



# شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

« ما بر آنیم که طلایه دار توسعه پایدار در صنعت نیروگاهی کشور باشیم »

ماهنامه

شماره ۸۷

مهر ۱۴۰۲

## در این شماره می خوانید:

- ۱. فعالیت های تعمیراتی و بهره برداری مهر
- ۲. روز جهانی مبارزه با بوقی استخوان
- ۳. بهترین راه های پیشگیری و یافتن گوسی بعد از سرقت (بخش اول)
- ۴. فواید شگفت آور ورزش در زنان

مدیر مسئول: پری خسروان

سر دبیر: صبا اکبری

عکاس: هادی ستارزاده



## تقدیر وزیر نیرو از مدیران برتر برق حرارتی جهت گذر موفق از پیک تابستان

ارزش آفرینی را ایجاد کرد که نتیجه آن صرفه جویی در منابع ملی در عین افزایش میزان تولید و خدمات رسانی است. وزیر نیرو در همین رابطه تصریح کرد: وزارت نیرو در دو سال گذشته از طریق افزایش بهره‌وری بسیاری از مشکلات و کمبودها را مرتفع کرده است، اما همچنان در این حوزه جای کار فراوانی وجود دارد که لازم است مدیران ارشد وزارتخانه به این موضوع توجه کافی را داشته باشند.

وزیر نیرو با اشاره به ضرورت توجه به موضوع جوانگرایی و تربیت مدیران جوان در وزارت نیرو افزود: مدیران وزارتخانه باید به موضوع جوانگرایی توجه ویژه داشته باشند و در حوزه‌ای که فعالیت می‌کنند نسبت به تربیت مدیران جوان اقدام کنند.

وی همچنین با اشاره به ضرورت توجه به مصوبات سفرهای استانی افزود: مصوبات سفرهای استانی در واقع برنامه و پروژه‌هایی است که پیش از انجام سفر از درون مطالعات و کار کارشناسی دقیق استخراج شده است و جدا از این مسئله این مصوبات تعهداتی است که بر عهده وزارتخانه است و مردم از ما در این رابطه



انتظار دارند، لذا باید در اولویت اقدامات قرار بگیرند تا در موعد مقرر اجرایی و نهایی شوند.

محرابیان در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع مدیریت مصرف برق در دولت سیزدهم پرداخت و گفت: اکنون و پس از عبور از اوج بار مصرف برق فصل تابستان لازم است تا ضمن شناسایی و جبران نقاط ضعف آماده اوج بار مصرف سال آینده شویم.

محرابیان همچنین در بخش پایانی سخنان خود به موضوع مدیریت توامان آب و برق اشاره کرد و ادامه داد: مدیریت تعاملی و توامان آب و برق که یکی از دستاوردهای جدی وزارت نیرو در دولت سیزدهم است، می‌تواند باعث شود تا این دو صنعت از ظرفیت‌های یکدیگر حداکثر استفاده را ببرند که در مجموع به افزایش کارآمدی و خدمات رسانی منجر خواهد شد.

علی‌اکبر محرابیان در این مراسم با اهدای لوح از خدمات روح‌اله اسپنانی، مجری طرح نیروگاه‌های خصوصی شرکت برق حرارتی، ابوالفضل موتابها، مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق شهید رجایی، محسن حافظی، مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق اهواز (رامین)، و جعفر الفتی‌نیا، مدیرعامل شرکت تولید نیروی برق شهید مفتاح جهت اجرای برنامه‌های عبور موفق از پیک مصرف برق تابستان امسال تقدیر به عمل آورد.

وزیر نیرو در همایش سراسری مدیران ارشد وزارت نیرو گفت: دو سال از عمر دولت مردمی سیزدهم می‌گذرد و اکنون فرصت خوبی برای مرور عملکرد وزارت نیرو در این بازه زمانی دو ساله است. بررسی‌ها نشان می‌دهد در این دو سال مدیران و کارشناسان و کارگران فعال در صنعت آب و برق

کشور در کنار یکدیگر نقش برجسته و پرزنگی در خدمت‌رسانی به مردم عزیز کشورمان ایفا کردند. محرابیان ادامه داد: در زمانی که برنامه رای اعتماد را برای مجلس ارائه می‌کردیم، بسیاری عقیده داشتند که این برنامه در شرایط حاضر دست نیافتنی است، اما اکنون و در پایان دو سال از عمر دولت سیزدهم بررسی‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری از بخش‌ها از برنامه ارائه شده جلوتر

