

یادداشت

رسالت شرکتهای تعمیرات نیرو در میثاق مدیران صنعت برق برای کاهش تلفات

میثاق مدیران صنعت برق کشور برای کاهش تلفات گام بلندی در جهت ایجاد تحول در ساختار اقتصادی وزارت نیرو و در راستای فلسفه اقتصاد مقاومتی تبیین شده مقام معظم رهبری بوده که صنعت برق کشور از دیرباز منتظر چنین تصمیم مهمی بوده است.

رقم بالای تلفات انرژی برق درخور صنعت برق ایران نبوده چراکه هم اکنون ایران با اجرای برنامه های توسعه درحال پیشرفت همه جانبه است و این تصمیم درواقع قدم دیگری برای افزایش راندمان و بهره‌وری در این صنعت بزرگ و مادر است که جزء اصلی شاخص های پیشرفت یک کشور محسوب می شود.

دستیابی به اهداف این میثاق عزم همه مدیران و کارکنان این صنعت را می طلبد و این مهم باید در اولویت کار مدیران قرارگیرد.

ترمیم و بروزرسانی تجهیزات قدیمی و فرسوده خصوصاً در بخش فوق توزیع و توزیع و ایجاد فرهنگ کاهش مصرف و صرفه جویی از اولویتهای اصلی این برنامه است.

شرکتهای تعمیرات نیرو با شناسائی به موقع تجهیزات معیوب و تعویض و یا تعمیر آن می توانند در این میثاق سهیم باشند. اجرای برنامه های به موقع و با کیفیت نت می تواند گامهای اصلی این طرح باشد.

شرکت تعمیرات انتقال نیروی شمال (تانش) اینک با عزمی راسخ و با استفاده از کارکنان آموزش دیده و مجرب سعی دارد در اجرای برنامه‌های این میثاق پیش‌قدم شده و همانند گذشته مدیران صنعت برق کشور را در راه دستیابی به اهداف عالیه همراهی نموده و برای رسیدن به این هدف از هیچ کوششی فروگذار نخواهد بود تا انشاء الله سهمی از پیشرفت و توسعه ایران عزیزمان داشته باشیم و به آن افتخار کنیم.

مهندس افضلی: مایه افتخار است که با وجود تمام مشکلات توانستیم بهترین

سرویس و خدمت را به مردم ارائه نماییم.



آقای مهندس افضلی مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان در مراسم تجلیل از دانش آموزان ممتاز فرزندان همکاران صنعت برق ضمن تشکر از حضور مسئولین آموزش و پرورش استان مازندران فرمودند: خداوند را شاکرم که توفیق داد تا در این مراسم ارزشمند شرکت کنم که در واقع این مراسم تجلیل از مقام علم و عالم و همچنین تجلیل از دانش آموزان عزیزی است که زحمت کشیده‌اند با صرف وقت و تلاش توانستند مدارج علمی را به نحو شایسته‌ای طی نمایند.

خوشبختانه جمعیت حاضر نشان می‌دهد که مجموعه صنعت برق مازندران و گلستان فرزندان بسیار نخبه‌ای دارند و اکنون که در این جمع حضور دارم خوشحالم.

ایشان ضمن تشکر از مدیر عامل و اعضای هیأت مدیره شرکتهای تعمیرات انتقال نیروی شمال (تانش) و برق آرای شمال، معاونین و مدیران شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان که در این مراسم حضور داشتند، بیان کردند: یک تشکیلات منسجم مثل صنعت برق برنامه ها را بصورت مشترک برگزار می‌کند و این مایه افتخار است

که این مجموعه توانسته با توجه به مشکلات اخیر که درگیرش بوده بهترین سرویس و خدمت را به مردم ارائه نماید در واقع وحدت و همدلی و انسجامی که مجموعه مدیران و کارکنان این صنعت نسبت به هم دارند باعث یک تعامل خوب شده که بهترین خدمت تقدیم مردم شود. با رشد مصرف ۲۵٪ که امسال در مصرف برق داشتیم بدون اعمال خاموشی و بدون مشکل توانستند پیک مصرف بار را سپری کنند که جای تقدیر و تشکر دارد.

ایشان با بیان تشکر و قدردانی از برگزار کنندگان این مراسم خواستند تا همه دانش آموزان تلاش کنند بیش از پیش تحصیل را جدی بگیرند و همچون گذشته مایه مباهات و افتخار ما باشند.



