



تکسرطان و طاهر علی حسینی تسلیت پاک



شرکت مدیریت تولید برق اصفهان

نشریه داخلی

دوره جدید - سال نهم - شماره ۱۰۱ - شهریور و مهرماه ۱۳۹۲

علیرغم خشکسالی در شش ماهه اول سال تحقق یافت :
تولید بیش از ۲/۲ میلیارد کیلووات ساعت برق در نیروگاه اصفهان

نیروگاه حرارتی اصفهان تا پایان شهریورماه سال جاری، بیش از ۲/۲ میلیارد کیلووات ساعت انرژی الکتریکی خالص تولیدی را به شبکه سراسری برق کشور تحویل داد.



بنابراین گزارش در شش ماهه نخست سال جاری، نیروگاه اصفهان به میزان دو میلیارد و ۲۰۲ میلیون و ۵۰ هزار و ۹۳۰ کیلووات ساعت انرژی الکتریکی خالص تولیدی را تحویل شبکه سراسری برق کشور داد. گفتنی است تحویل این مقدار برق تولیدی به شبکه سراسری، نسبت به مدت مشابه سال قبل بیش از ۲۶۷ میلیون کیلووات ساعت (حدود ۱۴ درصد) افزایش داشته است.



اجرای دومین دوره

ممیزی مراقبتی سیستم مدیریت یکپارچه IMS

به منظور اطمینان از انطباق با استانداردهای کیفیت، زیست محیطی و ایمنی و بهداشت، دومین دوره ممیزی مراقبتی توسط سرممیزین موسسه کیفیت و انطباق کیهان (KQR) در نیروگاه اصفهان انجام گردید.

به گزارش دفتر تضمین کیفیت، ممیزین شرکت KQR روزهای ۲۰ و ۲۱ مهرماه به صورت تیمهای دو نفره از واحدهای مختلف ممیزی بعمل آورده، با ذکر نقاط قوت و نیز قابل بهبود سیستم، گزارشات خود را جهت رفع نواقص در جلسه اختتامیه بازنگری مدیریت و پیگیریهای مربوطه به دفتر کیفیت تحویل نمودند. نتایج این ممیزی جهت تعیین و تصویب اقدامات اصلاحی و پیشگیرانه در کمیته راهبری شرکت (بازنگری مدیریت) مطرح و مورد بحث قرار خواهد گرفت.



بنابراین گزارش، نماینده مدیریت در کیفیت، ضمن تشکر از مجموعه کارکنان شرکت که بستر مناسب را جهت دستیابی به این مهم فراهم نمودند، یادآور شد با استقرار این سیستم مسئولیتها و تعهدات شرکت بیش از پیش میباشد، لذا امید است کلیه همکاران در سطوح مختلف همیاری لازم را داشته و ضمن بهره مندی از منافع این سیستم در استمرار آن نیز همچون گذشته با دفتر تضمین کیفیت تشریک مساعی داشته باشند.

دیدار مدیرعامل از نمایشگاه روز جهانی کودک

مدیرعامل شرکت از نمایشگاه روز جهانی کودک در دبستان دخترانه شهید عباسپور منازل سازمانی نیروگاه دیدار کرد. بنا بر گزارش روابط عمومی شرکت، در مراسمی که به مناسبت روز جهانی کودک، و به همت مدیریت دبستان شهید عباسپور برگزار شد نمایشگاهی از نقاشیها و عروسکهای دانش آموزان و همچنین کتابها و اسباب بازیهای مورد علاقه آنها به نمایش گذاشته شد که مورد استقبال دانش آموزان و خانواده های آنان قرار گرفت و همچنین مدیرعامل، معاون اداری و مالی و چند تن از مسئولین نیروگاه اصفهان نیز از آن دیدار کردند.



دیدار از سد کارون

یک گروه از کارکنان شرکت، روزهای ۱۴ و ۱۵ مهرماه از سد های کارون ۳ و کارون ۴ دیدار کردند.



برگزاری مراسم هفته دفاع مقدس

به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس مراسمی در نیروگاه اصفهان برگزار شد.

بنابراین گزارش، در این مراسم که به همت پایگاه بسیج نیروگاه و با حضور جمعی از کارکنان و مدیران شرکت برگزار شد، ابتدا مهندس



مرتضی قربانی، معاونت اداری و مالی شرکت پیرامون هفته دفاع مقدس سخنانی بیان داشت و سپس یکی از جانبازان دفاع مقدس طی سخنانی به بیان خاطراتی از ایثار و فداکاری رزمندگان پرداخت.

برگزاری مانور ایمنی و آتش نشانی

به مناسبت ۷ مهر روز ایمنی و آتش نشانی مانوری توسط واحد ایمنی و آتش نشانی نیروگاه اصفهان برگزار شد.

بنابراین گزارش در این مانور کارکنان ایمنی و آتش نشانی نیروگاه با استفاده از تجهیزات لازم، اقدام به اطفاء حریق نموده و همچنین به مقابله با نشت کپسولهای گاز کلر پرداختند.

