

صرفه جویی در انرژی

بنابراعلام مدیر فاز دو نیروگاه شهید محمد منتظری، کارکنان این فاز توانسته اند با تمهیدات اندیشیده شده به همت و تلاش خود در فصل بهار سال جاری با ۹ درصد معادل ۱۴۰۰۰۰ کیلووات ساعت نسبت به دوره مشابه در سال قبل صرفه جویی انرژی الکتریکی بوجود آورند.

تولید انرژی خرداد ماه

بنابراعلام معاونت مهندسی و برنامه ریزی نیروگاه شهید محمد منتظری انرژی تولید شده در خردادماه سال ۸۹ این نیروگاه به مقدار ۱۰۹۲۰۹۵۰۰۰ کیلووات ساعت بطور ناخالص و تحویل شبکه برق سراسری شده است.

تولید انرژی تیر ماه

بنابراعلام معاونت مهندسی و برنامه ریزی نیروگاه شهید محمد منتظری، انرژی تولید شده در تیرماه سال ۸۹ این نیروگاه به مقدار ۱۰۹۱۱۱۶۰۰۰ کیلووات ساعت بطور ناخالص و به مقدار ۱۰۱۱۰۳۴۰۰۰ کیلووات ساعت بطور خالص بوده که تحویل شبکه برق سراسری شده است.

نمایشگاه محیط زیست



دهمین نمایشگاه محیط زیست با حضور بیش از ۲۴۰ شرکت، سازمان و ارگان دولتی و خصوصی، نهادهای مردمی و دستداران محیط زیست در محل دائمی نمایشگاه بین المللی تهران برگزار شد. در مراسم افتتاحیه این همایش، آقای دکتر رحیمی، معاون اول رئیس جمهور و همچنین آقای مهندس محمدی زاده، معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان محیط زیست مطالبی را پیرامون محیط زیست بیان نمودند. نیروگاه شهید محمد منتظری هم همانند دیگر سازمانها در این نمایشگاه حضور فعال داشت و اقدامات انجام شده در امر محیط زیست در نیروگاه را در معرض دید بازدیدکنندگان قرار داد.

گرامیداشت میلاد منجی عالم بشریت

همزمان با پانزدهم شعبان سالروز باسعادت دوازدهمین ستاره تابناک آسمان ولایت و امامت حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف مراسم با حضور پرسنل همزمان با پانزدهم شعبان سالروز باسعادت حضرت حجت الاسلام والمسلمین حاج آقا نیرمانی امام جماعت نیروگاه مطالبی را پیرامون مهدویت و فلسفه انتظار بیان نمودند.

صعود به ارتفاعات کرکس

بنابراعلام کمیته ورزش نیروگاه گروههای کوهنوردی ادارات و سازمانهای وابسته به وزارت نیرو در اصفهان، در یک برنامه ریزی تدارکاتی دیده شده به میزبانی نیروگاه شهید محمد منتظری به ارتفاعات کرکس صعود نمودند. بنابراعلام این گزارش گروه مذکور هنگام بازگشت اقدام به پاک سازی و تمیز نمودن منطقه نمودند. در این صعود که آقای مهندس عسکری مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق شهید محمد منتظری نیز حضور داشتند و در پایان صعود به نفرات برتر هدیه و لوح یادبودی اهدا نمودند.



گرامیداشت روز جانباز



همزمان با ولادت باسعادت حضرت ابوالفضل العباس یارباوفا و سقای تشنگان و جانباز دشت کربلا و روز جانباز طی مراسمی از تعداد ۶۷ نفر از جانبازان شاغل در نیروگاه تجلیل شد در این مراسم هدیه لوح یادبود به آنان اهدا شد.

در مورد ماه رمضان بیشتر بدانیم

ماه رمضان نهمین ماه از ماههای قمری و بهترین ماه سال است، بهترین فرصت برای بدست آوردن کمال و معنویت؛ ماهی که می توان در آن به تقرب رسید و حقایق را آنگونه که هست نظاره کرد.

