به خواب کاهش می دهد، چون هر دوی این اعمال باعث بالا بردن ضربان قلب و دمای بدن می شوند که برای خوابیدن به هیچ عنوان مناسب نیستند.

وقتی دیرتر بهتر است

برای خیلی از افراد که عادت به زود بیدار شدن ندارند، ورزش کردن اول صبح چندان مناسب نیست. بهترین زمان برای ورزش کردن این افراد، عصرها بعد از اتمام کار است. در این زمان کمتر مجبور می شوند با بدنشان بجنگند. برای خیلی از افراد هم ساعت ناهار بهترین زمان برای ورزش است، به ویژه اگر همکارانتان هم با شما همراهی کنند، اما توجه داشته باشید که تمریناتتان را قبل از غذا خوردن انجام دهید نه بعد از آن. ورزش کردن بلافاصله بعد از غذا خوردن صحیح نیست، چون جریان خون از سمت دستگاه گوارشی به طرف عضلات شما می رود، لذا هضم مواد غذایی دچار اختلال می شود. برای ورزش کردن باید حداقل ۹۰ دقیقه بعد از خوردن غذای سنگین صبر کرد.

بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید

لازم نیست حتماً تخصص چندان در مورد ریتیم شبانه روزی بدنتان داشته باشید تا بتوانید بهترین زمان را برای ورزش کردن خود انتخاب کنید. می توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید؛ مثلاً چند هفته اول صبح ورزش کنید، بعد، ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را. ببینید در کدام یک از این ساعات، لذت بیشتری از ورزش می برید و کدام برایتان راحت تر است. نوع ورزش و کارهای روزانه تان را هم در نظر داشته باشید. ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت در آید.

ایجاد عادت ورزش کردن

یک روز به یک جایی می رسید که ورزش روزانه برایتان مثل نفس کشیدن عادی می شود. در آن زمان است که نیاز به تغییر و تنوع پیدا می کنید. برای حفظ فعالیت بدنی، برخی از افراد هر از چند گاهی نوع تمرینات خود و ساعت انجام آن را تغییر می دهند. تغییر و تنوع باعث می شود لذت بیشتری از ورزش ببرید و علاقه و انگیزه بیشتری برای ادامه آن پیدا کنید. اما اگر هنوز به ورزش کردن عادت نکرده اید و از آن غفلت می کنید، تنظیم یک ساعت خاص برای انجام تمرینات بدنی به شما کمک می کند که ورزش را نیز جزو عادات زندگی خود در آورید.

منبع: هفته نامه سلامت

ادامه دارد

بازدید خانواده کارکنان نیروگاه قم از دهکده سلامتی



بهداشت دهان و دندان، آموزش علائم راهنمایی و رانندگی در این مجموعه گنجانده شده است.

بدین منظور جهت رشد و ارتقاء فرهنگ، شخصیت، اعتقادات، بهداشت و سلامت روحی و جسمی فرزندان کارکنان طی فراخوان و هماهنگی به عمل آمده کارکنان نیروگاه قم طی سه روز از این مجموعه بازدید نمودند.

دهکده سلامتی قم اولین دهکده سلامتی ایران است که به همت شبکه بهداشت استان قم ایجاد شده است.

این مجموعه که در فضایی به وسعت ۵ هزار متر مربع با موضوعات مختلف از قبیل آشنایی و آگاهی با شیطان پرستی، اعتیاد، بیماریهای روحی، جسمی، هرم تغذیه و سلامتی، اتاق

مسعود هیوند

فعالیت های ساخت داخل

ساخت یاتاقان الکتروموتور FWP

یاتاقان الکتروموتور FWP در دو کشور ایران تحویل می گردید که با نوع NDE, DE موجود می باشد که اجرای تحریم ها علیه کشورمان و عدم

ارسال این قطعه توسط شرکت مذکور، مهندسين ایرانی این تهدید را به فرصت تبدیل و خود نسبت به ساخت این قطعه برآمدند که هزینه



ساخت داخل آن یک چهارم هزینه خرید از کشورهای خارجی می باشد.

