

تولید انرژی آبان ماه ۸۷

نموده است. با این مقدار تولید انرژی در مقایسه با آبان ماه ۸۶ مقدار تولید ناخالص، ۱۲/۰۲ افزایش داشته است.

کیلو وات ۹۵۹۲۴۱۰۰۰ ساعت بوده که به میزان ۸۹۲۷۸۶۸۰۰ کیلووات ساعت تولید خالص تحویل شبکه سراسری

بنا بر اعلام معاونت مهندسی و برنامه ریزی، تولید ناخالص، نیروگاه شهید محمد منتظری در آبان ماه ۸۷ به میزان

تولید انرژی آذرماه ۸۷

نموده است با این مقدار انرژی در مقایسه با آذرماه ۸۶ مقدار تولید ناخالص، ۷/۲۷ درصد افزایش داشته است.

کیلو وات ۱۰۵۳۲۱۵۰۰۰ ساعت بوده که به میزان ۹۸۱۴۴۶۰۰۰ کیلووات ساعت تولید خالص تحویل شبکه سراسری

بنا بر اعلام معاونت مهندسی و برنامه ریزی، تولید ناخالص نیروگاه شهید محمد منتظری در آذرماه به میزان

جلسه حوادث نیروگاهی

بیان نمودند ایشان اظهار نمودند که نیمه دوم سال و سال آتی هم با توجه به کم آبی هایی که هست و با عنایت به اینکه مقدار مصرف انرژی برق در زمان پیک ۴۲ هزار مگاوات خواهد و میزان انرژی تولیدی ۳۶ هزار مگاوات می باشد که بایستی تمهیدات لازم جهت میزان این کمبودها بشود و نیروگاه های بخاری همانند سال گذشته باید نهایت سعی خود را جهت تولید بهینه و مطمئن انجام دهند. و انشاءالله

در آبان و آذرماه، مورد بررسی قرار گرفت در این جلسه آقای مهندس فلاحیان

یکصد و بیست و یکمین جلسه حوادث نیروگاهی، با حضور آقای مهندس



فلاحیان، مدیرعامل برق منطقه ای اصفهان، مهندس دستجردی، معاونت هماهنگی برق منطقه ای مهندس حسن درویشی مدیر فنی تولید برق منطقه ای کارشناسان دفتر فنی، مدیران عامل شرکتهای مدیرعامل تولید برق اصفهان و نیروگاه شهید محمد منتظری و

امسال هم بتوانیم از این بحران خارج شویم.

رهنمودها و توصیه های لازم پیرامون موارد ایمنی و جلوگیری از حوادث را

جنوب اصفهان در نیروگاه شهید محمد منتظری تشکیل شد. و حوادث نیروگاه ها

همایش تغذیه



به منظور حفظ سلامت و جلوگیری از بیماریهای ناشی از تغذیه نامناسب همایش یک روزه ای به همت اداره ایمنی و حفاظت و بهداشت شغلی نیروگاه برپا شد در این همایش چند نفر از متولیان امر بهداشت و تغذیه با ذکر بیان انواع ویتامین ها در نوع غذاها به مزایا و مضرات هر گونه تغذیه و مورد استفاده آن در سنین مختلف مطالبی را ارائه نمودند.

تبریک اعیاد قربان و غدیر

و کلیه کارکنان نیروگاه شهید محمد منتظری تبریک گفتند.

کارت تبریک ایام خجسته و فرخنده اعیاد سعید قربان و غدیر را خدمت مدیرعامل

آقای مهندس فلاحیان مدیرعامل شرکت برق منطقه ای اصفهان با ارسال

فال نیک

نهم ذی الحجه روز عرفه و « سالروز شهادت مسلم بن عقیل » نماینده و سفیر امام حسین (ع) است. مسلم بن عقیل در نیمه ماه مبارک رمضان از مکه به مقصد کوفه حرکت کرد. و مسیر خود را طوری انتخاب کرد که ابتدا به مدینه رفت و ضمن توقف کوتاهی در آنجا به همراه دو راهنما به سوی کوفه حرکت کرد. آنان پس از آنکه مقداری از مدینه فاصله گرفتند راه را گم کردند و در بیابان های وسیع و شنزار حجاز حیران و سرگردان شدند. همراهان مسلم بر اثر این حادثه جان باختند و مسلم پس از تلاش فراوان توانست خود را به محلی که سکونتگاه یکی از قبایل بیابانگرد بود برساند و از مهلکه نجات یابد. در آنجا وی صیادی را هم دید که به دنبال آهوئی می تازد و آن را صید و سپس ذبح نمود، مسلم این را به فال بد گرفت، لذا از آنجا نامه ای به امام حسین (ع) نوشت که من این سفر را مبارک نمی بینم. مرا معاف دار و در صورت صلاحدید به جای من شخص دیگری را به این مأموریت بگمار.

حضرت در پاسخ فرمود: گمان می کنم انگیزه تو در نوشتن این نامه و استعفاء چیزی جز ترس نباشد به همان نحوی که مأمور شده ای برو. من از پیامبر (ص) شنیدم که فرمود: از ما خاندان نیست کسی که فال بد بزند و یا مسلمانی را به فال بد بگیرد.

