

تولید انرژی اردیبهشت ماه

مقدار ۹۴۴۲۵۸۸۰۰ کیلووات ساعت بطور خالص بوده که تحویل شبکه برق سراسری شده است.

در اردیبهشت ماه سال ۸۹ این نیروگاه به مقدار ۱۰۱۳۸۵۷۰۰۰ کیلووات ساعت بطور ناخالص و به

بنابراعلام معاونت مهندسی و برنامه‌ریزی نیروگاه شهید محمد منتظری انرژی تولید شده

صرفه جویی در مصرف

صرفه‌جویی سوخت، آب و دیگر مصالح مورد نیاز تولید انرژی را نیز در برداشته است.

۳۶۷۲۸۷۰ کیلووات ساعت از مصارف داخلی خود را کاهش و در انرژی مصرفی صرفه‌جویی نماید. صرفه‌جویی در این مقدار انرژی

بنابراعلام معاونت مهندسی و برنامه‌ریزی شرکت این نیروگاه توانسته است در سال ۸۸ (سال اصلاح الگوی مصرف) به میزان

نمایشگاه صنعت برق ایران - اصفهان



این نمایشگاه اظهار نمودند. در سه دهه اخیر صنعت برق ایران در توسعه تجهیزات ساخت داخل روند مطلوب و موفقیت آمیزی داشته است که این موقعیت مرهون تلاش صمیمانه بین صنایع در این عصر و دولتمردان در عرصه صنعت برق کشور بوده است. این نمایشگاه بمدت ۴ روز برپا بود.

تلاش کلیه فعالان عرصه صنعت برق دانست و تاکید کردند امر کیفیت تجهیزات ساخت داخل یکی از مسائل مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد. و این مهم می‌تواند با ارتباط و تعامل بیشتر صنعتگران و دانشگاهیان ارتقا یابد. آقای مهندس فلاحیان مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای اصفهان نیز ضمن خیر مقدم و تشکر از کلیه شرکت کنندگان در

پنجمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت برق ایران - اصفهان با حضور ۱۵۸ شرکت داخلی و خارجی در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان برپا گردید. در این نمایشگاه شرکت مدیریت تولید برق شهید محمد منتظری هم با حضور فعال ابداعات، اختراعات و قطعات ساخت داخل خود را در معرض دید بازدیدکنندگان قرار داد. مراسم افتتاحیه این نمایشگاه که با حضور آقای مهندس خوش خلق معاونت توزیع شرکت توانیر، آقای مهندس فلاحیان مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای اصفهان، مدیران عامل شرکت‌های وابسته و اقماری برق منطقه‌ای اصفهان و مقامات و مسئولین استان اصفهان، فعالان، تولید کنندگان، تهیه کنندگان، و توزیع کنندگان تجهیزات و قطعات مورد نیاز صنعت برق برگزار شد. آقای مهندس خوش خلق طی سخنانی با بیان اینکه در بخش‌های مختلف صنعت برق از جمله توزیع و انتقال از لحاظ تجهیزات ساخت داخل به خودکفایی کامل رسیده‌ایم و در بخش نیروگاهی هم در حال خودکفایی هستیم این امر را مرهون

سردبیر



نکته‌هایی برای نهادینه شدن فرهنگ کار مضاعف

شعار سالانه و پیام نوروزی مقام معظم رهبری موجب انگیزش بخش و شوق آفرینی در سطح جامعه می‌شود. شعار سال ۱۳۸۹ که (همت مضاعف و کار مضاعف) نام گرفت از ضروری‌ترین نیازهای کشورمان محسوب می‌شود؛ چون که توسعه و تعالی هر کشوری به میزان کار و تلاش مفید آن جامعه وابسته است.

از این رو هر اقدامی که موجب افزایش فرهنگ کار، افزایش کارآمدی جامعه بشود امری مبارک و قابل تحسین است. برای نهادینه شدن فرهنگ کار و تلاش همه‌ی قوا کشور رسالت خطیری بر عهده دارند به ویژه رسانه‌های گروهی که باید با نگاهی آسیب شناسانه و نقادانه موانع و عوامل کم‌کاری در جامعه را شناسایی نموده و راهکارهای اجرایی و عملیاتی را ارائه نمایند.

همه می‌دانیم که سطح بهره‌وری در کشور ما بسیار پایین است. برای اینکه در جامعه کار مضاعف صورت گیرد باید نیروی کار در سطوح مختلف مورد احترام قرار گیرد.

