



پیام تولید



امام جواد(ع):

عزت مؤمن در بی‌نیازی و طمع نداشتن
به مال و زندگی دیگران است

سال هجدهم/شماره ۲۰۴/تیرماه ۹۸

نیروگاه سیکل ترکیبی قم

ماهنامه دافلی

در تیرماه سال جاری صورت گرفت

تولید بیش از ۴۱۳ میلیون کیلووات ساعت

انرژی در نیروگاه قم

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در تیرماه سال جاری به میزان ۴۱۳ میلیون و ۲۹ هزار کیلووات ساعت انرژی تولید نمود که از این میزان تولید ۴۰۴ میلیون و ۸ هزار و ۷۴۰ کیلووات ساعت آن انرژی خالص بوده که به شبکه سراسری برق تحویل گردیده است.

خاطر نشان می‌گردد، نیروگاه قم در کیلومتر ۱۵ جاده قم - اراک با چهار واحد گازی هر یک با توان نامی ۱۲۸.۵ مگاوات و دو واحد بخاری هر یک با توان نامی ۱۰۰ مگاوات توان تولید نامی ۷۱۴ مگاوات را دارا می‌باشد.

همزمان با سراسر کشور

طرح ملی کنترل فشار خون در خانه بهداشت نیروگاه قم انجام شد

صفحه ۲

با موضوع صرفه‌جویی در مصرف آب و برق

نشست ائمه جماعات صنعت آب و برق استان قم برگزار گردید

صفحه ۲

در محل شرکت توزیع استان قم برگزار شد

پانزدهمین دوره مسابقات قرآنی فرزندان کارکنان صنعت آب و برق استان قم

صفحه ۳

به منظور حفظ آمادگی کارکنان واحد HSE

مانور اطفاء حریق در محل نیروگاه قم برگزار گردید

صفحه ۲

در این شماره می‌خوانید



موفقیت فرزند همکار

فعالیت‌های آموزشی



گیاهان دارویی

معراج مؤمن



اهدای فون

در ممرض عارفان



به مناسبت دهه ولایت

در روایات ما کلمه «قربانی» در مواردی ذکر شده مثل «الصلوة قربان کل تقی» نماز مایه تقرّب هر شخص پرهیزکار به خداوند است.

پس با توجه به روایت شریفه قربان، آنچه مایه تقرّب الی الله است، صرفاً در ذبح حیوان خاصّ خلاصه نمی‌شود بلکه مفهومی بسیار گسترده‌تر از آن دارد و بالاترین و عالی‌ترین مصداق قربان، جهاد با نفس و کشتن و از بین بردن ردائال نفسانی و اخلاقی است که در حدیث شریف «موتوا قبل ان تموتوا» یعنی بمیرید پیش از آنکه شما را بمیرانند، بدان اشاره شده است.

معنای «موتوا» در حدیث فوق این است که نفسانیت خود را ذبح کنید و از منیتهای و هواهای نفسانی کاملاً جدا شوید تا به جوار قرب الهی دست یابید.

پیوند روز عید قربان با عید غدیر که عید ولایت مطلقه کلیه الهیه است، این است که در روز عید قربان ردائال و هواهای نفسانی را در درون خود ذبح و قربانی کنید تا با طهارت و پاکی روح، وارد عید ولایت حضرت امیر(ع) شوید زیرا مسأله ولایت حضرت امیر(ع) آن قدر پاک و طاهر است که هرگز نمی‌تواند با آلودگی‌های باطنی، قدم در آن نهاد و خود را از موالیان واقعی حضرت امیر(ع) دانست.

اما خود عید غدیر با قطع نظر از عید قربان، به منزله آخرین جزء از علت تامه نسبت به معیت پیامبر گرامی اسلام(ص) است. بلکه غدیر به منزله باطن یک چیز ظاهر و به منزله روح، نسبت به انسان است زیرا تمامی خیرات و سعادت مشروط به ولایت امیر المومنین حضرت علی(ع) و فرزندان(علیهم السلام) است.

در روایات کثیره از طریق شیعه و اهل سنت وارد شده که نورهای پیامبر(ص) و امیرالمؤمنین(ع) یکی بود تا این که در صلب عبدالله و عبدالمطلب از هم جدا گشته و خداوند، ولایت آنان را بر همه مردم واجب نموده است و این ولایت در روز غدیر آشکار شد.

