

# سام تولید

فرارسیدن سالروز شهادت

بنیانگذار مذهب تشیع

حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام)

تسلیمت باد

سال دوازدهم / شماره ۱۳۳ / مردادماه ۹۲

شرکت مدیریت تولید برق قم

ماهنامه داخلی

در مردادماه سالجاری

## تولید بیش از ۴۱۷ میلیون کیلووات ساعت برق در نیروگاه قم



### امام خمینی (ره):

اگر یک حکومتی، ارزشهایش ارزشهای انسانی، اخلاقی و اسلامی باشد (و) بخواهد خدمت به نوع خودش بکند و خودش را خدمتگزار بداند، قهراً ملت با اوست و قهراً یک قدرت خارجی نمیتواند او را تحت تاثیر قرار بدهد.

هفته دولت، هفته اقتدار و پیروزی دولتی است که حمایت و پشتیبانی میلیونها تن از ملت خود را همراه دارد. هفته دولت، هفته سپاس و قدردانی از دولتی است که هدفش اجرای حدود الهی و احکام آسمانی اسلام و ایجاد جامعه ای سرشار از عدالت، نظم و امنیت است.

این هفته مبارک بر همه دولت مردانی که وجود خویش را وقف خدمت به اسلام و جامعه کرده اند، خجسته و فرخنده باد.

به مناسبت انفجار دفتر نخست وزیری در هشتم شهریور سال ۱۳۶۰ و شهادت دو یار دیرین امام (ره) و انقلاب و دو اسوه علم و تقوا، شهید محمد علی رجایی رئیس جمهور و شهید محمد جواد باهنر نخست وزیر که نمونه ای از دولتمردان مردمی بودند و نیز به منظور آشنایی مردم با فعالیتها و بیان اهداف و برنامه های آینده دولت، هفته ای به نام هفته دولت نامگذاری شده است که از دوم تا هشتم شهریور می باشد.

علت نامگذاری چنین هفته ای این است که دولت شهید رجایی، نخستین دولت مکتبی بود که در آن دوره بحرانی حداکثر تلاش و کوشش خود را برای خدمت به اهداف مقدس انقلاب، صادقاته اعمال کرد تا آن جا که جان خویش را بر سر آن نهادند.

«یاد و خاطره شان گرامی باد»

### مسابقات قرآنی فرزندان کارکنان وزارت نیرو مرحله شرکتی و استانی برگزار شد

صفحه ۳

### قرائت ترتیل قرآن کریم در نیروگاه قم در ایام ماه مبارک رمضان

صفحه ۳

### جناب آقای مهندس مرتضی برومندفر

انتصاب شایسته جنابعالی را به سمت مدیرعامل شرکت تولید و گسترش برق و انرژی صبا تبریک عرض نموده از درگاه ایزدمنان موفقیت و سربلندی برای جنابعالی مسئلت داریم.

دفتر هیأت مدیره و روابط عمومی

به مناسبت گرامیداشت ماه مبارک رمضان

### مسابقه فرهنگی «شهر خدا» در شرکت مدیریت تولید برق قم برگزار گردید

صفحه ۳

### کلاس آموزش امنیت در سفر

### در نیروگاه قم برگزار شد

صفحه ۳



در این شماره مصخواتید



انتصاب



بهداشت و سلامت



فرهنگ و ادب



موفقیت فرزند همکار



اصول مدیریت کارآمد



واجب فراموش شده

فرارسیدن هفته دولت و یاد و خاطره شهیدان رجایی و باهنر گرامی باد

## بهداشت و سلامت

### چگونه HDL کلسترول

#### یا همان کلسترول خوب را افزایش دهیم؟



HDL کلسترول (کلسترول خوب) از بروز حملات قلبی جلوگیری می کند. هرگاه فرد، یک رژیم پرچربی داشته باشد و مقدار HDL خونش کم باشد، مهمترین زمینه جهت ابتلای فرد به بیماری قلبی می شود.

مطالعاتی در مورد تاثیر مقدار کم HDL در خون در بروز حملات قلبی، در یک گروه سنی متوسط آمریکایی که رژیم پرچربی داشتند، انجام شد. HDL، کلسترول خوب و مفیدی است زیرا باعث پیشگیری از حملات قلبی می شود. HDL، کلسترول را از جریان خون برداشته و به کبد می برد. در آنجا کلسترول به صفرا تبدیل شده و قبل از اینکه باعث ایجاد لخته در سرخرگ ها شود، از بدن دفع می شود.