در این ماه شریف؛ روحانیت خاصی بر جسم و روح انسان حاکم است و آدم خاکی به واسطه تاثیر این حالات احساسی آسمانی دارد.

رمضان؛ ماه رحمت و غفران الهی است که دریای بیکران لطف و عنایت حضرت دوست در آن جوشش و تلاطم دیگری دارد. پیامبر اعظم (ص) شعبان را ماه خود و رمضان را ماه خدا دانست و امت خویش را نسبت به اهمیت آن آگاه فرمود. امام سجاده (ع) نیز در وداع از ماه مبارک رمضان؛ مناجاتی جانسوز دارد و مانند کسی که می خواهد از عزیزترین خویش جدا شود با این ماه پر عظمت بدرود می گوید.

رمضان از اسماء الهی است

رمضان اسمی از اسماء الهی است و نباید به تنهایی ذکر کرد مثلاً بگوییم، رمضان آمد یا رفت، بلکه باید گفت ماه رمضان آمد، یعنی ماه را باید به اسم اضافه نمود، در این باره به سخنان حضرت امام محمد باقر (ع) اشاره می کنیم امام (ع) فرمود: نگویید این است رمضان و نگویید رمضان رفت و یا آمد، زیرا رمضان نامی از اسماء الله است که نمی رود و نمی آید که شی زائل و نابود شدنی می رود و می آید، بلکه بگویید ماه رمضان، پس ماه را اضافه کنید در تلفظ به اسم، که اسم الله می باشد و ماه رمضان ماهی است که قرآن در او نازل شده است و خداوند آن را مثل عید قرار داده است همچنانکه پروردگار بزرگ عیسی بن مریم (سلام الله علیها) را برای بنی اسرائیل مثل قرار داده است و از حضرت علی بن ابی طالب (ع) روایت شده که حضرت فرمود: « لا تقولوا رمضان و لکن قولوا شهر رمضان فانکم لا تدرون ما رمضان » شما به راستی نمی دانید که رمضان چیست و چه فضائلی در او نهفته است.

واژه رمضان و معنای اصطلاحی آن

رمضان از مصدر «رض» به معنای شدت گرما، تابش آفتاب بر رمل ... معنا شده است، انتخاب چنین واژه ای برآستی از دقت نظر و لطافت خاصی برخوردار است، چرا که سخن از گذاخته 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 است، عطشی ناشی از آفتاب سوزان یا گرمای شدید روزهای طولانی تابستان.

و عطش دیگر حاصل از نفس سرکشی که پیوسته می گدازد، و سوزش برآستی 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 وا می دارد. و در همین رابطه است که مولوی با لطافت هر چه تمامتر این تشبیه والا را به کار می گیرد و می گوید:

آب کم جو تشنگی آور به دست / تا بجوشد آبت از بالا و پست / تا سقا هم رهیم آید جواب / تشنه باش الله اعلم بالصواب / زین طب بنده به کوی حق رسید / درد مریم را به خرما بن کشید / اما از سوی دیگر، عطش ناشی از آفتاب سوزان سیری ناپذیر است، و قانع کننده. این ماه نزول قرآن و ماه خداوند است و شب های قدر در آن قرار دارد.

اخبار گواخبار کوتاهبار کوتاه

همکاران بازنشسته

بازنشسته شدن تعدادی از همکاران و ورود آنها به مرحله ای جدید از زندگی را خدمت آنان و خانواده محترمتان تبریک عرض می نماییم و از زحمات چندین ساله آنها در نیروگاه شهید محمد منتظری تقدیر و تشکر می نماییم. انشاءالله در پرتو عنایات حق تعالی همواره موفق، مؤید و پیروز باشید.

