



# شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

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

ماهنامه

شماره ۶۸

اسفند ۱۴۰۰



ولادت امام زمان و جشن نیمه شعبان مبارک

## در این شماره می خوانید:

- صفحه ۲ فعالیت‌های تعمیراتی و بهره‌برداری اسفند
- صفحه ۳ راه‌هایی برای مقابله با مشکلات گواشی
- صفحه ۳ مهندسی اجتماعی (امنیت) بخش اول
- صفحه ۴ نگین آفرینش
- روز درختکاری / تجلیل از بازنشستگان

مدیر مسئول: پری خسروان

سر دبیر: صبا اکبری

عکاس: هادی ستارزاده

## نشست هماهنگی همایش شیمی

در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۷ سومین جلسه سیاست‌گذاری همایش شیمی نیروگاههای کشور با حضور مدیریت محترم عامل نیروگاه طرشت با سمت رییس همایش، مهندس حسن آهی دبیر جلسه سیاست‌گذاری، خانم دکتر اسماعیلی، مهندس مهربان دبیر اصنا، مهندس قهاری نماینده برق حرارتی، مهندس چهره عالم و مهندس دیهیم برگزار گردید.

مصوبات این جلسه به شرح ذیل می‌باشد:

- ۱- تاریخ همایش ۲۶ و ۲۷ مهر ماه ۱۴۰۱
- ۲- تصویب شدن محورهای همایش
- ۳- مزایای حامیان همایش
- ۴- شرایط نمایشگاه‌ها
- ۵- نحوه ارائه کارگاههای آموزشی



به مناسبت روز درختکاری چند اصله نهال توسط مدیریت محترم عامل، معاونین و جمعی از همکاران در محوطه نیروگاه طرشت کاشته شد.





## فعالیت‌های تعمیراتی و بهره‌برداری نیروگاه طرشت در اسفند ماه ۱۴۰۰

در اسفند ماه سال جاری پرسنل بهره‌برداری و شیمی به صورت نوبت کاری تحت نظارت معاونت تولید و مدیریت امور بهره‌برداری مشغول بهره‌برداری از واحد گازی G۱۲ بوده‌اند. در ضمن علاوه بر فعالیت‌های بهره‌برداری، 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 شده است. 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 هماهنگی دفتر فنی و برنامه ریزی به دلیل تشدید شرایط کرونایی تشکیل نگردید. شایان ذکر تعمیراتی و نظارتی با اجرای گذاری اجتماعی انجام شده توجه به اعلام عدم نیاز این واحد از مدار تولید در این ماه با توجه به واحدهای بخار (S۳ و S۴) تعمیراتی مربوط به انجام نیاز جهت جایگزینی داخل و خارج از سوله بخار بوده است.



در ادامه پروژه تخریب برج‌های خنک کن واحدهای S۱ و S۲، جهت جایگزینی واحدهای پایه گازسوز جدید، در این ماه عملیات بتن ریزی فونداسیون سه موتور به پایان رسید و در ادامه آرماتور بندی و قالب بندی سه موتور دیگر در جریان می‌باشد. در این ماه چهار نفر از پرسنل شرکت در قالب فعالیت‌های غیر عملیاتی در تعمیرات اساسی واحد ۲ نیروگاه بعثت در بخش‌های الکتریک و مکانیک حضور داشتند.

### دفتر فنی و برنامه ریزی

## راه‌حلهایی برای مقابله با مشکلات گوارشی

**\* کاهش مصرف لاکتوز:** احتمال دارد مشکلات گوارشی شما به مشکلی به نام عدم تحمل لاکتوز مربوط باشد. یعنی این که با خوردن مواد غذایی حاوی لاکتوز مانند شیر دچار مشکل شوید. برای همین توصیه می‌کنیم به جای شیر گاو از شیرهای گیاهی مانند شیر سویا که سرشار از کلسیم هستند استفاده کنید.

**\* محصولات پروبیوتیک:** آنتی‌بیوتیک‌ها میکروب‌ها را از بین می‌برند و در این میان به باکتری‌های مفید و بی‌ضرر نیز رحم نمی‌کنند. این باکتری‌های مفید یا پروبیوتیک‌ها به روده‌ها کمک می‌کنند تا مواد غذایی، بهتر جذب شود. برای همین لازم است که به فکر احیای این پروبیوتیک‌ها باشید. برای این کار می‌توانید از محصولات لبنی مانند ماست پروبیوتیک استفاده کنید و یا این که مکمل مصرف کنید.

**\* آب بنوشید:** بدانید که نوشیدن آب کافی یعنی یک تا دو لیتر آب در روز برای یک فرد بزرگسال لازم است تا بتوانند مواد غذایی را بهتر هضم و دفع کنند.

**\* فیبرها را دریابید:** برای رفع مشکلات گوارشی فیبر بیشتری مصرف کنید. برای این کار هم میوه‌های تازه یا خشک، سبزیجات، آجیل‌ها، حبوبات و غلات کامل میل کنید.

**\* ورزش کنید:** عدم تحرک می‌تواند باعث کند شدن روند هضم غذا شود. اما ورزش منظم به عملکرد روده‌ها و دفع غذا سرعت بیشتری می‌دهد.