زمانی که شما یک رژیم غذایی کم چربی داشته باشید، سلول های کبدتان آزادی عمل بیشتری داشته و سریعتر HDL را از جریان خون بر می دارند. وقتی این عمل صورت بگیرد و میزان تولید HDL به همان صورت قلبی باشد، مقدار HDL خون به طریقه صحیحی، پایین می آید. سطح HDL خون مانند آب موجود در یک استخر است. اگر همافطور که آب وارد استخر می شود، به همان میزان از آبراه خارج شود، در این صورت سطح آب ثابت می ماند ولی اگر آب با سرعت بیشتری خارج شود، سطح آب افت می کند که در مورد HDL هم اینطور است.

وقتی فرد رژیم کم چربی داشته باشد، برای پیش بینی حملات قلبی، می توانید ۱۵ واحد به مقدار HDL خود اضافه کنید و بعد از آن مقدار HDL را برای پیشگیری از حملات قلبی در نظر بگیرید.

میزان نرمال HDL، ۳۰-۸۰ میلی گرم در دسی لیتر خون است. هرگاه مقدار HDL خون فرد کمتر از ۳۵ باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلای به حملات قلبی است. شما می توانید با افزایش هر میلی گرم در دسی لیتر HDL، تا ۲ درصد احتمال ابتلا به حملات قلبی را کاهش دهید.

#### راه های افزایش HDL

۱- حداقل ۱۱ کیلومتر در هفته بدوید یا با ورزش کردن ۱۲۰۰ کالری انرژی در هر هفته بسوزانید.

۲- کاهش وزن: با کاهش هر نیم کیلوگرم وزن بدن (چربی اضافی)، مقدار HDL یک درصد افزایش می یابد.

۳- ورزش کردن قبل از خوردن غذای پر چرب: مطالعات نشان داده که انجام ورزش منظم قبل از خوردن وعده های غذایی پر چرب، بطور قابل ملاحظه ای HDL را افزایش می دهد.

ورزش کردن تولید آنزیم لیپوپروتئین لیپاز را که آنزیم آزاد کننده چربی است، تحریک می کند که باعث آزاد شدن تری گلیسیرید و تولید بیشتر HDL می شود.

۴- نکشیدن سیگار: مطالعه ای نشان داد، با ترک سیگار فقط به مدت یک هفته، ۷ واحد مقدار HDL افزایش می یابد.

۵- از مصرف شکر، آرد، سیب زمینی و برنج سفید به مقدار زیاد خودداری کنید. غذاهایی که قند خون را افزایش می دهند، باعث کاهش HDL خون می شوند. شما می توانید با رعایت موارد بالا و ورزش کردن و پرهیز از مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده (مثل آرد سفید، نان سفید ...) مقدار HDL خون خود را افزایش دهید. با افزایش مقدار HDL، احتمال ابتلا به حملات قلبی کم می شود.

<http://fa.parsiteb.com/news>

## در مردادماه سالجاری

# تولید بیش از ۴۱۷ میلیون کیلووات ساعت برق در نیروگاه قم

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در مردادماه سال جاری ۴۱۷ میلیون و ۴۶۶ هزار کیلووات ساعت انرژی برق تولید نمود. از این میزان تولید انرژی ۴۰۸ میلیون و ۵۳۱ هزار و ۴۰۰ کیلووات ساعت آن، انرژی خالص بوده که به شبکه سراسری برق تحویل گردید. خاطرنشان می گردد از ابتدای سال ۹۲ تاکنون بیش از یک میلیارد و ۹۶۴ میلیون کیلووات ساعت انرژی خالص تولید شده است.



### انتصاب



مجتبی پایدار

مجید حسنی

سیدحسین سعادت‌مند

علی فهیمی

رمضانعلی قاسمی

طی ابلاغیه های جداگانه از سوی سیدحمید شمس نیا مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم تغییراتی به شرح زیر صورت پذیرفت.