در بحث های مذهبی و بر اساس متون دینی «تفال» در خوبی ها و «تطیر» در بدی ها استعمال می شوند. «تطیر» از طیر به معنای «پرنده» گرفته شده است و عرب غالباً فال بد را به تطیر یعنی پرواز پرنده گان می زدند. در آیاتی از قرآن نمونه هایی وجود دارد که تطیر نهی شده است و مقدرات را به دست خداوند می دهند.

برخلاف تطیر، شریعت مقدسه اسلام از تفال یعنی فال نیک زدن استقبال کرده، چون منشأ کار و فعالیت و اصلاح امور و از همه مهمتر، تکیه گاه انسان، پروردگار عالم می شود و اعتقاد به اینکه مؤثری در وجود، جز ذات پروردگار نیست. از فال بد در اسلام نکوهش شده و هیچ اثر خارجی بر آن مرتبت نبوده، بلکه صرفاً اثر روانی است که برخی از اشخاص از پرواز کلاغی، عبور گربه سیاه و بروز عطسه فردی متأثر می شوند و از انجام کار مورد نظر، منصرف می گردند. امام صادق (ع) می فرماید: فال بد به همان نحوی است که آن را بپذیری، اگر آن را سبک بشماری، کم اثر خواهد بود و اگر به آن اعتنا کنی و ترتیب اثر بدهی، برای سخت و ناگوار است و اگر بی اعتنا باشی، هیچ اثری بر آن بار نخواهد شد. در روایتی از حضرت رسول اکرم (ص) نقل شده است که هر کسی به خاطر فال بد زدن از انجام کارش منصرف شود، مشرک است و کفار آن، این است که بگوید: خدایا! فالی نیست مگر از ناحیه تو و خیری نیست مگر از ناحیه تو، و خدایی جز تو نیست، آنگاه به دنبال حاجتش برود.

امروزه ثابت شده که کلمات منفی نیروی منفی به سمت شخص می فرستند و او را به سمت منفی و بیماری سوق می دهند. به طور مثال وقتی به ما می گویند خسته نباشی در اصل خستگی را به یادمان می آورند و ناخودآگاه احساس خستگی می کنیم. اما اگر به جای آن از یک عبارت مثبت استفاده شود نیروی مثبت و سازنده به افراد هدیه می دهیم. می توانیم به جای خسته نباشید بگوییم خدا قوت و به جای دست درد نکنه بگوییم ممنون از محبتت، سلامت باشی.

اخبار کوتاه خبر کوتاه‌بار کوتاه

مشارکت در اردو

بنا بر اعلام مسئول بسیج نیروگاه به منظور افزایش توان دفاع همه جانبه در سال نوآوری و شکوفایی تعدادی از بسیجیان نیروگاه عضو گردانهای عاشورا همراه با دیگر بسیجیان ادارات و کارخانجات شهرستان برخوار و میمه در یک اردوی سه روزه شرکت نمودند. و توان دفاعی خود را مورد آزمایش قرار دارند.

همکار بازنشسته



آقای محمدرضا کریمی از کارکنان واحد ایمنی و آتش نشانی نیروگاه پس از سه دهه خدمت صادقانه به افتخار بازنشستگی و پیش‌کسوتی نایل آمدند. بازنشستگی ایشان و آغاز مرحله‌ای تازه از زندگی را به ایشان تبریک عرض می‌نمائیم.

همایش جلوگیری از یخ‌زدگی برج‌های خنک‌کن

به منظور آشنایی همکاران در نیروگاه‌های بخار بخصوص نیروگاه‌هایی که در مناطق سردسیر کشور قرار دارند و برج خنک‌کن آنها از نوع هلر یا خشک می‌باشد. همایش یک‌روزه‌ای تحت عنوان راههای جلوگیری از یخ‌زدگی برجها در فصل زمستان و جلوگیری از خسارات ناشی از این گونه حوادث در نیروگاه حرارتی شازند اراک برپا شد که دو نفر از همکاران نیروگاه شهید محمد منتظری آقایان مهندس طلایی و مهندس لطفی پیرامون موضوع فوق ارائه مقاله نمودند که خلاصه‌ای از مقالات مطرح شده و شرح حوادث نیز در نیروگاه شهید محمد منتظری برای همکاران ارائه گردید.



فقدان همکار



در هفدهم آذرماه مطلع شدیم همکار صدیق و ارجمندمان شادروان اصغر نصر اصفهانی از پرسنل اداره خدمات عمومی شاغل در بخش ساختمانی نیروگاه بعثت عارضه قلبی دار فانی را وداع گفتند. فقدان این عزیز سفرکرده را خدمت خانواده معزز و داغدار آن روان شاد و همکاران محترم تسلیت عرض می‌نماییم.

ایمان دو نیمه است: نیمه صبر و نیمه شکر

حضرت رسول اکرم (ص)

عدل آن است که در افعال خدا گمان بی‌حکمتی نبرید.