در دو طرف الکتروموتور قرار می گیرند.

قطعات دارای شکل پیچیده ای هستند که پس از بررسی فنی، شرایط ساخت در شرکت یاتاقان

شهریار بوجود آمد. لازم به ذکر است این قطعه توسط شرکت آلستوم به

دانش خود را با دیگران در میان بگذار. این تنها راه جاودانگی است

رستوران نیروگاه قم مجهز به سامانه انتخاب غذا تحت شبکه داخلی شد

شرکت مدیریت تولید برق قم به منظور برنامه‌ریزی مناسب در ارائه خدمات به کارکنان و همچنین جلوگیری از اسراف مواد غذایی و صرفه‌جویی در هزینه‌ها اقدام به ایجاد «نرم‌افزار مکانیزه و تحت شبکه» انتخاب غذا نمود. به گزارش واحد فناوری اطلاعات شرکت، در این سامانه کارکنان می‌توانند غذا و دسر خود را به صورت ماهیانه انتخاب و در صورت لزوم نسبت به اصلاح و یا حذف آن اقدام نمایند.

ردیف	نام	مقام	غذای انتخاب شده	دسر
1	مهندس	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	ماست موس سیر
2	مهندس	مهندس	مرغ بربری	ریبون
3	مهندس	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	ماست ساده
4	مهندس	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	سالاد
5	مهندس	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	ماست موس سیر
6	مهندس	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	ماست ساده
7	مهندس	مهندس	مرغ بربری	سالاد
8	مهندس	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	سالاد
9	مهندس	مهندس	مرغ بربری	سالاد
10	مهندس	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	سالاد
11	مهندس	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	سالاد

این سیستم قابلیت ارائه گزارشهای متنوع آماری در خصوص تعداد و نوع غذا و دسر استفاده شده و یا استفاده نشده، آمار روزانه به تفکیک کارکنان شیفت و روز کار، نمودارهای آماری را با اعمال فیلترهای مختلف دارد و امکاناتی از قبیل صندوق انتقاد و پیشنهاد، صفحه پرسش و پاسخ، امکان چاپ کارت غذا، ارسال پیام، تاریخچه ثبت سفارش غذا توسط کارکنان را دارد. ثبت کارت به منظور دریافت غذا با دو روش بارکد و دستی انجام می‌شود. همچنین ثبت کارت از راه دور نیز جهت کارکنان شیفت از دیگر امکانات این نرم‌افزار می‌باشد.

ردیف	نام	مقام	غذای انتخاب شده	دسر
1	نوری علی اکبر	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	ماست موس سیر
2	مدنی محمدرضا	مهندس	مرغ بربری	ریبون
3	کریم پور سیم	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	ماست ساده
4	حیرخواهان محمد...	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	سالاد
5	نادری ابوالفضل	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	ماست موس سیر
6	امامی محمد	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	ماست ساده
7	نریمان محمد	مهندس	مرغ بربری	سالاد
8	صابری عباس	مهندس	مرغ بربری	سالاد
9	نصیب سیدعلیرضا	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	سالاد
10	سکوحضرت داود	مهندس	مرغ بربری	سالاد
11	نمبریاری فرزین	مهندس	خورشیت قیمه سبب رزمی	سالاد

شایان ذکر است این سامانه در دو نسخه Desktop با زبان برنامه‌نویسی Visual Basic.net و تحت Web با زبان برنامه‌نویسی Asp.net و java script طراحی و در شبکه اینترنت نیروگاه پیاده‌سازی گردید. در آینده نزدیک انتخاب غذا از طریق اینترنت از اهداف ارتقاء این سامانه می‌باشد.

مراسم گرامیداشت سالگرد ارتحال رهبر کبیر انقلاب حضرت امام خمینی (ره)



برق قم جهت حضور در مراسم سالگرد ارتحال بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران به حرم مطهر امام خمینی (ره) اعزام و در مراسم شرکت نمودند.