به همین جهت در قرآن کریم آمده: امروز روز غدیر، دیتان را برایتان کامل و نعمتم را بر شما تکمیل



همزمان با سراسر کشور، طرح ملی کنترل فشار خون برای کارکنان نیروگاه سیکل ترکیبی قم در محل خانه بهداشت نیروگاه انجام شد.

با توجه به اینکه فشار خون از اولویت‌دارترین بیماری‌های غیرواگیردار به شمار می‌رود، طرح

ملی کنترل فشار خون برای تعداد ۲۲۰ نفر از کارکنان نیروگاه قم انجام و نتایج توسط بهیار خانه بهداشت در سامانه «بسیج ملی کنترل فشار خون» ثبت گردید.

شایان ذکر است در بیماری‌های غیرواگیردار مانند فشار خون؛ مهمترین عامل، سبک زندگی است. همچنین عواملی نظیر وراثت، شیوه زندگی و تغذیه نقش بسیار مهمی در این بیماری دارد.

با موضوع صرفه‌جویی در مصرف آب و برق

نشست ائمه جماعات صنعت آب و برق استان قم

برگزار گردید



همزمان با آغاز فصل تابستان و افزایش دمای هوا در کشور و اهمیت صرفه‌جویی در مصرف آب و برق، نشست ائمه جماعات صنعت آب و برق استان قم برگزار گردید.

در این جلسه که با حضور ائمه جماعات و دبیران فرهنگی صنعت آب و برق در محل شرکت توزیع برق استان قم برگزار شد، از ائمه جماعات خواسته شد که با توجه به ارتباط نزدیک با اقشار جامعه، آنان را به صرفه‌جویی در مصرف آب و برق و عدم اسراف نعمت‌های الهی دعوت نمایند.

همچنین در این جلسه با توجه به سوالات متعدد ائمه جماعات در رابطه با نحوه تولید آب و برق، از دو نفر کارشناس در این رابطه دعوت به عمل آمد که پاسخ‌های لازم ارائه گردید.



به منظور برقراری و حفظ آمادگی کارکنان واحد HSE نیروگاه سیکل ترکیبی قم، مانور اطفاء حریق و امداد و نجات براساس برنامه و اهداف از پیش تعریف شده در منطقه مانور نیروگاه برگزار گردید.



در ابتدای این مانور کارکنان واحد HSE با مهار کردن آتش از نوع جامد کار خود را شروع و در ادامه با نجات مصدوم و انتقال آن به محل خانه بهداشت و اطفاء حریق نوع B (مایع) به کار خود پایان دادند.

شایان ذکر است، از اهداف برگزاری اینگونه مانورها می‌توان به پیشگیری و جلوگیری از بروز ناهماهنگی‌ها، ارتباطات غیر صحیح و بی‌مورد و شناخت نقاط ضعف و قوت، قبل از بروز وقایعی مشابه اشاره کرد.

فعالیت‌های آموزشی و بازدیدهای انجام شده

از نیروگاه قم در تیرماه

فعالیت‌های مختلف آموزشی در تیرماه سال جاری به شرح زیر در محل نیروگاه سیکل ترکیبی قم برگزار شد.

دوره‌های آموزشی برگزار شده (داخل نیروگاه - تخصصی)

عنوان دوره	تعداد نفرات	مدت (ساعت)	استاد	مؤسسه	سطح برگزاری
لاجیک واحدهای گازی	۱۰	۲۴	مهندس قدیرلی	نیروگاه قم	کارشناسی
بهره برداری واحدهای گازی	۱۵	۴۰	مهندس گلستانه	نیروگاه قم	کارشناسی
لاجیک واحدهای بخار	۹	۱۶	مهندس قدیرلی	نیروگاه قم	کارشناسی
شیوه‌های نوین اندازه‌گیری و مکانیابی خطای ارت فالت در سیستم DC	۹	۶	مهندسین جعفری و اسماعیل دوست	مبنا تجهیز تابلو	کارشناسی

دوره‌های آموزشی برگزار شده (داخل نیروگاه - عمومی)

عنوان دوره	تعداد نفرات	مدت (ساعت)	استاد	مؤسسه	سطح برگزاری
اتوماسیون اداری همکاران سیستم	۵۰	۱۶	افسر طلا	بهره‌برداری صبا	کارشناسی

کارآموزی:

تعداد ۲۳ نفر دانشجویان از رشته‌های مهندسی برق و مکانیک به عنوان کارآموز در نیروگاه سیکل ترکیبی قم مشغول انجام دوره‌های لازم می‌باشند.

