



شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

“ما بر آنیم که طلایه دار توسعه پایدار در صنعت نیروگاهی کشور باشیم”

ماهنامه

شماره ۵۷

فروردین ۱۴۰۰

در این شماره می خوانید:

- ۲ صفحه فعالیت های تعمیراتی و بهره برداری فروردین
- تدابیر ضروری برای سلامت کبد
- ۳ صفحه ناآگاهانه در رمز ارزها سرمایه گذاری نکنید
- ۴ صفحه نقش پررنگ زنان در خودمراقبتی و دیگر مراقبتی در دوران کرونا (بخش اول)

مدیر مسئول: پری خسروان

سر دبیر: صبا اکبری

عکاس: هادی ستارزاده



سال نو مبارک

بهاران کرامی
باسلام و احترام
بار دیگر موهبت الهی، کستره پر مهر زمین را به سرسبزی و خرمی آراست و سالی دیگر دیگر فرارید تا
حیاتی نو و شگوفایی دوباره را به عنوان سرآغازی مجدد در زندگی نوع بشر قرار دهد.
ضمن تحسین و تقدیر از تلاش های یکایک بهاران عزیز، فراریدن نوروز باستانی، سرآغاز
رویش و بالندگی طبیعی، شکوه و جلوه گاه زندگانی را به یک بهاران محترم و خانواده معززتان صمیمانه
شادباش می گویم.
امید است این عید سعید با تحول قلبها و رویش معنویت در انسانها همراه باشد. سالی سرشار از
خیر و خوشبختی را برای شما آرزو مندم.

سیدیحیی نوبخت
مدیرعامل



بهاران کرامی

باسلام و احترام

بار دیگر موهبت الهی، کستره پر مهر زمین را به سرسبزی و خرمی آراست و سالی دیگر فرارید تا حیاتی نو و شگوفایی دوباره را به عنوان سرآغازی مجدد در زندگی نوع بشر قرار دهد.

ضمن تحسین و تقدیر از تلاش های یکایک بهاران عزیز، فراریدن نوروز باستانی، سرآغاز رویش و بالندگی طبیعی، شکوه و جلوه گاه زندگانی را به یک بهاران محترم و خانواده معززتان صمیمانه شادباش می گویم.

امید است این عید سعید با تحول قلبها و رویش معنویت در انسانها همراه باشد. سالی سرشار از خیر و خوشبختی را برای شما آرزو مندم.

سیدیحیی نوبخت
مدیرعامل

فعالیت‌های تعمیراتی و بهره‌برداری نیروگاه طرشت در فروردین ۱۴۰۰



در حوزه معاونت تولید در فروردین ماه سال جاری، با اعلام نیاز مرکز دیسپاچینگ به واحدهای نیروگاه طرشت، فصل بهره‌برداری قدیمی‌ترین نیروگاه بخار فعال کشور در سال ۱۴۰۰ آغاز گردید. با توجه به اتمام تعمیرات دوره‌ای و اساسی واحدهای این نیروگاه و آمادگی واحدهای مذکور جهت بهره‌برداری، از روز شانزدهم فروردین ماه سال جاری بلافاصله با اعلام نیاز مرکز دیسپاچینگ، اقدامات راه اندازی واحد گازی $G12$ ($H25$) در دستور کار قرار گرفت. بر این اساس با انجام کالیبراسیون‌های مربوطه و رفع عیب از کمپرسور گاز، سرانجام واحد مذکور در ساعت ۰۱:۱۶ با موفقیت با شبکه سراسری پارالل شده و در ساعت ۰۱:۳۰ بامداد مورخ هفدهم فروردین در بار نامی در مدار تولید قرار گرفت.

در همین راستا مراحل آماده‌سازی و پیش راه اندازی واحدهای بخار نیروگاه طرشت نیز در دستور کار پرسنل بهره‌برداری و تعمیرات قرار گرفت. بدین ترتیب با رفع عیوب گزارش شده در مراحل آماده‌سازی و پیش راه اندازی توسط پرسنل تعمیراتی، واحدهای بخار آماده بهره‌برداری شده و بر این اساس در روزهای نوزدهم، بیستم، بیست و یکم و بیست و دوم فروردین ماه به ترتیب واحدهای $S3$ ، $S2$ ، $S4$ و $S1$ توسط پرسنل بهره‌برداری در مدار تولید قرار گرفتند. کلیه فعالیت‌های تعمیراتی و بهره‌برداری با رعایت اصول پروتکل‌های بهداشتی و تحت نظر واحدهای ایمنی و دفتر فنی پیگیری گردید. بدین ترتیب واحدهای بخار این مجموعه وارد شصت و دومین سال بهره‌برداری مستمر و خدمت رسانی به صنعت برق کشور شدند.

