

۶۲ کیلوولت را انجام دادند . در نهایت حریق حدود ساعت ۱۵ همان روز به طور کامل اطفاء شده و تیم های آتش نشانی تهران نیروگاه را ترک کردند.

همچنین در کلیه مراحل پس از حادثه از ساعات اولیه کنترل حادثه تا در مدار قراردادن دیزل های اضطراری نیروگاه ، در مدار قراردادن ترانس T7 و برق دار کردن مجدد پست ۶۳ کیلوولت از طریق شبکه سراسری ، کابل کشی کanal پست و تابلو بندی کابل ها توسط پیمانکار پست، تست ترانس ها و ژنراتور واحد ها ، جابجایی ترانس واحد ۲ و در نهایت راه اندازی و مدار آوردن واحدهای نیروگاه که مجموعا حدود دو هفته به طول انجامید، همکاران ایمنی و آتش نشانی در کنار سایر همکاران واحدها ، تمام تلاش و همیت خود را در جهت تامین ایمنی نفرات و اطمینان از تجهیزات پست و واحدها به کار برداشت و به حول قوه الهی واحدها در حداقل زمان ممکن در مدار آمدند .

اجراهای کارگاه آموزشی کار با انواع کپسول های آتشنشانی



روز دوشنبه مورخ ۹۸/۴/۳۱ کارگاه آموزشی کار با انواع کپسول های آتشنشانی با حضور نفرات واحدهای مختلف نیروگاه برگزار شد. در این کارگاه ابتدا توضیحات اولیه توسط همکاران امور HSE درخصوص انواع حریق(جامدات، مایعات و الکتریکی) و طرز استفاده از انواع کپسول های آتشنشانی بیان و سپس همکاران با استفاده از کپسولهای آتشنشانی حریق ایجاد شده را اطفاء نمودند.



برگزاری کارگاه آموزشی کار با سیستم آب های سطحی کامیون آتشنشانی

خرداد ماه امسال مانور آموزشی آبگیری از سطح (منابع روباز) توسط خودروی کامیون آتشنشانی در محل ضلع جنوبی استخرهای تصفیه آب برگزار شد. این مانور به منظور آمادگی هرچه بیشتر پرسنل آتشنشانی، ارتقای مهارت آن ها در استفاده از کامیون و تست تجهیزات آتشنشانی برگزار شد.



عملکرد واحد ایمنی و آتشنشانی در حادثه حریق پست نیروگاه

پیرو اطلاع روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۳/۲۲ در محل کanal کابل مایبن پست ۶۳ و ۲۳۰ کیلوولت نیروگاه ، نفرات ایمنی و آتشنشانی در محل حاضر و با استفاده از کپسول های مستقر در محل و پشت ماشین های آتشنشانی اقدام به اطفای حریق نمودند. همزمان با این اقدامات با توجه به برق دار بودن کابل های کanal و امکان گسترش حریق، ایستگاه های سازمان آتشنشانی تهران فرآخوان شده و اکیپ های آتش نشانی ایستگاه های همچوار نیروگاه به داخل نیروگاه وارد شدند و اقدامات لازم را آغاز کردند. همزمان با این شرایط به علت قطع برق ساختمان بازیافت گاز کربنیک و افزایش دما و فشار مخزن آمونیاک در واحد CO_2 و خطر نشست از سیفتی ولو مخزن آمونیاک در محیط اعلام گردید که بلافلمه همکاران ایمنی و آتشنشانی موتور برق اضطراری موجود در انبار ایمنی را آماده کرده و جهت برقراری برق واحد مذکور و رفع مشکل ایجاد شده در اختیار همکاران واحد الکتریک مستقر در این واحد قرار دادند. پس از اطمینان از رفع مشکل فوق، همکاران واحد ایمنی آتشنشانی به محل حادثه بازگشتند و با همکاری سایر همکاران بهره برداری ، تعمیرات ، مهندسی ، حراست و خدمات و پشتیبانی در کنار اکیپ های ایستگاه های آتشنشانی مستقر در محل حادثه ، با استفاده از خاموش کننده های فوم و کف حریق کanal پست تا اتاق کمپرسور ها را مهار کردند و به موازات آن تیم دیگری با استفاده از تجهیزات تنفسی ماسک و اکسیژن و خاموش کننده های CO_2 و پودر و گاز اطفای حریق تابلوهای اتاق پست