می‌توان موانع و راهکارهای انجام کار مضاعف را اینگونه برمی‌شمارد:

۱- عامل مدیریتی
همت مضاعف و کار مضاعف بدون اتکا به مدیریت کارآمد و عالمانه میسر نمی‌شود و در پشت هر سازمان متعالی و کشور توسعه یافته مدیریتی و کارآمد نهفته است و این مدیران فرهمند و رهبران تحول‌گرا هستند که موجب اثرگذاری در مجموعه‌ی خود می‌گردند. نهادینه شدن فرهنگ کار در جامعه به مدیران کارآمدی نیاز دارد که توان انگیزش و تحرک بخش را در بدنه سازمان و محیط خود را داشته باشند. امروزه بخش اعظم ناکارآمدی و کم‌کاری در جامعه به نحوه مدیریت و تدبیر مدیران و مسئولان سازمان‌ها بر می‌گردد.

۲- تقویت انگیزه‌های دینی و انقلابی
یکی از عوامل بسیار مهمی که می‌تواند به توسعه‌ی کار و افزایش کارآمدی در جامعه کمک نماید توجه به آموزه‌های دینی و ارزش‌های معنوی کار است. قرآن کریم و سیره ائمه اطهار همواره به انسان‌های احترام گذاشته بر تلاش آحاد مختلف هر جامعه تأکید نموده است. لذا ضروری است خطبا و واعظین در مناظر و تریبون‌ها به تبیین نقش کار از منظر قرآن و احادیث پرداخته و جامعه را به تحرک درآورند. تقویت انگیزه‌های دینی برای کارآفرینی و اهتمام به کار و تلاش در کنار تبیین مسایل اخروی موجب نهادینه شدن فرهنگ کار در جامعه می‌شود.

۳- عامل فرهنگی
میزان کار و پشتکار یک ملت امری فرهنگی بوده و ریشه در پیشینه تاریخی آن ملت دارد. وقتی تولید و خلق ثروت در جامعه‌ای ارزش تلقی شود بدنایش فرهنگ کار نهادینه می‌شود. در جامعه‌ای که نگاه منفی و نادرست به سرمایه دار و ثروتمند وجود دارد، در آن جامعه روح کار و تلاش و جهد و جدیت می‌میرد و تن پروری و کم‌کاری فرهنگ غالب می‌شود.

متأسفانه برخی سیاست‌های غلط‌امدادی و کمک‌های مستقیم مالی موجب شده است برخی افراد بجای کار بدنیاال دریافت کمک‌های سازمان‌های امدادی باشند. در صورتی که می‌بایست به جای ماهی دادن به افراد گرسنه کنار دریا تور بافتن را یادشان بدهیم تا بستر کار مولد را فراهم کرده باشیم.

۴- تعهد ملی
در کشوری که منافع ملی ارزش تلقی شود احساس مسئولیت نسبت به سرنوشت کشور در فرد فرد آحاد آن جامعه امری درونی و باارزش می‌گردد.

مردمان آن کشور برای توسعه و تعالی میهن خود متعهدانه می‌کوشند و منافع ملی را بر منافع شخصی، گروهی و سازمانی ترجیح می‌دهند. ضروری است مسئولان فرهنگی، رسانه‌های گروهی و مراکز آموزشی در تقویت مسئولیت‌پذیری و تعهد ملی در جامعه تلاش نمایند چرا که بین تعهد ملی و کارمضاعف رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

ادامه در صفحه ۳

گرامیداشت روز کار و کارگر و تجلیل از کارگران نمونه



مرادبیگی، جعفرمحمد باغبان، ایرج تیموری، محمد حسین یاوری، حسین نجفی، حسین گودرزی، سیدمرتضی حیدری، عباس فرشادفر، حسین کیوان داریان، علی شماعیل، محمود رضایی، علی‌مرادی، غلامرضا توکلی، محمدصادق کاظمی، علیرضا صادقی، اقبال مرادی، مجتبی حجتی، منصور نصر

همزمان با یازدهم اردیبهشت روز جهانی کار و کارگر طی مراسمی از تعداد ۳۵ نفر از کارگران این شرکت تجلیل و لوح تقدیر و هدیه‌ای به رسم یادبود به آنان تقدیم شد.

اسامی کارگران نمونه آقایان:

علی سعیدی، حسن زمانی، مصطفی کاشی، مهدی توکلی، غلامعباس رئیسی، حسین ترابی، عباس اردوئی، محسن فیض جوادیان، علی حیدری، حمید گلان، تقی شیخیان، محمدرضا نصر، حمید یزدخواستی، عبدالله جولایی، اسماعیل

اصفهان، منوچهر حمزه علی، سهراب ایزددوست، اسکندر مهرکش.

