



پارسار

شرکت مدیریت تولید برق شهید مختظری

شماره ۵۱

فروردین ماه سال ۱۳۹۰

تولید اسفند ماه

ناخالص و به مقدار ۷۲۹۴۹۳۶۰۰ کیلووات ساعت بصورت خالص بوده است.

بنابراعلام معاونت مهندسی و برنامه ریزی نیروگاه شهید محمد منتظری انرژی تولید شده در اسفند ماه سال ۸۹ این نیروگاه ۷۸۲۱۹۳۰۰۰ کیلووات ساعت بصورت

برگزاری جلسه



بنابراعلام مدیرفاز یک نیروگاه شهید محمد منتظری آخرین جلسه فصلی مهندس شیفت و کارشناسان این فاز در اسفند ماه سال ۸۹ با حضور آقای مهندس علی عسکری مدیرعامل شرکت برگزار گردید و پیرامون موضوعات مختلف فنی، پرسنلی، رفاهی، انگیزشی و اشکالات فنی موجود از جمله:

- ۱- نفوذ اندک روغن به سیکل آب و بخار
 - ۲- پائین بودن فلوی آب عبوری از پالایشینگ در واحد ۱
 - ۳- بالا بودن اکسیژن آب تغذیه در واحد ۳
- بحث و تبادل نظر شد در این جلسه توصیه های لازم جهت رفع اشکالات موجود توسط مدیرعامل شرکت و مدیرفاز یک ارائه گردید.

مسابقات شطرنج

یک دوره مسابقات شطرنج بین کارکنان برگزار گردید که افراد ذیل حائز مقام اول تا پنجم این مسابقات گردیدند.

حسین اکبری مقام اول، حسین نجفی مقام دوم، بهنام حمزه علی مقام سوم، قاسم زارعی مقام چهارم، سید محسن فیض جوادیان و احسان علایی مقام پنجم.

بازدید



آقای مهندس فلاحیان مدیرعامل شرکت برق منطقه ای اصفهان اواخر سال ۸۹ و در آستانه سال نو با حضور در نیروگاه شهید محمد منتظری پیشاپیش تحویل سال نو و عید سعید نوروز را به پرسنل و مسئولین نیروگاه تبریک گفتند وی همچنین از روند تعمیرات اساسی واحد پنجم نیروگاه بازدید و در جریان اقدامات انجام شده در اورهال این واحد قرار گرفتند.

سردبیر



زادون غبار از خانه ی دل

زکوی یار می آید نسیم باد نوروزی
از این باد ارمدد خواهی چراغ دل برافروزی
اینک بهار بستر سپید زمین خسته را در می نوردد و روپوش برف را از سر و روی آن کنار می زند. افسردگان خواب زده را صلا می دهد و دم مسیحیایی خویش را بر جان مرده آنان می دمند. هنگام آن است که پنجره دل های افسرده خویش را به سمت بهار بگشاییم. هان! شما یاران که به گاه بهاران خانه خویش از غبار یکساله زدودید و از هر چه آلودگی ستردید، آیا هیچ اندیشیده اید که خانه دل نیز، نه از غبار، که از زنگار چندین ساله غفلت بزدايید؟ مسکن خویش را که همان دست نفاقت برآن داریم هر سال می شویم؛ چگونه قلب خویش را که عرش رحمان است، نمی رویم و غبار از آن نمی زداییم و به دست فراموشی می سپریم؟

بازگشت به فطرت توحیدی

عید از ماده (عود) به معنی بازگشت گرفته شده و به گفته راغب اصفهانی به معنی بازگشت انسان به فطرت توحیدی اش مطرح است. تنها جامه رنگارنگ، نشان عید نیست؛ چرا که این عید کودکان است. عید واقعی، توفیق انجام دادن وظیفه و تطهیر نفس و تصفیه جان است. بازگشت به فطرت انسانی و سرانجام خود را بازیافتن و به خدا رسیدن است.

نوروز از دیدگاه اسلام و تشیع

در اسلام و به ویژه آیین تشیع به نوروز به عنوان روزی خجسته نگاه شده است و بر گرامی داشتن آن تأکید شده است. از دیدگاه شیعه، نوروز روز ظهور امام زمان است. در حدیثی از امام صادق آمده است.

(روز نوروز همان روزی است که خداوند در آن از بندگانش پیمان گرفت که او را پرستش کنند و هیچ چیزی را شریک او ندانند و این که به پیامبران و اولیایش ایمان بیاورند و آن نخستین روزی است که خورشید در آن طلوع کرده، و بادهای برادرانده در آن وزیده است و گلهای و شکوفه های زمین آفریده شده است. و آن روزیست که کشتی نوح (ع) به کوه جودی قرار گرفت و آن روزی است که در آن قومی که از ترس مرگ از خانه های خود بیرون آمدند و آنها هزارها نفر بودند پس خداوند آنها را بمیراند و سپس آنها را در این روز زنده کرد. و آن روزیست که جبرئیل بر پیامبر (ص) فرود آمد. و آن همان روزیست که ابراهیم (ع) بتهای قوم خود را شکست. و آن همان روزیست که پیغمبر خدا، امیرالمؤمنین (ع) را بر دوش خود سوار کرد تا بتهای قریش را از بالای خانه خدا به پایین انداخت و آنها را خرد کرد...)

عید طبیعت

عید نوروز عید طبیعت است. آغاز بهار موسم اعتدال طبیعت و لطافت هوا و تعدیل شب و روز و رهایی از قساوت زمستان و سردی و سیاهی شب های دیرپاست. عیدی همراه با سرود پرندگان و تکبیر جنگل و تسبیح باد و ریزش ابر و فریاد رعد و رویش صحراست. بیابید برخی از خرافات و نقاط منفی و تاریک را از چهره این عید بزدايیم و بگذاریم هم رنگ طبیعت باصفا باشد و بر جهات مثبت و خدایسندانه اش بیفزاییم.

