

20 جمادی الثانی  
سالروز ولادت با سعادت  
بانوی دو عالم  
**حضرت فاطمه (س)**  
مبارکباد

# پیام تولد

**حضرت فاطمه (س):**  
گشاده رویی در چهره مؤمن  
برای صاحبش بهشت را  
سبب می شود.

سال پانزدهم / شماره 164 / اسفندماه 94

شرکت مدیریت تولید برق قم

ماهنامه داخلی

پس از انجام تعمیرات اساسی و 3 روز قبل از موعد مقرر  
**واحد چهار گازی نیروگاه سیکل ترکیبی قم به  
شبکه سراسری برق پیوست**



صفحه 2

در این شماره می خوانید

2 اخلاق اداری



2 موفقیت همکار بازنشسته

3 افتخار بازنشستگی

3 مسابقات ورزشی



4 نماز نورهز

**ممیزی مراقبتی سیستم های تضمین کیفیت  
با موفقیت انجام شد**

صفحه 2

در اسفند ماه سال جاری

**نیروگاه قم بیش از 320 میلیون کیلووات  
ساعت انرژی تولید نمود**

صفحه 2

**عملیات انبارگردانی انبار نیروگاه قم  
انجام شد**

صفحه 2

**مراقبت های تغذیه ای در ایام نوروز**

صفحه 4



**یا مقلب القلوب والابصار  
یا مدبر الیل و النهار  
یا محول الحول والاحوال  
حول حالنا الی احسن الحال**

چهره آرایی زمین در سیر خوش آهنگ  
زمان رخ می نماید تا با اراده ی نقاش  
زندگی و معمار پویندگی و پایندگی،  
غنچه ها بر شاخساران و بوته ها بر جویباران  
و قمریان بر کوهساران، هم آواز و هم نوا  
سرود سرخوشی و بانگ چاووشی بردارند  
که بهار فرش می گسترد و دل می برد و  
سکوت و سکون و سردی به نعمه و  
حرکت و گرمی مبدل می شود.

**خداوندا!**

در این آخرین روزهای سال، دل  
مردمان این سرزمین را چنان در جویبار  
زالال رحمت شستشو ده که هر کجا  
تردیدی هست «ایمان» هر کجا زخمی  
هست «مرحم» هر کجا نومیدی هست  
«امید» و هر کجا نفرتی هست «عشق»  
جای آن را فرا گیرد.

آمین یا رب العالمین

**هر روزتان نوروز، نوروزتان پیروز**

هبات تحریریه

**با حفاظت از محیط زیست کشوری زیبا خواهیم داشت**

قسمت آخر

## ✘ اخلاق اداری

### اخلاق اداری (3)



در نظام اداری سه اصل اساسی مسئولیت پذیری، خدمتگزاری و امانت داری وجود دارد که اگر کارگزاران بدانها پایبند باشند

روند پیشرفت و ترقی جامعه سریع تر خواهد شد. در این بخش، به بررسی «اصل امانتداری» در حکومت امام علی (ع) با محوریت نهج البلاغه میپردازیم.

### اصل امانتداری

تلقی امانتدارانه از کار و مسئولیت و انجام دادن امور با رویکرد امانتداری، اصلی اساسی در اخلاق است. اگر انسان کار و مسئولیت را امانت بداند، بی گمان حرمت آن را پاس می‌دارد و تلاش می‌کند که به خوبی آن را پیش ببرد و بالنده سازد.

امام علی (علیه السلام) از کارگزاران و کارکنان نظام اداری خود می‌خواست که کار و مسئولیت را امانت بدانند و در مناسبات و روابط خود امانتداری نمایند، چنانکه خطاب به اشعث بن قیس، استاندار آذربایجان، نوشت: «همانا کاری که به عهده توست، طعمه‌ای برایت نیست، بلکه امانتی است برگردنت». بر این مبنا هرکس در هر مرتبه اداری امانتدار مردمان است و باید اموال و امکانات و حقوق و حدود و حیثیت و شرافت آنان را پاسداری کند.

در منظر امیرمومنان علی (علیه السلام) بزرگترین خیانت، خیانت به امت و تعدی به امانت است. آن حضرت در نامه‌ای به برخی کارگزاران خود در این باره چنین آورده است: «هر که کار امانت (مسئولیت) را سبک بشمارد، و در آن خیانت روا دارد و جان و دین خود را از خیانت پاک ننماید، در این جهان درب خواری و رسوایی را به روی خویش بگشاید و به آخرت خوارتر و رسواتر درآید و بزرگترین خیانت، خیانت به مسلمانان است و زشت‌ترین دغل کاری، ناراستی کردن با زمامداران.»