اخبار کوتاه اخبار کوتاه بار کوتاه

برپایی نمایشگاه

در پی برگزاری هیجدهمین کنفرانس برق ایران در دانشگاه صنعتی اصفهان و همچنین برپایی نمایشگاه جانبی در محل برگزاری این کنفرانس، نیروگاه شهید محمد منتظری همانند سایر مراکز صنعتی و علمی، علاوه بر معرفی تعدادی از کارشناسان جهت



صعود برار تفاعات هیمالیا

گروه چهار نفره کوهنوردی نیروگاه شهید محمد منتظری به اسامی آقایان رحمت اله عبدالهی عباسعلی احسانی‌فر، ایرج تیموری و به سرپرستی ابراهیم نادری با عزیمت به کشور نیپال از تاریخ ۸۹/۱/۲۹ موفق به صعود به قله ۶۶۵۴ متری مرا پیک شدند و پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران و همچنین پرچم صنعت برق ایران را به اهتزاز درآوردند و افتخاری دیگر برای گروه کوهنوردی استان



همکار بازنشسته



آقای محمدعلی تاجمهر ریاحی

تاریخ استخدام: ۶۴/۱/۲۴

شغل: اپراتور تصفیه خانه و پلاشینگ پلنت شیمی فاز یک

تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۲/۴

اخبار کوتاه اخبار کوتاه بار کوتاه

تجلیل از بازنشستگان

همزمان با دهم اردیبهشت ماه روز صنعت برق طی مراسمی از تعداد ۹ نفر از کارکنان نیروگاه شهید محمد منتظری که اواخر اسفند ماه سال ۱۳۸۸ به افتخار



کسب مقام نخست مسابقات والیبال

بنابرگزارش کمیته ورزش نیروگاه تیم والیبال پیشکسوتان بزرگسالان نیروگاه با شرکت در مسابقات صنعت برق اصفهان در بین ۵ تیم شرکت کننده به مقام قهرمانی نائل آمد. ضمن تبریک و آرزوی موفقیت به اعضای تیم و کمیته ورزش توفیق روزافزون ورزشکاران عزیز را آرزومندیم.



موفقیت فرزند همکار



سرکار خانم مهتاب السادات دیباجی فرزند همکار سید احسان دیباجی با حضور در مسابقات رشته تنیس روی میز در مقطع دبستان آموزشگاه‌های استان اصفهان موفق به کسب مقام دوم تیمی در این دوره از مسابقات شد. ضمن تبریک به ایشان

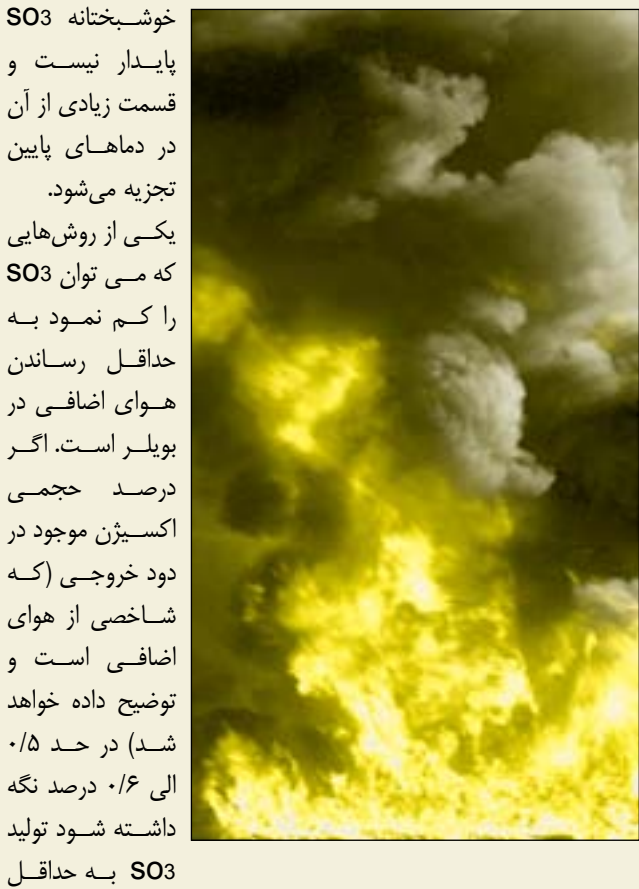
موفقیت فرزند همکار



سرکار خانم متینه السادات دیباجی فرزند سید احسان از کارکنان نیروگاه شهید محمد منتظری در مسابقات بسکتبال موفق به کسب مقام اول در این دوره از مسابقات گردیدند. ضمن تبریک به ایشان از درگاه خداوند سبحان موفقیت و پیروزی روزافزون

احتراق ۲

در فرآیند احتراق، لحظه‌ای که کربن با اکسیژن ترکیب می‌شود ابتدا CO تشکیل می‌شود. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد



که در فاصله ۱ تا ۱/۵ متر از مشعل سوخت مایع نیروگاه، ۹۰ درصد کربن به CO تبدیل شده و بعداً CO در ترکیب با اکسیژن به CO2 تبدیل می‌شود. بنابراین اگر هوای آرایه شده جهت احتراق کم باشد در محصولات احتراق CO خواهیم داشت. همانطور که گفته شد CO سمی است و علاوه بر این، با تولید CO قسمتی از انرژی حرارتی که حاصل ترکیب اکسیژن با CO است نیز آزاد نمی‌شود.