حضرت امام علی (ع)

متولدین آبان ماه

همکاران گرامی جناب آقایان:
محمود داکوهیان، محسن کتیرائی، حسام‌الدین خالوئی، علی مرادی، علیرضا رحمتی، مرتضی سیاری، محمدرضا کریمی، حسین نجفی، امیرشهاب‌الدین محمدی، محمد شیخ‌عرب، عباس زمانی، مالک نجفی، اکبر توکلی، رامین بیاتی‌راد، ویسمراد احمدی، فریدون ژاله، محسن چیتگر، داریوش اکبری، محسن

متولدین آذر ماه

همکاران گرامی جناب آقایان:
عبدالرضا سلیمانی، عبدالله قائدی، محمدرضا سینده، رضا زمانی، سید مجتبی میرجهانیان، علیرضا پیمانی، حسنعلی رحمتی، مرتضی اسماعیلی، عبدالکریم جنترانی، ناصر پرنیانی، امین کاظمی، نجف درخشان، محمد سنمار، مسلم سلیمانی، اکبر باطنی‌راد، سعید ربیعان، خلیل بحردو، محمدرضا تاکشهر، محمد مهدی زکی‌زاده، احمد رضوی، اکبر نریمانی، سعید خاکسار، اصغر خضری، محمد حسن یآوری

اردوی بسیج نیروگاه

در پی انجام رسالت‌ها و مأموریت‌های بسیج، پایگاه نیروگاه شهید محمد منتظری تعداد ۱۶۵ نفر از پرسنل نیروگاه را تحت عنوان اردوی سیاحتی زیارتی میثاق با ولایت به مشهد مقدس اعزام نمود. افراد شرکت‌کنندگان علاوه بر زیارت مرقد امام هشتم و بهره‌مندی معنوی از منویات آستان مقدس هشتمین ستاره تابناک آسمان امامت و ولایت، از نیروگاه سیکل ترکیبی شریعتی مشهد بازدید نمودند. مدت اردو ۲۰ روز که پرسنل طی ۵ گروه ۳۳ نفره به این سفر معنوی اعزام شدند.



همایش عمومی شکوه و پایداری

همزمان با پنجم آذرماه روز تشکیل بسیج مستضعفین به فرمان حضرت امام خمینی (ره) و گرامیداشت یاد و خاطره رشادتها، ایثارگری‌ها از خودگذشتگی بسیجیان و هفته بسیج، تعدادی از بسیجیان این نیروگاه همراه با دیگر بسیجیان شهرستان برخوار و میمه در همایش شکوه و پایداری بسیج شرکت نمودند.

تفاوت‌های فاز یک و دو

شافت توربین که با دور ۳۰۰۰ r.p.m در حال چرخش است علاوه بر وارد شدن نیروهای دینامیکی ناشی از دوران و بروز انواع تنش‌های مکانیکی، بر اثر تغییرات دما در زمان‌های راه‌اندازی، توقف و تغییرات بار تنش حرارتی نیز بر آن وارد می‌گردد، مثلاً شافت توربین HP در معرض تغییر دمائی از دمای معمولی تا حدود ۵۰۰ °C قرار می‌گیرد.

به منظور کنترل تنش حرارتی فقط در فاز دو از دستگاه سوپر وایزری استفاده می‌شود که اختلاف دمای سطح خارجی دایره شافت توربین‌های HP و IP را با مرکز آن‌ها به صورت ΔT اعلام می‌نماید. از طرفی محدوده مجاز ΔT را که با افزایش دما کاهش می‌یابد متذکر می‌گردد. این سیستم فقط در حد نشان‌دهنده و اعلام کننده می‌باشد. و بالاخره اینکه چون دسترسی به شافت و نصب سنسور دما بر روی سطح خارج و مرکز آن مشکل است این اندازه‌گیری به صورت مجازی انجام می‌شود.

فتح ... لطفی

آیا می‌دانید که:

اختلاف دما در نقاط مختلف اجسام جامد باعث ایجاد نیروهای عظیمی می‌شود که با تقسیم بر سطح مقطع آن جسم با عنوان تنش معرفی می‌گردد. تنش حرارتی که ناشی از اختلاف دما ایجاد می‌شود بعضاً از سایر انواع تنش مانند نوع مکانیکی بیشتر می‌باشد. مثلاً تنش وارده ناشی از اختلاف زیاد دما در عمق فلز درام (که ضخامتی در حدود ۱۱۲ میلی‌متر دارد) بیش از تنش مکانیکی ناشی از افزایش بیش از حد نامی فشار می‌باشد.

به منظور کنترل این تنش‌ها شاخصی عنوان ΔT در عمق مشخص از فلز و با ارائه عددی به عنوان ریتیم تغییر دما را معرفی می‌نمایند. مثلاً اختلاف دمای مجاز معرفی شده ΔT بین سطح خارجی توربین در قسمت بالا و در مقطع موازی با محور عمودی پره اول (پره استیج تنظیم یا پره کرتیس) و عمق ۱۲۵ میلی‌متر 35°C را معرفی نموده است.

