



شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

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

ماهنامه
شماره ۸۱
فروردین ۱۴۰۲

در این شماره می خوانید:

- صفحه ۲ فعالیت‌های تعمیراتی و بهره‌برداری فروردین
- صفحه ۳ حرکات ورزشی برای تقویت زانو
- صفحه ۳ خطرهایی که استفاده از وی پی ان به همراه دارد
- صفحه ۴ روز عید فطر، روز اهدای جوایز الهی

مدیر مسئول: پری خسروان

سر دبیر: صبا اکبری

عکاس: هادی ستارزاده

عید سعید فطر مبارک

همایش سراسری مدیران ارشد صنعت آب و برق



علی‌اکبر محرابیان در همایش سراسری مدیران ارشد وزارت نیرو از تعیین تکلیف ساعت کار ادارات در زمان اوج مصرف برق در تابستان امسال خبر داد و گفت: بر اساس مصوبه هیئت دولت ساعت کار ادارات از ۱۵ خرداد تا ۱۵ شهریور سال جاری، ۶ بامداد تا ۱۳ خواهد بود.

وی با اشاره به نامگذاری سال جاری توسط مقام معظم رهبری با عنوان «مهار تورم و رشد تولید» گفت: بی‌تردید مهم‌ترین وظیفه ما در این مسیر همراهی با دولت و ارکان مختلف نظام در تحقق این شعار است؛ البته تلاش برای مهار تورم در سال‌های مختلف صورت گرفته اما در سال ۱۴۰۲ این امر به صورت متمایز، علمی و اثربخش پیگیری می‌شود. وزیر نیرو با تأکید بر اینکه اقدامات و برنامه‌های وزارت نیرو تابع این هدف است، افزود: تأمین آب و برق مهم‌ترین رکن تولید است و بر این اساس با مجموع ناترازی موجود در صورت مدیریت بهینه مصرف و تقاضا مسیر برای رشد تولید هموار می‌شود.



وی یادآور شد: در تابستان ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ به ترتیب با ناترازی ۱۴ هزار و ۲۰ هزار مگاواتی برق روبرو بودیم، این در شرایطی است که با احتساب ۷۰ هزار مگاوات تقاضا این امکان وجود داشت که در اوج مصرف ۶ ساعت محدودیت برق در همه بخش‌ها اعمال شود.



وی در این باره ادامه داد: این در حالی است که با مدیریت مناسب در کنار تأمین برق بخش خانگی و عدم خاموشی در تابستان ۱۴۰۱، برق مازاد برای تقویت و رشد ظرفیت تولید به بخش تولید کشور ارائه شد. محرابیان با بیان اینکه در تابستان سال گذشته رشد مصرف برق خانگی برابر صفر بود، اظهار کرد: از ۱۵ خرداد تا نیمه شهریور ۱۴۰۱ در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۳٫۵ درصد با کاهش مصرف در بخش خانگی روبرو شدیم، این در حالی است که از ۲۹ اردیبهشت تا پایان شهریور سال ۱۴۰۰، بر اساس جدول یک تا سه نوبت، خاموشی اعمال می‌شد.

وزیر نیرو از برنامه‌ریزی برای مدیریت مصرف در بخش‌های مختلف خبر داد و گفت: در بخش اداری برنامه‌ها به صورت دقیق مشخص شده است، خوشبختانه هیئت دولت ساعت فعالیت اداری را در اسفند ۱۴۰۱ مصوب کرد و بر اساس آن از ۱۵ خرداد تا ۱۵ شهریور ساعت کار اداری از ۶ بامداد تا ۱۳ خواهد بود، ضمن اینکه یک ساعت پیش از پایان ساعت کار اداری دستگاه‌های سرمایشی خاموش می‌شوند. در این همایش مدیرعامل، معاونین و مدیر دفتر هیات مدیره، مدیر عامل و روابط عمومی نیروگاه طرشت نیز حضور داشتند.