گفتنی است به همین مناسبت جلسه ای با حضور کارکنان ایمنی و آتش نشانی در دفتر مدیرعامل تشکیل شد و ضمن بررسی مسائل و مشکلات موجود، از زحمات آنان تقدیر بعمل آمد. در این مراسم لوح تقدیری از سوی مدیرعامل شرکت به ولی اله جزینی به عنوان آتش نشان نمونه نیروگاه اهداء شد.



مقایسه مشخصات اندوسکوپ موجود با اندوسکوپ ساخته شده:

مشخصات	اندوسکوپ موجود	اندوسکوپ ساخته شده
نوع انتقال تصویر	اپتیک	دیجیتال
قطر لنز و پریشش	۱۲ میلیمتر	۴۲ میلیمتر
طول لوله با لنز	۳ متر	۱۲ متر
قابلیت عکس برداری	ندارد	دارد
ذخیره و ارسال اطلاعات	ندارد	دارد
تعویض قطعات	ندارد	دارد
قابلیت افزایش طول	ندارد	دارد
حرکت سر به اطراف	دارد	ندارد

ساخت دستگاه اندوسکوپ ۱۲ متری در نیروگاه اصفهان

دستگاه اندوسکوپ ۱۲ متری جهت استفاده در تجهیزات نیروگاهی توسط یکی از کارکنان متخصص نیروگاه، طراحی و ساخته شد.

بنابراین گزارش، نورعنایت قرهی قهی، تکنسین مسئول تجهیزات مکانیک دفتر مهندسی در هنگام تعمیرات اساسی واحد دوم ۳۲۰ مگاواتی نیروگاه اصفهان با توجه به نیاز مبرم به اندوسکوپ داخلی لوله و تجهیزات و به دلیل کم بودن طول لوله دستگاه اندوسکوپ موجود که حداکثر ۳ متر را بازرسی مینمود، طرح ساخت یک دستگاه اندوسکوپ با طول بیشتر را ارائه نمود که مورد توجه مسئولین نیروگاه قرار گرفت و اجازه و دستور ساخت داخل دستگاه مذکور صادر شد.

سیس کلیه مراحل مطالعه، تحقیق و طراحی پروژه ساخت دستگاه اندوسکوپ توسط ایشان انجام و پارامترها و نقطه نظرات کارشناسان و مدیران ذیربط در آن لحاظ شد و در مدت یک هفته و با همکاری قسمتهای مختلف فنی و پشتیبانی نیروگاه، دستگاه اندوسکوپ با لوله ۱۲ متری ساخته و آماده شد و در اولین اقدام با بازدید از لوله بخار سرد ریخت، دو شیئی شامل یک قطعه ابزار و یک دستگاه موبایل به وسیله دستگاه مذکور، اندوسکوپ شده و مشخصات آنها دقیقاً مشخص گردید و قطعه ابزار، توسط آهن ربا و موبایل نیز به کمک خود دستگاه اندوسکوپ و بستن یک قلاب سیمی به سر دستگاه، از داخل لوله بخار خارج شد. این در حالی است که در شرایط مشابه در تعمیرات اساسی قبلی، برای خارج کردن قطعات افتاده در لوله سرد ریخت، مجبور به بریدن لوله در محدوده ای که حدس زده می شد ممکن است قطعه آنجا باشد بودیم.

همچنین کاربرد دیگر دستگاه ساخته شده این است که مراحل پایانی تعمیرات اساسی واحد، با کنترل نهایی مسیرهای منتهی به توربین قبل از مونتاژ نهایی، از عدم وجود شیئی خارجی در مسیر اطمینان حاصل میشود. شایان ذکر است که این دستگاه با اتصال به یک لپ تاپ کار میکند ولی قابلیت ارسال تصویر با اتصال به هر گیرنده از نوع دیجیتال یا آنالوگ را دارا می باشد.



آیا می دانید چه غذایی سالم است؟

پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

آیا می دانید در شهر اصفهان :

۵۰٪ مرگها به علت قلبی رخ می دهد

۵۰٪ افراد دارای اضافه وزن و چاقی هستند.

۳۰٪ افراد دارای چربی خون بالا هستند.

۱۰٪ افراد مبتلا به دیابت هستند.

امروزه بیماریهای غیر واگیر از جمله بیماریهای قلبی عروقی، انواع سرطان، دیابت، فشارخون بالا و چاقی در جامعه ما شیوع زیادی یافته اند. این بیماریهای با وجودیکه خطر زیادی دارند اما قابل کنترل و پیشگیری هستند. هدف آموزش تغذیه صحیح چیست؟

هدف از آموزش تغذیه صحیح این است که الگوی غذایی افراد از غذای ناسالم یعنی مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده، پر انرژی دارای مواد گوشتی زیاد، پرنمک و کم سبزی و میوه به سمت خوراکیهای سالم یعنی مصرف غذاهای کم چرب، کم نمک، یا میوه و سبزی زیاد و تهیه شده با روش پخت سالم، سوق داده شود.