در همه جوامع ۲ برابر شده و بر اساس آمار، حدود ۸/۱ میلیارد نفر در سراسر جهان از فشارخون بالا رنج می برند. تنها ۵۷ درصد مردم جهان از فشارخون بالای خود با خبر هستند. ۴۰/۶ درصد آنها داروی ضد فشارخون دریافت می کنند و ۱۳/۲ درصد از این افراد فشارخونشان کنترل شده است. با درمان نیمی از جمعیت مبتلا به فشارخون میتوان از ۱۰ میلیون مرگ و میر جهانی در ۱۰ سال آینده با کاهش بروز سکته و حمله های قلبی عروقی جلوگیری کرد. به گفته وزیر بهداشت، نزدیک به ۵۰ درصد مردم ایران اضافه وزن، کبد چرب، دیابت و فشارخون دارند که درمان اصلی آن پیاده روی و ورزش است.



علائم فشارخون را بشناسید:

فشارخون بالا یک بیماری است که طی آن فشارخون، بالاتر از سطح طبیعی یعنی ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه می رود. این بیماری به عنوان قاتل خاموش شناخته می شود زیرا در بسیاری موارد علائم آن بروز نمی کند. اما با این حال در فشارخون بسیار بالا و در حد خطر برخی از علائم مانند سردرد، خواب آلودگی، تپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ در گوش، اشکال در تنفس، ضربان قلب نامنظم بروز می کند و حتی ممکن است فرد به کما برود. مقدار طبیعی فشارخون را ۱۲۰ روی ۸۰ میلیمتر جیوه بوده و مقدار بین ۱۲۰ روی ۸۰ تا ۱۳۹ روی ۸۹ به عنوان مرحله پیش از فشارخون بالا و فشارخون ۱۴۰ روی ۹۰ و بیشتر از آن نیز نشانده‌نده ابتلا به فشارخون بالا است.

علی که فشارخون سراغتان می آید:

فشارخون به ۲ نوع اولیه و ثانویه تقسیم میشود: فشارخون اولیه علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا به این نوع فشارخون هستند. فشارخون ثانویه در اثر علل مشخصی مثل بیماری کلیوی، تومور، نقص مادرزادی قلب و مصرف برخی داروهای خاص مانند قرص های ضد بارداری، داروهای ضد احتقان، بعضی داروهای مسکن رخ می دهد. همچنین عملکرد بیش از حد غدد آдрنال، سندروم آپنه خواب، مصرف مواد مخدر روان گردان، بیماری های مربوط به غده تیروئید، کوآرکتاویون آئورتیا، دیابت، کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن، مصرف نمک و مواد غذایی شور، سابقه خانوادگی، افزایش سن، مسمومیت بارداری، کمبود ویتامین D در بدن و مصرف برخی داروها از دیگر عوامل افزایش فشارخون محسوب می شوند. در افرادی که تحرک کافی ندارند ضربان قلب بالاتر بوده و هرچه ضربان قلب بیشتر باشد یعنی در هر انقباض، قلب سخت تر کارکرده و فشار قوی تر بر شریان ها وارد



اجرای طرح بسیج ملی سنجش فشار خون در نیروگاه

همگام با ۲۷ اردیبهشت ماه روز جهانی فشارخون که بیماری خاموش و عامل بسیاری از بیماری هاست و پیرو نامه وزیر بهداشت به وزارت توانه ها و از آن جمله وزارت نیرو، طرح سنجش و ارزیابی فشارخون همکاران بخش های مختلف نیروگاه بعثت به مدت ۱ ماه انجام شد. استقبال اکثریت همکاران جهت مراجعته به درمانگاه خوب بوده با این وجود برای رفاه حال تعدادی از همکاران بخصوص بخش بهره برداری شرکت، پرسنل درمانگاه به صورت سیار مراجعته حضوری داشتند که در حین ارزیابی ها مواردی تحت عنوان پیش فشارخون و مبتلا به فشارخون ثبت و ضرورت پیگیری این امر مهم در سلامت به افراد درمعرض خطر یادآوری و توصیه گردید.