در این ماه جلسات شماره ۴۲۱ و ۴۲۲ دفتر فنی در تاریخ‌های شانزدهم و بیست و سوم فروردین ماه با محوریت آماده‌سازی جهت آغاز فصل بهره‌برداری سال ۱۴۰۰ برگزار گردید.

دفتر فنی و برنامه‌ریزی

تدابیر ضروری برای سلامت کبد



کبد سالم
healthy liver

کبد چرب
cirrhosis

نگهدارنده.
* پرهیز از مصرف فست‌فودها و مواد کمپوتی و کنسروی.
* اجتناب از مصرف مواد غذایی مانند ماکارونی صنعتی، لازانیا و پنیر پیتزا.
* مزه مقداری نمک طبیعی در ابتدا و انتهای غذا.
* مصرف یک قاشق غذاخوری خاکشیر همراه با عسل، آب‌لیمو ترش تازه در یک لیوان آب گرم در صبح ناشتا.

* پرهیز از مصرف آب یخ به‌ویژه در زمان‌هایی که دمای بدن بالاتر از حد طبیعی است مانند زمان خروج از حمام یا پس از فعالیت‌های سنگین ورزشی و بدنی.
* پرهیز از مصرف آب در حین صرف غذا.
* جویدن کامل لقمه‌های غذا و پرهیز از سریع خوردن.
* اجتناب از مصرف روغن‌های مایع تراریخته موجود در بازار و جایگزینی آنها با روغن‌های سالمی مانند روغن زیتون، روغن کنجد
* پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار و خیلی سرد.
* پرهیز از مصرف بی‌رویه بستنی‌ها به‌ویژه بستنی‌های صنعتی.
* اجتناب از مصرف مواد غذایی فراوری‌شده صنعتی حاوی مواد

واحه ایمنی و بهداشت

**ناآگاهانه در رمزارزها سرمایه گذاری نکنید.**

رشد قیمت رمزارزها منجر شده تا گروهی از افراد سودجو و کلاهبردار با فریب مردم و ترغیب آنها به خرید رمزارزهای بی ارزش یا سرمایه‌گذاری در شرکت‌ها و وبسایت‌هایی که مدعی استخراج یا سرمایه‌گذاری در رمزارزها هستند باعث از میان رفتن سرمایه‌های هنگفت مردمی شوند.

نحوه برخورد مردم با هر پدیده اقتصادی را می‌توان مهم‌ترین مؤلفه در توفیق یا عدم توفیق آن پدیده در اقتصاد دانست. نحوه

مواجهه افراد با پدیده‌های اقتصادی نیز ریشه در انگیزه‌ها و پیش فرض‌های ذهنی ایشان دارد، به نحوی که در حقیقت این انگیزه‌های ذهنی افراد است که به عنوان هدایتگر ایشان در عرصه‌های اقتصادی عمل می‌کند. با توجه به تنوع ابعاد شخصیتی و روانشناختی افراد جامعه، تنوع انگیزه‌های افراد در جامعه نیز امری اجتناب‌ناپذیر خواهد بود.

اگر تا قبل از سال ۲۰۱۷ تنها افراد آشنا با فناوری‌های نو و دانش رمزنگاری از بیت‌کوین و زنجیره‌بلوکی صحبت می‌کردند امروز شاهد توجه گسترده گروه‌های مختلف افراد در جامعه به پدیده رمزارزها به‌ویژه بیت‌کوین و قابلیت‌های آن هستیم.

نوسان شدید قیمتی رمزارزهایی همانند بیت‌کوین به ویژه در شش ماهه اخیر سبب جلب توجه بسیاری از جمله مردم عادی شده است. فضای این روزها شباهت بسیاری به سال ۲۰۱۷ میلادی دارد که در آن رشد قیمت

بیت‌کوین و برخی از رمزارزها باعث رونق بازار رمزارزها شد و بسیاری از افراد با کم‌ترین دانشی، سرمایه‌های شخصی خود را جهت خرید رمزارزها صرف کردند. متأسفانه سقوط شدید قیمت بیت‌کوین از ۱۹۰۰۰ دلار تا محدوده ۳۰۰۰ دلار

سبب زیان سنگین برای این گروه شد.