موفقیت فرزند همکار



ستایش صحرائی فرزند محسن صحرائی از کارکنان نیروگاه سیکل ترکیبی قم در مسابقات تکواندو قهرمانی هانمادانگ استان قم گرامیداشت میلاد حضرت معصومه (س) و روز دختر در آیت‌ممدولیوچاگی موفق به کسب مقام اول گردید.

این موفقیت را به خانواده محترم صحرائی تبریک عرض می‌نمایم.



داود شیرازی

به لیمو

به لیمو گیاه بومی آمریکای جنوبی است، اما به علت خواص دارویی قدرتمندی که دارد امروزه در سراسر جهان از آن استفاده می‌شود.

به لیمو نام یک گیاه دارویی معطر است که بوی خوشایند لیمو را دارد. درختچه این گیاه ۱.۵ تا ۲ متر است که گاهی بیشتر هم می‌شود و دارای برگ‌های ساده سرنیزه‌ای به طول ۷ تا ۱۰ سانتیمتر با قاعده گره‌ای و عموماً به صورت دسته‌های سه‌تایی در هر گره است.

گل آذین انتهایی و به صورت خوشه‌های باریک، جام گل کوچک و به طور مشخص واجد دو لب، ارغوانی رنگ پریده، میوه هستکی و دارای ۲۱ عدد بذر است که به طور طبیعی رویش آن در آرژانتین، شیلی و پرو گزارش شده است و از آن جا به سایر نقاط جهان از جمله ایران رفته و کشت می‌شود.

در ایران این گیاه بیشتر در استان‌های شمالی و باغ‌ها کشت می‌شود.

خواص گیاه به لیمو

کمک به لیمو موثر در کاهش وزن

دمنوش به لیمو با کاهش دادن ریزه‌خواری افراد به کاهش وزن آنها کمک شایانی می‌کند همچنین این دمنوش خاصیت چربی‌سوزی نیز دارد.

کمک به لیمو موثر در تقویت عضلات

تقویت عضلات، یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد به لیمو است؛ این گیاه به علت خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی که دارد بدون اینکه مانع رشد جسمانی و عضلانی شود باعث افزایش استقامت بدن می‌شود، آسیب به ماهیچه‌ها در طول تمرین را نیز کاهش می‌دهد. به لیمو به تسکین درد مفاصل کمک شایانی می‌کند؛ مصرف این گیاه همچنین بازسازی سریعتر مفاصل آسیب دیده را نیز به همراه دارد.

کمک به لیمو موثر در کاهش استرس

به لیمو نقش موثری در کاهش استرس و بهبود سلامت عمومی بدن دارد. دمنوش به لیمو همچنین مشکلات معده و سوء هاضمه را نیز رفع می‌کند؛ این گیاه همچنین به تنظیم اشتها نیز کمک می‌کند.

کمک به لیمو موثر در کاهش تب

از خاصیت‌های دیگر به لیمو می‌توان به افزایش تعریق و کاهش تب اشاره کرد. کمک به لیمو موثر در خلط آوری به لیمو خاصیت خلط آوری نیز دارد. مصرف دمنوش باعث رفع گرفتگی‌های دستگاه تنفسی می‌شود.

طرز تهیه دمنوش به لیمو

برای تهیه دمنوش به لیمو یک قاشق غذاخوری از برگ این گیاه را در ظرفی بریزید و به آن آب با دمای هشتاد درجه سانتی‌گراد را بیفزایید. بیست دقیقه صبر کنید تا دمنوش به خوبی دم بکشد سپس به آن نبات یا عسل اضافه و میل کنید.

عوارض جانبی به لیمو

مصرف به لیمو در برخی از افرادی که دچار حساسیت‌های پوستی خفیف هستند ایجاد مشکل می‌کند. همچنین مبتلایان به اختلالات کلیوی باید از استفاده این گیاه خودداری کنند؛ در مورد تأثیرات به لیمو در دوران بارداری و شیردهی نیز تحقیقات کافی صورت نگرفته است بنابراین زنان باردار و شیرده باید از مصرف آن پرهیز کنند.



