



شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

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

ماهنامه

شماره ۳۰

دی ۱۳۹۷



در این شماره می خوانید:

- ۲ تخلیه تلفنی و تهدیدات تلفن همراه
- ۳ ادامه سبک زندگی و شبکه های اجتماعی ظهور حضرت «مسیح» در عصر حضرت مهدی علیه السلام
- ۴ استفاده از پنل های خورشیدی برای تامین انرژی مورد نیاز ساختمان
- ۵ نقش نظام پیشنهادها در سازمانها
- ۶ سندرم تونل کاربال

به تربیت فرزندان، موجبات دوری اعضای خانواده از یکدیگر را فراهم ساخته است. والدین و فرزندان ساعت های متممادی در کنار یکدیگر می نشینند بدون آن که حرفی برای گفتن داشته باشند. به گونه ای که به رغم نزدیکی فیزیکی و در زیر یک سقف بودن در داخل خانواده، گاه فاصله عاطفی و معنوی زیادی را از یکدیگر تجربه می کنند و افراد خانواده کمترین مراودات و گفتگوی همدلانه را با هم دارند. دیگر والدین و فرزندان کمتر در فضاهای مشترک فیزیکی و عاطفی و اطلاعاتی و تفریحی واقعی، خاطرات مشترکی را با هم تجربه می کنند. این کاهش اشتراکات عاطفی و فکری و اطلاعاتی، به تفاوت در منظر و دیدگاه آنها دامن می زند و در نتیجه هر کدام از این دو، زندگی را از دید خود تفسیر و چه بسا مسیری متفاوت طی می کند.

امروزه شکل رابطه ها نیز تغییر کرده و تلفن و پیامک چه نوشتاری و چه تصویری جایگزین دیدارها شده است خانواده ها دیگر این خلاء را احساس نمی کنند که ساعتی مشترک را برای دور هم بودن جمع شوند و با یکدیگر در خصوص مسایل مختلف گفت و گو کنند.

سبک زندگی و شبکه های اجتماعی

می گراید. ساعت ها وقت گذراندن در شبکه های اجتماعی و گشت و گذار در فضای مجازی و گپ و گفت و تعامل با دوستان و گم شدن میان انبوهی از اخبار و اطلاعات، باعث فاصله گرفتن از دنیای



واقعی شده، و گاه حس می شود که قسمت هایی جدی از زندگی شخصی افراد، فدای زندگی مجازیشان می شود. والدین به دلیل کم حوصلگی، مشکلات اقتصادی و کم بود وقت، تمایل دارند زمان کمتری را به فرزندان خود اختصاص دهند. افزایش استفاده از اینترنت و به ویژه شبکه های اجتماعی موبایلی این روزها به رغم استفاده های مفیدی که دارد، در کنار اشتغال به کار طولانی والدین و تغییر نگرش والدین

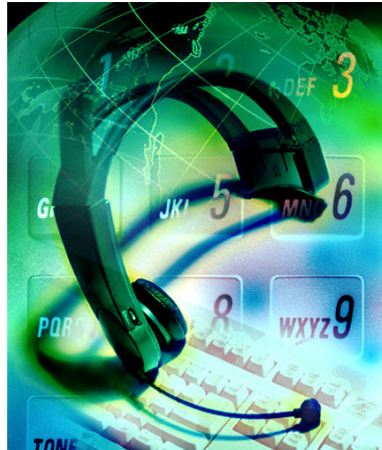
انسان، موجودی است که همواره با هموعانش در ارتباط بوده، در واقع این ارتباط ریشه در نیاز او به ارتباطات اجتماعی دارد. حضور در اجتماع یک رابطه دو سویه است. از یک سمت فرد با تمام مختصات فردی خویش، اخلاق، تربیت، روحیات و استعداد و توانایی هایش بر اجتماع خود تاثیر می گذارد و از سوی دیگر، از جامعه خود رنگ می پذیرد و ترکیب این دو «خصوصیات فردی و اکتسابات اجتماعی» سبک زندگی او را می سازد.