با افزایش دما حد تنش مجاز کاهش می‌یابد که به همین لحاظ آهنگ تغییر میزان مجاز دما کاهش یافته یا حد مجاز اختلاف دمای معرفی شده کم می‌شود.

فتح ... لطفی

از صنعت برق چه می‌دانیم؟

ما می‌گیریم. دستگاهی را که برق A.C تولید می‌کند، مولد یا ژنراتور می‌نامند. بر حسب اینک انرژی لازم برای به حرکت درآوردن مولد از چه منبعی دریافت شود، مولد را با آن نام می‌خوانند. مانند نیروگاه‌هایی که قبلاً انواع آن‌ها را نام برده‌ایم. به عنوان مثال اگر برای گرداندن مولد، از انرژی حرارتی استفاده شود، مولد را توربوژنراتور حرارتی می‌گویند که از جمله آن‌ها توربوژنراتورهای بخاری است. طرز کار این نوع مولد به این ترتیب است که ابتدا آب را به وسیله سوختی مانند زغال سنگ، گاز و مواد نفتی مانند مازوت به بخار تبدیل می‌کنند. بخار تولید شده پس از عبور از لوله‌های مخصوص با فشار زیاد به پره‌های توربین برخورد می‌کند و آن را به گردش درمی‌آورد. چون محور توربین و محور ژنراتور به هم متصلند، در

ادامه از شماره قبل

یکی دیگر از انواع مولدهای شیمیایی، انباره یا باتری اتومبیل است که آن را باتری تر نیز می‌نامند. از این باتری‌های تر امروزه علاوه بر اتومبیل، در مراکز صنعتی و از جمله در داخل نیروگاه‌ها نیز برای موارد اضطراری استفاده می‌کنند. این باتری‌ها طوری طراحی شده‌اند که می‌توانند در دفعات زیاد پر و خالی شوند. برقی که به روشهای مختلف تولید می‌شود به نام برق جریان مستقیم یا برق D.C برق جریان متناوب A.C نامگذاری شده است. برق D.C مانند یک خیابان یک طرفه است. الکترون‌ها مانند وسایط نقلیه فقط در یک جهت حرکت دارند. برق A.C یا برق جریان متناوب در صنعت و مصارف خانگی مورد استفاده قرار

آشنایی با دانشمندان ایرانی



حرکت خورشید و کیفیت آن با بیان هندسی، حرکت ماه و بیان اختلاف منظر آن در

طول و عرض ارتفاع، خسوف و کسوف و محاسبه پیدایش هلالها و رؤیت هلال در اول هر ماه قمری، ثوابت و وضعیت ماه نسبت به آن‌ها و غیره رساله‌هایی از خود به جای گذاشته است. وی در سال ۴۴۰ هجری قمری چشم از جهان فرو بست.

گردآورنده: علیرضا نایب‌زاده

آیا می‌دانید؟

پژوهشگران به تازگی دریافتند خمیازه نشانه نیاز به اکسیژن بیشتر است نه خواب‌آلودگی، زمانی که فرد خمیازه می‌کشد مقادیر بیشتری اکسیژن از طریق گشاد شدن مجاری تنفسی وارد ریه‌های فرد شده و در صد این گاز حیاتی افزایش می‌یابد پژوهشگران دریافتند ۹۰ درصد موارد خمیازه به دنبال افت اکسیژن در بدن فرد رخ می‌دهد برای مثال بعد از مدتی نفس کشیدن به صورت مقطع و کوتاه ناگهان شخص خمیازه کشیده و با این کار بدن او میزان اکسیژن مورد نیاز را دریافت می‌کند پس خمیازه نیاز به اکسیژن است. نه دلیل بر خواب‌آلودگی.

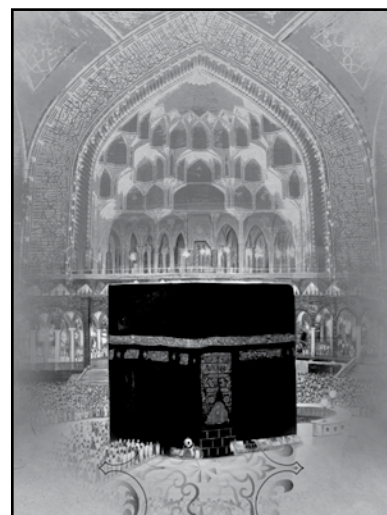
بهرام حیدری

ابوریحان بیرونی

ابوریحان محمد بن احمد البیرونی در سال ۳۶۲ هجری قمری در شهر خوارزم به دنیا آمد. در جوانی در زادگاهش به تحصیل نزد ابونصر منصور بن علی عراقی پرداخت. در سال ۳۸۹-۳۸۷ هجری با منصور بن نوح سامانی ملاقات داشت و با او در تماس بود و مدت زمانی در گرگان اقامت گزید. در سال ۴۰۷ هجری قمری سلطان محمود غزنوی بر گرگان مستولی شد و تعداد زیادی اسیر که در میان آنها عده‌ای از دانشمندان از جمله ابوریحان بیرونی بود به همراه آورد. ابوریحان در سن ۶۵ سالگی متجاوز از ۱۱۳ جلد کتاب و رساله در علوم مختلف داشت.