[www.tebyan.net](http://www.tebyan.net)

## ✘ موفقیت همکار بازنشته



محمدحسن سانقی از کارکنان بازنشته شرکت مدیریت تولید برق قم موفق به کسب مقام اول مسابقات «دد لیفت» و «پرس سینه» فستیوال ورزش‌های قدرتی استان قم، رده سنی پیشکسوتان در وزن 83 کیلوگرم گردید.

این موفقیت را به خانواده محترم سانقی تبریک عرض می‌نمایم.

پس از انجام تعمیرات اساسی و 3 روز قبل از موعد مقرر

## واحد چهار گازی نیروگاه سیکل ترکیبی قم به

### شبکه سراسری برق پیوست

واحد شماره چهار گازی نیروگاه سیکل ترکیبی قم که به منظور تعمیرات اساسی برای مدت 60 روز متوقف شده بود پس از انجام تعمیرات و بازدیدهای لازم، 3 روز قبل از موعد مقرر و 33 روز زودتر نسبت به برنامه تعمیراتی شرکت سازنده به شبکه سراسری برق پیوست.

در این عملیات، توربوکمپرسور، ژنراتور و کلیه تجهیزات جانبی مورد بازدید و تعمیرات اساسی قرار گرفت.

شایان ذکر است، این واحد برای پنجمین بار پس از اولین راه‌اندازی، طبق برنامه پذیرفت.

## ممیزی مراقبتی سیستم‌های تضمین کیفیت با موفقیت انجام شد



ممیزی مراقبتی سیستم‌های مدیریت کیفیت، زیست محیطی و ایمنی و بهداشت حرفه‌ای شرکت مدیریت تولید برق قم با موفقیت انجام شد. بنابر گزارش حمیدرضا خلجی نماینده مدیریت در سیستم مدیریت یکپارچه شرکت،

ممیزی دومین بازمینی، کنترل و تمدید گواهی سیستم‌های سه گانه مدیریت کیفیت، زیست محیطی و ایمنی و بهداشت حرفه‌ای شرکت با موفقیت انجام شد.

خاطر نشان می‌گردد این ممیزی توسط سه نفر از ممیزین خبره شرکت اس جی اس، به سرپرستی آقای مهندس مهران جاوید و به مدت یک روز در تاریخ 16 اسفندماه 1394 برگزار گردید.

در اسفندماه سالجاری

## نیروگاه قم بیش از 320 میلیون کیلووات ساعت انرژی تولید نمود

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در اسفند ماه سالجاری بیش از 320 میلیون کیلووات ساعت انرژی تولید نمود.

به شبکه سراسری برق تحویل گردیده است. شایان ذکر است در اسفندماه 94 واحد چهار گازی برای انجام تعمیرات اساسی از مدار تولید خارج شده بود.

از این میزان تولید بیش از 313 میلیون کیلووات ساعت آن انرژی خالص بوده که

## عملیات انبارگردانی انبار نیروگاه قم انجام شد



عملیات انبارگردانی انبارهای شرکت برق و انرژی پیوند گسترپارس و شرکت مدیریت تولید برق قم از 19 اسفندماه آغاز و در 27 اسفند ماه به پایان رسید.

بنابر گزارش مهندس عبادی سرپرست تیم انبارگردانی، در این عملیات حدود 9 هزار قلم کالا از انبار شرکت برق و انرژی پیوند گسترپارس و حدود 3000 قلم کالا از انبار شرکت مدیریت مورد با حضور نمایندگان سازمان حسابرسی مورد شمارش قرار گرفت.

نگاه کن به آنچه گفته می‌شود نه به گوینده سخن

## ورزشی

به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر یک دوره مسابقات ورزشی در رشته‌های مختلف بین کارکنان شرکت بشرح زیر برگزار شد.

### دومیدانی

این مسابقه در مسافتی به طول 100 متر در محل نیروگاه قم برگزار گردید که در پایان محمد نیک‌روش، محمد عمادیان و مجتبی پایدار رتبه‌های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.