برخی متفکران کلاسیک شیوه تغذیه، خودآرایی(نوع پوشاک و پیروی از مد)، نوع مسکن (دکوراسیون، معماری و اثاثیه)، نوع وسیله حمل و نقل، شیوه های گذران اوقات فراغت و تفریح را از مولفه های سبک زندگی دانسته اند.

اینترنت و خاصه شبکه های اجتماعی تاثیر مستقیم بر سبک زندگی افراد دارد. زنان نیز به عنوان بخشی از کاربران شبکه های اجتماعی که روز به روز بر تعدادشان اضافه می شود از این تاثیر، دور نیستند و ناخودآگاه تحت تاثیر اجتماعات مربوط به این شبکه ها قرار می گیرند. این روزها با گسترش ارتباطات در فضای مجازی، روابط بین اعضای خانواده به سردی

تخلیه تلفنی و تهدیدات تلفن همراه

یکی از راه های جمع آوری اطلاعات توسط دشمن، کسب اطلاعات از طریق شبکه های ارتباطی مانند، تلفن (ثابت، همراه)، ممبر و رایانه است معمول ترین آنها، جمع آوری اطلاعات و جاسوسی از طریق تلفن است. سازمان های جاسوسی و گروه های معاند، با استفاده از وسایل ارتباطی، اقدام به برقراری تماس با مراکز حساس و یا افراد مطلع نموده و خود را به عنوان یکی



از عوامل خودی جا زده و پس از جلب اعتماد، اطلاعات مورد نیاز خود را اخذ می نمایند، از این طریق بر اثر سهل انگاری افراد اطلاعات فنی، صنعتی و مبادلات تجاری اقتصادی زیادی به وسیله آنان مورد شناسایی قرار گرفته و بعضاً باعث لطمات و صدمات اقتصادی، و در اکثر موارد فشارهای سیاسی به جمهوری اسلامی گردیده است.

اهداف دشمن از جاسوسی تلفنی:

فعالیت های جاسوسی تلفنی در جمع آوری اخبار و اطلاعات از مراکز مختلف انجام می شود که متأسفانه تعدادی از آنها نیز به علت بی توجهی، کم دقتی و سهل انگاری پاسخگویان تلفنی، با موفقیت هایی همراه بوده است. محورهای اطلاعاتی که در این تماس ها مورد توجه بوده و در پی بدست آوردن اطلاعات پیرامون آنها بوده اند عبارتند از:

- آدرس اماکن، تاسیسات و محل های مهم نیروگاهی، تحقیقاتی، صنعتی، مرتبط با تولید تجهیزات استراتژیک
- شناسایی اهداف و محورهای ماموریتی در راستای صنایع مهم
- شناسایی دقیق محل ها و محورهای تبادلات مکمل چرخه سوخت و تولید انرژی
- توان واقعی مدیران و کارشناسان و تخصص آنها
- شناسایی نقاط ضعف و قوت در دستیابی

به صنایع و تکنولوژی

- شناسایی نقاط ضعف و قوت، نقاط حساس و آسیب پذیری های احتمالی، صنایع مهم برای ایجاد بحران های مصنوعی
- عزل و نصب های مسوولین و کارشناسان عالی رتبه و متخصصین و ...

روش های دشمن:

دشمنی برای اقدام به جاسوسی تلفنی، به اطلاعات اولیه نیاز دارد که این اطلاعات را نیز عموماً از طریق جاسوسی تلفنی و در طی تماس های متعدد با مراکز مختلف بدست می آورد. با کسب اطلاعات اولیه مانند نام و شماره تلفن، اطلاعات بعدی را تکمیل می کند.

بخشی از این

اطلاعات عبارتند از:

- شماره تلفن هدف مورد نظر
- اطلاعاتی پیرامون هدف مورد نظر
- مشخصات افراد و مراکز مرتبط با هدف و مسوولیت های آنان
- لذا نباید این گونه اطلاعات را کم اهمیت شمرده و در واگذاری آن به دیگران سهل انگاری نماییم. از آنجایی که شیوه های جاسوسی تلفنی قابل تغییر است، نمی توان گفت که فرد جاسوس، همیشه به یک روش عمل می کند. به هر حال همیشه این اصل را باید در ذهن داشت که اطلاعات دارای طبقه بندی و حساس را نباید از طریق تلفن منتقل کرد.