مفهوم عید در روایات

در روایات معصومان علیهم السلام عید، مفهوم بسیار ژرفی دارد. در برخی روایات، روز تحقق حاکمیت حق و ولایت الهی در جامعه مهمترین عید شمرده است. امام صادق علیه السلام می فرماید: (شبهه انبیا همواره چنین بوده که به جانشینان خود امر می کردند تا روز تعیین و نصب جانشین خود را عید بگیرند) به همین دلیل بزرگترین عید پیروان مکتب اهل بیت علیه السلام روز تحقق حاکمیت مستضعفان و حکومت عدل و قسط و نابودی بی عدالتی است.

عید در کلام امیرالمؤمنین علیه السلام

مولای متقیان و امیر بیان، حضرت علی علیه السلام فرمودند: (روز عید روزی است که عبادات انسان مورد پذیرش پروردگار قرار گیرد، بخشایش خداوندی نصیب آدمی شود و انسان از گناه و آلودگی به دور باشد) در گفتار گرانسنگ دیگری، امام علیه السلام فرمودند: (امروز برای ما عید است و فردا نیز عید ماست. و هر روزی که در آن خدا را نافرمانی نکرده باشیم، برای ما عید است).

عیدی فرخنده

روزی که ارزش های والای انسانی حفظ شود و گوهر وجود آدمی در باتلاق گناه و گرداب نافرمانی آلوده نشود آن روز عید، یوم الله و روز شادمانی است. همان گونه که امام علی علیه السلام در پی کار پسندیده یکی از اصحاب در عید نوروز فرمودند: (هر روز ما را نوروز سازید). و در سخنی دیگر درباره نوروز فرمودند: (هر روز برای ما نوروز است).

عید واقعی

عید نه جامه رنگارنگ پوشیدن است که این عید کودکان است؛ نه شربت و نه شیرینی و غذاهای متنوع خوردن، که این عید شکمبارگان است؛ نه به سیاحت و تفریح بی محتوی پرداختن، که این عید ولگردان است؛ نه بی بند و باری، که عید بلهوسان است؛ نه قافله خندیدن و همدیگر را به مسخره گرفتن و به بازی گذراندن، که این عید غافلان است. عید واقعی تطهیر نفس، تصفیه جان و تمرین استقامت است و چون قطره ای به دریای جمع پیوستن است. عید حقیقی از انزوا به درآمن، گسسته ها را به هم بستن و پیوستن و در یک کلام، پیوند خود را با خدا استوار کردن و دین خود را تحکیم بخشیدن است.

اخبار کوتاه اخبار کوتاه‌بار کوتاه

تقدیر و تشکر

همکاری خوب و مؤثر ایشان در نصب و راه‌اندازی دو دستگاه چیلر اجکتور بخاری در واحدهای فاز یک نیروگاه از زحمات وی تقدیر و تشکر نمودند.

آقای مهندس علی عسکری مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق شهید محمد منتظری با درج تقدیرنامه در پرونده پرسنلی آقای مهندس ناصر درویشی به جهت

تقدیر و تشکر

علی عسکری، مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق شهید محمد منتظری با درج تقدیرنامه در پرونده پرسنلی ایشان از زحمات وی تقدیر و تشکر نمودند.

با توجه به همکاری خوب و مؤثر آقای مهندس اکبر توکلی در نصب و راه‌اندازی دو دستگاه چیلر اجکتور بخاری در واحدهای فاز یک نیروگاه آقای مهندس

تقدیر و تشکر

در انجام وظایف محوله آقای مهندس علی عسکری مدیرعامل شرکت با درج تقدیرنامه در پرونده پرسنلی از زحمات وی تقدیر و تشکر نمودند.

با توجه به عملکرد خوب و همکاری مؤثر آقای علیرضا مظاهری از قسمت شیمی فاز دو نیروگاه در آماده به کار بودن دستگاههای آنالایزر و کوشش وی

تقدیر

منتظری در ارتقاء ارزشهای والای جهاد و ایثار و رفع مشکلات و موانع پیش روی خانواده معظم شهدا و عزیزان ایثارگر تقدیر و تشکر نمودند.

آقای راحمی مشاور وزیر نیرو در امور ایثارگران با ارسال لوح، از زحمات و تلاشهای خالصانه آقای جعفر احمدی مسئول ایثارگران نیروگاه شهید محمد

همکاران متولد اسفندماه

بلوچستانی اصل، امیرحسین خواجه ارزانی، لطفعلی عابدی، غلامرضا توکلی، مرتضی چراغیان، مهدی قاسمی، عبدالعلی جعفری، غلامرضا منانی

تبریکات صمیمانه ما را به خاطر پا گذاشتن به عالم هستی که یادآور بهار تولدتان است را پذیرا باشید.

همکاران گرامی جناب آقایان:

علیرضا دائی اکبری، منصور علیپور، ایرج صفدریان، علیرضا شاهزیدی، مصطفی رضائی، حمید یزدخواستی، اسماعیل اسحاقیان، جمشید غلامی، بهزاد سامانی، محمدصادق شعبانی، ابراهیم محمدی، سیدحسین سجادی، حسن استادعلی، محسن خشه، سعید کشاورز، علیرضا

موفقیت فرزند همکار



به ایشان، والدین و مربیان، از درگاه خداوند منان آرزوی توفیق هرچه بیشتر وی را در کلیه مراحل زندگی داریم.

آقای علیرضا فرامیزی فرزند همکار آقای جهانبخش فرامیزی با شرکت در مسابقات آزاد (رینگ) قهرمانی در رده سنی نونهالان و وزن ۳۹ کیلوگرم موفق به کسب مقام دوم این دوره از مسابقات در سطح شهرستان شاهین شهر و میمه شده‌اند. ضمن تبریک

موفقیت فرزند همکار



والدین و مربیان، آرزوی سربلندی و پیروزی وی را در کلیه مراحل زندگی از خداوند منان خواستاریم.