### آمادگی جسمانی

این مسابقه در رشته‌های دو، دراز و نشست، طناب‌زنی، بارفیکس قدرتی و شنا سوئدی برگزار گردید که سعید مرادی از واحد حراست رتبه اول، علی جوادی از واحد شیمی رتبه دوم و علیرضا وثیقی جمشیدی از واحد ایمنی رتبه سوم را کسب نمودند.



### دوچرخه‌سواری

این مسابقه در مسافت 1500 متر برگزار گردید که در پایان اکبر خانبابایی رتبه اول، ابوالفضل عمادیان و نادر شیخ‌الاسلام به ترتیب رتبه‌های دوم و سوم را به خود اختصاص دادند.



### شترنج

این رشته با حضور 6 نفر از کارکنان بخش‌های مختلف به روش دوره‌ای برگزار شد که به ترتیب محسن آتشیار، عبدالله سلیمی و سیدعباس محسنی‌مقدم رتبه‌های اول تا سوم را کسب نمودند.



### تنیس روی میز

این مسابقه به روش دو حذفی برگزار گردید که عبدالله سلیمی با غلبه بر سایر حریفان موفق به کسب مقام اول، احمدرضا تاج‌فرد مقام دوم و اکبر خانبابایی مقام سوم را بدست آوردند.

### فوتبال گل کوچک

این مسابقه با حضور تیم‌هایی از بهره‌برداری، اداری و مالی، تعمیرات، خدمات و پست برگزار گردید که تیم تعمیرات رتبه اول، پست رتبه دوم و اداری و مالی رتبه سوم را بدست آوردند.



### فوتبال دستی

این رشته با حضور 9 تیم دو نفره و به روش دو حذفی برگزار شد که تیم اکبر خانبابایی و مسعود درامی رتبه اول، تیم نادر شیخ‌الاسلامی و رضا کریمی رتبه دوم و تیم مجتبی پایدار و امیر فراهانی رتبه سوم را کسب نمودند.



### والیبال

مسابقه والیبال نیز همانند سایر رشته‌های ورزشی برگزار گردید و تیم تعمیرات مقام اول این دوره از مسابقات را کسب کرد.



### دارت

مسابقه دارت نیز برای اولین بار در نیروگاه قم برگزار گردید که با استقبال خوب همکاران، تعداد 32 نفر در این مسابقه شرکت نمودند که در پایان محمد نیک‌روش، عبدا... سلیمی و سیدحمید شمس مداح رتبه‌های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.



امروز



امروز



امروز



امروز



امروز



امروز



امروز

## افتخار بازنشستگی

تعدادی از کارکنان حوزه‌های مختلف نیروگاه قم با بیش از دودهه خدمت در صنعت برق به افتخار بازنشستگی نائل گردند. ایزدمنان خواستاریم.

### کریم حاصلی

استخدام در صنعت برق: 1370/03/26  
تاریخ بازنشستگی: 94/12/26  
تاریخ تولد: 1337/07/06، محل تولد: ساوه  
تحصیلات: لیسانس مهندسی مکانیک  
پست سازمانی: معاون مهندسی و برنامه‌ریزی



دیروز

### علی اکبر نوری دهقانی

استخدام در صنعت برق: 1373/08/13  
تاریخ بازنشستگی: 94/12/26  
تاریخ تولد: 1344/04/01، محل تولد: قم  
تحصیلات: لیسانس مهندسی برق - قدرت  
پست سازمانی: رئیس گروه الکتریک و ابزار دقیق



دیروز

### علی گلستانه

استخدام در صنعت برق: 1370/03/12  
تاریخ بازنشستگی: 94/12/27  
تاریخ تولد: 1343/06/08، محل تولد: قم  
تحصیلات: لیسانس مهندسی مکانیک - سیالات  
پست سازمانی: رئیس گروه CM



دیروز

### سید داود مصطفوی

استخدام در صنعت برق: 1373/11/16  
تاریخ بازنشستگی: 94/12/26  
تاریخ تولد: 1349/01/01، محل تولد: اصفهان  
تحصیلات: فوق‌دیپلم مکانیک خودرو  
پست سازمانی: تکنسین مسئول بخار



دیروز

### احمد بصیرت‌نیا

استخدام در صنعت برق: 1373/08/14  
تاریخ بازنشستگی: 94/12/26  
تاریخ تولد: 1351/01/01، محل تولد: قم  
تحصیلات: فوق‌دیپلم الکترونیک  
پست سازمانی: اپراتور توربین