شیوه عمل جاسوسان در فرآیند تخلیه تلفنی:

مرحله اول: تلاش در جهت جلب اعتماد مخاطب

مرحله دوم: پس از مغشوش ساختن ذهن مخاطب، او را در موضع امتحان قرار می دهد و بسیار آرام به طرح سوال مورد نظر اقدام می کند.

مرحله سوم: جاسوسان چه به پاسخ سوال مورد نظر خود برسند و چه نرسند، پس از انجام چندین مکالمه از این نوع با افراد سطوح پایین تشکیلات، نسبت به موضوع

مسلط شده و با تجزیه و تحلیل اطلاعات دریافتی، توان آن را می یابند که کماکان هویت واقعی خود را پنهان ساخته و با جلب اعتماد مخاطب، کار خویش را ادامه دهند.

نکات مورد توجه:

۱. دشمن در ابتدای برقراری تماس، سعی می نماید با احوالپرسی گرم، در مخاطب خود احساس رفاقت و دوستی برقرار نماید.
۲. با تعریف و مبالغه گویی، سعی می نماید مخاطب خود را در رو در بایستی قرار دهد.
۳. با صحبت نمودن در حول مطالبی که مورد علاقه مخاطب است، سعی در ایجاد همدلی در موضوعات مورد علاقه نموده و اعتماد طرف مقابل را به خود جلب نماید.
۴. اسامی مسوولین وزارتخانه را برای افزایش سطح اعتماد مخاطب، بکار می برد.
۵. اطلاعات کلی و اولیه ای را که در تماس های قبلی جمع آوری نموده است، ارایه می کند و سعی در دریافت اخبار و اطلاعات تکمیلی دارد.

۶. غالباً مطالب مورد خواست خود را کوچک و کم ارزش جلوه می دهد و با طرح سوالات پی در پی و سریع، سعی در بدست آوردن مطالب مورد نیاز خود دارد.

۷. جاسوس در تخلیه تلفنی، سعی می کند که تا حد امکان خود را فردی مسوول و دارای پست بالای کشوری یا از طرف آنها معرفی و بسیار آمرانه و به قول معروف از موضع بالا برخورد نماید تا اولاً شناسایی دقیق او مقدور نباشد، ثانیاً مخاطب روحیه خود را ببازد، زیرا می داند مخاطب به فکر تعیین صحت و سقم ادعای تماس گیرنده بر نمی آید و حتی با نشان دادن حسن نیت و به منظور رعایت ادب و اخلاق، سعی در همکاری و ارایه اطلاعات می نماید.

۸. جاسوسان بر اهمیت و فوریت موضوع تاکید کرده، تلاش می کنند تا با

ارایه اطلاعات گوناگون مرتبط با موضوع و آدرس های مرتبط با کار، در مخاطب حس اعتماد ایجاد نمایند.

((ادامه این مطلب در ماهنامه بعدی))



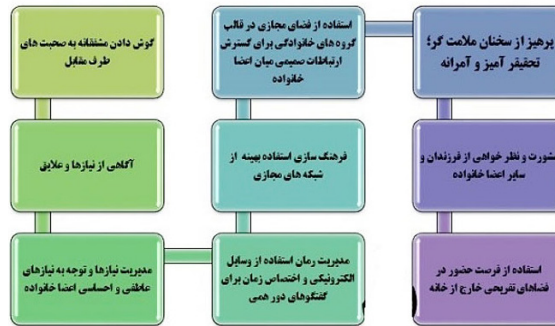
ادامه از صفحه اول :

