

امام صادق علیه السلام

آنگاه که روزه می گیری باید چشم و گوش و مو و پوست تو هم روزه دار باشند.

# سام تولید

کسب رتبه نخست در بازار برق توسط شرکت برق و انرژی پیوند گستر پارس

صفحه ۲

سال سیزدهم / شماره ۱۱۴۳ / فرادماه ۹۳

شرکت مدیریت تولید برق قم

ماهنامه داخلی

در نخستین جشنواره آگاهی بخشی و فرهنگ سازی از سوی وزارت نیرو

## روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق قم موفق به کسب رتبه دوم گردید



### رمضان نامی از نام های خدا

رمضان از مصدر «رمض» به مفهوم شدت گرما و تابش آفتاب بر رمل... معنا شده است. انتخاب چنین واژه ای به راستی از دقت نظر و لطافت خاصی برخوردار است چرا که سخن از گداخته شدن است و شاید به تعبیری دگرگون شدن در زیر آفتاب گرم و سوزان نفس و تحمل ضربات بی امانش، زیرا که رمضان ماه تحمل شدائد و عطش می باشد، عطشی ناشی از آفتاب سوزان یا گرمای شدید روزهای طولانی تابستان و عطش دیگر حاصل از نفس سرکنشی که پیوسته می گذارد و سوزشش به راستی جبران ناپذیر است. در مقایسه این دو سوزش، دقیقاً رابطه عکس برقرار است، بدین مفهوم که نفس سرکش با چشیدن آب، تشنه تر می گردد و هرگز به یک جرعه بسنده نمی کند و پیوسته آدمی را در تلاش خستگی ناپذیر جهت ارضای تمایلات خود وامی دارد.

رمضان اسمی از اسماء الهی می باشد و نباید آن را به تنهایی ذکر کرد مثلاً بگوئیم رمضان آمد یا رفت، بلکه باید گفت ماه رمضان آمد، یعنی ماه را باید به اسم اضافه نمود. در این زمینه هشام بن سالم از حضرت امام محمد باقر(ع) نقل روایت می نماید و می گویند: ما هشت نفر از رجال در محضر حضرت امام باقر(ع) بودیم، پس سخن از رمضان به میان آوردیم.

امام (ع) فرمود: نگویید این است رمضان و نگویید رمضان رفت و یا آمد، زیرا رمضان نامی از اسماء... است که نمی رود و نمی آید که شیء زائل و نابود شدنی می رود و می آید، بلکه بگوئید ماه رمضان، پس ماه را اضافه کنید در تلفظ به اسم، که اسم، اسم... می باشد، و ماه رمضان ماهی است که قرآن در او نازل شده است و خداوند آن را «مئیل» و «عید» قرار داده است همچنانکه پروردگار بزرگ، عیسی بن مریم(ع) را برای بنی اسرائیل مثل قرار داده است، و از حضرت علی(ع) روایت شده که حضرت فرمود: شما به راستی نمی دانید که رمضان چیست و چه فضائلی در او نهفته است!

«التماس دعا»

### با افزایش تولید بیش از ۹ میلیون کیلووات ساعت رکورد جدیدی در تولید ماه های خرداد به ثبت رسید

نیروگاه سیکل ترکیبی قم با تولید بیش از ۴۲۵ میلیون کیلووات ساعت انرژی خالص در خردادماه، موفق به ثبت رکوردی جدید در تولید ماه های خرداد گردید.

بیشترین میزان تولید انرژی در ماه های خرداد به میزان ۴۱۶ میلیون کیلووات ساعت به سال ۱۳۸۹ اختصاص داشته که با افزایش تولید بیش از ۹ میلیون کیلووات ساعت در خردادماه سال جاری رکورد جدیدی در تولید نیروگاه قم به ثبت رسید.