دیروز

### حسین بیگدلی

استخدام در صنعت برق: 1371/12/28  
تاریخ بازنشستگی: 94/11/26  
تاریخ تولد: 1349/04/27، محل تولد: قم  
تحصیلات: سیکل  
پست سازمانی: نگهبان



دیروز

### حسین ابراهیمی

استخدام در صنعت برق: 1371/04/29  
تاریخ بازنشستگی: 94/12/27  
تاریخ تولد: 1345/01/01، محل تولد: گلپایگان  
تحصیلات: دیپلم برنامه‌ریزی کامپیوتر  
پست سازمانی: نگهبان



دیروز

بر روی زمین چیزی بزرگتر از انسان نیست و در انسان چیزی بزرگتر از فکر او



حضرت امام رضا  
(علیه السلام):

# محبت با مردم نمی از خرد است

## پیام تالیف

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، حامد کریمپور  
تلفن: 025) 3 8700913 - دورنگار: 021) 5 5223140  
وب سایت: www.gccpp.ir  
پست الکترونیکی: Email: prgccpp@gmail.com

## ✕ نماز نوروز

نماز عید نوروز مشتمل است بر قرائت سوره های حمد، قدر، کافرون، توحید، فلق و ناس و بسیار شبیه به نمازی است که ضمن آداب و اعمال روز جمعه و همین طور اعمال روز عید غدیر خم وارد شده است.

از آنجا که قرائت سوره قدر در نماز عید نوروز توصیه شده است می توان دریافت که عید نوروز نیز چون دیگر اعیاد اسلامی با نزول برکات و آیات الهی همراه بوده است. تاکید بر قرائت سوره های کافرون، توحید، معوذتین نیز می تواند اشاره به درخواست دفع انواع شرور و بدیها داشته باشد.

در مفاتیح الجنان از قول امام صادق (ع) آمده است: چون نوروز شد، غسل کن و پاکیزه ترین جامه های خود را خوشبو گردان و در آن روز، روزه بدار و چون از نماز پیشین فارغ شدی، چهار رکعت نماز بگزار و بعد از نماز، سجده شکر به جای آور همچنین آمده است که در هنگام تحویل سال این دعا را بسیار بخوانند: یا مقلب القلوب و الابصار یا مدبر اللیل والنهار یا محول الحول و الاحوال، حول حالنا الی احسن الحال.

این مطلب را با کلامی از زبان مولای متقیان امام علی (ع) می آریم، آنجا که می فرمایند: [خدایا] با بهاری پر ابر و ابری پر باران، آب رحمت خویش را بر خاک خشک ما و بر گیاهان پر برکت فرو ریز، تا به باران درشت و بسیار آن، ابر مرده زنده و خاک خشک، خرم و سبز گردد. خطبه 115 نهج البلاغه

قلبی مبتلا هستند باید با احتیاط بیشتری از این گروه مصرف کنند.

- بهتر است از مصرف انواع بو داده و پرنمک آنها، خصوصاً اگر به بیماری فشارخون یا بیماریهای کلیوی مبتلاید خودداری کرده و انواع خام آنها را خریداری کنید. چون غالباً مغزها قربانی کپکها و قارچ های سمی می شوند که ماده ای سرطانزا موسوم به «آفلاتوکسین» را ترشح می کنند؛ بنابراین در هنگام خرید، دقت کنید که حداقل آجیل های مرغوب و بسته بندی شده را خریداری کنید.

- دانه های گیاهی که جزو گروه چربی ها هستند، منابع خوب پروتئین، اسیدهای چرب غیر اشباع و انواع مواد معدنی و ویتامین ها بوده و از لحاظ ارزش تغذیه ای مانند مغزها هستند.

- انواع تخمه از منابع خوب ویتامین E است که از آنتی اکسیدان های مفید برای سلامت محسوب می شود و مصرف آن در تقویت سیستم ایمنی مؤثر است. تخمه کدو نیز از منابع غنی املاحی مانند روی، آهن و سلنیوم بوده و حاوی پروتئین، فیبر، مس، منیزیم، منگنز، کلسیم، پتاسیم، روی، اسیدهای آمینه آرژینین و گلوتامیک است. اسید لینولنیک نیز از ترکیبات موجود در تخمه کدو است که از اسیدهای چرب مفید برای سلامت عروق محسوب می شود. انواع تخمه ها مقادیر بالایی چربی دارند ارزش کالری زایی بالایی نیز دارند. خصوصاً در افراد چاق و افرادی که دچار بیماری های چربی خون و فشارخون هستند باید در حداقل مقدار مصرف شوند.