برپایی ایستگاه صلواتی

به منظور پذیرایی از زائران مرقده حضرت امام خمینی (ره)، ایستگاه صلواتی در مقابل نیروگاه سیکل ترکیبی قم و در مسیر تردد کاروانها دایر گردید و از زائران پذیرایی به عمل آمد.

به مناسبت بیست و چهارمین سالگرد ارتحال ملکوتی رهبر کبیر انقلاب اسلامی ایران حضرت امام خمینی (ره) اقداماتی به شرح زیر در شرکت مدیریت تولید برق قم صورت پذیرفت.

شرکت در مراسم ارتحال

مطابق سنوالت قبل کاروانی متشکل از ۴۰ نفر از کارکنان شرکت مدیریت تولید

در سه ماهه نخست سال

بازدید بیش از ۱۰۰ نفر از نیروگاه قم



استان قم از نیروگاه قم بازدید نمودند.



در نیروگاه سیکل ترکیبی تعداد ۲۸ نفر از دانشگاه



در سه ماهه نخست سال جاری بیش از ۱۰۰

در این بازدیدها توضیحات لازم در رابطه با چگونگی تولید و عملکرد نیروگاه توسط کارشناسان به بازدید کنندگان ارائه گردید.

صنعتی شریف، ۳۰ نفر از هنرستان کار و دانش حضرت امام (رضاع)، ۲۸ نفر از دانشگاه صنعتی استان قم و ۱۷ نفر از آموزشگاه فنی و حرفه‌ای

نفر از نیروگاه سیکل ترکیبی قم بازدید نمودند. به منظور آشنایی با فرآیند تولید انرژی برق

موفقیت فرزند همکار

موفقیت در کسب ارتقاء درجه کمر بند تکواندو

❖ علی پاشنده نائینی فرزند همکار مصطفی پاشنده نائینی با کسب موفقیت در آزمون سراسری ارتقاء درجه کمر بند کشور به دریافت گواهینامه کمر بند پوم ۱ در رشته ورزشی تکواندو نائل گردید.



موفقیت در قبولی مدرسه استعدادهای درخشان

❖ علی ساقرجان فرزند همکار حسین ساقرجان موفقیت به قبولی در مدرسه راهنمایی استعداد های درخشان (تیزهوشان)



آیت... مشکینی در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ گردید.

این موفقیت را به خانواده‌های محترم پاشنده و ساقرجان تبریک می‌گوییم.

به خاطر داشته باش که گاه سگوت بهترین پاسخ است



حضرت امام صادق
- علیه السلام -

**نخستین چیزی که بنده را در روز قیامت بدان محاسبه کنند نماز است
پس اگر نمازش پذیرفته شود، اعمال دیگرش نیز پذیرفته شود
و اگر نمازش به او برگردانده شود دیگر اعمالش نیز به او رد می‌شود.**

من لایحضره الفقیه / ج ۱ / ص ۲۰۸

پیام تولی

خبرنامه داخلی شرکت مدیریت تولید برق قم
از انتشارات دفتر روابط عمومی
تهیه و تنظیم: محمدرضا مددی
هیأت تحریریه:
علیرضا میرزاابوالحسنی، رضاعلی قاسمی
علی اکبر مهدی پور، علی فهیمی
تلفن: ۰۲۵۱ (۸۷۰۰۹۱۳) - دورنگار: ۵۵۲۲۳۱۴۰ (۰۲۱)
وب سایت: www.gccpp.ir
پست الکترونیکی: Email: prgccpp@gmail.com

سبک زندگی

یاد بگیرید به برخی از کارهای خودتان هم بخندید!

در گرماگرم بحث، همسرش ناگهان حرف بدی به او زد، دوست من هم با شنیدن آن عبارت به همسرش گفت تو با بیان یک چنین عبارات زنده‌ای کمر مرا شکستی!
از مدتها قبل پژوهشگران به این نتیجه دست پیدا کرده‌اند که یکی از فاکتورهای حیاتی برای قضاوت در مورد کیفیت رابطه، اندازه گیری میزان خوش مشربی و شوخ طبعی در آن است. اگر در یک رابطه خنده وجود داشته باشد، می‌توان نتیجه گرفت که آن ارتباط سالم است.