آقای ابوالفضل شریفی فرزند همکار علیرضا شریفی با حضور در مسابقات آزاد (رینگ) قهرمانی شهرستان شاهین شهر و میمه در رده سنی نونهالان و وزن ۳۶ کیلوگرم موفق به کسب مقام سوم این دوره از مسابقات شده‌اند. ضمن تبریک این موفقیت به ایشان

تجلیل از بازنشستگان



همه ساله شرکت مدیریت تولید برق شهید منتظری در اواخر اسفندماه به پاس خدمات چندین ساله همکاران بازنشسته مراسم گرامیداشتی ترتیب می‌دهد و با دعوت از همه عزیزان بازنشسته یاد و خاطره دوران اشتغال را تداعی می‌نماید. در سال ۸۹ و

از بازنشستگان و پیشکسوتان نیروگاه آقای مهندس علی عسکری مدیرعامل شرکت طی سخنانی خدمات و زحمات چندین ساله همکاران بازنشسته را ستود و گزارشی از عملکرد نیروگاه در سال ۸۹ و همچنین اهداف شرکت در سالهای آتی ارائه نمودند. در این مراسم نیز حضرت حجه الاسلام و المسلمین حاج آقا گرجی از اساتید حوزه و دانشگاه طی سخنانی در خصوص خانه و خانواده و زندگی در دوران بازنشستگی بیانات ارزشمندی به سمع حاضرین رساندند.

در روز جمعه ۲۰ اسفندماه این مراسم با حضور ۲۰۰ نفر از بازنشستگاه نیروگاه و مدیران و مسئولان، امام جماعت نیروگاه و مسئولین کانون بازنشستگان نیروگاههای استان اصفهان برگزار گردید. در این مراسم از تعداد ۱۰۳ نفر از بازنشستگان سالهای قبل از ۸۹ تقدیر و هدیه‌ای به رسم یادبود به آنها اهدا شد. همچنین از تعداد ۹۴ نفر از همکاران که در سال ۸۹ به افتخار بازنشستگی و پیشکسوتی نائل آمده بودند تقدیر و یک جلد کلام... مجید لوح تقدیر و هدیه‌ای تقدیم شد. در مراسم گرامیداشت

همکاران متولد فروردین ماه

همکاران گرامی جناب آقایان:

جوادصفریان، محمود رحیمیان، محمدرضا نصرافهانی، جعفر احمدی، حسین اشجع، مهدی خدمت کن، احمد ندافی، حمید گلان، مصطفی براتی، حسین رمضانی، جلال لطیفیان، احمدرضا فروغی، اکبر زارع، هادی نجف، اکبر پیرحاجی، مجید خدای نژاد، احمد کرباسیان، روح‌الله مشهیدی، رمضانعلی حجتی‌زاده، ابوالفضل زارعی، خسرو شیرانی‌نسب، کورش عسکری، سعید شاوران، سهراب شهریاری، مرتضی خلیلی، محمد حسین نصرافهانی، علیرضا رضائی، محمدعلی تیموری، احمد عسکری، فضل‌الله شهوند، علی نجارزادگان، مسعود رضائی آدریانی، سهراب الماسی، مهدی توکلی، سیدمهدی احمد دیباجی، محمدعلی نریمانی، مهدی محمدی الواری، غلامحسین صادقی، غلامرضا جزینی، مصطفی نریمانی، محمود نصر اصفهانی، مهدی کوهی، نعمت‌الله تیموری، سعید عطائیان، عباس مرتعب، جمال حسن‌پور، محمد حیدری هرسستانی، رحمت‌الله نورمحمدی، کریم باقر عربستانی، جمشید کرم‌زاده، مجید پاکدل، دوستعلی میرزایی، رسول خراسانی، همایون خان‌احمدی ورنوسفادرائی، ابوالفضل دادخواه‌تهرانی،

محسن مجدروانبخش، اصغر مصدق، مرتضی وحید، محمد مرادمند، عباس جلال‌پور، عبدالکریم جعفری، فریدون فالامری، محمدرضا احمدی، محمدتقی دادفر، علیرضا روشن، علی اسحاقیان، سیروس فرازمند، مسعود شکیلی، هوشنگ علیمردانی، سیدابراهیم حسینی، مرتضی خراسانی، مجید علی‌درچه‌ئی، علی امینی، ابراهیم امانی، باقر سعیدی، سیدرضا موسوی، حسن زمانی، اکبر عبدالهی، رضا اکبری، جلال بلندی سده‌زاده، رمضان بختیاری، محمد حاجیان، مهدی جوشن، حسن کیوان‌داریان، مسعود فلاحی، قدرت‌الله کریمیان، اسماعیل قاسمی، رسول نصر اصفهانی، محمود کریم‌زاده، مصطفی عطائی، منوچهر کیخسروی، حسن آریان، محمدعلی جعفری، حسن قنبری، علی زائری، سید حسن صدری، محمد محمدریفی، علی رضوانی، علیرضا شهباز، امیر شاهزیدی، محمدتقی دهقانی، اصغر صادقی، اکبر جعفری، حسین نصرافهانی، ایرج همتی‌ها، سید رسول طباطبائی، محمدرضا صادقی‌زاده، عبدالله جولائی

تبریکات صمیمانه ما را به خاطر پا گذاشتن به عالم هستی که یادآور بهار تولدتان است را پذیرا باشید.

دانشتنیهایی در مورد مفاد قرارداد درمان کارکنان

(از ۸۹/۴/۱ الی ۹۰/۴/۱)

داخلی را دارد را در پشت برگ نسخه تصریح نماید و پزشک معتمد بیمه گر لزوم مصرف و میزان آنرا تأیید نماید (در غیراینصورت بررسی نسخه می بایست از طرف پزشک متخصص و معتمد بیمه گر انجام شده باشد) با کسر ۳۰ درصد فرانشیز قابل جبران می باشد.

۵- هزینه های داروهای خارجی که تولید داخلی ندارند در صورت تجویز پزشک متخصص معالج و تأیید ضرورت مصرف و نام دارو و مقدار مصرف آن از سوی پزشک معتمد بیمه گر (در صورت عدم تأیید نسخه توسط بیمه گر بررسی می بایست از طرف پزشک متخصص و معتمد بیمه گر انجام شده باشد) بر اساس هزینه انجام شده در مراکز رسمی (نظیر هلال احمر، داروخانه سیزده آبان و مراکز دارویی تک نسخه ای) قابل جبران است.