رمضانعلی قاسمی با حفظ سمت به عنوان سرپرست امور بهره برداری

علی فهیمی مأمور به معاونت تولید به عنوان معاون شیفت C

سیدحسین سعادت‌مند مأمور به معاونت مهندسی و برنامه ریزی

مجید حسنی مأمور به معاونت تعمیرات

مجتبی پایدار مأمور به معاونت تعمیرات

\* \* \*

از سوی انجمن صنفی نیروگاههای ایران (اصنا) کارشناسان خبره واحدهای سیکل ترکیبی و واحدهای گازی در کمیته فنی به شرح زیر برگزیده شدند.



علی فراهانی

یداله علیپور

فضل‌اله پیران‌عقل

جلال‌الدین اولادی

جلال‌الدین اولادی سرپرست گروه کارشناسان واحدهای گازی تیپ V94.2

(مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم از سال ۱۳۸۱ الی ۱۳۸۷ و هم‌اکنون بازنشسته)

فضل‌اله پیران‌عقل سرپرست گروه کارشناسان واحدهای گازی تیپ GE-F9

(معاونت تولید سابق شرکت مدیریت تولید برق قم و هم‌اکنون بازنشسته)

یداله علیپور کارشناس بخش ابزار دقیق واحدهای سیکل ترکیبی

علی فراهانی کارشناس بخش الکتریک واحدهای گازی

هیچ کس به خُرد نایب نرسد. مگر آن را در خُرد جستجو کند

## نفرات برتر دوازدهمین مسابقات قرآنی فرزندان کارکنان وزارت نیرو مرحله شرکتی و استانی برگزیده شدند

دوازدهمین جشنواره قرآنی فرزندان کارکنان وزارت نیرو در مرحله شرکتی و استانی در دو مقطع راهنمایی (به همراه پنجم و ششم) و دبیرستان با حضور دختران و پسران در گروه‌های جداگانه در رشته‌های قرائت و اذان، مفاهیم و احکام به رقابت پرداختند که نفرات برتر بشرح زیر برگزیده شدند.

### «مرحله شرکتی»

**رشته قرائت و اذان**  
مقطع راهنمایی به همراه پنجم و ششم  
مهشید اسماعیلی و محمدپارسا حسینی رتبه اول  
**قرائت و اذان مقطع دبیرستان**  
محمد زنددیزاری رتبه اول.  
**رشته مفاهیم**  
مقطع پنجم، ششم و راهنمایی  
مهیا مقدم منش و علی ساقرجان رتبه اول  
**رشته مفاهیم مقطع دبیرستان**  
بهاره عاصی لاهیجانی و زهرا

نوری دهقان‌مشتکران رتبه اول  
**رشته احکام**  
مقطع پنجم، ششم و راهنمایی  
نرگس حسینی یزدی رتبه اول و زهرا شریفزاده رتبه دوم.  
محمد ماجد قدیرلی رتبه اول، مصطفی بصیرت‌نیا رتبه دوم و عماد نیکو صحبت رتبه سوم.  
**رشته احکام مقطع دبیرستان**  
ریحانه مددی رتبه اول، مائده مقدم منش رتبه دوم و زهرا زلفی گل رتبه سوم  
محمدشهاب حیطاوی رتبه اول، مهدی مهدی‌پور رتبه دوم و امیرحسین جوادی رتبه سوم.

### «مرحله استانی»

**رشته قرائت و اذان**  
مقطع پنجم، ششم و راهنمایی  
مهشید اسماعیلی رتبه اول و محمدپارسا حسینی رتبه سوم

قرائت و اذان مقطع دبیرستان  
محمد زنددیزاری رتبه اول  
**مفاهیم مقطع پنجم، ششم و راهنمایی**  
مهیا مقدم منش رتبه اول و علی ساقرجان رتبه دوم  
**مفاهیم مقطع دبیرستان**  
بهاره عاصی لاهیجانی رتبه اول و زهرا نوری رتبه سوم  
**احکام مقطع پنجم، ششم و راهنمایی**  
محمدماجد قدیرلی رتبه اول، نرگس حسینی یزدی رتبه دوم  
**احکام مقطع دبیرستان**  
ریحانه مددی رتبه اول، محمدشهاب حیطاوی رتبه دوم و مهدی مهدی‌پور رتبه سوم.

شایان ذکر است رتبه‌های اول هر رشته به مرحله کشوری این دوره از مسابقات راه یافتند.

زنددیزاری، منصور مهرآرا، حسین قربانی و در بخش همسر کارکنان؛ خانم زندیه همسر محمد نیکروش، خانم زلفی گل همسر علی زلفی گل و خانم عسکری نسب همسر مهدی طیبی برنده مسابقه شدند و هدایایی به رسم یادبود به آنان اعطا گردید.