هستیم و در برخی نیز متناسب با برنامه در حال حرکت هستیم. وی با تأکید بر اهمیت نقش رسانه در اطلاع‌رسانی صحیح و دقیق برنامه‌ها و گزارش عملکردهای صنعت آب و برق اضافه کرد: مردم همان‌طور که به آب و برق پایدار برای تامین نیازهای خود در بخش‌های مختلف نیاز دارند، به اطلاع‌رسانی دقیق و صحیح در مورد عملکردها و برنامه‌ها نیاز دارند که هم باعث همراهی بیشتر آن‌ها با صنعت آب و برق خواهد شد و هم به افزایش امید و سرمایه اجتماعی وزارت نیرو کمک می‌کند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به مسئله افزایش بهره‌وری و ضرورت توجه به آن اشاره کرد و افزود: بهره‌وری پرچم‌دار جبران بسیاری از نارسایی‌ها و کاستی‌ها در بخش‌های مختلف است و از این مسیر می‌توان با کم‌ترین هزینه و سرمایه‌گذاری بیشترین

## فعالیت های تعمیراتی و بهره برداری نیروگاه طرشت مهر ماه ۱۴۰۲

در مهر ماه سال جاری پرسنل بهره‌برداری و شیمی به صورت نوبت کاری تحت نظارت معاونت تولید و مدیریت امور بهره‌برداری مشغول بهره‌برداری از واحدهای بخار S۳ و S۴ و واحد گازی G۱۲ بوده‌اند. در ضمن امور تعمیرات اضطراری (EM) در سه حوزه تعمیرات مکانیک، الکتریک و ابزار دقیق تحت نظارت دفتر فنی و واحد HSE و زیر نظر معاونت مهندسی و برنامه ریزی، پیگیری گردید. علاوه بر انجام تعمیرات واحدهای بخار و گازی، پرسنل تعمیرات پیگیر انجام تعمیرات در تاسیسات ساختمان‌های اداری، سیمولاتور و محوطه نیز بوده‌اند. در این ماه جلسات شماره ۴۹۸، ۴۹۹ و ۵۰۰ هماهنگی دفتر فنی و برنامه‌ریزی در تاریخ‌های ۱۰، ۱۷ و ۲۴ مرداد ماه با محوریت تداوم بهره‌برداری پس از پیک سال ۱۴۰۲ و برنامه ریزی تعمیرات تشکیل گردید. در این ماه عمده فعالیت‌های تعمیراتی شامل رفع دیفکت‌های گزارش شده از واحد بهره‌برداری بوده است. از طرفی علاوه بر اقدامات پیش‌بینی، هماهنگی و برنامه ریزی بازدید ۳۲۰۰۰ ساعت مسیر داغ (HGP) توربین گازی هیتاچی H۲۵ و واحد G۱۲ و تشکیل جلسات هماهنگی کارگروه HGP با حضور مدیریت محترم عامل، لیست دیفکت‌های واحدهای بخاری و گازی تکمیل گردید. در این ماه در راستای پروژه نصب واحدهای جدید موتورهای پایه گاز سوز اقدام خاصی صورت نپذیرفت.

### دفتر فنی و برنامه ریزی

## روز جهانی مبارزه با پوکی استخوان ( ۲۰ اکتبر برابر با ۲۸ مهر )



پوکی استخوان چیست؟

به کاهش توده استخوانی و سست شدن بافت استخوان که سرانجام به شکسته شدن استخوان منتهی می‌شود پوکی استخوان گفته می‌شود. به طور تقریبی از هر ۳ زن یک نفر و از هر هشت مرد یک نفر به پوکی استخوان دچار می‌شوند.