	سید ابوالفضل میرحسینی تاریخ استخدام: ۶۸/۱۲/۲۶ شغل: کارگر تعمیرات مکانیک تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۳/۱		رحمت اله یوسفی تاریخ استخدام: ۶۵/۱/۲۳ شغل: اپراتوری بهره برداری تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۲/۲۰
---------------	--	---------------	---

	امراه رحیمی تاریخ استخدام: ۶۰/۶/۳۰ شغل: کارگر قسمت الکتریک تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۴/۱		ناصر ابوطالبی تاریخ استخدام: ۶۱/۱۱/۲ شغل: اپراتور بهره برداری تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۴/۱
---------------	---	---------------	--

	صفرعلی عابدی تاریخ استخدام: ۶۴/۵/۱۳ شغل: کارگر قسمت ابزاردقیق تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۵/۱		خداداد زکی پور تاریخ استخدام: ۶۲/۱۰/۲۴ شغل: مسئول خدمات عمومی تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۵/۱
---------------	--	---------------	--

	هدایت رفیعیان تاریخ استخدام: ۶۱/۸/۶ شغل: تکنسین تعمیرات مکانیک تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۴/۱		علی ابراهیمی تاریخ استخدام: ۶۱/۶/۸ شغل: اپراتورشمی فاز یک تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۴/۱
---------------	---	---------------	--

برگزاری مانور

به منظور حفظ آمادگی و رفع نواقص احتمالی، یک مانور مشترک در خصوص تامین و حفاظت فیزیکی از تاسیسات نیروگاه به همت حراست نیروگاه و حضور فعال نیروی بسیج، ایمنی و آتش نشانی و غیره برگزار شد.

اخبار گواخبار کوتاهبار کوتاه

جشن بزرگ تکلیف

همه ساله به همت دفتر روابط عمومی نیروگاه و هماهنگی و همکاری دفتر امور فرهنگی برق منطقه ای اصفهان جشن تکلیف ویژه فرزندان همکار برگزار می گردد. در سال ۸۹ نیز این جشن جهت فرزندان دختر همکار متولدین ۸/۱۰/۷۹ می باشد. و جشن تکلیف شرکت نمودند.

تقدیر و تشکر

آقای مهندس ابراهیم علی عسکری مدیرعامل شرکت با درج نامه ای در پرونده پرسنلی **آقای سید احمد میرمحمدی** به لحاظ گوشش و دقت در امور مربوط

جلوگیری از تخریب محیط زیست



به منظور جلوگیری از تخریب محیط زیست و ارائه راهکارهای مهم در امر حفاظت از محیط زیست جلسه مشترکی با حضور مسئولین ارشد صنعتی و مسئولان محیط زیست اصفهان، در

نیروگاه شهید محمد منتظری تشکیل شد در این جلسه اهداف و خط مشی حفظ زیست، تعیین محلی برای دفن زباله های صنعتی

سیر و سلوک الی الله

خواستم، خادم آن حضرت بیرون آمد پرسید چه می‌خواهی؟ گفتم: برای عرض سلام به شریف ، (القابی است که عنوان بصری به امام صادق (ع) داده است.) آمده‌ام. خادم گفت: آن حضرت در مصلی و محراب عبادت به نماز ایستاده است. پشت در به انتظار نشستم چند لحظه‌ای بیشتر نگذشت که خادم آمد و گفت: با برکت و رحمت الهی به خانه وارد شوید.

وارد خانه شدم به امام جعفر صادق (ع) سلام کردم. حضرت فرمود: بنشین، خدا گناہانت را بیامرزد، من هم بی‌درنگ نشستم، امام علیه‌السلام چند لحظه سرش را پایین انداخت و سپس سرش را بلند کرد و فرمود کنیه‌ات چیست؟ گفتم: ابوعبدالله.