عوامل غذایی خطر ساز عبارتند از:

۱- مصرف زیاد چربیها و کلسترول

مصرف زیاد برخی از چربیها به نام چربیهای اشباع، چربیهای ترانس و کلسترول که بیشتر در چربیهای حیوانی از جمله کره و خامه، گوشتهای چرب، لبنیات پر چرب، کله پاچه، دل و قلوه، پوست مرغ، دنبه و نیز برخی منابع چربی گیاهی مثل روغن جامد، مارگارین جامد و روغن مخصوص تهیه شیرینی به وفور یافت می شود. باعث بالا رفتن چربی خون و ایجاد بیماریهای قلبی عروقی میشود.

ادامه در صفحه آخر

برگزاری همایش پیاده روی خانوادگی

همایش پیاده روی خانوادگی با حضور خانواده بزرگ نیروگاه اصفهان و با همکاری سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی در این همایش که جمع کثیری از ساکنان بلوار شفق، شهرک شهید عباسپور و منازل سازمانی نیروگاه در آن حضور داشتند، ضمن برگزاری برنامه های شاد هنری، به قید قرعه به تعدادی از شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.



گفتنی است جوایز مذکور توسط مهندس محمدرضا شیرانی مدیر عامل شرکت مدیریت تولید برق اصفهان به شرکت کنندگان در همایش پیاده روی خانوادگی اهداء شد.



آیا می دانید چه غذایی سالم است؟

ادامه از صفحه ۳

نکته: نوعی چربی بسیار مضر به نام چربی ترانس وجود دارد که در طی فرایند جامد کردن روغن مایع ایجاد می شود. این چربی به صورت جزئی در چربی گوشت و لبنیات نیز وجود دارد. اما مهمترین منبع این چربی در رژیم غذایی افراد، روغنهای جامد گیاهی و مواد غذایی حاوی روغن جامد، مارگارین جامد، سیب زمینی سرخ شده، چیپس، انواع شیرینی ها، بیسکویت ها می باشد. این نوع چربی به شدت باعث بالا رفتن کلسترول خون می شود.

۲- مصرف زیاد قندها

شکر، انواع شیرینی و نوشابه ها، عامل بروز دیابت، چاقی و در نهایت بیماریهای قلبی است.

۳- مصرف زیاد نمک

سدیم موجود در نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود و حتی در کسانی هم که فشارخون بالایی ندارند، باید نمک کم مصرف شود.

سدیم نه تنها در نمک بلکه در غذاهای آماده مثل سوسیس و کالباس، خیارشور و کنسروها نیز به مقدار زیاد وجود دارد. برای کاهش مقدار نمک مصرفی، بهتر است علاوه بر حذف نمکدان از روی میز یا سفره، در پخت غذا نیز از نمک کمتری استفاده کنید.

۴- روشهای پخت ناسالم

پخت غذا به روش سرخ کردن، هم باعث افزایش روغن در غذا می شود و هم به دلیل حرارت زیاد، منجر به تولید مواد مضر در روغن می شود که باعث بالا رفتن چربی های خون و در نهایت بیماریهای قلبی عروقی و حتی سرطان ها می شود. بهتر است به جای این روش از روشهای سالمتر مثل بخارپز و آب پز استفاده شود. در صورت استفاده از روش سرخ کردن حتی المقدور از حرارت کم و روغن مخصوص سرخ کردن استفاده نمائید.

۵- مصرف کم میوه و سبزی و مواد حاوی فیبر

فیبرها مواد گیاهی مفیدی هستند که در پوسته ی گیاهان از جمله در سبوس غلات، حبوبات، سبزیها و میوه ها وجود دارد و باعث کاهش چربی و قند خون می شود. میوه ها و سبزیها به دلیل داشتن انواع ویتامین ها و نیز فیبر کافی باعث جلوگیری از ابتلا به چربی خون بالا، دیابت و بیماریهای قلبی و سرطان می شود.

۶- دریافت بیش از اندازه انرژی

خوردن مواد غذایی بیش از نیاز باعث می شود که انرژی اضافی در بدن ایجاد شود و این انرژی اضافی حاصل از غذا تبدیل به چربی شده و چاقی و اضافه وزن به وجود می آورد. بنابراین نه تنها نوع غذایی که فرد می خورد بلکه مقدار غذایی هم که در یک وعده مصرف می کند در سلامتی مؤثر است. پس توصیه می شود حجم غذایی که فرد در یک وعده استفاده می نماید کم باشد و حتی در رستورانها و مکانهای ارائه دهنده غذا، بهتر است در کنار پرس کامل، غذای نیم پرس هم موجود باشد تا مشتری امکان انتخاب داشته باشد.



نشریه داخلی پیام بهبود

صاحب امتیاز: شرکت مدیریت تولید برق اصفهان

سردبیر: سعید گلشیرازی

تلفن: ۰۳۱۱ - ۷۸۹۵۰۷۰ - دورنگار: ۰۳۱۱ - ۷۸۸۲۸۶۵

آدرس: اصفهان، ابتدای اتوبان ذوب آهن، بلوار شفق، نیروگاه اصفهان

صندوق پستی: ۱۵۸ - ۸۱۷۸۵

پایگاه اینترنتی: www.isfahanps.ir