سبک زندگی و شبکه های اجتماعی

پدر و مادرها باید الگوی مناسبی در گفت و گو باشند و خود را مقید به زمان و برنامه مشخصی برای گفت و گو در منزل دانسته و با فرزندان پیرامون مسائل مختلف روز و غیره صحبت کنند. تقویت ارتباط عاطفی بین اعضاء مختلف خانواده برای تقویت مهارت گفت و گو اهمیت دارد. والدین در این زمینه باید مطالعه لازم را داشته و با نیازهای روانی فرزندان آشنا بوده و با گفت و گو و حرف زدن به دنیای آنها نزدیک شوند . استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی در محیط خانواده با کاهش

غریبه و حتی افرادی از جنس مخالف در دوستان و آشنایان منجر به کاهش سطح اعتماد در بین آنها می شود و با کاهش سطح اعتماد در خانواده، آرامش خدشه دار می شود. این موضوع آسیب هایی را در خانواده ها به وجود آورده که در کنار

راهکارهای افزایش کیمت و کیفیت گفتگو در میان اعضای خانواده



شبکه های مجازی در کاهش سلامت و پایداری نهاد خانواده، ضرورتی انکارناپذیر است. و این مهم میسر نخواهد شد مگر از طریق توسعه روابط پایدار و صمیمیت و همدلی میان اعضای خانواده در بستر گفتگوهای صمیمی میان اعضای خانواده. گفتگو، ارتباطات، تعامل و تبادل اطلاعات یکی از نیازهای اساسی نوع بشر است. خانواده ها باید ضرورت گفت و گوی با کیفیت را در خانه بیش از پیش جدی بگیرند. گفت و گو مهم ترین مهارت در تحکیم بنیان و ایجاد فضای گرم در خانواده ها و فرصتی است تا افراد علایق، صمیمیت و کدورت های خود را ابراز و فاصله بین یکدیگر را کاهش دهند. خانواده ای

مستحکم است که اعضای آن گفت و گو با هم را دوست داشته باشند و از همنشینی با هم لذت ببرند. در چنین خانواده هایی اعضاء کمترین تنش را در فضای خانه با هم داشته و در نهایت فرزندان موفق تربیت می کنند.

سایر عوامل مخرب در روابط خانوادگی، موجبات سست شدن بنیاد خانواده ها و طلاق عاطفی زوجین و کمرنگ شدن صمیمیت میان اعضای خانواده و همچنین گسترش شکاف نسلی را فراهم کرده است. با توجه به این موارد به نظر می رسد تلاش برای به حداقل رساندن تهدیدهای

سطح ارتباطات عاطفی، میزان گفتگو در خانواده را حتی از ۱۵ دقیقه در روز هم کمتر کرده است. ضمن اینکه استفاده نادرست از این امکانات باعث از بین رفتن بسیاری از حریم ها در خانواده ها شده و حتی در مواردی منجر به بروز اختلافات تا سرحد طلاق و جدایی نیز شده است. ارتباط گرفتن هر یک از زوجین با افراد



ظهور حضرت «مسیح» در عصر حضرت مهدی علیه السلام؛

آستان مقدس حضرت خاتم الاوصیا احيای انگیزه های عمیق دینی و الهی و ایجاد آمادگی روحی و اخلاقی و گسترش فرهنگ مهدویت و ولایت و تلاش در راه بیداری امت اسلامی و زمینه سازی برای وحدت جهان اسلام و فداکاری و مجاهدت در راه نصرت آن حضرت و بستر سازی برای عصر ظهور و پیروزی حق بر باطل و آماده سازی افکار و اندیشه ها و ایجاد شرایط برای حکومت واحد عدل جهانی است. « و یاری من مهیای شماس است... تا آنکه خدای تعالی دینش را به وسیله شما زنده گرداند. پس همراه شمایم، نه همراه کسی جز شما... » متن فوق خلاصه ی مطلبی از نشریه فرهنگی شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی است که فایل کامل هر ماه در آدرس : share\\Share\\MODIRIYAT\\Ravabetomomi نشریه در فولدر نشریه شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی قابل ملاحظه می باشد.