واکنش گوگرد با اکسیژن منجر به تولید SO2 می‌گردد. در صورت وجود دمای مناسب SO3 نیز تولید می‌شود. ماکزیمم تولید SO3 در فاصله ۳ تا ۴ متری مشعل که دما می‌تواند تا ۱۸۰۰ درجه سانتیگراد باشد اتفاق بیفتد.

SO2 در صورت تماس با رطوبت منجر به تولید اسید سولفور و SO3 منجر به تولید اسید سولفوریک که نسبت به اسید قبلی بسیار فعال و خورنده است می‌شود و باعث خوردگی لوله‌ها و سطوح حرارتی در دمای پایین دود، مانند قسمت سرد

ادامه سرمقاله
۵- عامل انگیزش: برای آنکه کار مضاعف در جامعه انجام شود می‌بایست انگیزه‌های خدمتی نیروی کار حفظ و تقویت شود. این انگیزه‌ها می‌تواند مادی یا معنوی، فردی یا سازمانی شخصی یا گروهی باشد. ۶- توانمندسازی نیروی کار همواره به آموزش حین کار نیاز دارد. آموزش، مهارت‌های شغلی نیروی کار را افزایش داده موجب افزایش بهره‌وری و کارآفرینی می‌شود. ۷- ارزشیابی ارزشیابی عادلانه و مستمر تشویق نیروهای فعال در سازمانهای دولتی و خصوصی می‌تواند منجر به تقویت فرهنگ کار و تلاش شود. در جامعه‌ای که به نیروی انسانی اصالت داده شود و انسان کارآمد محور توسعه گردد آن جامعه رستگار و پویا خواهد بود.

۸- تعطیلات تعطیلات فراوان مناسبیتی و تقویمی یکی از عوامل مهم منفی پیشرفت در کشور ماست. کاهش

دستورالعمل شماره ۶

دستورالعمل برقراری فوق العاده سرپرستی

در اجرای بند ۲ فصل سوم نظام پرداخت حقوق و مزایا، به کارکنانی که عهده دار وظایف مدیریت و سرپرستی می‌باشند، فوق العاده سرپرستی با توجه به سطوح سازمانی، درجه پیچیدگی وظایف واحد و پراکندگی و تعداد افراد تحت سرپرستی به شرح زیر پرداخت می‌گردد.

۱- مشاغل سطح اول (مدیریت عالی)

فوق العاده سرپرستی مشاغلی که با توجه به تشکیلات مصوب شرکت تحت عنوان معاون مدیرعامل و یا مدیریت مشخص گردیده و خط گزارش آنها براساس نمودار مصوب مستقیماً با مدیرعامل می‌باشد ۱۵ تا ۱۲/۵ درصد امتیازات شخص و شغل ضریب ریالی جدول * جمع امتیازات شخص و شغل * (۱۵ تا ۱۲/۵) درصد = فوق العاده سرپرستی مدیران عالی

۲- مشاغل سطح دوم (مدیریت میانی)

فوق العاده سرپرستی مشاغلی که با توجه به تشکیلات مصوب شرکتها تحت عنوان مدیر دفتر و یا امور تعیین شده و خط گزارش آنها براساس نمودار مصوب یا مدیرعامل و یا معاون مدیرعامل و یا مدیریت مستقل می‌باشد ۱۲/۵ تا ۱۰ درصد امتیازات شخص و شغل ضریب ریالی جدول * جمع امتیازات شخص و شغل * (۱۲/۵ تا ۱۰) درصد = فوق العاده سرپرستی مدیران میانی

۳- مشاغل سطح سوم (سرپرستی و مسئولین)

به کارکنانی که براساس تشکیلات مصوب، عهده دار وظیفه سرپرستی می‌باشند فوق العاده سرپرستی به شرح زیر پرداخت می‌گردد.