### کلاس آموزشی «امنیت در سفر»

با توجه به درخواست دفتر حراست و امور مجرمانه شرکت، یک دوره آموزشی با عنوان «امنیت در سفر» در محل ساختمان آموزش نیروگاه سیکل ترکیبی قم تشکیل گردید.

بنابر گزارش واحد آموزش شرکت، این دوره توسط مجید شیرینی رئیس دفتر حراست و امور مجرمانه شرکت در قالب نمایش فیلم ساخته شده براساس داستان واقعی مرتبط با موضوع دوره برای تعداد ۱۶ نفر از کارشناسان برگزار گردید.

## قرائت ترتیل قرآن در ایام ماه مبارک رمضان



مراسم قرائت ترتیل قرآن کریم همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان، همه روزه بعد از ادا فریضه ظهر و عصر با حضور پرشور کارکنان در محل نمازخانه نیروگاه برگزار گردید.

### مسابقه فرهنگی شهر خدا

به مناسبت گرامیداشت ماه مبارک رمضان، یک دوره مسابقه فرهنگی با عنوان «شهر خدا» بین کارکنان نیروگاه سیکل ترکیبی قم برگزار گردید. این مسابقه در قالب لوح فشرده و در دو بخش کارکنان و همسران کارکنان برگزار گردید. در بخش کارکنان؛ رضا

## فرهنگ و ادب

### آن فکری را که تو کردی من هم کردم

#### آوردن آن کلاه؟

پارچه فروشی می‌رود در یک آبادی پارچه هایش را بفروشد. در بین راه خسته می‌شود و می‌نشیند تا کمی استراحت کند.

در همان وقت سواری از دور پیدا می‌شود.

مرد پارچه فروش با خود می‌گوید: بهتر است پارچه‌ها را به این سوار بدهم بلکه کمک کند تا آبادی بیاورد.

وقتی سوار به او می‌رسد، مرد می‌گوید: ای جوان، این پارچه‌ها را کمک من به آبادی برسان.

سوار می‌گوید: من نمی‌توانم پارچه تو را ببرم و به راه خود ادامه می‌دهد.

مرد سوار مسافتی را طی می‌کند و با خود می‌گوید: چرا پارچه‌های آن مرد را نگرفتم؟ اگر می‌گرفتم، او که دیگر به من نمی‌رسید. حالا بهتر است همین جا صبر کنم تا آن مرد برسد تا پارچه‌هایش را بگیرم و با خود ببرم. در همان فکر بود که پارچه فروش به او رسید.

سوار گفت: عمو، پارچه‌هایت را بده تا کمکت کنم و به آبادی برسانم.

مرد پارچه فروش گفت: نه!

«آن فکری را که تو کردی من هم کردم.»

## موفقیت فرزند همکار

### کسب مقام سوم مسابقات کاراته

❖ محمدسالار زلفی گل فرزند همکار علی زلفی گل موفق به کسب مقام سوم مسابقات کاراته استان «جام رمضان» در رده سنی نونهالان گردید.



این موفقیت را به خانواده محترم زلفی گل تبریک می‌گوییم.

بیشترین تاثیر افراد خوب زمانی احساس می‌شود که از میان ما رفته باشند



## پیام تولید

خبرنامه داخلی شرکت مدیریت تولید برق قم

از انتشارات دفتر روابط عمومی

تهیه و تنظیم: محمدرضا مددی

هیات تحریریه:

علیرضا میرزایی، رضا علی قاسمی

علی اکبر مهدی پور، علی فهیمی

تلفن: ۰۹۱۳۷۰۰۸۷ (۰۲۵۱) - دورنگار: ۵۵۲۳۳۱۴ (۰۲۱)

وب سایت: www.gocpp.ir

پست الکترونیکی: prgocpp@gmail.com

## دو رکعت نماز با عطر و بوی خوش از هفتاد رکعت نماز در غیر آن حالت برتر است

ثواب الأعمال، ص ۴۰

حضرت امام صادق  
- علیه السلام -

### واجب فراموش شه

#### امر به معروف و نهی از منکر

( ) :

امر به معروف و نهی از منکر راه و روش پیامبران و شیوه صالحان است و فریضه بزرگی است که دیگر فرایض به واسطه آن بر پا می شود و:

➤ راهها امن می گردد

➤ درآمدها حلال می شود

➤ حقوق پایمال شده به

صاحبانش برمی گردد

➤ زمین آباد می شود و (بدون

ظلم) حق از دشمنان گرفته می شود

➤ کارها سامان می پذیرد.