در زمان ظهور آن حضرت، مسیح (ع) نزول خواهند کرد و در رکاب آن بزرگوار و پشت سر آن بزرگوار اقامه نماز خواهند نمود و این به مفهوم خاتمیت و خاتم الاوصیا بودن آن بزرگوار است و در روایت آمده که آن بزرگوار به حضرت مسیح (ع) احترام نموده و مسیح (ع) گوید، کسی را نرسد که بر آئمه اهل بیت (ع) تقدم بجوید و حسن تقدم با شماست. طبق روایات متواتر اسلامی، آن بزرگوار دارای دو غیبت است، غیبت صغری و کبری، ولی درباره حضرت مسیح، بحث غیبت و یا مباحث مشابه مطرح نیست، بلکه در تعبیر قرآن کریم آمده است : «و حال آنکه آنان او را نکشتند و مصلوبش نکردند، ولیکن امر بر آنان مشتبه شد... بلکه خدا او را بسوی خود بالا برد، و خدا توانا و حکیم است.» و در روایات ما بحث نزول حضرت مسیح (ع) است، نه ظهور آن بزرگوار و این دو تعبیر و عنوان بسیار متفاوت که یکی نشانگر غیبت و دیگری نشان دهنده عروج الی الله و نزول مجدد است. اکنون رسالت همه منتظران آن بزرگوار و ارادتمندان





استفاده از پنل‌های خورشیدی برای تامین انرژی مورد نیاز ساختمان

کف و سقف آن است که به نظر می‌رسد با محیط درهم آمیخته اند. این ساختمان برای کاهش استفاده از انرژی روی یک چارچوب از جنس الوار ساخته شده و عایق بندی محکمی دارد. همچنین یک سیستم مخفی پنل‌های خورشیدی به تامین برق خانه کمک می‌کند.

قدیمی‌ترین کارخانه تولید انرژی خورشیدی یکی دیگر از کشورهای موفق در حوزه انرژی خورشیدی، امریکا است. در این راستا

باید گفت که بزرگ‌ترین کارخانه تولید انرژی ایالات متحده امریکا در رزموند کالیفرنیا قرار دارد. این کارخانه که مساحتی بالغ بر ۱۳ کیلومتر مربع دارد و یکی از قدیمی‌ترین کارخانه‌های تولید انرژی محسوب

می‌شود در سال ۲۰۱۳

مورد بهره‌برداری قرار گرفت. در این پارک فناوریانه حدود ۱.۷ میلیون پنل خورشیدی به

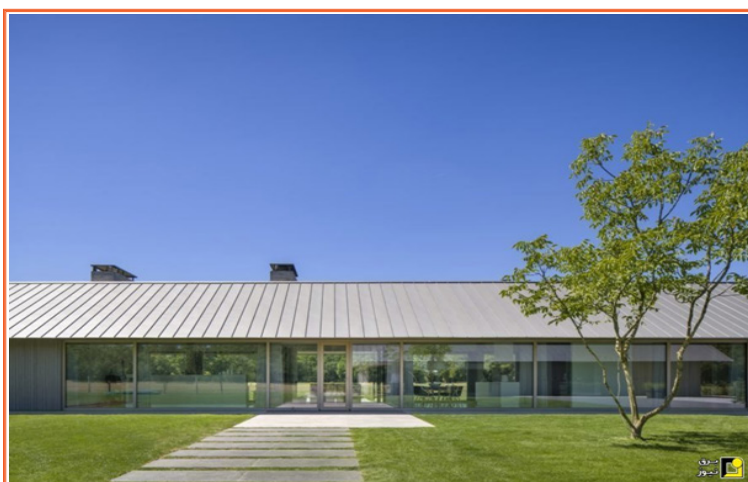
کار رفته که می‌تواند انرژی برق مورد نیاز ۲۵۵ هزار خانه یعنی حدود ۱۷ درصد از انرژی کالیفرنیا را تامین کند.