۱-۳- فوق العاده سرپرستی متصدیان مشاغلی که در تشکیلات مصوب با عناوین رئیس قسمت، رئیس اداره، رئیس گروه، مشخص گردیده و گروه تخصصی پست سازمانی آنان ۱۶ و بالاتر می‌باشد ۷/۵ تا ۵ درصد جمع امتیازات شخص و شغل آنان ضریب ریالی جدولی * جمع امتیازات شخص و شغل * (۷/۵ تا ۵) درصد = فوق العاده سرپرستی

۲-۳- فوق العاده سرپرستی متصدیان مشاغلی که در تشکیلات مصوب با عناوین رئیس قسمت، اداره، گروه مشخص گردیده و رتبه تخصصی آنان پایین تر از ۱۶ باشد و همچنین کارکنانی که عهده دار وظیفه سرپرستی می‌باشند برابر ۳ درصد جمع امتیازات شخص و شغل

ضریب ریالی جدول * جمع امتیازات شخص و شغل * ۳ درصد = فوق العاده سرپرستی

محمود رحیمیان

سم سیگار

گردآورنده: محمدعلی جعفری پور



از ترکیبات مختلف شیمیایی که در دود سیگار موجود است، ۷ ماده آثار سوء بیشتری بر دستگاه‌های مختلف بدن دارد. نیکوتین، سمی شدیداً کشنده و ماده‌ای فرار است که به کمک حرارت قابل تبخیر بوده و همان ماده اعتیاد آور دخانیات است متواکسید کربن، در تشدید سکنته قلبی موثر است. آرسنیک، سبب تولد نوزادی کم وزن و کم حافظه و حتی سقط جنین می‌شود. همچنین در بروز سرطان لب نیز دخالت دارد. اسید سیانیدریک، اعمال تنفسی ریه‌ها را مختل می‌کند.

مواد رادیواکتیو، سرطان زا بوده و بر ریه‌ها، چشم‌ها، خون و پوست، عوارض جبران‌ناپذیری می‌گذارد. آمونیاک از عوامل مهم در ایجاد تحریکات بافتی به ویژه ریه هاست. معمولاً خاصیت سرطان زایی دود سیگار ناشی از کربوهای هیدروژن است.

اخبار کوتاهاخبار کوتاهبار کوتاه

همکاران متولد خرداد ماه

همکاران گرامی جناب آقایان:

خسرو مولائی‌نژادی، منصور مددیان، سید محمود ابطحی، عبدالمحمود سبحانی، مهدی ملک محمد، محسن ایزدی، عبدالحسین بصیری، حسین خراسان، مجید بیاتی، اکبر مجیری، هرمز مرادی، سیدمرتضی حیدری، محمد خدارحمی، سیداحمد میرمحمدی، سیامک اعتمادی، رمضانعلی قدیرزاده، ابراهیم مرادی، رضا میرزاباقریان، محسن خورسند، مجید آبروی، اکبرداوری، حبیب رضازاده، سلطان محمدهارونی، عباس فرشادفر،

همکاران متولد اردیبهشت ماه

همکاران گرامی جناب آقایان:

حسن نجمی، مرتضی مصدق، جلیل اکرمی، اکبربهبزاد جزی، احمدرضا ابراهیم زاده، جعفرمحمدباغبان، اکبرحاجیان، فتح الله لطفی، محمود انوریان فرد، کامران یزدانی، سعید یزداخواستی، محمود ندافی، مهدی پاکدل، اصغر خانی، حسینعلی بابائی، سیداصغر حجازی، مرتضی محنت اصفهانی، حسین علیشاهی، اصغر صالحی سوارچی، مسعود اکبری، محمدرضا چیت ساز، غلامحسین رادان، اسماعیل رضازاده، منصور روستائی نیا، اکبر نریمانی، علی بهزادیان، اسدالله شجاعی، احمد لطفی، مرتضی تقی پور، ایرج استکی، هوشنگ حیدری، محمدتقی حیدری، علی

پوکی استخوان قبل از بروز آن علامتی ندارد



گردآورنده: جعفر احمدی

اخبار کوتاهاخبار کوتاهبار کوتاه

شرکت در مراسم سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی (ره)

در بیست و یکمین سالگرد ارتحال بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی(ره) تعدادی از همکاران نیروگاه در قالب یک کاروان

ترک سیگار

به منظور تشویق و ترغیب همکارانی که سیگاری هستند همه ساله طرحی از طرف خانه بهداشت نیروگاه اجرا می‌گردد که همکاران با ثبت نام در این طرح نسبت به ترک سیگار اقدام می‌نمایند که در سال جاری تعداد ۹ نفر از همکاران توانستند با مشارکت

گرامیداشت روز زن و مقام مادر

همزمان با بیستم جمادی الثانی فرخنده زادروز ولادت با سعادت یگانه دخت نبی گرامی اسلام حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها که به یمن میلاد پربرکتش بنام روز زن

بازدید

به منظور آشنایی هر چه بیشتر جامعه صنعتگران اصفهان با صنعت برق به ویژه روند تولید برق، گروهی از صنعتگران و

گرامیداشت روز صنعت برق

به مناسبت دهم اردیبهشت رو ز صنعت برق ایران مراسمی در نیروگاه شهید محمد منتظری برپا شد در این مراسم