۶- هزینه سرنگ، آب مقطر، آنژیوتک، ست سرم، اسکالپ وین که جزو ملزومات دارویی محسوب می گردد براساس نرخ مصوب وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی همراه نسخه اصلی دارویی پزشک با کسر ۲۰ درصد فرانشیز، قابل جبران است.

۷- داروخانه های معتمد براساس نظر بیمه گذار برای بیماران خاص تا سقف ۱/۲۰۰/۰۰۰ ریال برای داروهای مرتبط با نوع بیماری بدون تأیید بیمه گر سایر بیماران تا سقف ۷۰۰/۰۰۰ ریال

تهیه و تنظیم: واحد درمان نیروگاه

۱- تعهدات بیمه گر در مورد پرداخت هزینه های مربوط به بیماریهای خاص (منظور از بیماریهای خاص براساس تعاریف رسمی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی می باشد) و شیمی درمانی و بیماریهای صعبالعلاج (مانند کانسر، پارکینسون، هیپاتیت و ایدز) براساس تعرفه مراکز درمانی طرف قرارداد بیمه گر و با رعایت اصل همترازی بدون اعمال فرانشیز در طول سال در تعهد بیمه گر خواهد بود. در خصوص سایر بیماریهای صعبالعلاج با نظر مشترک شورای درمان وزارت نیرو و کمیسیون پزشکی بیمه گر اقدام خواهد شد.

۲- هزینه های ناشی از سوختگی (در صورت اعلام مراتب به بیمه گر حداکثر ظرف مدت ۷۲ ساعت پس از حادثه) بدون اعمال فرانشیز در طول سال در تعهد بیمه گر خواهد بود.

۳- تأمین هزینه های پاراکلینیکی از قبیل هزینه های رادیولوژی، پزشکی هسته ای، انواع اسکن، سونوگرافی، آزمایشگاه، پاتولوژی، فیزیوتراپی، ادیومتری، ایتومتری، گفتاردرمانی، لیزردرمانی با اعمال ۲۰ درصد فرانشیز و حداکثر تا سقف تعرفه های مصوب نظام پزشکی در بخش خصوصی سال جاری خواهد بود.

۴- هزینه های داروهای خارجی که تولید داخلی دارند حداکثر بر اساس قیمت داروهای تولید داخلی قابل پرداخت است چنانچه پزشک متخصص معالج ضرورت مصرف داروی خارجی که مشابه تولید

تأثیر عوامل فشارزای سازمانی بر عملکرد کارکنان

مباحث اساسی رفتار سازمانی را به خود اختصاص داده است. در واقع می توان قرن بیست و یکم را به جرأت قرن استرس ها نامید. بدون شک حرکت در جهت نیل به اهداف سازمانی و کسب آن اهداف و در نهایت پیشرفت جامعه در گرو افزایش عملکرد کارکنان در سازمانهاست.

فشارروانی مهمترین تأثیر را بر عملکرد فرد می گذارد، بدین ترتیب که هنگامی که فشار روانی از حد مشخصی فراتر برود، باعث کاهش عملکرد فرد می شود. میزان فشار روانی در سطح متعادل، بهترین عملکرد را به همراه خود خواهد داشت و اگر میزان آن از یک محدوده کمتر یا بیشتر شود، عملکرد پایین خواهد آمد. چنانچه فشارهای روانی مدتی زیادی ادامه یابد بتدریج فرد خسته خواهد شد و ادامه این وضعیت باعث می شود که انرژی جسمی و احساسی فرد کاهش و توانایی او تضعیف گردد. از آنجا که توان فرد یکی از عناصر اساسی در

در دنیای پیشرفته و فراصنعتی امروز، فشارهای روانی در زندگی شغلی افراد، مشکلات فراوانی ایجاد نموده است. نگرانی افراد نسبت به کار و مسائل مربوط به محیط کاری، محیط اجتماعی، اقتصادی و نیازهای متفاوت، انتظارات سازمان از کارمند یا تغییر در تکنولوژی، مشکلات مدیریتی، سیستم های پیچیده اطلاعاتی و ترس افراد از عقب افتادگی اطلاعات و غیره همه باعث می شوند تا افراد بیشتر اوقات زندگی روزمره و زندگی کاری را همراه با هیجانات، تنشها، نگرانیها و بیم و امیدهای گوناگون به پایان برسانند که در اکثر موارد با ظرفیتهای بدنی و روانی آن سازگار نیست.

در قرن حاضر فشارهای روانی بخش عمده ای از زندگی افراد را در محیط کاری و سازمانها تحت تأثیر قرار داده است. در دهه اخیر، موضوع فشار روانی و آثار آن مورد توجه زیادی واقع گردیده و از جمله

احتراق ۹

ادامه از شماره قبل

ب) سوخت گاز:

گاز طبیعی مخلوطی از گازهای هیدروکربنی قابل اشتعال است که به طور طبیعی در مخازن زیرزمینی یافت می شود. متان که بی بو، بی رنگ و بی مزه است بیش از ۹۰ درصد گاز را تشکیل می دهد. وزن مخصوص گاز طبیعی کمتر از هوا می باشد که در صورت نشت از لوله در بالا قرار می گیرد. (یادآوری می گردد که گاز مایع یا LPG عمدتاً محصول پالایشگاه نفت است از هوا سنگین تر است).