عوامل مستعد کننده پوکی استخوان:

- \* کم تحرکی
- \* عدم استفاده از مواد حاوی کلسیم و کاهش ویتامین D در بدن
- \* استفاده از داروهای استروئیدی
- \* یائسگی زودرس و کاهش استروژن در بدن
- \* استعمال دخانیات و مصرف الکل
- \* شرایط پزشکی خاص مانند پرکاری تیروئید، نارسایی مزمن کلیه، آرتریت روماتوئید، بیماری‌های مزمن کبدی، دیابت نوع ۱ و ابتلا به بیماری‌های خاص مانند سرطان
- تشخیص پوکی استخوان :
- در حال حاضر بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری است.
- برخی از روشهای پیشگیری و درمان :
- \* تغذیه مناسب و خوردن رژیم غذایی غنی از لبنیات مانند شیر، ماست و پنیر کم‌چرب ، ماهی آزاد، ساردین و سبزیجات برگ دار سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن به‌مراه استفاده از مکمل‌های ویتامین D و کلسیم
- \* ورزش، حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند در روز توصیه شده است.
- \* محدود نمودن مصرف چای و قهوه
- \* نمک به مقدار کم مصرف کنید.
- \* استفاده از نور خورشید، این مورد باید با رعایت اصول یعنی استفاده از کلاه و دستکش و کرم ضد آفتاب انجام شود .

### واحد ایمنی و بهداشت



## بهترین راه‌های پیشگیری و یافتن گوشی بعد از سرقت (بخش ۱):

از بهترین اقدامات برای جلوگیری از سرقت اطلاعات گوشی بعد از سرقت و یافتن گوشی همراه فعال سازی یا رجیستری گوشی است، با فعال سازی یا رجیستری گوشی می‌توانید از به سرقت رفتن گوشی خود جلوگیری کنید. در طرح رجیستری هر گوشی باید تحت مالکیت یک سیم کارت قرار بگیرد در غیر این صورت با قرار گرفتن سیم کارتی غیر از سیم کارت رجیستر شده روی دستگاه، گوشی غیر قابل استفاده خواهد بود و قادر به دریافت خدمات از اپراتورهای مخابراتی نیست مگر در شرایطی که مالک دستگاه فرآیند انتقال مالکیت را برای دستگاه مورد نظر انجام دهد.

راه دیگر انتخاب رمز عبور قوی و فعال سازی پین سیم کارت برای گوشی موبایل است، یک رمز عبور مناسب و قوی برای گوشی خود استفاده کنید، از این طریق بستر امنیتی فراهم می‌کنید که اشخاص دیگر به راحتی نتوانند از قفل نمایشگر دستگاه عبور کرده و به محتوای گوشی شما دسترسی پیدا کنند.

علاوه بر رمزی که برای گوشی در نظر می‌گیرید، حتما رمز یا پین (Pin) سیم کارت خود را فعال کنید. با فعال کردن پین برای سیم کارت، هر بار که گوشی خاموش و روشن شود و سیم کارت شما روی گوشی باشد باید رمز عبور سیم کارت وارد شود، در غیر این صورت گوشی بوت نخواهد شد. بنابراین فعال سازی پین یا رمز عبور سیم کارت هم می‌تواند یکی دیگر از روش‌های موثر برای افزایش امنیت گوشی و جلوگیری از به سرقت رفتن آن محسوب شود. اگرچه این ویژگی به طور مستقیم منجر به کاهش ریسک دزدیده شده گوشی شما نخواهد شد اما به هر حال بستر امنیتی بهتری را برای مقابله با شرایط این چنینی فراهم می‌کند.

داشتن شماره IMEI گوشی. کد IMEI یک شناسه منحصر به فرد ۱۵ رقمی برای گوشی موبایل است. هدف استفاده از کد IMEI، برای شناسایی تلفن‌های همراه و همچنین مسدود کردن آن‌ها از طریق شبکه است. در واقع اگر گوشی شما گم شده یا به سرقت برود، می‌توانید از طریق این کد برای ردیابی گوشی خود در سامانه همیاب ۲۴ اقدام کنید. شماره IMEI دستگاه بر روی جعبه و پشت باتری درج شده است و با شماره‌گیری \*۰۶# نیز قابل رؤیت است.

نگهداری از کارتن گوشی و فاکتور خرید. با توجه به اینکه شماره IMEI دستگاه شما بر روی کارتن و فاکتور خرید ذکر شده است و بعد از سرقت گوشی نیز برای اثبات مالکیت در مراجع قضایی، داشتن هر دو یا یکی از این موارد ضروری است، باید در نگهداری آن کوشا بود.