اخبار و حواشی ناشی از رشد قیمت بیت‌کوین در سال ۲۰۱۷ و پس از آن باعث شد تا گروهی از افراد سودجو و کلاهبردار با فریب مردم و ترغیب آنها به خرید رمزارزهای بی ارزش یا سرمایه‌گذاری در شرکت‌ها و وبسایت‌هایی که مدعی

استخراج یا سرمایه‌گذاری در بیت‌کوین بودند باعث از میان رفتن سرمایه‌های هنگفت مردمی شوند. **بیشتر قربانیان این افراد سودجو، متأسفانه سرمایه‌گذاران خردی بودند که پس اندازهای خود را در مسیر رسیدن به**

سراب کسب ثروت از بیت‌کوین و اتریوم از دست دادند.

متأسفانه همانگونه که گفته شد در ماه‌های اخیر و در پی افزایش قیمت رمزارزها مجدداً علاقه مردم به رمزارزها افزایش یافته است. افزایش آمار جست‌وجوی واژگانی مانند بیت‌کوین، سرمایه‌گذاری در بیت‌کوین و ... باعث شده است تا مجدداً

سر و کله افراد سودجو و کلاهبردار که با شگردهای مختلف و در پوشش رمزارز در پی بهره‌برداری از ناآگاهی مردم در این حوزه هستند، پیدا شود.

توصیه می‌شود شهروندان گرامی در مواجهه با افراد یا محتوای تبلیغاتی که در فضای مجازی یا به صورت حضوری وعده کسب سود هنگفت با استخراج رمزارز را می‌دهند بسیار محتاطانه برخورد کنند. با توجه به این که در حال حاضر

استخراج رمزارز تنها با کسب مجوز از مراجع رسمی و اختصاص انشعاب برق با نرخ ویژه ممکن است در عمل کسب سودهای هنگفت وعده داده شده از طریق استخراج رمزارز ناممکن است. از سویی استخراج رمزارز با سایر انواع انشعابات

برق مانند برق کشاورزی، صنعتی یا مسکونی خلاف مقررات بوده و با متخلفین برابر مقررات برخورد خواهد شد.

اخیراً در کنار تبلیغات فریبنده مرتبط با استخراج بیت‌کوین گروه دیگری از سودجویان هم با وعده پرداخت سودهای نجومی به سرمایه‌های علاقه‌مندان، با دادوستد رمزارزهایی همانند بیت‌کوین و نوسان‌گیری از تغییرات قیمتی این

رمزارزها در حال فریب افراد هستند. با توجه به نوسانات شدید قیمت رمزارزها و همچنین احتمال دست‌کاری بازار رمزارزهایی مانند بیت‌کوین توسط افرادی که حجم بالایی از بیت‌کوین را در اختیار دارند، نوسان‌گیری و سوداگری در این

بازار با مخاطرات بسیار زیادی همراه است و بر اساس گزارش‌های موجود بسیاری از کاربران به خصوص کاربران تازه وارد در این حوزه معمولاً در اثر نوسانات شدید و غیرقابل پیش‌بینی رمزارزها، متحمل زیان‌های سنگین می‌شوند. در برخی

از موارد هم کلاهبرداران و افراد سودجو با فروش رمزارزهای بی ارزش به مردم و دریافت سرمایه‌های آنان به فریب و کلاهبرداری مشغول هستند.

شایان توجه است که پروتکل بیت‌کوین به‌گونه‌ای طراحی شده که برای تایید تراکنش‌ها در شبکه بیت‌کوین نیازی به داشتن اطلاعات هویتی کاربران وجود ندارد. عدم ارائه مشخصات کاربری یا حتی

ایمیل برای تراکنش در بستر رمزارزها سبب شده است تا بسیاری از مجرمین فضای مجازی همچون هکرها و کلاه‌برداران به انگیزه پول‌شویی به استفاده از رمزارزها پردازند. در برخی موارد مشاهده شده است

شهروندانی بدون کم‌ترین آگاهی و تنها به انگیزه فروش رمزارز بیت‌کوین در فضای مجازی به معامله با این مجرمین پرداخته و با اتهاماتی همچون مشارکت در پول‌شویی مواجه شده‌اند.