بیماری های ناشی از اختلالات فشارخون

امروزه اختلالات مربوط به فشار خون تهدیدی برای سلامتی افراد جامعه به شمار می روند. برای پیشگیری از افزایش این عارضه بهتر است با روش های مدیریت و کنترل این بیماری آشنا شوید. اضافه وزن و چاقی تاثیرات فراوانی بر افزایش یا کاهش فشارخون در بدن می گذارند. کبد چرب و دیابت از شایع ترین بیماری های مرتبط با فشار خون در جوامع امروزی می باشند. شعار روز جهانی فشارخون بالا سال ۲۰۱۷ با عنوان "از فشارخونتان آگاه باشید" انتخاب شده تا بتوان از بروز مرگ و میر و بیماری های ناشی از آن جلوگیری کرد. روز جهانی فشارخون بالا هر سال در ۱۷ می مصادف با ۲۷ اردیبهشت در سراسر جهان با هدف بالا بردن آگاهی عمومی در مورد فشارخون بالا، اقدامات پیشگیرانه در این زمینه و عوارض این بیماری برگزار می شود. این روز برای اولین بار در سال ۲۰۰۵ به عنوان روز جهانی فشارخون بالا انتخاب شد. امسال روز جهانی فشارخون بالا با شعار "عدد فشارخونتان را بدانید یا از فشارخونتان آگاه باشید" برگزار می شود تا مردم با اطلاع از آن از بروز بیماری ها و خطر مرگ در امان بمانند. بروز فشارخون بالا در ۵ سال گذشته



برگزاری جلسه ماهیانه کارگروه پدافند زیستی در نیروگاه



جلسه ماهیانه کارگروه پدافند زیستی با موضوعات تهدیدات متصور در نیروگاه های حرارتی و همچنین ارزیابی ریسک های زیستی به میزانی نیروگاه برق بعثت برگزار و اعضاء این کارگروه از واحد های نیروگاه بازدید به عمل آوردند. در ادامه مدیر امور شیمی توضیحاتی در مورد معایب و

اصلاحات سیستم مولتی اکسیدان جایگزین گاز کلر پرداختند.

همچنین کارشناس مکانیک دفتر فنی نیز توضیحاتی در مورد واحد بهره برداری و دیگر تجهیزات نیروگاه ارائه نمودند.



توزیع سطل های بازیافت کاغذ در واحد های مختلف نیروگاه



در راستای بازیافت کاغذ های باطله توسط همکاران شرکت طرح تفکیک کاغذ ها از سایر زباله ها با استفاده از سطل های مخصوص اجرا شد. همچنین در راستای زیبا سازی و نهادینه کردن قابلیت استفاده از منابعی که ظاهرها دوریختنی محسوب می شوند از تکه های چوب درختان خشک شده به عنوان تزیین این سطل ها استفاده شده است.

می شود علاوه براین، کمبود فعالیت بدنی خطر چاقی و اضافه وزن را نیز افزایش می دهد.

فشارخون بالا و عواقب ناشی از آن :

فشارخون یک بیماری ارثی نیز شناخته شده و منجر به آتروواسکلروز یعنی سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی شده که این امر باعث حمله و سکته قلبی و مغزی می شود. علاوه براین آنوریسم، نارسایی کلیه، نارسایی قلبی، ضخیم شدن و تنگی و پارگی رگهای خونی چشم، سندروم متابولیک و اختلال یادگیری و حافظه به دلیل فشار بالا بروز می کند.