از بزرگ‌ترین نیروگاه‌ها و کارخانه‌های خورشیدی موجود در امریکای شمالی و جنوبی نیز می‌توان به کارخانه‌های تولید انرژی خورشیدی به مساحت ۲۴ کیلومتر مربع با ۲ میلیون و ۳۰۰

عدد پنل خورشیدی در مکزیک اشاره کرد. در این کارخانه‌ها به ترتیب ۴۲۷ مگاوات و ۳۲۷ مگاوات انرژی خورشیدی تولید می‌شود.

و آزمایشگاه‌ها با انرژی خورشیدی تامین می‌شوند. برق مورد نیاز ساختمان مذکور با ۲ هزار پنل خورشیدی تامین می‌شود که روی بال‌های بالای طبقه چهارم ساختمان نصب شده اند. علاوه بر پنل‌های خورشیدی در این سازه ۲۸ چاه زمین گرمایی، یک سیستم جمع آوری آب باران با قابلیت ذخیره ۳۴۲ هزار لیتر آب قرار دارد.

• فانه روستایی خورشیدی در هلند



به تازگی در منطقه Rijssen هلند یک خانه خورشیدی ساخته شده که طراحی نوین



و بسیار کارآمد دارد. این طرح با الهام از مناطق روستایی ساخته شده است. خانه مذکور Erve BE نام دارد و تمام برق مورد نیاز آن با انرژی خورشیدی تامین می‌شود. این خانه خورشیدی شامل یک ساختمان اصلی و دو واحد کوچک‌تر است. یکی از مهمترین شاخصه‌های این ساختمان طراحی

یک دهه قبل کسی تصور نمی‌کرد استفاده از پنل‌های خورشیدی برای تامین انرژی مورد نیاز ساختمان به چنین روند عظیمی تبدیل شود. در ابتدا بیشتر اوقات از پنل‌های خورشیدی برای خانه‌هایی در مناطق دورافتاده استفاده می‌شد. اما با گسترش فناوری‌های خورشیدی و پیشرفت فناوری‌های مربوط به تولید پنل‌ها، اکنون بسیاری از سازه‌های شهری نیز با پنل‌های خورشیدی ساخته می‌شوند.

این ساختمان‌ها از انتشار گازهای گلخانه‌ای کم می‌کنند و برخی از این سازه‌ها ظرفیت عظیمی برای تولید برق دارند. علاوه بر تامین نیازهای خود، باقیمانده برق تولیدی را به شبکه توزیع منتقل می‌کنند.

در همین راستا شیوه خاصی از معماری شکل گرفته که «معماری خورشیدی» نام گرفته است. در این شیوه ساختمان با در نظر گرفتن انرژی خورشید به عنوان یک منبع تجدیدپذیر برای تامین برق ساخته می‌شود. در این نوع معماری استفاده از پنل‌های خورشیدی روی سقف سازه مرسوم است و بخشی عظیم یا تمام برق مورد نیاز

ساختمان به وسیله این انرژی تامین می‌شود.

• نفستین سافتمان انرژی صفر اونتاریو»

شهر بند ری «ها میلتن» در کانادا واقع در ایالت اونتاریو نخستین ساختمان «انرژی صفر» خود را افتتاح کرده است. این ساختمان به نام Joyce Centre for Partnership and Innovation در کالج

«موهاک» ساخته شده است. این ساختمان خورشیدی بزرگترین ساختمان اداری «انرژی صفر» در کانادا است. این سازه با بودجه ۵۴ میلیون دلار و در مساحت ۹۶ هزار فوت مکعب ساخته شده است. در این ساختمان برق مورد نیاز کلاس‌های درسی



نقش نظام پیشنهادها در سازمانها :