در محل نیروگاه قم برگزار شد

### جلسه توجیهی دبیران اقامه نماز شرکت های تحت پوشش هلدینگ صبا

صفحه ۲

توسط شرکت صبا صورت پذیرفت

### دریافت لوح سپاس از پنجمین جشنواره ملی بهره وری

صفحه ۲

### تقدیر مدیرعامل شرکت توانیر از مسئول امور فرهنگی نیروگاه قم

صفحه ۲

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

صفحه ۳

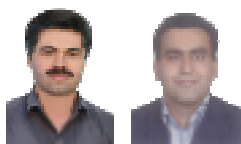
در این شماره مسخوانید:



تغذیه در ماه رمضان

تقدیر و تشکر

(بازدید از نمایشگاه کتاب)



انتصاب

فرهنگ و ادب

مسابقات قرآنی

واجب فراموش نشده

۷۲ تن از یاران امام خمینی(ره) گرامی باد

## علمی

## نگاهی به تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

تحقیقات فراوانی در ۳۰ سال اخیر درباره آثار روزه بر جسم، صورت گرفته که ثابت کرده است روزه‌داری صحیح که با کاهش مصرف غذا همراه است، ثمراتی چون کم شدن چربی‌های ذخیره، کم شدن میزان چربی خون و کلسترول و فعال شدن سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارد. البته به شرطی که برنامه غذایی منظمی برای افطار و سحر تنظیم شود.



## در ماه مبارک رمضان ۳۰ درصد کمتر بخورید.

باید توجه داشت که در ماه مبارک رمضان در مجموع نسبت به ماه‌های دیگر باید ۳۰ درصد کمتر غذا بخوریم تا فواید روزه و قصد اصلی آن محقق شود. از این طریق هم احساس گرسنگان به ما دست می‌دهد و هم وعده غذایی که از آن پرهیز می‌کنیم در اختیار نیازمندان قرار می‌گیرد. کمتر غذا خوردن موجب می‌شود تا ماده غذایی بیشتری برای سایر افراد فراهم و فشار به محیط زیست کمتر شود.

## سحری را هرگز فراموش نکنید.

به دلیل این که موقع افطار خیلی گرسنه‌اید بهتر است حجم غذایی که می‌خورید کاهش دهید و شام را نیز با فاصله و جدای از افطار بخورید. حتماً روزه خود را با یک مایع ولرم و گرم مانند چای، شیر، آبجوش، سوپ یا آش باز کنید. البته به شرطی که غلظت آش همانند سوپ بوده و سفت و شفته نباشد.

خوردن سحری بخصوص برای نوجوانان و جوانان واجب است هرگز بدون سحری روزه نگیرید. سحر را همانند صبحانه‌ای کامل یا ناهاری متوسط بخورید و برای این که در طول روز کمتر احساس تشنگی کنید حتماً در سحری از سبزیجات، کاهو، کلم، گوجه، خیار و نان سبوسدار، بیشتر استفاده کنید و در عوض پلو، ماکارونی و مواد نشاسته‌ای کمتری بخورید. البته حتماً میوه را در برنامه غذایی سحر خود بگنجانید.

## چه کسانی روزه نگیرند.

بیماران دیابتی نوع یک که انسولین مصرف می‌کنند، افرادی که در ساعات خاص دارو می‌خورند، زنان شیرده، زنان باردار (پس از ۴ ماهگی)، افراد دارای مشکلات اعصاب و روان، سالمندان ناتوان و افرادی که نباید خون و ادرار آنها غلیظ شود، از جمله افرادی هستند که از روزه گرفتن منع شده‌اند.

زنان شیردهی که شیرخوار آنها تغذیه کمکی دارد می‌توانند با خوردن آب کافی و تأمین نیاز بدن خود، روزه بگیرند.