**\* خودتان را ننگه ندارید:** به محض این که نیاز به دستشویی داشتید خودتان را ننگه ندارید. چون این کار به مرور باعث بروز مشکلات گوارشی خواهد شد.

**\* بخندید:** عمل خندیدن روده‌ها را «مشت و مال» می‌دهد و با استرس



مقابله می‌کند. استرس زیاد باعث تنبیل شدن روده‌ها می‌شود.

**\* مواد غذایی هضم کننده استفاده کنید:** بعد از هر وعده غذایی یک عدد کیوی یا یک برش آناناس میل کنید. این میوه‌ها حاوی آنزیم‌هایی هستند که به هضم غذا کمک می‌کنند. بهتر است چند دانه زیره یا هل بجوید. به غذاهای تان رزماری و نعنا اضافه کنید. از مصرف سبزی شاهی غافل نشوید. همه این خوراکی‌ها به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند.

**\* از این مواد بپرهیزید:** از مصرف کافئین (موجود در قهوه و شکلات)، نوشیدنی‌های گازدار و غذاهای چرب بپرهیزید.

### واحد پزشکی و بهداشت



### مهندسی اجتماعی (امنیت) بخش اول

مهندسی اجتماعی به انگلیسی (Social Engineering) در بافتار (زمینه) امنیت اطلاعات به دستکاری روانشناختی افراد در انجام کارهای خاص یا افشای اطلاعات متمرکز است. این اصطلاح با مهندسی اجتماعی در علوم سیاسی از این نظر تفاوت دارد که مهندسی اجتماعی در علوم سیاسی تمرکزی روی افشای اطلاعات محرمانه ندارد. توجه به اینکه هیچ استاندارد خاصی برای دفاع و پیش گیری از حملات مهندسی اجتماعی وجود ندارد، بهترین راه برای دفاع، شناسایی سطوح مختلف دفاع و ایجاد سیاست‌های امنیتی دقیق و آموزش کارکنان در راستای دنبال کردن این سیاست‌ها می‌باشد. به‌طور کلی گام‌های کلیدی برای ایجاد دفاعی مؤثر در سازمان عبارتند از:

- شناسایی محرک‌های روانشناسی متقاعدسازی
- آشنایی با تکنیک‌های حمله مهندسی اجتماعی
- شناسایی سطوح مختلف دفاع
- استراتژی‌های دفاع

### شناسایی سطوح مختلف دفاع

کلید دفاع در برابر حملات مهندسی اجتماعی در آنست که بدانیم آسیب‌پذیری‌ها و تهدیدها چه چیزهایی هستند و سپس در برابر این ریسک‌ها به مقابله بپردازیم. دفاع باید چندین لایه حفاظتی داشته باشد، به‌طوری‌که اگر هکری توانست از سطحی نفوذ کند، در لایه‌های دیگر به دام بیفتد از آنجایی که ثابت شده‌است حملات مهندسی اجتماعی بسیار موفقیت‌آمیز بوده‌اند، بنابراین داشتن استراتژی چند لایه‌ای در این زمینه حیاتی خواهد بود، در برخی نقاط نیز استراتژی بیشتر از دفاع باید در نظر گرفته شود. زیرا حمله‌کننده با حملات بسیار خود بالاخره سعی می‌کند تا نقاط ضعیف را شناسایی کند و به همین دلیل است که سازمان باید در برابر حملات دفاعی محکم داشته باشد یا حداقل تشخیص دهد که مورد حمله قرار گرفته‌است.

### سطح سنگرگیری

نه تنها تمام کارمندان باید بلکه در دفاع چند لایه، باید نیز وجود داشته باشد. پرسنل مشتریان، منشی‌ها، تحویل داران می‌شود یا بطور کلی هر کسی را در سازمان ایفا می‌کند. آموزش از متقاعد شدن و افشای اطلاعات آموزش مقاومت در ادبیات را در برابر تکنیک‌های هک،



- واکسیناسیون: این روش منطبق با ایده واکسیناسیون بوده، به‌طوری‌که ضعیف شده آن چیزی که هکرها از کارمندان می‌خواهند راه، به کارمندان آموزش می‌دهیم. هکر نیز از روش‌های مشابه پیروی خواهد کرد؛ بنابراین واکسن از توسعه یک روش جلوگیری می‌کند.
- پیش آگاهی: قبل از آنکه اتفاقی رخ دهد در مورد آن اخطار داده و به صورت پیام بگوش همه می‌رسانیم، در اخطار نه تنها از امکان حمله مهاجم اجتماعی خبر می‌دهیم بلکه روش‌ها و چگونگی حمله را نیز بیان می‌کنیم.
- سنجش واقعیت: یکی از دلایل آموزش آگاهی امنیتی به این خاطر است که همگان نسبت به آسیب‌پذیریشان به‌طور غیرواقعی خوش بین هستند. این برداشت خیلی‌ها را از دیدن ریسک‌های به حق، دور می‌کند. اگر یکبار بتوانیم طی آموزش آن‌ها را فریب دهیم و سپس نشان دهیم که چقدر آسیب پذیرند، آموزش بسیار مؤثر خواهد بود.