نقش پررنگ زنان در خودمراقبتی و دیگرمراقبتی در دوران کرونا (بخش اول)

توجه به خودمراقبتی در چه بخش‌هایی از سلامت خود و اعضای خانواده مؤثر است؟

خودمراقبتی امری داوطلبانه، حق و مسئولیتی همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان است در واقع بخشی از مراقبت‌های نوزادان، کودکان، نوجوانان، سالمندان و بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند هم می‌شود، امروزه نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی‌های جزئی، مدیریت بیماری‌های مزمن و حاد مانند کرونا روز به روز در حال افزایش است به گونه‌ای که طبق برآوردها ۶۵ تا ۸۵ درصد از تمام مراقبت‌ها از نوع خودمراقبتی است و حیطه‌های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خودارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توانبخشی است، عمل خودمراقبتی باید متناسب با هر بیمار و شرایط فردی وی باشد و برای همه یکسان نیست، بنابراین آموزش‌های دقیقی در این زمینه باید ایجاد شود.

خودمراقبتی برای همه افراد در شرایط بحرانی امروز تا چه حد ضرورت دارد؟

در حال حاضر با وجود بیماری کووید ۱۹ که یک عفونت ویروسی است و به بیماری همه‌گیر تبدیل شده و شرایط بحرانی را در سراسر دنیا ایجاد کرده است، ۴۰ درصد از مبتلایان دارای علائم خفیف یا بدون علامت هستند و این امر اهمیت جلوگیری از انتقال بیماری از طریق خودمراقبتی را بیشتر نشان می‌دهد، بنابراین تا زمانی که خطر انتقال کاهش نیابد مراقبت از خود به عنوان اصلی‌ترین روش برای مقابله با بیماری در کشورهای در حال توسعه، به ویژه در میان جوامع کم درآمد و نابرابر اجتماعی مورد توجه سیستم بهداشتی کشورها قرار گرفته است.



زنان در جایگاه‌های مختلف خود همچون مادری و همسری در حفاظت از خود و دیگر اعضای خانواده و حتی جامعه در دوران شیوع کرونا نقش پررنگی دارند و به نوعی پیشگامان خودمراقبتی و دیگرمراقبتی هستند.

در دوران تاخت و تاز ویروس کرونا زنان باید در عین مراقبت از خود از سایر اعضای خانواده نیز مراقبت کنند و به عنوان مادر و همسر در حفظ سلامتی اعضای خانواده خود تأثیر بسزایی دارند و برای اینکه بتوانند از اعضای خانواده خود مراقبت کنند باید به حفظ سلامتی خود اهمیت بدهند. مسائل شیوع کرونا برای زنان به دغدغه‌ای ناگزیر و سخت تبدیل شده است و فعالیت بهداشتی آنها را دو چندان کرده است. استرس ناشی از هراس ابتلای خود و هر یک از اعضای خانواده می‌تواند سلامت روحی و روانی زنان را تحت الشعاع قرار دهد و حتی ممکن است سلامتی جسمی آنها را نیز نشانه برود، برای آگاهی از ویژگی‌های خودمراقبتی و دیگرمراقبتی و آگاهی از اهمیت دو چندان آن در دوران شیوع کرونا برای حفظ سلامتی خود و خانواده شرح نکاتی در این خصوص را در ادامه می‌خوانید:

خودمراقبتی چیست و در دوران کرونا چه اهمیتی دارد؟

خودمراقبتی رفتاری است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود، فرزندان و خانواده مراقبت کند. خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای حفظ سلامت و برآورده کردن نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود انجام داده و به وسیله آن از بروز بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کرده و از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت می‌کنند، خودمراقبتی در واقع کم هزینه‌ترین و پرسودترین اقدام برای ارتقای سلامت و پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس است.

همکاران گرامی متولد اردیبهشت ماه :

آقایان:

آقایان: سید ابراهیم میر وهابی - سید ایمان میر آقایی - آرش اکبری - امین پیشاهنگ - اشکان دالوند - حسن خروجی - حسین شفیعی - حسین مشهدی کاظمی - سید صادق میر موسوی - سعید کاظم زاده - علی مقدمی - دانیال پور هاشمی - محمدرضا عزنی - وحید صادکار خانم‌ها: فاطمه عبدالرضایی - رویامحویان

شمع آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون در سال جدید پیشاپیش سالروز تولد شما را تبریک عرض می‌نماییم.



روابط عمومی شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

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

تلفن: ۰۳-۴۴۲۸۰۰۰۰ فکس: ۴۴۲۸۰۲۸۱

نشانی اینترنتی: www.tpp.ir دفتر روابط عمومی: ۴۴۲۸۱۱۳۳

ایمیل روابط عمومی: public.relations@tpp.ir