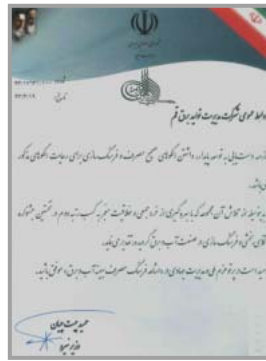
همچنین بیماران دیابتی نوع ۲ که قندخون آنها کنترل شده است، مادران بارداری که از برنامه غذایی خوبی برخوردار بوده‌اند پس از ۴ ماهگی و سالمندانی که توان لازم را دارند می‌توانند روزه بگیرند. بازده کاری افرادی که سحری نمی‌خورند از ساعت ۱۱ به بعد پائین می‌آید. سردرد و سرگیجه روزه‌دار به علت افت قندخون اوست. این افراد باید حجم غذای خود را هنگام سحر بیشتر کرده و از مواد قندی بیشتری استفاده کنند اما اگر این سردرد و سرگیجه به حدی است که محل کار و آموختن افراد و پرخاشگری آنها می‌شود، باید حتماً به پزشک مراجعه کنند.

## علت گرگرفتگی عده‌ای قبل از خوردن افطار چیست؟

هورمون انسولین و قندخون روزه‌دار کم و تجزیه چربی‌ها بیشتر می‌شود. افرادی که قبل از افطار دچار گرگرفتگی می‌شوند باید سوخت و ساز متابولیسم چربی خود را بررسی کنند شاید یکی از علت‌های این امر نخوردن سحری باشد.

<http://www.pezeshkan.org>

## در نخستین جشنواره آگاهی بخشی و فرهنگ‌سازی از سوی وزارت نیرو روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق قم موفق به کسب رتبه دوم گردید



روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق در نخستین جشنواره آگاهی بخشی و فرهنگ‌سازی در صنعت آب و برق که از سوی وزارت نیرو برگزار شد موفق به کسب رتبه دوم این جشنواره در بین نیروگاه‌های کشور گردید.

شایان ذکر است طی مراسمی با حضور مهندس چیت‌چیان وزیر نیرو با اعطای لوح تقدیر از نفرات برتر تجلیل به عمل آمد.

## کسب رتبه نخست در بازار برق توسط شرکت برق و انرژی پیوندگستر پارس

ایمانیان مدیرعامل شرکت برق و انرژی پیوندگستر پارس با ارسال نامه ای ضمن تبریک این موفقیت بزرگ در راستای کسب درآمد حداکثری، از تلاش و کوشش مجدانه و مشفقانه همه همکاران در شرکت مدیریت تولید برق قم تقدیر نمود.

برابر اعلام شرکت مدیریت شبکه برق ایران؛ شرکت برق و انرژی پیوندگستر پارس براساس ارزیابی شاخص نرخ فروش انرژی در سال ۹۲ رتبه نخست را در بین کلیه نیروگاه‌های سراسر کشور کسب نمود. در همین راستا مهندس محمدحسن

## در محل نیروگاه قم برگزار شد

## جلسه توجیهی دبیران اقامه نماز شرکت‌های تحت پوشش هلدینگ صبا

عملکرد واحدها در سال ۹۲ با توجه به تجربیات حاصله از ارزیابی عملکرد



جلسه توجیهی دبیران اقامه نماز شرکت‌های تحت پوشش هلدینگ صبا با

حضور دبیر ستاد اقامه نماز بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی در محل سال ۹۲ و همفکری در زمینه ساز و کار ارزیابی گردید. این نشست به منظور سال ۹۱ واحدها و بررسی عملکرد واحد در اجرای دقیق‌تر برنامه عملیاتی سال ۹۳ برگزار شد.

## توسط شرکت صبا صورت پذیرفت

## دریافت لوح سپاس از پنجمین جشنواره ملی بهره‌وری

براساس تأیید کمیته علمی مرحله دوم پنجمین جشنواره ملی بهره‌وری، شرکت مادر تخصصی صنایع برق و انرژی صبا به دلیل ارائه تجارب موفق در ارتقاء بهره‌وری، موفق به دریافت لوح سپاس از پنجمین جشنواره ملی بهره‌وری گردید.