فشارخونتان را اینگونه پایین بیاورید :

کاهش فشارخون با تغییر سبک زندگی و رعایت عادت های زندگی سالم مانند اجتناب از مصرف سیگار، مصرف کم نمک بین ۱,۵ تا ۲,۵ گرم در روز، مصرف غذاهای کم چرب و رژیم غذایی با فیبر بالا حاوی میوه ها و سبزیجات سبز، ورزش بخصوص ورزشهای هوایی، وزن مناسب، چک کردن فشارخون، کاهش استرس، کاهش سطح کلسترول بد خون امکان پذیر است.

ورزش و وزن بر فشارخون تاثیر میگذارد:



اگر شما دارای فشارخون بالا هستید با مصرف مواد غذایی سالم، کاهش وزن و انجام تمرینات ورزشی فشارخون را پایین بیاورید.

*فشارخون پایین با غذای سالم *

با خوردن غذاهای چرب و میوه و سبزیجات فشارخون کاهش پیدا می کند.

با ورزش فشارخونتان را تنظیم کنید

فعالیت بیشتر و ورزش منظم منجر به کاهش فشارخون و حفظ سلامت قلب و عروق می شود. وزنانت را کم کنید تا فشارخونتان پایین بیاید. وزن بالا یکی از عوامل تهدید کننده سلامت قلب و عروق بوده و موجب افزایش فشارخون می شود. به همین دلیل کاهش وزن کمک زیادی به پایین آمدن فشار و سلامت قلب و عروق می کند.

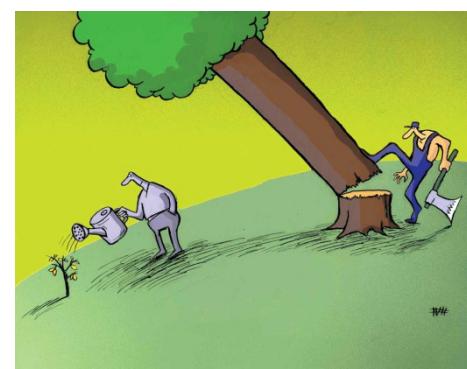


فقط کاغذ Only Paper



دوستدار محیط زیست باشیم
Environmentally Frindly
محیط زیست (HSE) شرکت مدیریت تولید

کاغذ پس از مواد زائد جامد فساد پذیر و قابل کمپوست، دومین جز با ارزش و قابل بازیافت زباله می باشد. از کل کاغذ و مقواي مصرفی تقریباً ۸۰ درصد آن قابل بازیافت و استفاده مجدد است. منازل، ادارات و مدارس مهمترین منابع تامین کاغذ های باطله هستند. بهترین روش جمع آوری آن، از درب منازل، اداره ها و مدارس قبل از مخلوط شدن با بقیه پسماندها است.



تحقیقات انجام شده در کشور نشان می دهد که فقط با بازیافت ۲۵٪ کاغذ و مقواي موجود در زباله های تولیدی می توان سالانه ۱۰۰ هزار تن کاغذ بازیافتی به دست آورد.

این فعالیت به مفهوم تداوم حیات ۱۷۰۰۰۰۰ اصله درخت در سال است.

آمریکا ۳۰ درصد کل کاغذ جهان را مصرف می کند و از کل ۵۲۱ کارخانه تولید کاغذ در آمریکا ۴۵۰ کارخانه از کاغذهای باطله برای تولید کاغذ استفاده می کنند و در مقیاس جهانی هر ساله بیش از ۹۵ میلیون تن کاغذ باطله برای تولید کاغذ جدید بازیافت می شود. نکته قابل توجه اینکه همه روزنامه های آمریکا از کاغذهای باطله و بازیافتی است و مطبوعات این کشور اجازه ندارند از کاغذ نو استفاده کنند. همچنین تمامی ادارات دولتی در آمریکا هم اکنون موظف اند ۶۰ درصد از کاغذ مورد نیاز خود را از کاغذهای بازیافتی خریداری نمایند. در این کشور میزان تولید کاغذهای بازیافتی به قدری است که در صدی از آن را به فروش می رساند.