پانزدهمین دوره مسابقات قرآنی فرزندان کارکنان صنعت آب و برق استان قم، مرحله شرکتی در رشته‌های قرائت و اذان، حفظ، مفاهیم و آموزه‌های قرآنی و نماز در محل شرکت توزیع نیروی برق استان قم برگزار و نفرات برتر به شرح زیر برگزیده شدند.

دختران پیش دبستانی تا دوم ابتدایی (رشته حفظ): کوثر مطیع رتبه اول و حلما سادات میرعمادی رتبه دوم. پسران پیش دبستانی تا دوم ابتدایی (رشته حفظ): محمدرضا حسنی رتبه اول، سیدمحمدحسن چاوشی رتبه دوم و سیدامیرعلی چاوشی رتبه سوم.

دختران مقطع سوم و چهارم ابتدایی (رشته حفظ): زهرا کرمی رتبه اول. دختران مقطع اول (رشته حفظ): فاطمه زارعی محمودآبادی رتبه اول.

پسران مقطع اول (رشته قرائت و اذان): مهدی زند دیزاری رتبه اول. پسران مقطع دوم (رشته قرائت و اذان): محمدپارسا حسنی رتبه اول.

دختران مقطع اول (رشته آموزه‌های قرآن و نماز): فاطمه اسماعیلی رتبه اول، زهرا فهیمی رتبه دوم.

پسران مقطع دوم (رشته آموزه‌های قرآن و نماز): محمدحسین زارعی محمودآبادی رتبه اول.

دختران مقطع اول (رشته مفاهیم): فاطمه فهیمی رتبه اول.

پسران مقطع دوم (رشته مفاهیم): محمد شیرینی رتبه اول.

همچنین در حاشیه برگزاری مسابقات قرآنی، کارگاه نقاشی با موضوع نماز برای فرزندان کارکنان برگزار گردید که به نفرات برتر هدایایی از سوی نیروگاه اعطا گردید.

لازم به ذکر است رتبه‌های اول تا سوم هر رشته به مسابقات استانی راه خواهند یافت و مقاطع پیش دبستانی تا چهارم ابتدایی مرحله استانی نخواهند داشت.

دنیا دو روز است:

روزی به سود تو و روزی به زیان تو

هر گاه به سود تو بود، سرکشی نکن و وقتی به زیان تو بود، شکیبایی پیشه کن.

غررالحکم، حدیث ۱۹۱۷

پیام ترویجی

خبرنامه داخلی نیروگاه سیکل ترکیبی قم
از انتشارات دفتر روابط عمومی و امور فرهنگی
تهیه و تنظیم: سیدعلیرضا شمس مداح
هیات تحریریه: علیرضا میرزا ابوالحسنی، امیر فراهانی
سیدعلیرضا شمس مداح
تلفن: ۰۲۵) ۳۸۷۰۰۹۱۳ - دورنگار: ۵۵۲۲۳۱۴۰ (۰۲۱)
وب سایت: www.gccpp.ir
اینستاگرام: niroogahqom
پست الکترونیکی: Email: prgccpp@gmail.com

واجب فراموش شده

«نشانه بهترین امت»

قرآن خطاب به مسلمانان می فرماید:
شما بهترین امتی هستید که بر مردم
ظاهر شده‌اید؛ به شرط آنکه امر به
معروف و نهی از منکر کنید.
قرآن با آنکه بارها از اهل کتاب به
خاطر تعصبات نابجا و تحریف های
نامشروع و توقعات بیهوده انتقاد
کرده، اما از گروهی از آنان به خاطر
ایمان و تلاوت آیات الهی و امر به
معروف و نهی از منکر ستایش کرده
است.

امر به معروف وظیفه عمومی است
که قرآن می فرماید: تمام مردان و زنان
با ایمان نسبت به یکدیگر حق ولایت
دارند که یکدیگر را به معروف وادار
کنند و از منکر باز دارند و نماز به پا
دارند و زکات پردازند.

از کتاب امر به معروف و نهی از منکر
اثر حجت الاسلام قرائتی

شبها دزدی می کند. پیامبر فرمود:
قطعا نمازش او را از این کار باز
خواهد داشت.

