



# شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

ماهنامه

شماره ۸۸

آبان ۱۴۰۲

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

## در این شماره می خوانید:

صفحه ۱ فعالیت‌های تعمیراتی و بهره‌برداری آبان

صفحه ۲ کمک‌های اولیه به هنگام خفگی

صفحه ۳ بهترین راه‌های پیشگیری و یافتن گوشی بعد از سرقت (بخش دوم)

صفحه ۴ فواید شگفت‌آور ورزش در زنان

مدیرمسئول: پری خسروان

سر دبیر: صبا اکبری

عکاس: هادی ستارزاده



## آیین تجلیل از خورشیدبانان گمنام

نخستین آیین تجلیل از خورشیدبانان گمنام به منظور تجلیل از زحماتشان بخش تولید برق کشور با حضور مدیران ارشد وزارت نیرو و شرکت مادر تخصصی برق حرارتی برگزار شد. در این مراسم از ۱۹۰ نفر از کارگران، مهندسان، کارکنان و مدیران برتر صنعت برق حرارتی کشور در پیک تابستان ۱۴۰۲ تقدیر به عمل آمد.

حسین طارمی، مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل شرکت مادر تخصصی برق حرارتی با اشاره به موفقیت غرورآفرین خانواده صنعت برق در گذر موفق از پیک مصرف برق تابستان امسال، گفت: بخش تولید برق به پشتوانه کارکنان صادق، متعهد و از خودگذشته با وجود تحریم‌های ظالمانه، نقش موثری در دستیابی به خودکفایی در تولید، کاهش وابستگی اقتصادی و ساخت قطعات نیروگاهی در داخل کشور ایفا کردند.

وی تاکید کرد: کارگران و مهندسان صنعت برق به عنوان یکی از ارزشمندترین اقشار جامعه و نیروی فعال در نیروگاه‌های کشور نقش محوری در دستیابی به اهداف کلان و برنامه‌های مصوب وزارت نیرو به ویژه برنامه‌های سالانه عبور موفق از اوج بار مصرف، رشد تولید و افزایش بهره‌وری را بر عهده دارند.

در این مراسم از ۷ نفر از خورشیدبانان نیروگاه طرشت و نیروگاه سیکل ترکیبی شیروان تقدیر شد و همچنین شرکت بهره‌برداری نیروگاه طرشت موفق به کسب رتبه برتر در ارزیابی عملکرد سال ۱۴۰۱ گردید.





## فعالیت های بهره برداری و تعمیراتی آبان ۱۴۰۲

در آبان ماه، فصل بهره‌برداری سال جاری در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱ با اعلام عدم نیاز دیسپاچینگ به واحدهای بخاری و گازی به پایان رسید. بر این اساس امور تعمیرات برنامه ریزی شده در سه حوزه تعمیرات مکانیک، الکتریک و ابزار دقیق تحت نظارت دفتر فنی و واحد HSE و زیر نظر معاونت مهندسی و برنامه ریزی، آغاز گردید. بدین ترتیب که طبق برنامه تعمیرات ابلاغی از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۸ تعمیرات دوره‌ای ۱۰ روزه واحد بخار S۳ آغاز و از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ تعمیرات بازدید ۳۲۰۰۰ ساعت مسیر داغ (HGPI) در واحد گازی G۱۲ 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 ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳ و ۵۰۴ هماهنگی دفتر فنی و برنامه‌ریزی در تاریخ‌های ۶، ۱۳، ۱۶ و ۲۴ آبان ماه با محوریت هماهنگی و برنامه ریزی فصل تعمیرات نیمه دوم سال ۱۴۰۲ تشکیل گردید.

در این ماه عمده فعالیت‌های تعمیراتی با تمرکز بر روی بازدید HGPI واحد G۱۲ پیگیری گردید، به نحوی که این تعمیرات برای نخستین بار با استفاده از توانمندی و پتانسیل پرسنل ادارات تعمیرات و تحت نظارت سوپروایزر مربوطه ادامه دارد. در همین راستا تا انتهای آبان ماه عمده فعالیت‌های مربوط به دمونتاز توربین گاز به اتمام رسیده و در ماه آینده پروژه وارد فاز بازرسی، بازسازی، ترمیم و جایگزینی قطعات یدکی و در نهایت مونتاژ خواهد شد. در ضمن علاوه بر HGPI در ایستگاه کمپرسور گاز واحد G۱۲ به صورت پیمانکاری فرایند بازدید و سرویس ۱۶۰۰۰ ساعت در جریان می‌باشد.

در راستای تعمیرات واحدهای بخار نیز در حال حاضر سرویس‌های دوره‌ای واحد S۳ به اتمام رسیده و در ارتباط با واحد S۴ نیز فاز دمونتاز پوسته توربین و بازدید و بیلدآپ پره‌های روتور توربین انجام‌شده و فرایند تحویل باتاقان‌های سایش‌شده در جریان می‌باشد.