امام (ع) فرمود: ای ابوعبدالله! خدا تو را بر این کنیه‌ات ثابت قدم بدارد و موفق باشی چه خواسته‌ای داری؟

اندازه‌گیری و تست‌های کنترلی قبل از توقف توربین جهت تعمیرات اساسی

دقیقا قبل از توقف واحد جهت تعمیرات باید توربین بدقت تحت بررسی همه جانبه قرار گیرد. این تحقیقات و بررسی به منظور پیدا کردن عیوب و اشکالات جدید و مشخص کردن دقیق عیب‌های معلوم، تعیین دلایل تقریبی بروز آنها، ثبت آنها در فهرست حجم کارها و بدست آوردن ارقام و اطلاعات جهت دقیق‌تر کردن برنامه تعمیرات صورت می‌پذیرد.

یکی از موارد مهم این اندازه‌گیری‌ها کنترل صحت سیستم گاورنیک می‌باشد. جهت کنترل صحت کار سیستم گاورنیک و کسب ارقام و اطلاعات لازم جهت برطرف کردن اشکالات در کار آن مستقیماً قبل از خارج کردن جهت تعمیرات باید مشخصات و منحنی استاتیکی گاورنیک تهیه و معین شود.

پس از خارج شدن از شبکه و دریافت اجازه جهت توقف توربین لازم است اُوراسپید و عملکرد حفاظتها تست گردد. قبل از تست عملکرد اوراسپید بطریقه افزایش دور باید ابتدا اطمینان حاصل شود که بعد از قطع اوراسپید بصورت دستی والوهای اتوماتیکی (استاپ والوها، اکستراکشن قابل تنظیم بخار) ورود

بخار به توربین را قطع و می‌بندد. در صورت عملکرد صحیح سفتی والوها و کنترل والوها مجدداً اوراسپید شارژ شود و عملکرد آن با افزایش دور به میزان ۱۰ درصد بیشتر از دور زمانی تست شود. پس از بسته شدن ورود بخار به

توربین توسط اوراسپید در حالت خلاء ثابت در کندانسور (در حالت کار نرمال سیستم کندانسور و ارسال شدن بخار

بررسی حوادث

به منظور افزایش سطح کارائی پرسنل و تبادل تجربیات بهره برداری و همچنین به منظور جلوگیری از تکرار حوادث، گردهمایی یک روزه ای با حضور آقای مهندس طلائی مدیرنیروگاه فاز دو و جمعی از پرسنل بهره برداری این فاز برگزار گردید. در این گردهمایی ضمن تجزیه و تحلیل حوادث سه ماهه اول سال ۸۹ موارد ذیل مورد بررسی قرار گرفت.
گفتنی است این گردهمایی بصورت فصلی و در پایان هر فصل برگزار خواهد شد.

– بررسی حادثه تریپ ID فن B واحد ۵ – تشریح مشکل افزایش دمای روغن

دستورالعمل شماره ۸

بالا‌تر از گروه استحقاقی خود برخوردار خواهند شد.

۳- آزادگان اسراء و مفقودین با بیش از ۳ سال سابقه اسارت یا مفقودیت، جانبازان با بیش از ۴۰ درصد از کارافتادگی، رزمندگان با بیش از ۳ سال سابقه خدمت خواهند بود.

۱-۱- منظور از امتیازات موضوع این بند امتیاز مدرک تحصیلی موضوع جدول شماره (۱) طرح و همچنین روند ارتقاء گروه در شغل مورد تصدی موضوع

۱-۱- منظور از امتیازات موضوع این بند امتیاز مدرک تحصیلی موضوع جدول شماره (۱) طرح و همچنین روند ارتقاء گروه در شغل مورد تصدی موضوع جداول شماره ۶ و ۷ و ۸ بر حسب بخشهای شغلی می‌باشد مشروط بر اینکه

در شرایط احراز رشته شغلی مورد تصدی، مقطع تحصیلی بالاتر قید شده باشد. در غیراینصورت از این بابت تابع بند۶ بخش اول این دستورالعمل خواهد بود.