حجکم مقبول و سعیکم مشکور

الهی از سفر معنوی و الهی حج بازگشته‌اید مقدمات را گرامی داشته و قبولی طاعات و عبادات شما را از درگاه خداوند سبحان مسئلت می‌نمائیم.



همکاران گرامی جناب آقایان:

حاج رسول بدیچی، حاج اصغر صفرزاده، حاج ابراهیم جزینی، حاج محمد علی رادان، حاج حسین ترابی، حاج اکبر پیرحاجی، حاج علیرضا اعتدالی، حاج علیرضا بلوچستانی، حاج محمد تقی بدیعی‌نیا، حاج سید محسن رنجبران و همکاران بازنشسته حاج یداله دری و حاج رحمت‌اله جانثاری

عطر دل انگیز عبودیت در سرزمین وحی را با حضور سبزان در میهن عزیز اسلامیمان استشمام می‌کنیم و دل وجودمان را به اوج عشق و بندگی پرواز می‌دهیم. تا با پرکشیدن به دیار ربانی در ثواب سفر روحانی شما سهیم باشیم. اینک که به فضل

اخبار کوتاه اخبار کوتاه‌فبار کوتاه

راهپیمایی در کویر

بنا بر اعلام کمیته ورزش نیروگاه، گروه کوهنوردی نیروگاه در یک برنامه مشترک هماهنگ‌شده به میزبانی شرکت توزیع برق استان اصفهان موفق به راهپیمایی یک روزه در کویر شدند. اسامی شرکت‌کنندگان

انتصاب

از سوی آقای مهندس علی عسکری مدیرعامل شرکت طی حکمی آقای مهندس حسین طلائی به عنوان سرپرست نیروگاه فاز دوم شرکت مدیریت تولید برق شهید

انتصاب

طی حکمی از سوی آقای مهندس علی عسکری مدیرعامل شرکت، آقای مهندس ناصر درویشی به عنوان رئیس اداره

تقدیر

در پی ارزیابی‌های انجام شده پیرامون عملکرد مدیران دستگاه‌های و ارگانها و همکاری آنها با بسیج، مدیرعامل این شرکت نیز موفق به کسب رتبه ممتاز این

تقدیر از دانش آموزان و دانشجویان ممتاز



به منظور تشویق و ترغیب فرزندان همکار که در امر تحصیل و با کسب رتبه‌های ممتاز گامهای موفقیت علمی را می‌پیمایند. همه ساله از فرزندان ممتاز کارکنان تقدیر و تجلیل بعمل می‌آید در سال

تحصیلی ۸۷-۸۶ و در آبان ماه سال ۸۷ نیز از تعداد ۵۳۴ دانش آموز و دانشجوی ممتاز تقدیر شد که از این تعداد ۲۹۰ دختر و تعداد ۲۴۴ پسر بودند. در مراسم تقدیر و تجلیل از ممتازین عرصه علم و دانش آقای مهندس عسکری مدیرعامل شرکت



مقام قهرمانی تیم بسکتبال

تیم بسکتبال نیروگاه با حضور در مسابقات قهرمانی باشگاه‌های شاهین‌شهر، با انجام ۹ بازی توانست با پشت سر گذاشتن حریفان خود و راهیابی به فینال این دوره از مسابقات با غلبه بر تیم امید شاهین‌شهر مقام اول را کسب نماید.

اسامی اعضای تیم بسکتبال: آقایان



گرامیداشت هفته بسیج

همزمان با پنجم آذرماه سالروز تشکیل بسیج به فرمان بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی (ره) مراسم گرامیداشت هفته بسیج در نیروگاه شهید محمد منتظری برگزار شد. در این مراسم جناب سرهنگ نجمی فرمانده سپاه



جنگ غدیر

آشتران زانو زنید آهنگ خوبان آمده
حاجیان منزل نمائید نور یزدان آمده
موسم ابلاغ وحی است و کلام آشنا
تله از کوهان بسازید وقت طوفان آمده
از صفا بگذشتم و دیدم صفای مروه را
کعبه را آذین کنید نور کریمان آمده
چشمه سار دیده را محو تماشا کنیم
چون طلوعی در غروب شام هجران آمده
حاصل عمر نبوت زنده شد از نور عشق
حجت کون و مکان خورشید تابان آمده
هر که را مولای اویم رهنمای او عالیست
یا علی گویند که حکم از سوی قرآن آمده
محسن از کوی ولایت یا علی آید به گوش
گل مگو آلاله گو شمع فروزان آمده
محسن ایزدی

پرسی و پاسخ

گردآورنده حسین شهیدی

چرا باید گردو را با پنیر خورد؟

پنیر دارای کلسیم و گردو دارای فسفر است. کلسیم موجود در پنیر برای اینکه جذب بدن شود نیاز به فسفر دارد و اگر پنیر همراه با گردو مصرف نشود کلسیم موجود مقدار از فسفر مغز را برمی دارد که در نهایت موجب کند ذهنی فرد خواهد شد.