زمانی که خنده و شادی متوقف شود، ارتباط به لبه پرتگاه نزدیک خواهد شد. اگر شما به دنبال آن هستید تا روابط رضایت بخش تری را چه در محیط خانه و چه در ارتباطات شغلی خود داشته باشید، باید به شادی و لبخند اهمیت داده و حس شوخ طبعی خود را نیز افزایش دهید. در این قسمت شما را با ۵ تکنیک آشنا می‌کنیم که به واسطه آن هم می‌توانید حس شوخ طبعی خود را ارتقا بخشید و هم سلامت روابط خود را تضمین کنید.

۱. با تمرکز بر روی موضوعات جالب سعی در بیدار کردن حس شوخ طبعی خود داشته باشید. شاید این امر

در مراحل اولیه قدری دشوار به نظر برسد، اما چیزی نخواهد گذشت که تمام اطراف خود را مملو از چیزهایی خواهید دید که باعث بیدار کردن حس خوشحالی در شما می‌شوند. با اتکا به این شیوه از زندگی خود نیز لذت بیشتری خواهید برد.
۲. اگر احساس می‌کنید که به تازگی خیلی کمتر از گذشته می‌خندید، شاید بهتر باشد که ارتباط خود را با افراد شوخ و با مزه بیشتر کرده و از افراد بی‌حوصله و غمگین فاصله بگیرید.

۳. یاد بگیرید که به برخی از کارهای خودتان هم بخندید. اگر این کار را نکنید، این حق را به دیگران می‌دهید تا به شما بخندند. بسیاری از افراد به دلیل ناامنی‌ها و ترس‌هایی که در وجود خود احساس می‌کنند، قادر به انجام یک چنین کاری نیستند. آنها از این می‌ترسند که در نظر دیگران احمق و فاقد صلاحیت جلوه کنند.
اگر به اشتباهات خود بخندید آنها را کم اهمیت جلوه می‌دهید. همچنین این امر از جمله خصیصه‌های فطری انسان نیز قلمداد می‌شوند.
۴. عکس‌های جالب و جوک‌های بامزه را جمع کنید و بر روی در یخچال یا تابلوی اعلانات بچسبانید تا همه بتوانند آنها را ببینند و لذت ببرند. البته باید از انواع جوک‌های نژاد پرستانه، برانگیزنده جنسی و پلیس

http://www.qurantv.ir

واجب فراموش شده

**بالاترین مرتبه نهی از منکر
از منظر امام علی (ع)**

ای مؤمنان!

هرکس تجاوز را از سوی کسی دید، یا دعوت به زشت کاری و خلافی را مشاهده کرد و در دل خویش به آن اعتراض نمود، به سلامت رَهَد و وظیفه‌اش را انجام داده باشد و هر که با زبانش به آن اعتراض کند، پاداش ببند و از آن اولی برتر است و هرکس با شمشیر به مبارزه با آن برخیزد تا کلمه حق رو آید و کلمه ستمگران و باطل پست گردد، هموست که به راه راست رسیده و بر طریق حق شتافته و نور یقین را در دل خویش روشن کرده است.

نهج البلاغه / حکمت ۳۷۳

تبریک و تهنیت

«گرد مره دویده‌ام، صفا و مره دیده‌ام
هیچ کجا برای من، کرب و بلا نمی‌شود»

**همکاران گرامی آقایان
هادی جعفری - غلامرضا عبدی**

بازگشت شما از سفر معنوی نجف اشرف و کربلای معلی را خیر مقدم می‌گوییم.

(روابط عمومی)

تبریک و تهنیت

**همکار گرامی
آقای منصور مهر آرا**

رحمتان مشهور
سعادتان مشهور

بازگشت جنابعالی را از مکه مکرمه و مدینه منوره خیر مقدم عرض می‌نماییم.

(روابط عمومی)

تسلیت

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

**همکاران گرامی آقایان
یداله علیپور - محمد نجمی**

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

(روابط عمومی)