کافی، ج ۵، ص ۵۶، ح ۱

رفتاری مرئوسان نسبت به رؤسا که باعث تباهی رؤسا و همچنین اصلاح نشدن امور می باشد، تملق و یا چاپلوسی است. امام علی (ع) در تحلیل روانی از این خصیصه یعنی مدح و ثناگویی مردمان نسبت به مدیر می فرمایند: گاهی مردم، ستودن افرادی را برای کار و تلاش روا می داند اما من از شما می خواهم که مرا با سخنان زیبایی خود ستایش نکنید تا از عهده وظایفی که نسبت به خدا و شما دارم برآیم.

انسان موجودی است که نیاز به احترام دارد و مایل است تا مورد توجه قرار گیرد، ولی اگر این مقصود در چارچوب روابط خاص و منطقی سازمان واقع نشود، محیط کار در اختیار چاپلوسان و تملق گویان قرار خواهد گرفت و دیگر جایی برای افراد کاردان و دلسوز باقی نخواهد ماند، لذا به مرور سازمان از وجود آنان خالی خواهد شد که منجر به تحلیل رفتن بنیه انسانی سازمان می شود.

ادامه دارد

www.onlinemanagers.ir

می فرمایند: دانا کسی است که قدر خود را شناسد، در نادانی مرد این بس که ارزش خویش را نشناسد. ۸- هوشیار نسبت به پیرامون (محیط اجتماعی و فرصت ها و تهدیدها) امروزه ضرورت آگاهی از تحولات پیرامونی برای مدیران امری ضروری است خصوصاً برای مدیران رأس هرم مدیریتی (مدیران استراتژیک) امری حیاتی و تعیین کننده است.

نباید فراموش کنیم که عدم هوشیاری و آگاهی منجر به عدم دقت در پیش بینی برنامه خواهد شد. در بعد هوشیاری مدیریت یک مدیر هوشیار دارای سه افق می باشد:

الف) افق باز

ب) افق دور

ج) افق روشن

اگر این سه افق در مدیری جمع شد هوشیاری او بالاست و ولیکن اگر این مدیر در این ابعاد ضعف و فتور داشته باشد محیط خود را به خوبی نخواهد شناخت.

۹- پاکسازی محیط از چاپلوسان و تملق گویان

از ویژگی های ارتباطی و

### اصول مدیریت کارآمد

از دیدگاه امام علی (ع)

قسمت دوم

۶- تعهد نسبت به هدف

برای گردش کار سازمان و امور آن باید هدف گذاری و برنامه ریزی سنجیده و سازماندهی عاقلانه داشته باشیم و نسبت به آن متعهد باشیم. حضرت علی (ع) می فرمایند: کسی که در طریق یک هدف نباشد، حيله های دیگران او را شکست می دهد.

۷- توانایی شناخت صحیح از خویشان (نقاط قوت و ضعف)

از اهم عوامل موفقیت در اداره یک سازمان و ارائه یک مدیریت کارآمد، خودشناسی است.

امام علی (ع) در این مورد می فرمایند: خدایش رحمت کند کسی را که (شناخت از خود دارد) و قدر خود را شناسد و پا را از گلیم خود بیرون نگذارد. و باز امیر المؤمنین علی (ع) ماهیت و ضرورت شناخت از خویشان را برای یک مدیر واقعی مرزبندی جدیدی از این باب برای شناخت افراد عالم و جاهل برمی شمرد و

### تبریک و تهنیت

همکار گرامی

آقای علی گل آبادی

حجتان مشهور

بازگشت جناب عالی را از مکه مکرمه و مدینه منوره خیر مقدم عرض می نمایم.

(روابط عمومی)

### ایمنی

SAFETY  
FIRST



### تسلیمت

«انسان فنا ناپذیر را چه هراس از مرگ،

که مرگ فود تولدی دیگر است»

همکاران گرامی آقایان

جواد حسینی یزدی - کریم فردزاری

داود نیکو صحبت - ابوالفضل فلاح

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

(روابط عمومی)