فعالیت های تعمیراتی و بهره برداری نیروگاه طرشت فروردین ماه ۱۴۰۲

در فروردین ماه سال جاری پرسنل بهره برداری و شیمی به صورت نوبت کاری تحت نظارت معاونت تولید و مدیریت امور بهره برداری مشغول بهره برداری از واحد G12 گازی بوده اند. در ضمن امور تعمیرات اضطراری (EM) و برخی از تعمیرات دوره ای (OH) 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 ساختمان های اداری، سیمولاتور و محوطه نیز بوده اند.

در این ماه جلسات شماره ۴۷۴، ۴۷۵ و ۴۷۶ هماهنگی دفتر فنی و برنامه ریزی در تاریخ های ۱۴، ۲۲ و ۲۸ فروردین ماه با محوریت اتمام فعالیت های تعمیراتی باقیمانده و آمادگی جهت آغاز فصل بهره برداری ۱۴۰۲ تشکیل گردید.

در این ماه عمده فعالیت های تعمیراتی مربوط به انجام امور تعمیراتی باقیمانده واحدهای بخار S3 و S4 بوده است که از اهم آنها می توان به تنظیم فلوتر سطح آب برج خنک کن کمپرسور گاز واحد G12 به همراه تعویض الکتروپمپ شاور، جوشکاری پیچ های اصلی درب کندانسور واحد ۴، گریسکاری گاردان ها و تمیزکاری کانال های سلول های برج خنک کن، تعویض گاردان بلند گیربکس سلول ۱ واحد ۴، سرویس کامل والو پارالل منابع آب مقطر ۳ و ۴ زیرزمین، پکینگ گذاری والوهای اتاق فرمان بویلر واحدهای ۳ و ۴، تعویض پکینگ CWP و BFP واحد ۳ پمپ آب خام شماره یک تصفیه خانه و پمپ آب خام شماره یک سر کانال، رفع نشتی از لوله های واتروال دیواره جنوبی بویلر شماره ۳، سرویس برج خنک کن چیلر ساختمان اداری، رنگ آمیزی راه پله های جدید برج خنک کن واحدهای بخار، سرویس و تست سیستم حفاظت کنترل حرکت محوری (بوته میچل) واحد سه و چهار، سرویس دوره ای BFP رزرو ۶، سرویس فن ترانس T2، تنظیم نمایشگرهای دمای بخار تر و خشک واحدهای ۳ و ۴، سرویس پمپ آب خام ۳ سر کانال و ... اشاره نمود.

در این ماه در راستای پروژه نصب واحدهای جدید موتورهای پایه گاز سوز انتقال ترانس های مصرف داخلی واحدهای مذکور به محل نیروگاه طرشت و اصلاح مسیر سرریز برج خنک کن صورت پذیرفت.

دفتر فنی و برنامه ریزی

به پنج نوبت ۱۰ تایی برسانید.

چرخش مفصل ران

بنشینید و مفصل پاهای خود را راست کنید. در حالی که زانو را صاف نگه داشته اید پا را بالا ببرید و دایره هایی را با پای خود در فضا به سرعت رسم کنید و آن را به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید.

بالا بردن پا در وضعیت نشسته

بنشینید و پاهای خود را راست کنید. در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده اید، پا را بالا ببرید. به صورت عرضی آن را به یک سو ببرید و به آرامی به سمت مرکز برگردانید و آن گاه به نرمی پایین بیاورید. این حرکت را با هر پا پنج بار تکرار کنید و به تدریج به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید.

دور کردن مفصل ران

به پهلو بخوابید، به نحوی که پای آسیب دیده بالا قرار گیرد. زانو را راست نگه دارید و پا را از زانو بالا ببرید، تا سه بشمارید و سپس به آرامی پایین بیاورید. با پنج بار شروع کنید، به تدریج تعداد تهرین به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا آن را ادامه دهید.