بنابراین پنیر را با گردو و هنگام شب مصرف نمایید زیرا بهترین زمان جذب کلسیم و فسفر هنگام شب است.



اثر کدام ویتامین در درمان افسردگی و ناراحتیهای روحی مؤثر است

ویتامینهای گروه B در حفظ تعادل شیمیایی مغز و حالت های روحی نقش اساسی ایفا می کنند. بنابراین این ویتامین ها برای حفظ سلامت سلول های عصبی و گلبول های قرمز ضروری می باشند. بنابراین ویتامین های گروه B به ویژه ویتامین می تواند افسردگی و سایر مشکلات روحی را برطرف کند. گوشت، پنیر، تخم مرغ و ماهی دارای مقدار زیادی ویتامین B۱۲ هستند.

آیا می توان قرص های آهن را با شیر خورد؟

از آن جایی که آهن در معده خالی بهتر جذب می شود افراد باید قرص های آهن را یک ساعت قبل از غذا مصرف کنند. البته قرص های آهن نباید با لبنیات و چای مصرف شوند زیرا در این حالت مقدار آهن کمتری جذب بدن می شود اما مصرف ویتامین باعث جذب آهن بیشتر می شود بنابراین قرص های آن را با آب میوه تازه مصرف نمایید.



آیا رژیم غذایی مناسبی برای پوکی استخوان وجود دارد؟

رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D همراه با ورزش های منظم می تواند استحکام لازم را در توده استخوانی ایجاد کند. بهترین منابع غذایی برای جلوگیری از پوکی استخوان عبارتند از: قارچ، شیر، ماست کم چرب، پنیر، ماهی استخوان دار مانند: کلیکا و ماهیهای چرب مانند: آزاد، قزل آلا و ... سبزیجات، میوه های هسته دار، لوبیا، مرکبات، گوشت و زرده تخم مرغ است که مهم ترین این مواد شیر، تخم مرغ، قارچ و ماهی می باشد. مصرف زیاد نمک، مصرف دخانیات، پرکاری تیروئید، یائسگی زودرس و مصرف زیاد چای و قهوه باعث پوکی استخوان می شود.



آیا موز بر روی زخم معده تأثیر می گذارد؟

تحقیقات نشان می دهد که اثر موز بر روی معده بیشتر از داروهای گران قیمت است و اثر جانبی نیز ندارد. هنگامی که لایه پوششی معده (موسین) دچار آسیب شود فرد دچار زخم معده می شود با مصرف موز ماده ای در بدن تولید می شود که درست همان لایه پوششی معده بوده و از اثر اسید معده محافظت می نماید. بنابراین با مصرف موز لایه ای محافظ در معده تولید می شود و زخم معده درمان می گردد.

البته موز کاهنده کلسترول خون است و با کاهش پتاسیم خون و جلوگیری از افزایش فشار خون از خطر حملات قلبی می کاهد.



کهن ترین بوته های جهان از سیر تا پیاز

خانواده وارد می کند. این قدیمی ترین

خواص سیر



سبزی، همواره در نقش آنتی بیوتیک ظاهر می شود و این خاصیت از جنبه دارویی پراهمیت است.

نام پیاز در قرآن: در کتاب آسمانی ما به دفعات به گیاهان و میوه هایی اشاره شده که خواصی پرشمار دارند و پیاز از آن زمره است. در سوره بقره آیه ۶۱ آمده است: و آن زمان را که گفتند: ای موسی، ما بر یک نوع طعام نتوانستیم ساخت از پروردگارت بخواه تا برای ما از آن چه از زمین می روید چون سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز برویاند. موسی گفت: آیا می خواهید آنچه را که برتر است به آنچه فروتر است بدل کنید؛ به شهری بازگردید که در آن جا هر چه خواهید به شما بدهند.

گردآورنده: رسول عمادی

تاریخچه کاشت و مصرف سیر به پنج قرن قبل از میلاد مسیح برمی گردد. این گیاه دست کم سه هزار سال در طب چین کاربرد داشته است و حکیم مصری برای این بوته نه چندان خوشبو، حداقل ۲۲ خاصیت درمانی قایل بوده و مسئول مومیایی کردن مردگان در این کشور از سیر استفاده می کرده است. سیر همیشه جایگاه خاصی در آشپزخانه داشته و دارد. در طول تاریخ و در تمام جهان از سیر برای ناراحتی های مختلف مانند فشار خون بالا، عفونت ها و مارگزیدگی ها استفاده می شده و در برخی فرهنگ ها نیز برای دفع ارواح شیطانی به کار می آمده است. اهمیت و خواص زیاد سیر در احادیث اسلامی نیز مورد توجه بوده است. ۱۴۰۰ سال پیش رسول گرامی اسلام فرموده اند: سیر بخورید زیرا ۷۰ نوع بیماری را شفا می دهد اما در حالی که سیر خورده اید به مسجد نروید. ترکیبات شیمیایی سیر: این گیاه دارای ترکیبات گوگردی است. در ۱۰۰ گرم سیر خام این موارد وجود دارند: آب ۶۱ گرم انرژی ۶ کالری مواد نشاسته ای ۲۹ گرم و مقادیری هم کلسیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، ید، سلنیس و قند را در چرخه غذایی

نصایح لقمان حکیم به فرزندش

ای فرزند از چهارصد هزار حدیث و چهارصد نکته، هشت مورد را یاد گرفتم که شرح آن چنین است: دو چیز را فراموش مکن: یاد خدا و یاد مرگ دو چیز را فراموش کن: حق دیگران و حق دیگران چهار چیز را نگه دار: شکمت را سر سفره مردم، زبانت را در جمع چشمت را در خانه دوستان و دلت را در سر نماز

جعفر احمدی

شاید نمی دانستید که...