### سطح تثبیت و یادآوری

دفاع چند لایه نیاز به یادآوری‌های متمادی از اهمیت آگاهی دارد. تلنگری کوتاه مدت برای مقابله با نفوذگر، فقط در زمان کوتاهی مؤثر خواهد بود. یادآوری‌های متوالی و خلاقانه، برای هشجاری افراد از خطرهای موجود، مورد نیاز است. یکی از بهترین سیاست‌ها در نیروی پلیس اجرا می‌شود، به‌طوری‌که آن‌ها همواره به انسان‌ها یادآوری می‌کنند که چگونه همکارانشان طی عملیات مختلف کشته شده‌اند.

سطح غیررسمی: مین‌های زمینی مهندسی اجتماعی

SELMها، تله‌هایی در سیستم هستند که حمله‌ها را آشکار کرده و از وقوع آن جلوگیری می‌کنند. درست مثل میدان مین در صحنه نبرد. همانگونه که مین در صورت مقابله با متجاوز منفجر می‌شود، مهاجم را زمین گیر کرده و حمله را متوقف می‌سازد. SELM به قربانی هشدار می‌دهد که حمله‌ای در حال صورت گرفتن است و وضعیت امنیتی جدیدی را باید در پی گرفت. در زیر چند نمونه از این ایده‌ها آورده شده‌است:

- Justified-know-it-all: هکر هرگز به‌طور مستقیم وارد سازمان نمی‌شود تا به گشت و گذار در آن بپردازد، بلکه در سازمان و جاهای مختلف آن، آنقدر پتانسیل‌های متفاوتی برای کسب اطلاعات وجود دارد که می‌تواند از آن‌ها استفاده کند، مثل نامه‌های روی میزها، پرونده‌های درون فایل‌ها، لیست تلفن‌های شرکت و غیره. یک راه حل مناسب آنست که فردی با عنوان JKIA، این وظیفه را داشته باشد که در سازمان بچرخد و ببیند چه کسی، چه کاری می‌کند و در صورت ملاحظه رفتار مشکوک آن را گزارش دهد.
- ثبت متمرکز وقایع: داشتن لاگ‌های متمرکز، از تمام فعالیت‌های امنیتی انجام گرفته در شرکت، از حملات مؤثر جلوگیری می‌کند. مثلاً الگوهای حمله را ردیابی می‌کنند و سپس به بازشناسی آن‌ها می‌پردازند.
- تماس مجدد: در این روش اگر فردی درخواست پسورد کرد، می‌بایست از او شماره اش خواسته شود و پس از چک کردن شماره وی با دایرکتوری موجود در سازمان، با او تماس گرفته و اطلاعات به او داده شود. (ادامه دارد)





کاشت درخت به مناسبت بزرگداشت روز شهدا توسط مدیریت محترم عامل شرکت تولید نیروی برق تهران، مدیریت محترم عامل نیروگاه طرشت، معاونین، مدیران، فرزندان شهید و جمعی از همکاران .



مراسم تجلیل از بازنشستگان گرامی جناب آقای سعید کریم خانی و جناب آقای شاه رضا نوریا در سالن جلسات مدیریت و با حضور مدیریت محترم عامل، معاونین، مدیران و جمعی از همکاران برگزار گردید.



### شرایط و علایم ظهور

۱. جهان پیش از ظهور گرچه چهره غالب آن ظلم و ستم و تباهی است اما به معنای ظالم شدن همه انسانها نیست.
۲. در دوره غیبت و آستانه ظهور عمل به فریضه امر به معروف و نهی از منکر تکلیف اصلی مردم است تا شرایط ظهور آماده گردد.
۳. مهم‌ترین زمینه‌های قیام حضرت عبارت است از: طرح و برنامه، رهبری، وجود یاران و آمادگی عمومی.
۴. ویژگی‌های مهم یاران حضرت عبارت است از: معرفت و اطاعت، عبادت و صلاحیت، شهادت‌طلبی، شجاعت، صبر و بردباری، اتحاد و پارسایی.
۵. برای ظهور حضرت در روایات علایمی ذکر شده است که حتماً به وقوع می‌پیوندد مثل: خروج سفیانی، قیام یمانی، خسف بیداء، صیحه آسمانی و قتل نفس زکیه.



شورای فرهنگی

### همکاران گرامی متولد فروردین ماه :

آقایان: وحید امیری نیا- مهدی خیری- امیر حسین رستمی- فرشید عهدی- مسعود بیک زاده- محمد جواهریان- محمد خزائی- محمدرضا خسروی- افشین داودی- مجید سرمدی- کیمیل شاهینی- آرمین شمخانی- حسین گورابی

خانم‌ها: بهاره نادری- رقیه محتشمی- سونیا چنانی- یاسمن سرانی

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



### همکار گرامی

### جناب آقای نوریا

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.

### روابط عمومی شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

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

تلفن: ۰۳-۴۴۲۸۰۰۰۰۰ فکس: ۴۴۲۸۰۲۸۱

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

ایمیل روابط عمومی: public.relations@tpp.ir



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