در همین جا بایستی عنوان نمود که با گاز به عنوان یک عامل رفاهی در صنعت و مصارف خانگی به صورت اجتنابناپذیری روبرو هستیم و به همین لحاظ برای مصون ماندن از نتایج ناگوار حوادث بایستی به دانش و چگونگی استفاده از آن با رعایت نکات ایمنی آگاهی پیدا نماییم. ایستگاه کاهنده گاز کار ارسال سوخت را به عهده دارد و نهایتاً به مشعل گاز که سطح مقطع عبوری نسبتاً بزرگتری را دارد وارد می شود. در احتراق گاز به لحاظ اینکه نیازی نیست همانند سوخت مایع ابتدا به گاز تبدیل شود، عمل احتراق زودتر انجام می شود. در سری مشعل یک مخروط ناقص وجود دارد که سوراخ های خروج گاز بر سطح آن واقع شده است. در فاز دو و در طراحی اولیه دو ردیف ۸ تایی سوراخ ۳۰ و ۱۲ میلیمتری

قرار داشت و بعداً بنا به ملاحظات قطر کوچک در واحدهای ۵ و ۶ به ۱۴ و ۸ و به ۱۶ میلی متر افزایش داده شد. در فاز یک سه ردیف سوراخ ۶ تایی ۳۱، ۲۱/۵ و ۱۴ میلیمتری وجود دارد. سوراخ های بزرگ در شعاع دورتر از مرکز است که از آنها دبی گاز بیشتر عبور می کند و چون از مرکز نیز دورتر است بالاتر حرکت کرده و مسافت بیشتری را طی می نماید. هوا از طریق مدار اطراف، جریان گاز را شکسته و وارد می شود. در نزدیک خط جریان، اختلاط گاز و هوا وجود دارد و هنگامی که مخلوط به حد مشخصی (مثلاً برای متان ۵ تا ۱۵ درصد) رسید مخلوط قابل احتراق می باشد. در اینجا بایستی کاری کنیم که اختلاط گاز و هوا بیشتر شود. هر چه جریان های گاز بیشتر باشد سطح اختلاط با هوا بیشتر است و هر چه سطح مشعل نسبت به قطر آن بیشتر باشد بهتر است. سری مشعل های فاز دو بر فاز یک این برتری را دارند که دو جریان کوچک و بزرگ وجود دارد. هر چه تعداد جریان ها بیشتر شود بهتر است ولی اگر تمام مشعل را گاز فرا بگیرد در جریان مجاور امکان اصطکاک وجود دارد که باعث عدم نفوذ ناکافی هوا شده و احتراق بخوبی انجام نمی شود و منحصر به قرمز شدن رنگ شعله که نشان دهنده احتراق ناقص است می گردد.

فتح ا... لطفی

بازاریابی استراتژیک ملانصرالدین

ملانصرالدین هر روز در بازار گدایی می کرد و مردم با نیرنگی، حماقت او را دست می انداختند ۲ سکه به او نشان می دادند که یکی شان طلا بود و یکی از نقره. اما ملانصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می کرد. این داستان در تمام منطقه پخش شد، هر روز گروهی زن و مرد می آمدند و ۲ سکه به او نشان می دادند و ملانصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می کرد. تا این که مرد مهربانی از راه رسید و از این که ملانصرالدین را آن طور دست می انداختند ناراحت شد، در گوشه میدان به سراغش رفت و گفت، هر وقت ۲ سکه به تو نشان دادند، سکه طلا را بردار. این طوری هم پول بیشتری گیرت می آید و هم دیگر دستت نمی اندازند.

ملانصرالدین پاسخ داد: ظاهراً حق با شماست، اما اگر سکه طلا را بردارم دیگر مردم به من پول نمی دهند تا ثابت کنند که من احمق تر از آنهایم. من برای این که

گردآورنده: جعفر احمدی

اخبار کوتاه اخبار کوتاه‌بار کوتاه

همکاران بازنشسته

ساله آنها در نیروگاه شهید محمد منتظری تقدیر و تشکر می‌نمایم. انشاءالله در پرتو عنایات حق تعالی همواره موفق، مؤید و پیروز باشند.

بازنشسته شدن تعدادی از همکاران در اسفند ماه ۱۳۸۹ و ورود آنها به مرحله ای جدید از زندگی را خدمت آنان و خانواده محترمشان تبریک عرض می‌نمایم و از زحمات چندین

آقای غلامرضا قسامی
تاریخ استخدام: ۶۱/۱۱/۲
شغل: اپراتور بهره‌برداری فازیک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای عزیزاله علی‌اشرف
تاریخ استخدام: ۶۵/۱۲/۱۷
شغل: کارگر اداره خدمات
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۱۴

آقای مجتبی پارسا
تاریخ استخدام: ۶۴/۱/۲۴
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای مهران کیانی
تاریخ استخدام: ۶۱/۱۲/۲۳
شغل: کارپرداز اداره تدارکات
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۱۴

آقای عبدالله باغبانها
تاریخ استخدام: ۶۴/۹/۲۵
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای مرتضی چراغیان
تاریخ استخدام: ۶۶/۱۱/۱۷
شغل: کارمند اداره انبار
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۱۵

آقای حسینعلی عموعلی
تاریخ استخدام: ۶۳/۱۲/۴
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای منصور کیانی
تاریخ استخدام: ۶۳/۸/۱۹
شغل: کارگر قسمت الکتریک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۱

آقای اسفندیار صادق
تاریخ استخدام: ۶۰/۱۲/۲۱
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای سهراب ایزدوست
تاریخ استخدام: ۶۱/۶/۸
شغل: تکنسین قسمت الکتریک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۱

آقای محمدحسین کیاصادق
تاریخ استخدام: ۶۴/۱/۲۴
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای عبدالله قائدی
تاریخ استخدام: ۶۱/۱۱/۱۲
شغل: تکنسین ایمنی آتش‌نشانی
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۱

آقای حسین ناهیدیان
تاریخ استخدام: ۶۱/۶/۸
شغل: کارمند اداره انبار و عضو هیأت مدیره شرکت تعاونی مصرف نیروگاه
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای نجف درخشان
تاریخ استخدام: ۶۱/۵/۱۰
شغل: تکنسین فنی و پشتیبانی بهره‌برداری فاز دو
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۱

آقای عبدالله سنجرى
تاریخ استخدام: ۶۳/۷/۱۸
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای علی محمد حسن‌زاده
تاریخ استخدام: ۶۷/۱/۲۰
شغل: کمک اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۲

آقای اقبال مرادی غریبوند
تاریخ استخدام: ۶۶/۱۲/۱۵
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز دو
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای محسن ابراهیمیان
تاریخ استخدام: ۶۵/۱/۵
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۴