- ۱- جویدن آدامس هنگام خوردن پیاز مانع از اشک ریختن می شود.
- ۲- اثر لب و زبان هر کس، همانند اثر انگشت منحصر به فرد است.
- ۳- موش آفریقایی دوبا، میدان دید ۳۶۰ درجه دارد.
- ۴- رشد کودک در بهار بیشتر است.
- ۵- نور خورشید پس از مدت ۸ دقیقه و ۱۷ ثانیه به زمین می رسد.
- ۶- ظروف پلاستیکی به طور تقریبی ۵۰ هزار سال برابر تجزیه مقاومت می کنند.
- ۷- تنها قسمتی از بدن که خون ندارد قرنیه چشم است.
- ۸- شترمرغ در ۳ دقیقه ۹۵ لیتر آب می نوشد.
- ۹- دلفین ها همانند گرگ ها هنگام خواب چشم هایشان را باز می گذارند.
- ۱۰- بیشتر سردردهای معمولی از کم نوشیدن آب است.
- ۱۱- انسان بطور متوسط ۶ سال از مدت عمرش را تلویزیون نگاه می کند. ۶ سال صرف غذا خوردن می شود، یک سوم هم می خوابد.
- ۱۲- مغز انسان ۲ درصد از وزن انسان را تشکیل می دهد ولی ۲۵ درصد اکسیژن دریافتی بدن را به تنهایی مصرف می کند.

جعفر احمدی

دو کلمه حرف حساب

با سلام و عرض ارادت محضر خوانندگان محترم دو کلمه
حرف حساب را تقدیم می‌نمایم.

پیرامون عرایض قبلی به استحضارتان می‌رساند مبنای عملکرد مردم بر اساس دین، عقل، رسم، مد، خرافات و هوای نفس می‌باشد و هر کدام قابل تأمل و بحث است انجام امور بر اساس عقل و دین و هوای نفس هم اگر با عقل و دین تضادی نداشته باشد بلااشکال است.

چون دین سرچشمه الهی دارد عقل مبنای منطقی و اصولی و هوای نفس هم اگر ویژگی‌های آن عقل و دین باشد خسارت مادی و معنوی ندارد مثل اینکه کسی دل او هوای زیارت حرم الهی و دنیوی را دارد این هوای دل بد نیست و بسیار پسندیده است.

و اما رسم و مد که افرادی، گروهی قبیله‌ای یک منشی را ایجاد می‌کنند و خودشان را گرفتار آن می‌نمایند یا مدی که در جامعه ایجاد می‌شود که فرقی هم با رسم دارد و آن این است که مد زودگذر و فصلی است این هم اگر پایه و اساس آن عقل و دین باشد ضرر مادی و معنوی ندارد و بحث دیگر خرافات است که متأسفانه مثل خوره به جان دین و دنیای مردم افتاد و مردم هم از روی سادگی از آن پیروی می‌کند و خرافات یعنی زیادی در دین و جامعه که نه اساس دین دارد و نه اساس عقل و سفارش می‌کنم نسبت به زیاده‌ها در جامعه و دین بسیار دقت و الهی و عقلانی عمل بفرمایید.

امام جماعت نیروگاه

مسابقه احكام

ضمن تشکر از شرکت کنندگان در مسابقات احکام در پیک شماره ۳۳ سؤالی را مطرح نمودیم تحت عنوان اینکه یکی از مستحبات موکد نماز که آن در برگیرنده تمام اصول اعتقادی مسلمان است به تعبیری کلکسیون اعتقادات. که پاسخ آن **اذان** می باشد که در آن با گفتن الله اکبر و اشهدان لا اله الا الله گواهی به توحید می دهیم و با گفتن اشهد ان محمداً رسول الله و اشهد ان علی ولی الله گواهی به نبوت و امامت می دهیم.

که از بین پاسخ‌دهندگان آقای مرتضی نجارزادگان
با قید قرعه برنده شده‌اند. ضمن تشکر از ایشان هدیه‌ای
به رسم یادبود به وی تقدیم خواهد شد.

سؤال مسابقه شماره ۱۶: در احکام طهارت فرق بین آب حوض، تانکر و آب لوله کشی چیست؟
مهلت ارسال پاسخ ۸۷/۱۰/۲۰

امام جماعت نیروگاه

ایام و اعیاد سعید قربان
و غدیر پر مسلمانان
جهان و پیروان ولایت
مبارک باد.