به خاطر داشته باش دست نیافتن به آنچه می‌جویی، گاه اقبال بزرگ است

## فرهنگ و ادب

## دوقورت و نیمش باقی است

ضرب المثل بالا درباره کسی به کار می‌رود که حرص و طمعش را معیار و ملاکی نباشد و بیش از میزان قابلیت و شایستگی انتظار لطف و مساعدت داشته باشد.

## آورده‌اند که ...

حضرت سلیمان زبان همه جانداران را می‌دانست و تمام مخلوقات از انس و جن در فرمانش بودند. روزی دعا کرد که خداوند اجازه بدهد تا یک وعده تمام مخلوقات خدا را به میهمانی دعوت کند. از خداوند متعال پیغام رسید که جز خدا هیچ‌کس نمی‌تواند از همه مخلوقات خدا یک وعده پذیرایی کند ولی مهمانی کار خوبی است و حضرت سلیمان در کار خوب به قدر همتش کوشش کند. حضرت سلیمان آمار تمام چرندگان و پرندگان و خزندگان و حیوانات دریا را رسیدگی کرد و به همه آنها که در فرمانش بودند دستور داد تا مدتی برای جمع‌آوری غذا بکوشند و قرار گذاشت که فلان روز در ساحل دریا وعده میهمانی است.

در روز موعود همه خوراکی‌ها مانند کوهی در صحرا جمع شده بود پیش از همه حیوانات یک ماهی بزرگ از کنار دریا سرش را از آب درآورد و گفت: من زودتر آدمم، خوراک مرا بدهید که باید بروم به کارهایم برسم.

حضرت سلیمان دستور داد یک گوسفند بریان در دهان ماهی انداخته و ماهی آنرا بلعید و گفت سیر نشدم یک شتر قربانی هم به او دادند ماهی آن را هم خورد و گفت باز هم بیاورید من سیر نشدم حضرت سلیمان گفت هر چه این ماهی می‌خواهد بدهید آنقدر غذا بدهید تا سیر شود به هر حال یک وعده غذا میهمان است.

خدمتکاران هر چه موجود بود آوردند و ماهی خورد و گفت کم است و گفت خوراک من در هر وعده سه قورت است و این چیزها که شما به من دادید به اندازه نیم قورت بود و هنوز دو قورت و نیمش باقی است.

## تقدیر و تشکر

## جناب آقای مهندس علی فهیمی

بدینوسیله از زحمات جنابعالی در طول مدت عضویت در هیأت تحریریه تقدیر و تشکر می‌گردد.

موفقیت روزافزون شما را از درگاه ایزد منان خواستاریم.



## موفقیت فرزند همکار

## کسب رتبه ممتاز در آزمون‌های پیشرفت تحصیلی

محمد مهدی حبیبی فرزند همکار حسن حبیبی دانش آموز دوره متوسطه نظری (پایه دوم) در رشته ریاضی موفق به کسب رتبه ممتاز در آزمون‌های پیشرفت تحصیلی گردید.



این موفقیت را به خانواده محترم حبیبی تبریک می‌گوییم.

## تقدیر مدیر عامل شرکت توانیر از مسئول امور فرهنگی نیروگاه قم

ارزنده و موثر در سال ۱۳۹۲ به منظور اجرای برنامه‌های فرهنگی و دینی شرکت، تلاش بی‌دریغ داشته‌اید به عنوان «مسئول فرهنگی شایسته تقدیر» در صنعت برق کشور نائل آمده‌اید بر خود لازم می‌دانم در سال اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی بابت همه تلاش‌های انجام شده از جنابعالی تقدیر و تشکر نمایم.

(ره) اعزام و در مراسم شرکت نمودند.