آقای شکراله مجیری
تاریخ استخدام: ۶۳/۱۰/۲۰
شغل: کارگر تعمیرات مکانیک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای محمدرضا تاکشهر
تاریخ استخدام: ۶۳/۱/۵
شغل: راننده پایه یک واحد نقلیه
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای حسن معظمی
تاریخ استخدام: ۶۱/۱۱/۲
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای اصغر خضری
تاریخ استخدام: ۶۶/۱۱/۲۴
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای محمداسماعیل عباس‌پور
تاریخ استخدام: ۶۳/۹/۱۳
شغل: کارگر تعمیرات مکانیک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای سیدمرتضی حیدری
تاریخ استخدام: ۶۴/۲/۱۰
شغل: اپراتور بهره‌برداری فازیک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۶

آقای منصور علیپور
تاریخ استخدام: ۶۶/۱۱/۲
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای عبدالکریم عسکری
تاریخ استخدام: ۶۴/۱۲/۵
شغل: کمک اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۴

آقای حسن حاج غلامی
تاریخ استخدام: ۶۳/۲/۱۵
شغل: مهندس شیفت بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۶

آقای محسن کتیرایی
تاریخ استخدام: ۶۶/۱۲/۲۵
شغل: اپراتور بهره‌برداری فازیک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۵

آقای قادر فرهنگیان
تاریخ استخدام: ۶۳/۱۱/۲
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۶

آقای محمد خدارحمی
تاریخ استخدام: ۶۳/۹/۲۴
شغل: کمک اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۶

بازنشستگی
آغازی است برای بهره‌مندی
بیشتر و بهتر از زندگی

آقای یداله ایوبی
تاریخ استخدام: ۶۴/۱/۲۴
شغل: اپراتور بهره‌برداری فاز یک
تاریخ بازنشستگی: ۸۹/۱۲/۲۱

تأثیر عوامل فشارزای سازمانی بر عملکرد کارکنان

می‌تواند بر توان منابع انسانی یک سازمان زیانهای فراوانی وارد سازد و پیامدهای منفی اقتصادی مانند کاهش تولید را به بار آورد. دوم آنکه هر گاه فشارهای سازمانی بدرستی بازشناخته شود و با تدابیر و دوراندیشی هدایت و سرپرستی گردد، می‌تواند در بهبود عملکرد کارمند و خشنودی او و در نتیجه افزایش بازده سازمان مؤثر باشد. نشانه‌های رفتاری فشار روانی به صورت تغییر در میزان تولید، غیبت و جابه‌جایی کارکنان و نیز به صورت تغییر در افزایش مصرف دخانیات، بد خوابی، افزایش سرعت در حرف زدن و ناآرامی و یا با به خود پیچیدن پدیدار می‌گردد.

ادامه دارد

تهیه کننده: داریوش دانش

ادامه از صفحه ۳
افزایش بهره‌وری است و بهره‌وری نیز تابعی از توان و شناخت شغل و حمایت سازمانی است، لذا عملکرد افراد نیز در سازمان نزول خواهد یافت. امروزه، فشارهای روانی یکی از معضلات انسانها، بخصوص در جوامع روبه رشد و صنعتی است و شناخت علل و عوامل به وجود آورنده این مشکل و ارائه نتایج و راهکارهای مناسب برای پیشگیری و درمان آن، ذهن افراد زیادی را به خود معطوف داشته است. کارکنان از جمله افرادی هستند که در سازمانهای گوناگون با این پدیده روبه رو بوده، از آن رنج می‌برند. بررسی فشارهای سازمانی به دو دلیل ضروری است: نخست آنکه کوتاهی در رسیدگی به فشارهای سازمانی

اسراری برای زندگی بهتر

ادامه از شماره قبل

توانایی همدلی و نوع دوستی

همدلی یعنی فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. احساس همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد. نوع‌دوستی و همدلی موجب تقویت روابط اجتماعی می‌شود و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده نسبت به افراد دیگر منجر می‌شود. احساس همدلی شامل علاقه‌داشتن به دیگران، تحمل افراد مختلف، رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کم‌تر، دوستیابی و احترام قائل شدن برای دیگران است.

توانایی تصمیم‌گیری

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا با شیوه‌ای مؤثر در مورد مسائل و مشکلات تصمیم‌گیری کند. اگر جوانان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمال و رفتارشان تصمیم بگیرند و جوانب مختلف مسائل را بررسی کنند، دارای سلامت فکر و روان‌التری خواهند بود. جنبه‌های مهم توانایی تصمیم‌گیری عبارتند از: تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می‌توان انجام داد، تصمیم‌گیری عبارتند از: تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می‌توان انجام داد، تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، تعیین اهداف واقع‌بینانه، برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود و آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای سازگاری با موقعیت‌های جدید.



توانایی مقابله با هیجان‌ها و تنش‌های روانی

این توانایی شامل شناخت تنش‌ها و فشارهای روانی مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر روابط اجتماعی فرد، شناخت احساسات و هیجان‌های تند و شدید خود است. افراد می‌توانند از طریق شناخت این موقعیت‌ها و به کار بستن روش‌های رویارویی با آن فشارهای وارده را کاهش دهند. به منظور کنترل تنش‌ها و فشارهای مختلف زندگی و کاستن از تأثیرات منفی آن بر زندگی، می‌توان از راهکارهای پیشنهادی زیر استفاده کرد:

- ۱- انتخاب اهداف و انتظارات واقع‌بینانه
- ۲- پذیرش کاستی‌ها و محدودیت‌ها
- ۳- پذیرش کمک دیگران
- ۴- شناخت و پذیرش احساسات و عواطف انسانی
- ۵- بیان و ابراز احساسات
- ۶- توجه به سلامتی و بهداشت فردی
- ۷- تعامل و ارتباط با اعضای خانواده و دوستان

توانایی برقرار کردن روابط بین فردی

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا با دیگران رابطه بهتر و مناسب‌تری داشته باشد که به آن‌ها اعتماد کند، دوست‌های مطلوب را حفظ کند و درصدد گسترش روابط و مناسبات اجتماعی خود برآید. جنبه‌های مختلف این مهارت عبارتند از: ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر، ابراز وجود، مذاکره، امتناع، غلبه بر خجالت، گوش دادن، همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، دوست‌یابی، تشخیص مرزهای روابط بین فردی.