فعال سازی قابلیت آیفون مرا پیدا کن (Find My iPhone) در گوشی‌های آیفون، از طریق قابلیت Find My iPhone به معنی "آیفون مرا پیدا کن!" در صورت گم شدن یا به سرقت رفتن گوشی، شما می‌توانید گوشی آیفون خود را ردیابی کنید و اطلاعات خود را جهت جلوگیری از سوءاستفاده‌های احتمالی از راه دور پاک کنید. برای استفاده از قابلیت "آیفون مرا پیدا کن" شما باید از قبل این قابلیت را در گوشی آیفون خود فعال کرده باشید و علاوه بر این بعد از سرقت یا گم شدن، دستگاه شما به اینترنت متصل باشد و همینطور قابلیت مکان یابی آن نیز روشن باشد. برای آموزش نحوه فعال سازی و ردیابی گوشی آیفون با ویژگی "آیفون مرا پیدا کن" | Find My iPhone کلیک کنید.

فعال سازی قابلیت دستگاهم را پیدا کن (Find My Device) در گوشی‌های اندروید. با استفاده از این قابلیت در دستگاه اندرویدی، در صورت گم شدن یا سرقت گوشی می‌توانید به موقعیت مکانی دستگاه دسترسی داشته باشید و یا نسبت به پاک سازی اطلاعات و قفل کردن گوشی از راه دور اقدام کنید. برای استفاده از این قابلیت باید آن را از قبل روی دستگاه اندرویدی خود فعال کرده باشید و بعد از سرقت یا گم شدن، دستگاه شما به اینترنت متصل باشد و همینطور قابلیت مکان یابی آن نیز روشن باشد.

برای آموزش فعال سازی و ردیابی گوشی اندروید با ویژگی «دستگاهم را پیدا کن» کلیک کنید.

فعال سازی قابلیت یافتن تلفن من (Find My Mobile) در گوشی‌های سامسونگ. از طریق این قابلیت که اختصاصاً برای گوشی‌های سامسونگ است، می‌توانید از راه دور برای پیدا کردن گوشی دزدیده شده سامسونگ خود اقدام کنید و حتی بتوانید اطلاعات گوشی هوشمند خود را پاک کنید. برای ردیابی گوشی سامسونگ با قابلیت یافتن تلفن من، شما باید از قبل یک اکانت سامسونگ ساخته باشید و ویژگی find my mobile را در گوشی سامسونگ خود فعال کرده باشید.

برای آموزش فعال سازی ردیابی گوشی سامسونگ با ویژگی "یافتن تلفن من" کلیک کنید.

**فواید شگفت آور ورزش در زنان**

در اکثر زنان انگیزه اصلی تحرک بدنی و ورزش، تناسب و زیبایی اندام است؛ در حالی که ورزش فواید متعدد بسیاری دارد. تحقیقات نشان داده است که ورزش برای زنان فواید دیگری چون کاهش خطر ابتلا به سرطان ها، شادابی پوست، بهبود وضعیت خواب، سلامت استخوان ها، سلامت روان و... دربردارد؛

**کاهش ابتلا به پوکی استخوان**

ورزش به ویژه تمرین با وزنه، در سلامت استخوان ها مؤثر است و براساس تحقیقات دانشگاه آریزونا، ورزش از مهم ترین راه های پیشگیری از پوکی استخوان است که شما را در حفظ توده ی استخوانی کمک می کند. ورزش های استقامتی مانند استپ زدن در ایروبیك، بالارفتن از پله، راه رفتن تند، حرکات موزون و ورزش هایی که با راکت انجام می شوند، مانند تنیس، بهترین هستند. تحقیقات دیگری نشان داده است که ورزش بانوان موجب کاهش خطر شکستگی های لگن در آن ها می شود.

**پیشگیری از کاهش حجم عضلات**

براساس تحقیقی در مجله آمریکایی تغذیه ی پزشکی، همان طور که به تدریج پیر می شویم، نه تنها بدن ما بافت ماهیچه ای کمتری می سازد، بلکه ماهیچه های بدن سریع تر تحلیل می روند؛ در حالی که تمرینات ورزشی منظم تکمیل کننده سلامت سالمندی است و نه تنها به حفظ توده ی ماهیچه ای کمک می کند، بلکه باعث افزایش آن هم می شود. این مسئله، در نهایت باعث می شود تا متابولیسم بدن بالانگه داشته شود و برای انجام عمل کرد روزانه، قدرت و تحمل داشته باشیم و از زمین خوردگی ها که می تواند به تجربه ناخوش آیند زندگی سالمندی منجر شود، جلوگیری کند.