از کجا بفهمیم کودکمان کم شنوا است

کودکانی که مشکل شنوایی داشته باشند، توانایی تولید صداهای ساده را نیز از حدود ۶ ماهگی رها می‌کنند. در صورتی که نوزاد شما هیچ صدایی از خودش در نمی آورد و تلاشی هم برای



گردآورنده: محمدعلی جعفری‌پور

بوته چای

۱- بوته چای جزو معدود گیاهانی است که به دلیل وجود سموم فراوان در بافت آن، در طبیعت هیچ آفت جدی به جز انسان ندارد! مزارع این گیاه نیاز به سمپاشی ندارند و هیچ چرنده، پرنده، حشره و ... به آن نزدیک نمی‌شود. اگر در بین عлоفه چهارپایان (هر نوع که باشند) حتی کمی برگ چای باشد، حیوان به محض جویدن آن ها را از دهانش بیرون می‌ریزد.
۲- در بسیاری از مناطق کشاورزی، برای آن که اششام و سایر حیوانات به مزارع و کشتزارهای مختلف نزدیک نشده و زراعت را خراب نکنند، اطراف آنها را بوته چای می‌کارند. حیوانات با مشاهده بوته چای به مزرعه نزدیک نمی‌شوند.
۳- اولین وارد کننده تخم این گیاه به ایران در اوایل دوره قاجار انگلیسی‌ها بودند که با همکاری دربار قاجار، کشت این گیاه و نوشیدن دم کرده آن را در ایران رواج دادند. واقعیت آن است که حکمای ایران زمین از چند هزار سال قبل با این گیاه آشنایی داشته و به خوبی می‌دانستند که این گیاه ارزش غذایی نداشته، بلکه مصرف غیردرویی آن مضر است.

۴- موادی که در اصطلاح علم شیمی ساختار مولکولی حلقوی دارند (مواد آروماتیک) سرطان زا هستند. (پلی فنول) یکی از مواد آروماتیک است که چای هم این ماده را فنول چیست؟ فنول یک ماده دارای ترکیبات حلقوی است که بر روی پوست، کبد و سیستم گوارش اثرات نامطلوبی می‌گذارد. جالب این جاست که قریب به اتفاق مواد معطر شیمیایی که در کارخانجات به چای اضافه می‌کنند هم جزء مواد آروماتیک و سرطان زا هستند!
۵- مصرف چای(خصوصاً پس از غذا که سالهاست عادت بسیاری از ایرانیان شده است) جلوی جذب آهن معدنی موجود در غذاها توسط بدن را می‌گیرد که در نتیجه منجر به بروز بیماری کم خونی مزمن در مصرف کنندگان می‌شود. چای دارای ترکیباتی به نام تانن است که مزه تلخ چای را ایجاد می‌کند. تانن ها با آهن، ایجاد رسوب می‌نمایند و این رسوب به دلیل درشتی ملکول و سنگینی، غیر قابل جذب توسط بدن است.

لذا در صورتی که غذای مصرفی دارای آهن بوده و بلافاصله بعد از آن چای مصرف شود، از جذب آهن آن جلوگیری می‌کند. فراموش نکنید که عارضه کم

خونی خود باعث دهها بیماری دیگر در بدن می‌شود.
۶- همان گونه که گفته شد چای دارای ماده‌ای است به نام تانن. این ماده بسیار مخدر است و به همین خاطر مایعات را دفع کرده و پلاσμα غلیظ می‌شود. آنزیم ها در پلاسمای غلیظ نمی‌توانند فعالیت کنند و به همین خاطر مواد زاید در بدن انبار شده و موجب بیماری های گوناگون می‌شود. ضمناً تانن موجب فعالیت بیش از حد سلول های اپیتلیال کلیه شده و کلیه را به مرور از کار می‌اندازد.
۷- گیاه چای دارای ماده‌ای است به نام اگزالیک اسید، که مسموم کننده بوده و اختلالات متابولیسمی ایجاد می‌کند. این ماده در کلیه رسوب کرده و سنگ های کلیوی اگزالیک را موجب می‌شود.
۸-

۱۰- در هر فتنجان چای بین ۶۰تا ۷۵ میلی گرم کافئین وجود دارد که خون را افزایش می دهد و عاملی می‌شود برای انفارکتوس قلبی و مغزی، ولی البته آرام بخش است و در دراز مدت اعتیاد هم ایجاد می‌کند.