بالا بردن پا در وضعیت دمر

روی شکم بخوابید. زانو را راست نگه دارید و پا را از عقب کمی بالا ببرید. این وضعیت را تا سه شماره حفظ کنید، سپس به تدریج پا را پایین بیاورید. تهرین را با هر پا پنج بار انجام دهید، به تدریج آن را به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید. کلید اصلی تسکین بیشتر دردهای زانو انجام ندادن حرکاتی است که درد را شروع کرده اند.

واحد فنی و برنامه ریزی

حرکات ورزشی برای تقویت زانو

محکم کردن زانو در حالت ایستاده یا نشسته

یکی از راه های تقویت زانو این است که بنشینید و پاهای خود دراز کنید، زانوی خود را هرچه محکم تر راست کنید، آن را به زمین فشار دهید و همزمان پا را از مچ به سمت خود بکشید. پس از آن زانو را تا پنج شماره راست نگه دارید و سپس آن را کاملاً شل کرده و بهتر است سه بار در روز هر بار ۱۰ مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

محکم کردن زانو با حمایت پاشنه

بنشینید و پاهای خود دراز کنید. پس از آن جسمی مانند حوله تا شده را زیر پاشنه خود قرار دهید، عضلات ران را سفت کنید و انگشتان را از مچ پا به سمت خود بکشید. تا ۱۰ بشمارید، سپس عضلات را شل کنید و این تهرین را دو بار در روز و هر بار ده مرتبه انجام دهید.

بالا بردن پا در وضعیت کشیده

بنشینید و پاهای خود را راست کنید. در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده اید، پای آسیب دیده را بالا ببرید، سپس تا نزدیکی زمین پایین بیاورید. این تهرین را به صورت متوالی و سریع ۱۰ بار انجام دهید و سعی کنید به ۳۰ بار برسانید.

بالا بردن پا با وزنه

بنشینید و پاهای خود را راست کنید. وزنه ای روی مچ پا قرار دهید، پاهای خود را در همان حالت راست بودن بالا ببرید و سپس به آرامی پایین بیاورید. برای شروع، وزنه نباید از نیم کیلوگرم بیشتر باشد و وزنه را به تدریج سنگین تر کنید. مراقب باشید که زانو در وضعیت کشیده باشد. تهرین را با پنج بار شروع کنید و به تدریج



خطرهایی که استفاده از وی پی ان به همراه دارد

برخی تحلیلگران بر این عقیده اند که بدافزار بودن خاصیت وی پی ان نیست و این موضوع در مورد همه اپلیکیشن ها صدق می کند و حتی یک اپلیکیشن ماشین حساب هم ممکن است بدافزار باشد؛ اما محدود کردن بعضی از پلت فرم ها مانند تلگرام در سال های گذشته مردم را با این خطر مواجه کرد و باعث شده اکثرا به وی پی ان ها و اپلیکیشن های ناشناس روی بیاورند این در حالی است که این اپلیکیشن ها ممکن است دسترسی های غیرمعماری مثل مکان و لیست مخاطبان را بگیرند و از این اطلاعات سوءاستفاده کنند.

بررسی امنیتی و دسترسی اپلیکیشن ها دو قسمت است؛ یک مورد، مدل وی پی ان هایی هستند که مثل سایفون به عنوان اپلیکیشن روی موبایل نصب می شوند و هنگام نصب به کاربر نشان داده می شود که چه دسترسی هایی می خواهد کاربر بگیرد؛ فیلترشکن و وی پی ان برای عملکردش فقط باید به اینترنت دسترسی داشته باشد و هیچ دسترسی غیر از اینترنت نباید از کاربر بگیرد و اگر بگیرد قطعاً می خواهد کار دیگری انجام دهد و در آن صورت کاربر نباید آن را نصب کند. نکته مهمی که وجود دارد این است یک سری از وی پی ان ها از رمزنگاری استفاده می کنند و این اطلاعات در رفت و برگشت قابل شنود نیست، اما بعضی از آن ها از رمزنگاری استفاده نمی کنند و کسی که این سرور وی پی ان را راه انداخته، می تواند از اطلاعات شما سوءاستفاده کند.