همچنین در جای دیگری به
حضرت گفتند: فلان جوان از انصار
که با آن حضرت نماز می گزارد،
مرتکب فواحش نیز می شود.
ایشان در جواب فرمود: روزی
نمازش او را از این عمل باز خواهد
داشت. سخنان پیامبر(ص) دلیلی
است بر این مطلب، که اثرات
شگرف گناه ستیزی نماز، به تدریج
آشکار می شود. از طرفی نیز اگر
نماز ما را از گناه باز نمی دارد باید
نماز خود را بهبود بخشیم.

با توجه به اینکه گناه بلاآفرین و
نماز مانع گناه است، اگر گرفتاری
در زندگی ما فراوان است یک
راهکار احتمالی مهم، اصلاح نماز
است. باید نماز خود را بازنگری
کنیم. احساس ابهت الهی در دل نه
تنها ما را از گناه باز می دارد، بلکه
سبب تقویت توجه ما در نماز
می شود. هر اندازه عظمت و ابهت
خدا، بیشتر در قلب ما جاگیر شود،
هنگام سخن گفتن و مناجات با او،
توجه بیشتری خواهیم داشت.

از کتاب آثار نماز
اثر دکتر ابوالفضل ساجدی

نماز نمی خوانید، در جواب
می گویند: وقتی نماز می خوانم از
برخی اعمالی که انجام می دهم
عذاب وجدان می گیرم، برای همین
نماز نمی خوانم تا راحت بتوانم
کارهایم (گناهانم) را انجام دهم.
هر چند این حرف، برداشت
اشتباه آنها را نشان می دهد؛ اما



گویای این است که نماز حداقلی
این افراد نیز نهی کننده از گناه و
بدی است. هر چند به این نهی توجه
نمی کنند و یا این نهی را خاموش
می کنند. نماز به تدریج بر احساس
ابهت خدا در دل می افزاید و به
تناسب آن از گناه جلوگیری
می کند. ادامه این احساس، سبب
می شود که از میزان مکروه هم
بکاهد و در انجام مستحبات هم
کوشا باشد. در روایتی آمده است
که به پیامبر(ص) گفتند: فلان
شخص روزها نماز می خواند و

سراج مؤمن

نماز سبب پیشگیری از گناه

ریشه گرفتاری‌ها و بلاهای ما
گناهان ماست؛ چنانچه در فقرات
متعدد دعای کمیل، این امر تأکید
شده است. ما در این دعا از خدا
می خواهیم که گناهان بلاآفرین ما
را ببخشد. نماز می تواند بخش
عمده‌ای از بلاها و مشکلات ما را بر
طرف کند؛ زیرا نماز از گناه
جلوگیری می کند از طرفی گناه،
بلاآفرین و مشکل ساز است.

چگونه نماز چنین اثری در پی
دارد؟ چنانچه بیان شد نماز تمرین
ادب عبودیت و مبارزه با نفس است
و این امر در مبارزه با گناه مؤثر
است. به علاوه نماز سبب ابهت
یافتن خدا در دل می شود.

این احساس ابهت الهی، برکاتی
دارد از جمله آنکه انسان را از گناه
باز می دارد؛ بنابراین کسی که
می گوید نمی توانم برای خدا، گناه
را ترک کنم نشان از آن دارد که
خدا در دلش عظیم نیست و عظمت
خدا را آنگونه که باید درک نکرده
است. گاهی از برخی افراد که نماز
نمی خوانند سؤال می شود که چرا

تبریک و تهنیت

همکاران گرامی آقایان

یداله علیپور - رضا یاری

«تولد فرزند» یکی از زیباترین هدایای الهی
و سروشی روح بخش است که به
زندگی نور امید می بخشد.
قدمهای کوچک نورسیده
برایتان پرخیر و
برکت باشد.

(روابط عمومی)

۹ مرداد روز اهدای خون گرامی باد



تسلیت

«انسان فنا ناپذیر را چه هراس از مرگ،

که مرگ فود تولدی دیگر است»

همکاران گرامی آقایان

مهدی مقدم منش - مهدی سینیایی

سیدحسین موسوی

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)

اهدای خون یعنی اهدای زندگی، اهدای امید به یک انسان و جهاد انسانیت