دفتر فنی و برنامه ریزی

## کمک‌های اولیه به هنگام خفگی



### ۱- ضربه زدن به پشت

اگر انسداد متوسط است و سرفه می‌کند، او را به ادامه این کار تشویق کنید.

اگر انسداد شدید است و تنفس دشوار است، بیمار را به جلو خم کنید و کنار و متمایل به پشت سر او ایستاده (در کودکان پشت سر قرار بگیرید) و میان دو کتفش ضربه بزنید.

درون دهان را بررسی کنید اگر جسم از جای خود حرکت کرده است، آن را خارج کنید.

### ۲- برای فشار به شکم آماده شوید.

اگر ضربه به پشت موثر نبود، در پشت بیمار قرار بگیرید مشت بسته خود را به گونه‌ای قرار دهید که انگشت شست بالای شکم و زیر دنده‌ها باشد.

### ۳- ادامه فشار شکمی

با دست دیگر مشت خود را بگیرید و به داخل و بالا فشار دهید (تا ۵ بار).

درون دهان را بررسی کنید اگر جسم از جای خود حرکت کرده است، آن را خارج کنید.

### ۴- تماس با اورژانس

اگر پس از سه دوره ضربه به پشت و فشار شکمی هنوز بیمار حالت خفگی دارد، با اورژانس تماس بگیرید. تا رسیدن اورژانس به‌طور متناوب ضربه به پشت و فشار شکمی را ادامه دهید.

**• هشدار:** اگر بیمار هوشیاری خود را از دست داد، راه هوایی را باز و تنفس را بررسی کنید و سپس احیا را آغاز کنید.

\*\*\* فشار شکمی در شیرخواران، خانم‌های باردار و افراد بسیار چاق ممنوع است.

واحد ایمنی و بهداشت



## بهترین راه‌های پیشگیری و یافتن گوشی بعد از سرقت (بخش ۲):

### بعد از سرقت گوشی چه باید کرد؟

زمانی که گوشی موبایل شما گم شده و یا به سرقت می‌رود، برای ردیابی قانونی گوشی، شماره IMEI آن را در سامانه کشوری همیاب ۲۴ ثبت کرده تا ردیابی گوشی گمشده یا سرقتی فعال شود. از این طریق علاوه بر ردیابی گوشی شما در اپراتورهای مخابراتی، با اطلاع رسانی کشوری از خرید و فروش و خارج شدن گوشی از مرزهای کشور جلوگیری می‌شود، بین تمام کالاهای پیدا شده سراسر کشور، کلانتری‌ها و بازرسی‌های مرزی جستجو شده و به شما اطلاع داده می‌شود.

### برای برقراری تماس‌های تلفنی در خیابان، از هندزفری بلوتوث استفاده کنید!

زمانی که افراد حین راه رفتن در خیابان یا حتی زمانی که کنار خیابان ایستاده‌اند و در حال کار کردن با گوشی موبایل خود هستند، می‌توانند بهترین طعمه برای سارقین گوشی همراه باشند. سارقین معمولاً دو نفر هستند و برای آنکه بتوانند بعد از دزدیدن گوشی به سادگی فرار کنند در بیشتر مواقع از موتور سیکلت استفاده می‌کنند براین اساس تا جای امکان در مکان‌های عمومی مخصوصاً خیابان‌ها گوشی‌تان را در معرض دید قرار ندهید. برای صحبت کردن با موبایل از هندزفری بی‌سیم استفاده کنید.

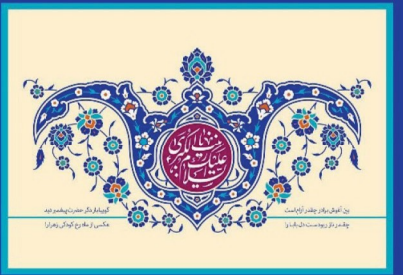
### گوشی موبایل را روی هولدر ماشین قرار ندهید!

باید هولدر موبایل را به گونه‌ای نصب کنید که اگر شیشه ماشین پایین بود، کسی نتواند به سادگی دست خود را وارد ماشین کند و در یک لحظه گوشی شما را سرقت کند. این اتفاق معمولاً در مواقعی که در ترافیک یا پشت چراغ قرمز هستید، رخ می‌دهد.

از گیره‌های حلقه‌ای برای نگهداری گوشی در دستتان استفاده کنید!

برخی از گیره‌های حلقه‌ای به پشت قاب گوشی متصل می‌شوند و به وسیله آن‌ها می‌توانید گوشیتان را محکم‌تر در دستتان بگیرید. هر چند که توصیه می‌شود تا جای امکان در مکان‌های عمومی گوشی هوشمندتان را در معرض دید قرار ندهید.