وقتی وی پی ان کاربر وصل است و وارد یک درگاه پرداخت می شود و شماره کارت و رمز خود را وارد می کند، در واقع اسم کاربری و رمز خود را به سرور وی پی ان می فرستند و سرور وی پی ان، آن را به بانک می فرستد. اگر طرف مقابل بخواهد سوءاستفاده کند و وی پی ان رمزنگاری نباشد، می تواند این کار را به راحتی انجام دهد؛ به همین دلیل توصیه شده حتماً اگر نیاز به استفاده از وی پی ان وجود دارد، زمان پرداختن و رفتن به سایت های داخلی مثل سایت یارانه، کنکور و دانشگاه که اطلاعات حساسی دارند، وی پی ان را قطع شود.

چندی پیش گروهی از محققان و پژوهشگران موسسه امنیتی VPN Mentor دریافته و اعلام کرده اند که سه فیلتر شکن و وی پی ان معروف در جهان که میلیون ها کاربر از آنها استفاده می کنند، دچار ضعف های امنیتی هستند که اطلاعات کاربران از جمله مکان و موقعیت جغرافیایی اتصال به اینترنت، اطلاعات ذخیره شده در دستگاه الکترونیکی متصل و نتایج جست و جوی آنها قابل دسترسی و ردیابی هستند. اما یکی از ساده ترین راه ها برای هک کردن اطلاعات کاربران، نوشتن نرم افزار و پنهان کردن بدافزار در داخل آن و توزیع عمومی و رایگان آن در بین مردم است و یکی از ابزارهایی که مورد سوءاستفاده قرار می گیرد، فیلترشکن ها هستند و طبق گفته یکی از مسئولان سازمان فناوری اطلاعات در سال ۱۳۹۹، ۹۹ درصد ابزارهای فیلترشکن ها برای سوءاستفاده طراحی می شوند.

بنابراین در این روزها که اخباری از هک برخی سایت های، افشای اطلاعات شخصی افراد و هک صفحات در فضای مجازی و بیش از گذشته به گوش می رسد، اهمیت امنیت را دوچندان کرده و در نتیجه نیاز به حفاظت از اطلاعات محرمانه و امنیت سایبری به یک موضوع اساسی تبدیل شده است.

**روز عید فطر، روز اهدای جوائز الهی**

در روایتی در فضیلت ماه رمضان، از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نقل شده است که حضرت فرمودند: و چون شب عید فطر فرا رسد، خداوند پاداش عملکنندگان را بدون حساب و شمارش ببخشد و چون صبح روز عید فرا رسد خداوند فرشتگان را به همه شهرها بفرستد. پس در زمین فرود آیند و سر کوچه ها و گذرها بایستند و گویند: ای اُمّت محمّد! به سوی پروردگار کریم [برای نماز عید] بیرون شوید که او پاداش فراوان دهد و گناهان بزرگ را بیامرزد و چون سوی محلّ برگزاری نماز عید روند خدای عزّ و جلّ به فرشتگان فرماید: ای فرشتگان من! مزد کارگر - چون کار خود را انجام دهد - چیست؟ عرضه دارند: معبودا و سید! این که مزدش را کامل پرداخت کنی. خداوند عزّ و جلّ فرماید: شما را گواه می‌گیرم که من پاداش روزه رمضان و نمازشان را خشنودی و آمرزش خود از ایشان قرار دادم و خداوند [خطاب به بندگان خویش] می‌فرماید: ای بندگان من! [هر چه می‌خواهید] از من بخواهید که به عزت و جلال خودم سوگند که امروز در این اجتماع خویش، هر چه برای دنیا و آخرت خود بخواهید عطا می‌کنم. و به عزت و جلال خودم سوگند تا وقتی که مرا مراقب خود بدانید شما را در پناه می‌گیرم و نزد کسانی که در دوزخ جاودانند رسوایتان نسازم. باز گردید که آمرزیده شدید همانا مرا خشنود کردید و من از شما خشنود شدم. پس فرشتگان به خاطر آنچه - که خداوند در روز عید فطر به این امت ارزانی فرموده است - شاد می‌شوند و به یکدیگر بشارت داده و تبریک می‌گویند.