۲- آزادگان، اسراء و مفقودین تا حداکثر سه سال سابقه اسارت یا مفقودیت، جانبازان تا حداکثر ۴۰ درصد از کارافتادگی رزمندگان با حداقل ۶ ماه سابقه خدمت متوالی یا ۹ ماه متناوب در جبهه در فاصله زمانی ۱۳۵۹/۶/۳۱ لغایت ۱۳۶۷/۵/۲۹(تاریخ آتش بس) همواره از یک گروه تشویقی

همانطور که در شماره قبل بیان گردید بایستی از ایجاد آب ناشی از کندانسه شدن بخار در طور مسیر محصولات احتراق جلوگیری نمود.
مهمترین بخشی که این حادثه در آن می‌تواند به وقوع پیوندد ژونگستروم است که آب موجود در محصولات احتراق در مواجه با صفات سرد قرار می‌گیرد و به حالت میعان در می‌آید و دراینجا پای دمای نقطه شبنم به میان می‌آید.

نقطه شبنم مخلوط گاز و بخار درجه حرارتی است که بخار تبدیل به مایع می‌شود و البته این پدیده در زمانی رخ می‌دهد که درفشار ثابت سرد شود. میزان مجاز حد دمای نقطه شبنم برای ژونگستروم فرمولی دارد که تابع مقدار ارزش حرارتی و درصد گوگرد سوخت، میزان درصد اکسیژن و دمای متناظر فشار جزئی بخار آب دود خروجی می‌باشد.
مثلا اگر میزان گوگرد در سوخت ۳ درصد اکسیژن در دود ۴ درصد و فشار دود ۸۳ کیلوپاسکال باشد حد مجاز دمای نقطه شبنم ۱۳۰ درجه سانتیگراد می‌باشد.
به بیان دیگر اگر دمای محصولات احتراق به این حد برسد خطر خوردگی وجود دارد. از طرفی در حدود حداقل ۲۰ درجه سانتیگراد به عنوان حاشیه امن نیز بایستی در نظر گرفته شود که به منظور اجتناب از خوردگی هوای ورودی به

تعیین دمای نقطه شبنم

ژونگستروم توسط پیش گرم کن ها، هوا تا حدود ۸۰ درجه سانتیگراد گرم می‌شود. در نیروگاه شهید محمد منتظری بخشی از هوا را هم می‌توان بای پاس نمود تا دمای دود خروجی را در مطلوب تنظیم نمود.

ساخته و روی آن را لعاب داده است اما بقیه صفحات را از ضخامت ۰/۶ میلیمتر ساخته و روی آن را لعاب داده است اما بقیه صفحات را از ضخامت ۰/۶ میلیمتر کرده است. یادآور می‌شوم که کل سطح حرارتی هر ژونگستروم در حدود ۱۸۰۰۰ متر مربع می‌باشد.

احتراق ۳

توسط پیش گرم کن ها، هوا تا حدود ۸۰ درجه سانتیگراد گرم می‌شود. در نیروگاه شهید محمد منتظری بخشی از هوا را هم می‌توان بای پاس نمود تا دمای دود خروجی را در مطلوب تنظیم نمود. پیوندد ژونگستروم است که آب موجود در محصولات احتراق در مواجه با صفات سرد قرار می‌گیرد و به حالت میعان در می‌آید و دراینجا پای دمای نقطه شبنم به میان می‌آید.

نقطه شبنم مخلوط گاز و بخار درجه حرارتی است که بخار تبدیل به مایع می‌شود و البته این پدیده در زمانی رخ می‌دهد که درفشار ثابت سرد شود. میزان مجاز حد دمای نقطه شبنم برای ژونگستروم فرمولی دارد که تابع مقدار ارزش حرارتی و درصد گوگرد سوخت، میزان درصد اکسیژن و دمای متناظر فشار جزئی بخار آب دود خروجی می‌باشد.
مثلا اگر میزان گوگرد در سوخت ۳ درصد اکسیژن در دود ۴ درصد و فشار دود ۸۳ کیلوپاسکال باشد حد مجاز دمای نقطه شبنم ۱۳۰ درجه سانتیگراد می‌باشد.