سلامت نیوز

شب عید سعی کنید حداکثر از یکی دو نوع از انواع شیرینی ها و شکلات ها، آن هم در سایز های کوچکتر خریداری نمایید.

- انواع کاکائوهای مرغوب (به دلیل داشتن مواد مفید برای سلامتی سیستم قلب و عروق و پاک شدن راحت تر از سطوح دندانها) را جایگزین شکلات ها و تافی های چسبناکی که به سختی از دندانها جدا می شوند نمایید.

- اکثر شیرینی ها، خصوصاً شیرینی های تر از انواع روغن ها و چربی های جامد اشباع که اتفاقاً حاوی اسیدهای چرب ترانس هم هستند، تهیه می شوند که عامل افزایش چربی های مضر خون هستند. بنابراین مصرف آنها خصوصاً برای بیماران قلبی و عروقی و افرادی که چربی خون بالا دارند، در حداقل مقدار، توصیه می شود.

- برای افراد دیابتی، شیرینی جات به دلیل داشتن قندهای ساده اصلاً توصیه نمی شود.

### توصیه های تغذیه ای در مورد آجیل و تخمه:

- برخلاف گروه شیرینی ها و چربی ها، انواع آجیل جزو گروه گوشت طبقه بندی شده و غنی از مواد مغذی مانند املاحی مثل کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن و مقادیر بالای پروتئین، ویتامین E و... هستند که می توانند میان وعده مغزی خصوصاً در کودکان خردسال باشد. به دلیل بالا بودن درصد چربی مغزها (معمولاً بیش از 50 درصد) در انواع آجیل، این گروه کالری بالایی دارند. به همین دلیل افرادی که در معرض چاقی هستند یا به دیابت، فشارخون و بیماری های

### مراقبت های تغذیه ای در ایام نوروز

در این روزهای مانده به عید، ویرترین مغزها پر است از انواع و اقسام شیرینی ها و شکلات ها، در انواع سنتی و مدرن، با طعم ها و رنگهای مختلف. کمتر کسی می تواند در برابر این همه تنوع مقاومت کند در نتیجه گنجیه های ما به انبساطی از تنقلات تبدیل می شود که مصرف آنها از چند روز مانده به تعطیلات تا پایان سیزده بهدر و معمولاً حتی تا یکی دو هفته بعد از آن ادامه می یابد.

### توصیه های تغذیه در مورد شیرینی و شکلات:

- تنقلاتی که از آنها نام بردیم و مصرف آنها در تمام گروه های سنی از کودکان گرفته تا افراد کهنسال در این ایام به اوج خود می رسد، جزو گروه مواد غذایی متفرقه است که به شکل یک خانه کوچک در بالای هرم راهنمای غذایی نشان داده می شود و چون مواد غذایی داخل آن اکثراً پرچرب، شیرین یا شور هستند، حاوی کالری بالا و درعوض مواد مغذی اندک هستند و بنابراین مصرف آن ها خصوصاً به افراد علاقمند به داشتن اندام متناسب، افراد چاق، بیماران قلبی - عروقی و افراد دیابتی توصیه نمی شود و حتی برای بقیه افراد هم مصرف اندک (به ندرت) آن توصیه می شود.

- انواع شیرینی و شکلات می تواند باعث کاهش اشتها مخصوصاً در کودکان شود. پس مصرف کمترشان آن هم با فاصله 2 الی 3 ساعت از وعده اصلی توصیه می شود.

- برای جلوگیری از دریافت بیش از حد از این گروه، در هنگام خرید

### Idiom

### اصطلاح

#### At the end of one's rope

جان کسی به لب رسیدن. کار به استخوان کسی رسیدن



Tell the kids to stop fighting.  
I'm at the end of my rope.

### ایمنی



### تسلیت

«انسان فنا ناپذیر را چه هراس از مرگ،

که مرگ فود تولدی دیگر است»

#### همکاران گرامی آقایان

حسن حبیبی - جعفر جوادپور

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

(روابط عمومی)

استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی نشانه غنای فرهنگ ایمنی است