ادامه دارد
گردآورنده: فریدون فلاهرزی

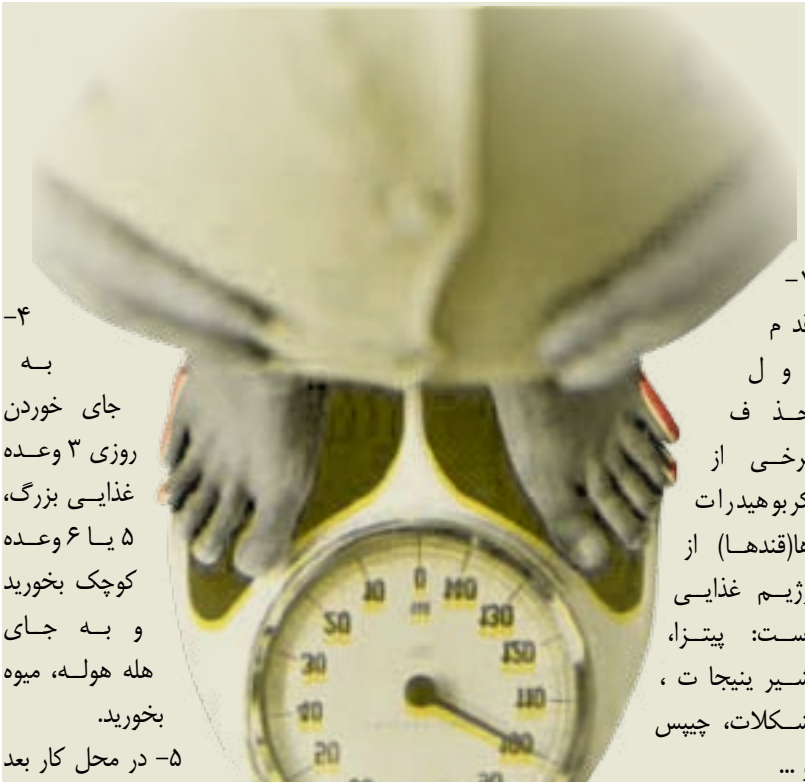
۲ نکته درباره نگهدای غذا در فریزر

۱- میوه های و سبزی ها را می‌توان بین ۸ تا ۱۲ ماه در فریزر نگهداری کرد.
۲- گوشت ماکیان به مدت ۶ تا ۹ ماه، ماهی ها بین ۲ تا ۳ ماه، گوشت قرمز خرد شده یا چرخ کرده بین ۳ تا ۴ ماه، پنیرهای مخصوص پیتزا و پنیرهای سخت بین ۶ تا ۸ ماه، سبزیجات خام ۶ تا ۸ ماه و سبزیجات پخته تا ۳ ماه قابل نگهداری هستند؛ البته اگر به نکات زیر دقت کنید:

- همیشه اولین بسته ای که فریزر می‌شود، باید اولین بسته مصرفی شما باشد.
- جهت جلوگیری از چسبندگی بسته‌های نایلونی ابتدا آنها را خشک کنید و سپس در فریزر قرار دهید.
- سبزی‌ها را قبل از انجماد توسط بخار با کمی آب بپزید و سپس

گردآورنده: محمدعلی جعفری‌پور

۱ روش برای سوزاندن چربی



۱- مواد غذایی چربی سوز مانند مواد سرشار از پروتئین، بروکلی، چای سبز، کلم، هویج، حبوبات، گریپ فروت، هندوانه، سیب، فلفل قرمز، اسید، زنجبیل و فرآورده‌های کم چرب لبنی مصرف کنید.

۳- شش، دودین، پیاده روی تند و استفاده از پله را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

گردآورنده: محمدعلی جعفری‌پور

مسابقه احکام

ضمن تشکر از شرکت کنندگان در مسابقات احکام در پیک شماره ۴۲ سؤالی را مطرح نمودیم تحت عنوان اینکه نمازهای مستحبی را نمی‌توان به جماعت برگزار نمود مگر یک نماز مستحبی، که پاسخ صحیح آن نماز جمعه و اعیاد غدیر و فطر است که می‌توان به جماعت خواند که از بین پاسخ‌دهندگان **آقای سعید کیبیری** به قید قرعه برنده شده‌اند که هدیه‌ای به رسم یادبود به وی اهداء خواهد شد.

سؤال شماره ۲۵: یکی از واجبات الهی است که در زنها و مردها به شیوه خاص مطرح شده است و بیشتر جنبه اجتماعی و فرهنگی دارد اما مردم بیشتر برای زنها انتظار دارند.

امام جماعت نیروگاه

تاریخ ارسال پاسخ ۸۹/۴/۱۵

علل ایجاد حساسیت های فصلی



حساسیت‌های فصلی یکی از رایج ترین حساسیت‌ها است که با عطسه، سرفه، آب ریزش از بینی، خارش پوست، خس خس سینه در یکی از فصل‌ها به خصوص در فصل بهار و پاییز شروع می‌شود. حساسیت‌های فصلی در اثر بیش از ۱۳۰ هزار ماده آلرژی زا بوجود می‌آیند که از طریق راههای تنفسی،

تماس‌های پوستی، خوردن و آشامیدن وارد بدن می‌شوند. راههای کاهش عوارض حساسیت‌های فصلی و آلرژی زا عبارتند از: با خوردن بعضی از غذاها می‌توان با تقویت و هوشمند سازی سیستم ایمنی بدن، شدت آلرژی‌های فصلی را کاهش داد و یا برعکس افزایش داد. همچنین خوردن مرتب ماست و یا سیر، پیاز، سبزیجات، هویج، اسفناج، روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مثل روغن ماهی و دانه کتان و ماهی و آبنیان در کاهش حساسیت‌ها و آلرژی‌ها موثرند.