آماده سازی مدیران و کارکنان امری ضروری می باشد. باید زمینه های اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، ساختاری و ... را برای اجرای موفقیت آمیز این نظام فراهم کرد تا اجرای آن با وقفه و بحران مواجه نشود. اعتقاد قلبی و پشتیبانی جدی مدیریت ارشد، تضمین موفقیت و تداوم و بقاء نظام پیشنهادها در سازمان می باشد. در این میان مدیران میانی و سرپرستان به عنوان نمایندگان مدیریت ارشد که هر روز در تماس مستقیم با اغلب کارکنان بوده و از نزدیک در جریان نحوه فعالیتها و مسائل جاری سازمان هستند با تشویق کارکنان تحت نظر خود میتوانند آنها را در ارائه پیشنهاد و مشارکت مستمر یاری نمایند. کارکنان نیز با پیشنهادهای سازنده خود که می توانند در موضوعاتی همانند : بهبود کار اداری، بهبود کار فردی، بهبود محیط کاری، تقلیل هزینه ها، افزایش بهره وری، افزایش رضایت کارمندان، آموزش کارکنان، افزایش ایمنی، بهبود گردش کار سازمان و ... می باشد سازمان خود را در رسیدن به اهداف و مأموریتهای سازمانی یاری رسانند. همکاران محترمی که حضور و مشارکت فعال طی دو ماه اخیر در سامانه نظام پیشنهادها داشته و فرایند بررسی پیشنهادهای آنها انجام گردیده است ، در ذیل مطلب معرفی می گردند.

آنچه در نظام پیشنهادها به عنوان اهداف آرمانی و در حقیقت به عنوان فلسفه به کارگیری آن مطرح است، افزایش توان سازمان در مقابل خواست های متغیر ذینفعان از طریق ارج نهادن به فضایل و توانایی های انسان و همسو کردن اهداف کارکنان با اهداف سازمان می باشد. کارکنان محور اصلی سازمان در ارائه پیشنهاد و همکاری در اجرای آنها هستند. نظام پیشنهادها بر اساس خواست و اراده کارکنان صورت می گیرد و یک وظیفه شغلی و کاری نبوده و به مشارکت داوطلبانه کارکنان بستگی دارد. این نظام زمانی موفق است که بتواند زمینه حضور و مشارکت فعال تمامی پرسنل سازمان را در ارائه پیشنهادها فراهم سازد و به شکلی طرح ریزی شود که وضعیت سواد کارکنان و یا رده شغلی آنها مانعی برای مشارکت افراد نباشد. کارکنان سازمان باید با اجرای آموزش های تخصصی، روشهای صحیح و انسانی مدیریتی و داشتن نظام انگیزشی فردی سازمانی، دارای روحیه کمال جویی و بهبود مستمر فعالیتها در سازمان باشد. بطوریکه هر روز با این انگیزه و اعتقاد شروع به کار نمایند که روشهای کاری سازمان و به خصوص واحد خود را بهتر از دیروز نمایند. برای اجرای موفقیت آمیز نظام پیشنهادها بستر سازی و



آقای
رضا
فراهانی



آقای
میثم
کاویانی



آقای
محمود
یزدانیپرست



خانم
فاطمه
عبدالرزایی



آقای
حسینعلی
بهاری



خانم
رقیه
مختشمی

شرکت، هدف اصلی نظام مدیریت مشارکتی است. انتظار می رود همکاران محترم کماکان با ارائه پیشنهادهای سازنده و حمایت از نظام مشارکت، باعث رشد و بهبود عملکرد و تحقق هرچه بیشتر اهداف عالی شرکت گردند .

ضمن سپاسگزاری از مشارکت همکاران محترم در سامانه نظام پیشنهادها، که هدف از آن ایجاد محیطی مناسب و فرصتی جهت مشارکت فکری همکاران در امور سازمان و برخوردار کردن آنان در ثمرات مادی و معنوی شرکت می باشد، بدیهی است توسعه ارزش های انسانی کارکنان و استفاده از هوش، استعداد و خلاقیت آنها در راستای اهداف



سندرم تونل کارپال

نشانیگان مجرای مچ دستی یا سندرم تونل کارپال در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه مچ دست ایجاد می شود.

* علل بیماری :

- ❖ اشکالات مادرزادی و یا ناشی از شکستگی یا دررفتگی قبلی در مچ دست
- ❖ تومورهای خوشخیم مچ دست
- ❖ التهاب تاندون یا غلاف تاندونهای مچ دست در اثر کار زیاد، ضربه و حرکات تکراری مچ
- ❖ عفونت های مزمن مچ دست
- ❖ بیماریهای تیروئید بخصوص کم کاری تیروئید
- ❖ کار با وسایل صنعتی که باعث لرزش زیاد مچ دست می شوند.