## برپایی ایستگاه صلواتی



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

## بازدید از نمایشگاه بین‌المللی کتاب

باگشایش بیست و هفتمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب، تعداد ۴۵ نفر از کارکنان شرکت مدیریت تولید برق قم در سه گروه ۱۵ نفری به مدت ۳ روز از نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران بازدید نمودند.



## انتصاب

کمیته احکامی جداگانه از سوی مهندس سیدحمید شمس‌نیا مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم، مهدی مقدم‌منش و مهندس حامد کرمپور به عنوان اعضای کمیته ورزش شرکت منصوب گردیدند.



مهندس همایون حائری مدیرعامل شرکت توانیر با اعطاء لوح از محمدرضا مددی مسئول امور فرهنگی شرکت مدیریت تولید برق قم در راستای کسب نشان «مسئول فرهنگی شایسته تقدیر» قدردانی نمود.



در این لوح آمده است: نظر به اینکه جنابعالی توفیق داشته‌اید با هماهنگی ارزنده و کامل خود با دفتر امور فرهنگی و دینی شرکت توانیر و فعالیت‌های فرهنگی

## گرامیداشت سالگرد ارتحال رهبر

## کبیر انقلاب حضرت امام خمینی (ره)

به مناسبت بیست و پنجمین 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 سنوات قبل کاروانی متشکل از ۴۰ نفر از کارکنان شرکت مدیریت تولید برق قم جهت حضور در مراسم سالگرد ارتحال بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران به حرم مطهر امام خمینی





حضرت امام باقر  
- علیه السلام -

## از نماز بنده آن مقداری را که تعقل کرده برایش نوشته می شود

محجة البيضاء، ج ۱، ص ۳۹۸

### پیام توثیق

خبرنامه داخلی شرکت مدیریت تولید برق قم  
از انتشارات دفتر روابط عمومی  
تهیه و تنظیم: محمدرضا مددی  
هیأت تحریریه:

علیرضا میرزاابوالحسنی، رمضانعلی قاسمی  
علی اکبر مهدی پور، حامد کریمپور  
تلفن: ۰۹۱۳ ۸۷۰۰۹۱۳ (۰۲۵) - دورنگار: ۵۲۲۳۱۴۰ (۰۲۱)  
وب سایت: www.gccpp.ir  
پست الکترونیکی: Email: prgccpp@gmail.com

### مسابقات قرآنی

#### دهمین دوره مسابقات قرآن کریم ویژه کارکنان و همسر همکاران

دهمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم ویژه کارکنان و همسر همکاران صنعت آب و برق در مرحله شرکتی در رشته های ترتیل، حفظ، زبان آموزی و مفاهیم برگزار گردید که نفرات برتر به شرح زیر برگزیده شدند.

#### در بخش کارکنان

ترتیل: منصور مهرآرا نفر اول  
حفظ: حیدر هدایتی پور نفر اول.  
زبان آموزی: حسین قربانی نفر اول،  
علی زلفی گل نفر دوم

#### در بخش همسران کارکنان

ترتیل: خانم ها گلزار نفر اول و ریحانی نفر دوم.  
قرائت تحقیقی: خانم مهری نفر اول  
مفاهیم: خانم ها قربان نژاد نفر اول و سیمرغ نفر دوم.  
به نفرات برتر هدایایی از طرف شرکت اعطا می گردد.

توانمندی آنها افزایش پیدا می کند به سازمان وفادارتر می شوند. چون احساس می کنند که اگر به محیط دیگری بروند ممکن است در این حد، فضا و امکانات برای یادگیری و رشد آنها فراهم نباشد.

احتمالاً سوال مهم این خواهد بود که: «اگر کارمند من این را نفهمد و پس از سرمایه گذاریهای شرکت در نهایت تصمیم به ترک آن گرفت چه خواهد شد؟». پاول میشلن در مصاحبه خود با نشریه کسب و کار هاروارد برای این پرسش، پاسخ کوتاهی دارد: «کسی که یادگیری برایش اهمیت ندارد و آن را به عنوان ارزشی که از سوی شرکت شما برایش ایجاد شده، به رسمیت نمی شناسد، بهتر است شما را ترک کند!».