توانایی خود آگاهی

شناخت ویژگی‌های فردی (ضعف‌ها، قوت‌ها، علایق، آرزوها، استعدادها و ...) و آگاهی نسبت به خصوصیات رفتار فردی موجب می‌شود تا تصویری واقع‌بینانه از خود داشته باشیم و حد و مرزهای خود را بهتر بشناسیم. جنبه‌های مختلف خودآگاهی عبارتند از: شناخت ویژگی‌های فردی، داشتن تصویری واقع‌بینانه از خود،

آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خود، درک و احترام به ارزشها و انگیزش برای شناخت بیشتر خود.

توانایی تفکر خلاق

شیوه تفکر خلاق به فرد کمک می‌کند تا مسائل و رویدادهای مختلف را از زوایای گوناگون بررسی کند و راه‌حل‌های مختلف و متنوعی برای حل آن در نظر بگیرد. با استفاده از روش تفکر خلاقانه فرد می‌تواند بهتر تصمیم بگیرد و مسائل را عاقلانه‌تر حل نماید. جنبه‌های مختلف تفکر خلاق عبارتند از: تفکر مثبت، یادگیری فعال (جست‌وجوی اطلاعات جدید)، ابراز خود، تشخیص حق‌انتخاب‌های دیگر و تشخیص راه‌حل‌های جدید برای مشکلات.

تفکر انتقادی

توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب، جوانان و نوجوانان را قادر می‌سازد تا در شرایط بحرانی زندگی بتوانند در برابر فشارهای گروهی همسالان به نحوی شایسته مقاومت کنند و از آسیب‌های اجتماعی ناشی از تقاضاهای نامناسب دیگران مصون بمانند. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا از ارتباط کلامی و غیرکلامی بدون احساس خجالت و شرمندگی نظرات خود را مطرح کند و نیازهایش را به راحتی بیان نماید. جنبه‌های مختلف تفکر انتقادی عبارتند از: ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارها، آگاهی از نابرابری، پیش‌داوری و بی‌عدالتی، واقف شدن به این مسأله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند و آگاهی از نقش فردی مسئول.

تا کتون چقدر از اشیاء بی‌مصرف را اثمار نموده‌اید؟

تو و زندگی‌ت هستن خلاص کنی تا کامیابی به زندگی‌ت وارد بشه.

قدرت این تهی بودن در اینه که هر چی که آرزوش رو داشتی، جذب می‌کنه تا وقتی که در جسم و روح خود احساسات بی‌فایده رو نگهداری، نمی‌تونی جای خالی برای موقعیت‌های تازه بوجود بیاری. خوبیه‌ها باید در چرخش باشن.

کشوها، قفسه‌ها، اتاق کار و گاراژ رو تمیز کن. هر چیزی رو که دیگه لازم نداری بنداز دور.

میل به نگهداشتن چیزای بی‌مصرف، زندگی رو پرپیچ و تاب می‌کنه. این اشیاء نیستن که چرخ زندگی تو رو به حرکت در میارن به جای نگهداشتن وقتی اثمار می‌کنیم، احتمال خواستن رو تصور می‌کنیم، احتمال تنگدستی رو.

تا حالا عادت داشته‌اید اشیاء بی‌مصرف رو اثمار کنید؟ و فکر کنید یه روزی شاید به دردتون بخوره میدونید چه وقت؟

تا حالا شده که پول‌هاتون رو جمع کنین و به خاطر اینکه فکر می‌کنید در آینده شاید بهش محتاج بشین، خرجش نکنید؟ تا حالا شده که لباسهاتون، کفشهاتون، لوازم منزل و آشپزخونتون و چیزای دیگه رو که حتی یکبار هم از اونا استفاده نکردین، اثمار کنید؟ درون خودت چی؟ تا حالا شده که خاطره‌ی سرزنش‌ها، خشم‌ها، ترس‌ها و چیزای دیگه‌رو به خاطر بسپاری؟

دیگه نکن! تو داری بر خلاف مسیر کامیابی خودت حرکت می‌کنی باید جا باز کنی ...، یه فضای خالی تا اجازه بده چیزای تازه به زندگی‌ت وارد بشه. باید خودتو از شر چیزای بی‌مصرفی که در

مصرف بادام زمینی از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند



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 ملاحظه‌ای کاهش یافته بود و کلسترول خوب نیز تقریباً ثابت مانده بود. نتایج این تحقیقات همچنین نشان می‌داد 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 از شرکت سایبر

تحقیقات نشان داده بادام زمینی به دلیل دارا بودن نوع خاصی از پروتئین مانع از بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

نتایج آزمایش دانشمندان نشان می‌دهد این پروتئین به بهبود عملکرد قلب کمک کرده مانع از اختلالات و بیماری‌های قلبی می‌شود. بسیاری افراد تصور می‌کنند 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 کرده‌اند 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 چهار گروه به ترتیب روغن بادام زمینی - آرد



شرکت مدیریت تولید برق شهید مختظری

مدیر مسؤل : روابط عمومی
 سردبیر: مرتضی سیاری
 هیئت تحریریه : کمیته انرژی و روابط عمومی
 صفحه آرایی و اجرا : کانون تبلیغاتی فارابی
 عکس : سمعی بصری روابط عمومی
 نشانی : اصفهان، کیلومتر ۸ بزرگراه تهران
 تلفن : ۳۸۰۲۵۶۷ : ۳۸۰۴۴۷۲ : نمابر

سخنان معصوم

قال امام رضا علیه السلام:

عقل شخص مسلمان تمام نیست مگر اینکه ده خصلت را دارا باشد.

۱- از او امید خیر باشد.

۲- از بدی او در امان باشد.

۳- خیر اندک دیگری را بسیار شمارد.