حکم مقبول و سعیکم مشکور

همکار گرامی جناب آقایان

محمد حاجیان، جواد صفریان، باقر ایزدی

و اسماعیل محمدزمانی

تشرفتان به سرزمین وحی و زیارت آستان معبود و زیارت مرقد مطهر پیامبر عظیم الشان اسلام و ائمه بقیع، به جا آوردن حج عمره مفرده را زیارت قبول و بازگشتان را خیرمقدم عرض می‌نمائیم.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق

شهید محمد منتظری

همکاران سوگوار جناب آقایان

محمدجعفر ادیسی، خلیل بحردو

سیدابراهیم حسینی، حسن قنبری

خسرو شیرانی نسب و محمود فرجی

با کمال تأثر و تألم مصیبت‌های وارده را تسلیت عرض نموده و از درگاه ایزد منان جهت آن عزیزان سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواستاریم.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق

شهید محمد منتظری

دو کلمه حرف حساب

می‌باشد. لذا لازم است نسبت به علم پیچیده تربیت و تعلیم فرزندان از آگاهی لازم برخوردار باشند. امروزه روانشناسان و اندیشمندان پدر و مادری را که به خوبی فرزند تربیت نمایند را هنرمند می‌نامند. در دین مقدس اسلام و احادیث پیامبر و معصومین پدر و مادر در تربیت فرزندان همچون باغبان فداکاری هستند که لازم است با آفت‌ها مبارزه کنند تا گل‌های بوستان زندگی آنها همیشه خوشبو و با طراوت و آباد باشد.

ادامه دارد

امام جماعت نیروگاه

تربیت فرزند

به نظر می‌رسد در خصوص دو کلمه حرف حساب بحث را در پیرامون تربیت فرزند مطرح نماییم و در صورت استقبال بصورت مستمر در شماره‌های بعدی پیک در خدمت عزیزان باشیم. یکی از موارد مهم زندگی برای عموم کسانی که تشکیل خانه و خانواده داده‌اند مسئله تربیت فرزند است. افرادی که طالب موفقیت خود و فرزندان در طول عمر و زندگی می‌باشند که این امری عقلی و طبیعی است و پدران و مادران قطعاً عالی‌ترین هدف تشکیل زندگیشان خوشبختی فرزندانشان

بازنشستگی،

پایان بایدها و نبایدها



انتخاب کند.

یکی از زیبایی‌های این دوران، در اختیار خود بودن است زیرا به دور از هر باید می‌تواند به دنبال علاقه‌های دیرینه و زمان حال خود برود و به هر آن چه که در گذشته مجال و امکان انجام آنرا نداشته است برسد.

گردآورنده: جعفر احمدی

طراح: جلیل اکرمی

جدول

افقی:

۱- آشکار - صمیمیت - فرمان مغولی - آب دیده - ۳ - از اجزای چشم - همه و تمام - ۴ - پدر عرب - پارچه طلایی - از شما دور باد - ۵ - منع کردن - ماهی به قوطی رفته - ۶ - سریالی با بازی ایرج نودری - نکوهش - ۷ - نژاد اسلاو - معدن - جدید - ۸ - مخترع تلفن - خباز - ۹ - پرنده ملخ خوار - واحد کاموا - ۱۰ - شهید - توفیر.

عمودی:

۱- تابلویی از مرحوم استاد کمال الملک - ۲- وسط - عاقل دیوانه نمای زمان هارون الرشید - ۳- از بیماریهای تنفسی - گلی خوشبو - نگهبان رمه - ۴- پول خارجی - خالص - ۵- امانت - ۶- از شهرهای استان کردستان - ۷- حسد - قله کوه - ۸- منقار پرنده - اصل نیست - هزار - ۹- نام دیگر مارچوبه - از حروف انگلیسی - ۱۰- دوستان هم عقیده.

به دو نفر از کسانی که پاسخ صحیح جدول را ارسال نمایند جایزه نفیس اهداء خواهد شد. مهلت ارسال پاسخ ۸۹/۴/۱۵ برندگان جدول پیک شماره ۴۲ به قید قرعه آقایان: ناصر درویشی و رضا میرزاباقریان

تلفنهای ضروری نیروگاه

مرکز تلفن ۱۱۸

اورژانس ۱۱۵

آتش نشانی ۱۲۵