افسردگی را بشناسیم

ادامه از شماره قبل

استرسی که شخص بالاجبار به آن واکنش نشان می‌دهد با ارزیابی رفتار و واکنش‌های ظاهری فرد نمی‌توان به میزان و شدت افسردگی وی پی برد. چون افراد افسرده نسبت به تقاضاهای محیطی و اجتماعی واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. یکی ممکن است به شدت فعال، پرتحرک و پرکار شود و دیگری گوشه‌گیر و انزواطلب باشد. از جمله متداول‌ترین واکنش‌ها نسبت به افسردگی پدید آمدن نگرانی و اضطراب است. اضطراب هم می‌تواند از جمله عوامل ایجاد کننده افسردگی باشد و هم از نتایج قهری آن. اضطراب به بیان ساده یک حالت دلوپسی، دلشوره، نگرانی، عصبانیت، ترس خفیف، احساس ناامنی و ناراحتی است. اضطراب عموماً با علائم جسمانی مثل طپش قلب، عرق کردن، اختلال در ریتم تنفسی، سرگیجه و ضعف همراه است. شناخت افسردگی با توجه به اینکه هر کس به شیوه‌ای خاص در مقابل آن واکنش نشان می‌دهد بسیار دشوار است. مردم ممکن است ماهیت افسردگی خود را آن‌چنان تغییر دهند که خودشان نیز بسادگی متوجه افسردگی‌شان نگردند. باید توجه داشت که افسردگی همواره با تغییرات قابل توجه در واکنش‌های زیستی، فیزیولوژیک، شناختی عاطفی، روانی و رفتاری همراه است این نشانه‌ها برحسب نوع و شدت افسردگی متغیرند. در شماره بعد درباره نشانه‌های افسردگی به تفصیل سخن می‌گوییم.

عبدالرضا سلیمانی

چند سخن از بزرگان

۱- مردان نیک‌نام نمی‌میرند زیرا قلوب مردم نسل بعد، آرامگاه ایشان است.

۲- آنکه خوشی خود را در رنج دیگران بجوید هیچگاه روی خوشی را نمی‌بیند.

۳- استقامت، مادر موفقیت است و موفقیت مادر سعادت.
۴- بدان که تو از دید خدا پنهان نیستی پس بنگر که چگونه هستی.

۵- برای کمک به کسی که نیازمند است، داوطلب شو.
۶- با یک کار می‌توان زندگی را روشن و پاک نگه داشت:
«محبت به دیگران»

نصراله شفیعی

همکاران سوگوار جناب آقایان
عباس فرشادفر، سعید عطائیان، جعفر احمدی،
سعید کاظمی، حسین خدای، علی شیرانی‌راد،
محمد علی فاتح، سلطان محمد هارونی، ایرج
استکی، حسین صراف‌نیا، عبدالله قائدی
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

جدول

افقی:

۱- نهایی و پایانی - کامپیوتر همراه - ۲- از قسمتهای مهم توربین - ۳- وقت و هنگام- تنظیم کننده دمای آب در برج خنک کن - ۴- از اعداد ترتیبی - پسر- همنشین برهنه - ۵- رود آرام- از سوختهای فسیلی- ضمیر وزنی - ۶- اصطلاحی در بهره‌برداری از واحدهای نیروگاه‌ها- سرفصل - ۷- تلخ- نویسنده فرانسوی صاحب اثر معروف خسیس- نیم صدای حشره‌ایست - ۸- کاملاً انحصاری- مقام و منزلت- قوت ماکیان- ۹- ادعای واهی- نوعی سقف ساختمانهای عظیم‌الجثه - ۱۰- پایتخت اوگاندا- ۱۱- پایان یافته و تمام شده- و این هم تقسیم کننده آب در برج خنک کن است.

عمودی:

۱- نامی برای آقایان- خنده رو و شاد- ۲- شهری در کانادا- ۳- کشور رشته کوهها در آسیا- نوعی کفپوش- ۴- دور از خطر- از حروف الفبا- از مناطق جنگی بصره در عملیات والفجرهشت- ۵- عضوی، در صورت- دسسه و گرفتاری- تکرار یک حرف- ۶-

طراح: جلیل اکرمی

اسرار- از وسایل روشنایی-۷- از دادنپها- طبق برنامه روزانه- سنگ آسیاب-۸- آغوش- گلوله و فشنگ- روش و رفتار- ۹- محل یخت نان- یار قلم-۱۰- از انواع لوله‌های آب در بویلر نیروگاه‌ها-۱۱- کشوری در قاره آسیا- بدان و آگاه باش.

[illegible]

به دو نفر از کسانی که پاسخ صحیح جدول را ارسال نمایند جایزه نفیس اهداء خواهد شد. مهلت ارسال پاسخ ۸۷/۱۰/۲۰
برندگان جدول پیک شماره ۳۳ به قید قرعه آقایان: مرتضی محنت اصفهانی، ناصر زراعت کار

تلفنهای ضروری نیروگاه

مرکز تلفن ۱۱۸

اورژانس ۱۱۵

آتش نشانی ۱۲۵