روز عید فطر، روز پاداش نیکوکاران

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در یکی از اعیاد فطر خطبه‌ای خوانده و در آن مؤمنان را بشارت و مبطلان را بیم داده‌اند: "ای مردم! این روز روزی است که نیکوکاران در آن پاداش می‌گیرند و

زیانکاران و تبهکاران در آن مایوس و ناامید می‌گردند و این شباهتی زیاد به روز قیامتستان دارد، پس با خارج شدن از منازل و رهسپار جایگاه نماز عید شدن به یاد آورید خروجتان از قبرها و رفتنتان را به سوی پروردگار، و با ایستادن در جایگاه نماز به یاد آورید ایستادن در برابر پروردگارتان را و با بازگشت به سوی منازل خود، متذکر شوید بازگشتتان را به سوی منازلتان در بهشت برین، ای بندگان خدا، کمترین چیزی که به زنان و مردان روزه‌دار داده می‌شود این است که فرشته‌ای در آخرین روز ماه رمضان به آنان ندا می‌دهد و می‌گوید: بشارتتان باد، ای بندگان خدا که گناهان گذشته‌تان آمرزیده شد، پس به فکر آینده خویش باشید که چگونه بقیه ایام را بگذرانید.

رمضان ماه مسابقه و عید فطر روز نتیجه

امام حسن مجتبی علیه السلام در روز عید فطر گروهی را دید که مشغول بازی و خنده بودند. پس در حالی که به آنان اشاره می‌کرد به اصحاب خویش فرمود: همانا خداوند عزّ و جلّ ماه رمضان را میدان مسابقه برای بندگان خود قرار داده است تا با طاعت و عبادت خود برای رسیدن به رضوان و خشنودی خداوند از یکدیگر پیشی بگیرند. پس گروهی در این میدان تاختند و به خشنودی الهی فائز شدند و عده‌ای دیگر عقب افتادند و تقصیر کردند و زیان دیدند. پس شگفتا و بسیار شگفتا از آن که به خنده و بازی مشغول باشد در چنین روزی که نیکوکاران در این روز پاداش می‌یابند و تقصیرکاران زیان می‌بینند. و قسم به خدا که اگر حجاب از میان برخیزد و پرده کنار رود بی‌تردید و حتماً نیکوکار مشغول نیکوکاری خود شود و بدکردار گرفتار زشتکاری خود باشد.

مشاور امور بازاریابی و بازاریابی

همکاران گرامی متولد اردیبهشت ماه :

آقایان: سید ایمان میر آقایی - آرش اکبری - امین پیشاهنگ - حسن خروچی - حسین شفیعی - حسین مشهدی کاظمی - سید صادق میر موسوی - سعید کاظم زاده - علی مقدمی - دانیال پور هاشمی - محمدرضا عزتی - وحید صادقکار - مهدی محیسن پور خانم ها: فاطمه عبدالرضایی - رویا محجوبیان

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

**روابط عمومی شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت**

نشانی: تهران خیابان ستارخان - بین پل ستارخان و یادگار امام
تلفن: ۰۳-۴۴۲۸۰۰۰۰ فکس: ۴۴۲۸۰۷۸۱
نشانی اینترنتی: www.tpp.ir دفتر روابط عمومی: ۴۴۲۸۱۱۳۳
ایمیل روابط عمومی: public.relations@tpp.ir