به بیان دیگر اگر دمای محصولات احتراق به این حد برسد خطر خوردگی وجود دارد. از طرفی در حدود حداقل ۲۰ درجه سانتیگراد به عنوان حاشیه امن نیز بایستی در نظر گرفته شود که به منظور اجتناب از خوردگی هوای ورودی به



دو کلمه حرف حساب

تربیت فرزند

ادامه از شماره قبل
با استقبال همکاران ارجمند بر آن شدیم تا صحبت تربیت فرزند را انشاءالله بصورت مستمر ادامه دهیم امید است چراغ راه روی همه پدران و مادران گرامی باشد.
تربیت فرزند از یک نگاه هنرمندی است و از یک نگاه یک علم پیچیده ای است که اگر والدین به آن توجه کنند و بکارگیری شود مورد استفاده اجتماعی، دنیایی، معنوی و اخروی برای همگان بویژه فرزندان است بهره مندی از این علم با مطالعه و کسب تجارب دیگران و مشاوره به راحتی

به دست نمی آید. سرمایه مادی و معنوی فرزندان ما هستند تربیت در دین مقدس اسلام از جایگاه بلندی برخوردار است تا جایی که سیره انبیاء، آیات قرآن کریم و فرمایشات ائمه معصومین همه تربیت و تزکیه بویژه فرزندان است. مسئله تربیت آنقدر در قرآن اهمیت دارد که خداوند تبارک و تعالی یک سوره در قرآن با زیبایی بنام نور اختصاص داده که از خوانندگان محترم تقاضا دارم ترجمه این سوره را مطالعه و در آن تدبیر فرمایند.

ادامه دارد
امام جماعت نیروگاه

مسابقه احکام

ضمن تشکر از شرکت کنندگان در مسابقات احکام در پیک شماره ۴۳ سوالی را مطرح نمودیم تحت عنوان اینکه یکی از واجبات الهی است که در زنها و مردها به شیوه خاص مطرح شده است و جنبه اجتماعی و فرهنگی دارد اما مردم بیشتر برای زنها انتظار دارند که پاسخ صحیح آن **حجاب** می باشد که از بین پاسخ دهندگان **آقای رضا هاشمی مفرد** به قید قرعه برنده شده اند که هدیه ای به رسم یادبود به وی اهدا خواهد شد.

سوال شماره ۲۶: کسی که روزه واجب قضا بر دین او می باشد آیا می تواند روزه مستحبی بگیرد؟

مهلت ارسال پاسخ: ۸۹/۶/۱۵

امام جماعت نیروگاه

ماه وصال

شعبان مه تابان ولایت به جهان است در فصل خزان آمده خورشید به کوهسار گلبنگ سحر نغمه برآورد زآوای شباهنگ در خرمن صد لاله زده خیمه مقصود به افلاک رنگین شده بستان امامت زوجود گل نرگس موسی به روی نیل روان در پی مقصود محسن زصفای رخ نیلی سروده غزل عشق
میلاذ گل و لاله نیستان جنان است به به چه جمالی که زبینه ابروی کمان است در حنجره سازد غزلی را که آواز گلان است تا غنچه گشاید لب شیوا که مدهوش زمان است سیما بگشائید که زیباترین سروچمان است تا صبح خلفی چشم گشاید که پایان خزان است تا شادکنند ام ابیها که او مادر جان است
محسن ایزدی

طراح: جلیل اکرمی

جدول

افقی:

۱- روز ضربت خوردن امیرمؤمنان علی (ع) - ۲- شایسته و لایق - مری سابق چلسی - انصاف و ضمیر خودآگاه انسان - ۳- پایه و بنیان - آخرین توان - کامل و انحصاری - نوعی گل خوشبو - لباس جنگ قدیمی - ۴- وسیله دفاعی گروهی از جانوران - زادگاه حضرت ابراهیم - حیوان مکار - موجود عظیم الجثه و ترسناک - ۵- از پادشاهان سلسله زندیه - از حروف انگلیس - ۶- بندری در شمال کشورمان - تظاهر به نیکوکاری - دریای عرب - ۷- دوستی - عود روستا - تصدیق بیگانه - ۸- ۹- مؤلف کتاب شیرازنامه.