**بهبود وضعیت گوارش**

تحقیقات مربوط به گوارش در استرالیا نشان می دهد که ورزش با تقویت ماهیچه های شکم و به حداقل رساندن کندی ماهیچه های روده، به هضم درست غذا و حرکت آن در مسیر گوارش کمک می کند. هیچ چیز مانند ورزش منظم نمی تواند از یبوست پیشگیری کند و حتی یک پیاده

روی کوتاه و متناوب در طی روز نیز مؤثر است.

**کاهش استرس، افسردگی و اضطراب****سلامت زنان**

فعالیت منظم موجب تقویت روحیه افراد می شود؛ اما در واقع اتفاقی بیش از این می افتد. براساس تحقیقات کلینیک مایو، به محض این که شما انگیزه ی ورزش پیدا می کنید، تغییرات زیادی در شما ایجاد می شود. تمرین های ورزشی کمک می کند تا ریلکس شوید، احساس بهتری پیدا کنید و اضطراب و افسردگی در شما ایجاد نشود. چگونه؟ وقتی که ورزش می کنید ناقل های عصبی و اندورفینی که افسردگی را از بین می برند، آزاد می شوند. هم چنین درجه حرارت بدن تان بالا می رود که نشانه ای از آرامش اعصاب در شماست.

**بالابردن عملکرد ذهنی و فرآوری/کاهش خطر ابتلا به سرطان ها/کمک به کاهش شدت حمله های قلبی/سلامت پوست/بهبود وضعیت خواب**

برای این که فعالیت جسمی تان را در طول روز افزایش دهید، لازم نیست هزینه های زیادی برای کلاس های مختلف ورزشی بپردازید، بلکه با راه کارهای ساده ی زیر هم می توانید به حفظ سلامت خود کمک کنید:

- اگر نمی توانید در روز مدت طولانی به ورزش اختصاص دهید، حداقل سه بار و هر بار ده دقیقه راه بروید؛
- از هر فرصتی برای فعالیت بدنی استفاده کنید؛ مثلاً وقتی سر کار میروید، ماشین خود را کمی دورتر پارک کنید تا زمان بیشتری راه بروید.
- اگر از اتوبوس یا مترو استفاده می کنید، دو ایستگاه زودتر پیاده شوید؛
- برای خریدهای خود پیاده روی را برگزینید و از فروشگاه های دورتر خرید کنید؛
- در صورتی که شاغل هستید، زمان بیکاری تان را به حرکات کششی یا قدم زدن تند بپردازید و یا زمان ناهار با همکاران تان فعالیت ورزشی داشته باشید؛
- وقتی صحبت می کنید، ننشینید و راه بروید (به خصوص زمانی که با تلفن یا موبایل حرف می زنید)؛
- سعی کنید به هر نحو چند بار در روز ضربان قلب خود را با فعالیت بدنی بالا ببرید؛ حتی درجا زدن هم می تواند به افزایش ضربان قلب شما کمک کند.

مشاور امور بازاریاب و مشاوره

**همکاران گرامی متولد آبان ماه :**

خانمها : سمیه حیدرزاده

آقایان : کامران بامشاد- سید جواد موسوی- عباس

صفرپو- علی گودرزی- سعید شعبانی

ضمن آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون در سال جدید پیشاپیش سالروز تولد شما را تبریک عرض می نمایم.

**همکاران گرامی**

سرکار خانم مینا مرادی

جناب آقای بهزاد رحیمی نیا

مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده و برای آن درگذشته از درگاه احدیت رحمت و مغفرت واسعه الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت مینماییم.

**دفتر روابط عمومی شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت**

نشانی : تهران خیابان ستار خان- بین پل ستار خان و یادگار امام

تلفن : ۰۳-۲۲۲۸۰۰۰۰ فکس : ۲۲۲۸۰۲۸۱

نشانی اینترنتی : www.tpp.ir دفتر روابط عمومی : ۲۲۲۸۱۲۳

ایمیل روابط عمومی : public.relations@tpp.ir

JAS-ANZ



ISO 9001: 2015

ISO 14001: 2015

ISO 45001: 2018



تقدیرنامه برای تعالی - ۳ ستاره  
بخش ساخت و تولید - ۱۳۹۵