## حضرت زینب (س) به عنوان اسطوره صبر و مقاومت و قهرمان دشت کربلا شناخته می‌شوند، زیرا ایشان پاسدار پیام عاشورا و پرستار بازماندگان دشت کربلا بودند. به منظور گرامیداشت زحمات بی‌مانند پرستاران عزیز سالروز ولادت حضرت زینب (س) را در تقویم شمسوی روز پرستار نامیده‌اند.

حضرت زینب (س) ملقب به زینب کبری (س) در ۵ جمادی‌الاول سال ششم

هجری قمری در محله بنی هاشم شهر مدینه به دنیا آمد؛ فرزند سوم امیرالمؤمنین (ع) و فاطمه زهرا (س) پس از امام حسن (ع) و امام حسین (ع) است. نقل شده است زمانی که حضرت زینب (س) به دنیا آمد، حضرت زهرا (س) نزد حضرت علی (ع) رفتند و فرمودند نام ایشان را تعیین کنید. حضرت علی (ع) فرمودند من در این امر از حضرت رسول (ص) پیشی نمی‌گیرم. هنگامی که موضوع را به پیامبر (ص) از سفر بازگشت و موضوع را به ایشان گفتند، رسول خاتم (ص) فرمود: من بر این امر بر پروردگار متعال سبقت نمی‌گیرم در این هنگام جبرئیل نازل شد و درود پروردگار را ابلاغ فرمود و گفت: نام این مولود را «زینب» بگذار، چرا که این را در لوح محفوظ نوشته‌ایم.

زینب یک کلمه ترکیبی از «زین» و «اب» به معنای «زینت پدر» و همچنین زینب به معنای «درخت نیکو منظر و خوشبو» نیز هست.

حضرت زینب (س) آراسته به همه فضائل و خصلت‌های والای اخلاقی و الهی بودند. در وقار و شخصیت مانند جداهش خدیجه (ع) در حیا و عفت همچون مادرش فاطمه (س)، در رسایی و شیوایی بیان، مانند پدرش علی (ع)، در حلم و بردباری چون امام حسن (ع) و در شجاعت و قوت قلب، مانند برادرش حسین بود. ایشان در زندگی خود وفات پدر بزرگش حضرت محمد (ص)، بیماری و به شهادت رسیدن مادرش فاطمه زهرا (س)، شهادت پدرش امام علی (ع)، شهادت برادرش امام حسن مجتبی (ع)، واقعه کربلا و شهادت امام حسین (ع) و بسیاری از بستگانش، همچنین به اسارت رفتن در کوفه و شام را تجربه کرد که به دلیل تحمل این سختی‌های بسیار به ام المصائب معروف است. ایشان همچنین به دلیل فداکاری و قهرمانی در واقعه کربلا، در بین شیعیان به لقب قهرمان کربلا بطله کربلا نیز شناخته می‌شود.

زینب حقیقتی روشن برای هدایت بشریت است تا نشان دهد می‌توان مهر و عطفیت خواهری را با صلابت نطق در برابر ظالم و فحامت عقل و درایت در هدایت کاروانی سترگ در هم آمیخت و مشعل صبح روشن را در شب تار برافروخت و وقار عرش الهی را به زمین آورد.

ولادت بانوی بزرگ زینب کبری (س) بر جهانیان تبریک و تهنیت باد



### همکاران گرامی متولد آذر ماه :

خانمها : پری ابراهیم دوالی - نرگس اسماعیلی

آقایان : سید یحیی نوبخت - حسین شفیعی - علی زهرایی

حمید ملکی زاده - میثم یزدانی - احمد رضا حسن نژاد - مجید خلیلی

ضمن آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون در سال جدید پیشاپیش

سالروز تولد شما را تبریک عرض می‌نماییم.



### همکاران گرامی

جناب آقای عباسی رمضان نژاد

جناب آقای حسین شفیعی مشعوف

جناب آقای یاسر شفیعی مشعوف

مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض

نموده و برای آن در گذشته از درگاه

احدیت رحمت و مغفرت واسعه الهی

و برای بازماندگان صبر و شکیبایی

مسئلت می‌نماییم.

JAS-ANZ



ISO 9001: 2015

ISO 14001: 2015

ISO 45001: 2018



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

### دفتر روابط عمومی شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

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

تلفن : ۳ - ۲۲۲۸۰۰۰۰ فکس : ۲۲۲۸۰۲۸۱

نشانی اینترنتی : www.tpp.ir دفتر روابط عمومی : ۲۲۲۸۱۳۳

ایمیل روابط عمومی : public.relations@tpp.ir