۴- خیر بسیار خود را اندک شمارد.

۵- هر چه حاجت از او خواهند دلتنگ نشود.

۶- در عمر خود از دانش طلبی خسته نشود.

۷- فقر در راه خدایش از توانگری محبوبتر باشد.

۸- خواری در راه خدا پیش از عزت دشمنش مطلوبتر باشد.

۹- گمنامی را از پرنامی خواهانتر باشد.

۱۰- احدی را ننگرد جز اینکه بگوید او از من بهتر و پرهیز کارتر است.

نکته‌های کوتاه

- به خوبی معاشرت کردن با مردم شرط عقل است.

امام حسین (ع)

- از دست دادن حاجت بهتر از درخواست از نااهل است.

امام علی (ع)

- اگر با کسی آن طور که هست رفتار کنید او همانطور می‌ماند ولی اگر با او طوری رفتار کنید که باید یا می‌تواند باشد او هم آن طور که باید یا می‌تواند باشد، خواهد شد.

گفته

- خوشبختی مادر سه جمله است

تجربه از دیروز، استفاده از امروز، امید به فردا!

ولی ما به سه جمله دیگر آن را تباه می‌کنیم

حسرت دیروز، اتلاف امروز، ترس از فردا!

شریعتی

گردآورنده: رمضان بختیاری

حجکم مقبول و سعیکم مشکور

همکاران گرامی جناب آقایان

حاج اکبر داوری، حاج عبدالعلی جعفری

حاج احمد رضا ولیخانی، حاج اکبر محمدی

حاج مرتضی نجارزادگان، حاج علیرضا مؤمنی

تشریفان به سرزمین وحی و زیارت آستان معبود و به جا آوردن حج عمره مفرده و زیارت مرقد مطهر پیامبر عظیم الشان اسلام و ائمه بقیع را زیارت قبول و بازگشتان را

خیرمقدم عرض می‌نمائیم.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق شهید محمد منتظری

همکاران سوگوار جناب آقایان

حسین محمدی، مرتضی گلی، کورش افشار، علیرضا و احمد رضا صالحی

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

تربیت فرزند

با سلام و عرض تهنیت حلول بهار طبیعت در رستاخیز آفرینش محضر همه خوانندگان ارجمند، یکی از هشدارهای تربیتی برای پرورش و تربیت فرزندان، بهاری بودن اخلاق والدین است، شاید سؤال شود مگر در تربیت فرزندان بهاری بودن رفتار و کردار والدین هم جایی از اعراب دارد بله چون فصل بهار است بهاری بگوییم. عزیزان شما ببینید مردم و طبیعت چقدر بهار را دوست دارند از طرفی وقتی بهار پدیدار میشود در همه جا اثرگذار است و بوی بهار را در هر

مسابقه احکام

ضمن تشکر از خوانندگان پیک انرژی به ویژه شرکت کنندگان در مسابقات احکام به استحضار می‌رساند در مسابقه پیک شماره ۵۰ سؤالی را مطرح نمودیم تحت عنوان اینکه دو کار بیجایی که در نماز از روی سهو و عدم توجه باعث وجوب سجده بر شخص نمازگزار می‌شود چیست؟ که پاسخ آن ۱- کلام بیجا البته کلام آدمی که ارتباطی با اذکار نماز نداشته باشد مثل، بله، خیر، بیا و غیره و دوم سلام بیجا بعضی در

میوه‌های چربی‌سوز



می‌باشد:

از سبزی‌ها: مارچوبه، چغندر، کلم، کلم بروکلی، هویج، گل کلم، کرفس، کاسنی، فلفل قرمز، خیار، شاهی، سیر، لوبیا سبز، کاهو، پیاز، تربچه، اسفناج، شغل و کدوسبز است.

از میوه‌ها: سیب، زغال اخته، طالبی و گرمک، گریپ فروت، لیموترش، انبه، پرتقال، هلو، آناناس، تمشک، توت فرنگی، گوجه فرنگی، نارنگی و هندوانه است.

کالری، ویتامین و املاح هستند، ویتامین‌ها، بافت‌های بدن را تحریک می‌کنند تا انرژی تولید کنند که این آنزیم‌ها باعث تجزیه و مصرف انرژی موجود در غذاها می‌شوند، بنابراین غذاهای با کالری منفی، غذاهای غنی از ویتامین و املاح هستند که نه تنها باعث مصرف انرژی حاصل از خود می‌شوند، بلکه انرژی اضافی موجود در طی عمل هضم را مصرف می‌کنند که البته مصرف اینگونه مواد غذایی زمانی در کاهش وزن مؤثر است که غذاهای پرکالری و فاقد مواد مغذی مثل انواع تنقلات، چیپس و ... را مصرف نکنید. مواد غذایی با کالری منفی یا چربی‌سوز شامل انواع مختلفی از میوه‌های و سبزی‌ها است که شامل مواد غذایی زیر

جدول

افقی:

۱- از اعمال ایام نوروز-۲- یکی از سین‌های نوروزی- لقب ارتش آلمان در زمان هیتلر-۳- کمپ و قرارگاه-۴- تکرار یکی از حروف الفبای فارسی-۵- سمبل عید نوروز و سال جدید- حرف ندا-۶- فراموشی- آشوب و بلوا- نقش هنری.

عمودی:

۱- حشره آفت درخت-۲- اصطلاح کُند بودن و معطل کردن در زبان فارسی-۳- عضو بساوبی- شهر مذهبی-۴- قورباغه-۵- تعجب و حیرت- شایعه-۶-۷- از گناهان کبیره- عمل سرخ کردن در آشپزی-۸- نوعی نگهدارنده در ساختمان‌سازی و کشاورزی-۹- نگین کویر کشورمان-

واحد پول آسیایی-۱۰- ناقص العقل-۱۱-۱۲- یکی دیگر از سین‌های نوروزی-۱۳- با آمدن عید نوروز این هم نو می‌شود.

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 ۹۰/۲/۵
برندگان جدول پیک شماره ۵۰ به قید قرعه آقایان: سعید آقادی و اکبر باقری