بنابراین به خاطر داشته باشیم که تاکید بر سبک «مدیریت مهربان»، یک رفتار نادرست سازمانی است که تنها در کوتاه مدت می تواند رضایت کارکنان را تامین کند. اما مدیریت اثربخش می تواند رابطه ای پایدار را میان کارکنان و محیط کار ایجاد کرده و تقویت نماید.

<http://www.motamem.com>

فضای بهتری برای ایجاد خروجی بیشتر و افزایش توانمندی کارکنان در جهت اجرای خواسته ها و استراتژی سازمان دانست. مدیری که برای کارکنان خود مدیر بهتری باشد - اگر این بهتر بودن را هوشمندانه انتخاب کند - به کارکنان خود نشان می دهد که چه توانمندیهایی دارند یا می توانند داشته باشند.

کارکنان چنین مجموعه ای، دستاوردهای خود را هرگز به «لحظات خوش در سازمان» و نیز «حقوق و پاداش مادی دریافتی در پایان ماه» خلاصه نمی کنند. بلکه احساس می کنند علاوه بر موارد فوق، با کار در آن تیم یا سازمان، به انسانهای «بزرگتر» و «توانمندتری» تبدیل می شوند.

در گذشته، اینگونه تصور می شد که «توانمندتر» شدن کارکنان، باعث می شود آنها توقعات بیشتری داشته باشند و در نهایت این توانمندی به نارضایتی آنها و ترک سازمان منتهی شود. اما امروز این دیدگاه وجود ندارد. تحقیقات و تجربه نشان داده است که کسانی که از دانش و بینش کافی برخوردار باشند، زمانی که

### «مدیریت مهربان» یا

### «مدیریت اثربخش»؟

یکی از دغدغه های مدیران، همیشه این بوده است که «مدیر بهتری باشند». به سختی بتوان مدیری را پیدا کرد که «بهتر بودن» دغدغه اش نباشد: حتی مدیری که کارمندان او را مدیری ناتوان و ناکارآمد بدانند. اما، «مدیر بهتر» بودن، فقط به معنای «خوب بودن و مهربان بودن» نیست. کسانی که «مدیر خوب بودن» را با «ساده گیر بودن و مهربان بودن» هم معنی می گیرند سازمانهایی می سازند که کارکنان هم پس از مدتی آنجا را به تمسخر، یک «هتل» برای اقامت و تفریحات خواهند دانست. به خاطر داشته باشیم که رفتارهای نادرست سازمانی به «ظلم های بی دلیل و منطقی» محدود نمی شود «لطف های بی منطقی» هم می تواند به همان اندازه مخرب باشند.

بنابراین «مدیر بهتر» بودن را علاوه بر «ایجاد فضایی جذابتر برای کار» و «محیطی مناسبتر برای زندگی» باید به معنای ایجاد

### تبریک و تهنیت

#### همکاران گرامی آقایان

مهدی طبیبی - علی بسیم

علی گلستانه (آبادی) - حمید نوری پور

«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

### تبریک و تهنیت

همکار گرامی آقای علی اکبر نوری

بازگشت میناب عالی (از ا مکه مکرمه و

مدینه منوره فیر مقدم عرض می نمایم.

همکار گرامی آقای محمد نجمی

بازگشت شما از سفر معنوی نيف اشرف و

کربلای معلی را فیر مقدم می گوئیم.

روابط عمومی

### تسلیت

«انسان فنا ناپذیر را چه هراس از مرگ،

که مرگ فود تولدی دیگر است»

#### همکاران گرامی آقایان

محمد نریمان - حامد کریم پور

مصیبت وارده را به شما عزیزان 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