عمودی:

۱- تصویرگر - ۲- فنی در کشتی فرنگی - ۳- بدنیا آوردن - نایمن - ۴- زمانه - جانوری در صورت - ۵- سودای واژگون - ۶- از شاخه های بیماری سرماخوردگی - ۷- تکرار یک حرف - شهر مذهبی - ۸- اصطلاحی در فوتبال - ۹- پایتخت کشور آفریقایی زیمبابوه با تغییر حرف آخر - ۱۰- مبارک - ۱۱- ته و آخر - گنده و عظیم - ۱۲- هموطن ماست - ۱۳- صائم - ۱۴- ۱۵- عملی زشت و ناپسند در ماه مبارک رمضان - ۱۶- اجراکننده - ۱۷- از تسلیحات جنگی - ۱۸- عدد دو رقمی - پایتخت پرو - ۱۹- نشان نده.

۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

به دو نفر از کسانی که پاسخ صحیح جدول را ارسال نمایند جایزه نفیس اهداء خواهد شد. مهلت ارسال پاسخ ۸۹/۶/۱۵ برندگان جدول پیک شماره ۴۳ به قید قرعه آقایان: **علیرضا ضیائی و اصغر شفیعی**

مصرف بادام زمینی از بیماریهای قلبی جلوگیری می کند

تحقیقات نشان داده بادام زمینی به دلیل دارا بودن نوع خاصی از پروتئین مانع از بروز بیماریهای قلبی می شود. نتایج آزمایش دانشمندان نشان می دهد این پروتئین به بهبود عملکرد قلب کمک کرده مانع از اختلالات و بیماریهای قلبی می شود. بسیاری افراد تصور می کنند بادام زمینی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب فقط برای کودکان مفید است در صورتی که فواید خاص آن برای بزرگسالان نیز مورد تأیید قرار گرفته است. محققان تعدادی از افراد را به چهار گروه تقسیم کرده اند و برای مدت شش ماه برنامه غذایی خاصی به هر گروه دادند. در تمامی گروهها این برنامه غذایی شامل مقادیر نسبتاً مشابهی از هیدرات کربن - پروتئین و چربی بود. در سه گروه از چهارگروه به ترتیب روغن بادام زمینی - آرد بادام زمینی و بادام زمینی بدون پوست در برنامه غذایی داوطلبین وجود داشت. پس از شش ماه در سه گروهی که ترکیبات بادام زمینی را مصرف کرده بودند کلسترول «بد» به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافته بود و کلسترول خوب نیز تقریباً ثابت مانده بود. نتایج این تحقیقات همچنین نشان می داد که مصرف بادام زمینی در میان مبتلایان به دیابت که بیشتر در معرض بیماریهای قلبی هستند نیز احتمال بروز بیماری را تا ۲۵ درصد کاهش داده است.

گردآورنده: محمدعلی جعفری شرکت سایبر

حجکم مقبول و سعیکم مشکور

همکاران گرامی جناب آقایان

حاج سعید میرزایی، حاج محمود نصرافهانی

حاج غلامرضا اثنی عشران، حاج امراله رحیمی

حاج رحمت اله نیک بخت، حاج بهزاد سامانی

حاج ناصر کریم زاده و حاج منوچهر 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 می نمائیم.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق

شهید محمد منتظری

همکاران سوگوار جناب آقایان

عبدالله سنجری و ابوالفضل زارعی

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