* **تظاهرات بالینی:** درد، گزگز، سوزن سوزن شدن انگشتان دست

* **تست تشخیصی:** نوار عصب



* **درمان:** آتل بندی، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، حرکات فیزیوتراپی و تمرینات ورزشی، ارزیابی وضعیتی مربوط به محیط کار و ایجاد تغییراتی در محیط کار در صورت لزوم، مصرف ویتامین ب ۶ نیز ممکن است مفید باشد.

ادامه مطلب در ماهنامه بعدی

واحد بهداشت

اطلاعیه

همانگونه که مستحضرد؛ گزارش های یکپارچه شاخص های عملکرد به صورت ۳ ماهه از واحدها و بخش های صاحب فرآیند جمع آوری می گردد. مقرر گردید زین پس نام واحد هایی که به موقع ارایه گزارش می نمایند. اطلاع رسانی گردد.

به همین منظور از دفاتر

فنی و برنامه ریزی و روابط عمومی برای ارایه به موقع گزارش ۹ ماهه سال ۱۳۹۷ تشکر و قدر دانی می گردد.

دفتر فنی و برنامه ریزی

همکاران گرامی؛ جناب آقای پورابراهیمی سرکار خانم میر باقری

مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده و برای درگذشتگان از درگاه احدیت رحمت و مغفرت واسعه الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسکنت می نمایم.



جناب آقای سید صادق میر موسوی ضمن آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون از درگاه خداوند متعال **کسب مقام نخست والیبالی** جشنواره ورزشی دستگاه های **اجرای کشور** را حضور شما و اعضای تیم والیبالی حراست شرکت توانیر تبریک عرض مینماییم.

سخن ماه

امام حسن (ع) فرمود :
نابودی مردم در سه چیز است :
بزرگ نمایی، افزون خواهی
بسیار و حسد و رشک بردن

همکاران گرامی :

آقایان : ابوالفضل مقدم - رضا احمدپور - مهدی مشهدی فراهانی هادی ستار زاده - مرتضی فرخی مسعود صالحی و فرهاد سپهری ضمن آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون **پیشاپیش سالروز تولد شما را تبریک عرض می نمایم.**



همکاران گرامی؛ آقایان روح اله جواد زاده و سعید کاظم زاده



برندگان مسابقه شماره ۷

سهراب خسروی

فضه کلانکی

محمد ابراهیم حسنی راد

قابل توجه همکاران گرامی :

ضمن تشکر و قدردانی از همراهی عزیزان فعال در تهیه ماهنامه، لطفا مطالب ارسالی برای چاپ در ماهنامه ۳۱ و ۳۲ (بهمن و اسفند ۱۳۹۷) را تا قبل از ۲۰ بهمن ماه ۱۳۹۷ آماده سازی و به واحد روابط عمومی تحویل نمایید.

مسابقه شماره ۸

۱- سیاتیک چیست ؟ یکی از علل آنرا بنویسید؟

۲- توربین گازی در کدام دسته از تجهیزات و با چه درجه اهمیتی طبقه بندی می گردد؟

۳- از راه های ترک اعتیاد اینترنتی می باشد ؟ (ذکر ۱ مورد)

جهت پاسخگویی به سوالات ماهنامه شماره ۲۹ را مطالعه نمایید

به قید قرعه به سه نفر از برندگان جوایزی اهدا خواهد گردید



شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

نشانی : تهران خیابان ستارخان - بین پل ستارخان و یادگار امام

تلفن : ۰۲۱-۶۶۲۸۰۰۰۰ فکس : ۰۲۱-۶۶۲۸۰۲۸۱

نشانی اینترنتی : www.tpp.ir دفتر روابط عمومی : ۰۲۱-۶۶۲۸۱۱۳۳

ایمیل روابط عمومی : public.relations@tpp.ir