مراسم تجلیل از دانش آموزان ممتاز کارکنان صنعت برق مازندران با حضور فرزندان کارکنان شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان، تعمیرات انتقال نیروی شمال (تانش) و شرکت برق آرای شمال در ۲۵ مهرماه در مکان سینما سپهر ساری برگزار شد. این مراسم که با حضور مدعوین و خانواده‌های دانش آموزان مستعد صنعت برق برگزار شد، با پخش سرود جمهوری اسلامی ایران و تلاوت قرآن مجید آغاز و سپس مدیر عامل محترم شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان جناب آقای مهندس افضلی به ایراد سخنرای پرداختند و در ادامه هنرمندان صدا و سیمای مرکز مازندران به اجرای برنامه های هنری پرداختند. ضمناً از کلیه دانش آموزان ممتاز با اهدای لوح تقدیر و هدایا تقدیر بعمل آمد.

اسامی دانش آموزان ممتاز فرزندان کارکنان شرکت تعمیرات انتقال نیروی شمال (دانش) در سال تحصیلی ۹۲-۹۳

اول ابتدائی



محمد رضا خزانی



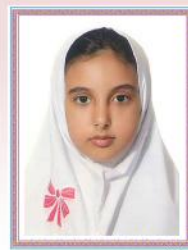
طه‌ورا خازنه



سیده کوثر حسینی



سیده آیناز سبزواری



آیلین گرجی نژاد



محمد صیدانلو



دینا فردی



دانیال اسحاق نیموری



سیده بهسا هاشمی



سما اسدخانی



مریم پیری



زهره فصیحیان



پویا اسدیان



ثمین روح الهی



روژینا زاهدی



فاطمه صیدانلو



مهدی مهاجری



آرمان رستمی



ابوالفضل دهقان



سید احمد رضا عقیلی



محمد طه آذری



معصومه امیری کاشی



حسام تیمورنژاد



نرگس فقیه عبدالاهی



امیررضا خورشیدی



ایلیا باران چشمه



معصومه حمیدی



پرنیان مهرگان



سیده هیوا شباهنگ



مهدیسا ارش وند



محمد شاکری



زهره اسلامی خطیر



فاطمه شعبانی



فاطمه یزدانی پاک



پرنده جعفری



مینا روزبه



هدیه شعبانی



حمید رضا فضلعلی



سید محمد امین رضائی



ستاره محمدی کندلوسی



مرضیه مدبر



پارسا دین پرست



مهرزاد بگروی



امیر حسین ابراهیمی



زهره مدبر



آرمین دنکوب



سیده سمانه احمدی



مهدیار کمرپشتی



ابوالفضل احمدیان



غزل باقریان



امیر حسین ابراهیمی



زهره مدبر



آرمین دنکوب



سیده بهار حسین زاده



مهدی ابراهیمی



ستاره صادقی

چهارم ابتدائی

سوم ابتدائی

پنجم ابتدائی



فاطمه رضائی



مبینا عمویی



محمد جمال لیوانی



شیرین رضی



کیانمهر تمسکینی زاهدی



منصوره عظیمی



دیبا تمسکینی زاهدی



سانیبا بهرامی

ششم ابتدائی



محمد صمدائی



مهدی سهاله



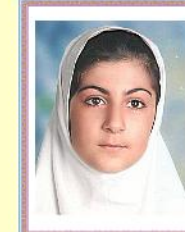
محمد خازنه



امیر حسین دهقان



نازنین اسدیان



کیانا رمضان زاده



علیرضا اختر کاویان



پانته آفریدونی



مریم السادات رضائی



علیرضا فصیحیان



امیر محمد امیرخانلو



پردیس شیرزاد

اول راهنمایی



حسین روشنی



کوثر احمدیان



مینا ارشوند



نسیم مرادی



عرفان شهباز تپه سری



زهرا کارگر



علی بهرامی

اول دبیرستان



حانیه یعقوبی



کوثر تقوائی



علیرضا اسدیان باجی



سید فرید طیبی

دوم دبیرستان



زینب امیرخانلو



مهدی روزبه

سوم دبیرستان



سید فرحان حسینی

پیش دانشگاهی



سیمین دنکوب



سحر محمد اسماعیل تبار



سعید طهماسبیان

سوم راهنمایی



سید محمد رضا حسینی



نیما شاکری



محمد جواد آذری



پارسا شیرافکن



رضا حمیدی



سعید اسدی



محمد ابراهیمی مقدم پاشا



پارسا حسین پور



محمد مهدی ماشین چیان



رومینا مزده



رضا قربانی تیر



سوگند لاجوردی

چگونه درس بخوانیم؟

پیش از ورود به کلاس مطالعه کنید

برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد و یکی از روشهایی که شما می توانید با کمک آن دروسی را که به آنها علاقه ندارید با تمایل بیشتری مطالعه کنید، این است که پیش از حضور در کلاس درس یاد شده ، نگاهی به کتاب انداخته و بکوشید اطلاعاتی درباره موضوع مورد نظر خود جمع آوری کنید.

اهمیت مطالعه پیش از حضور در کلاس (چه دروسهای مورد علاقه خود و چه دروسهایی که تمایلی به آنها ندارید) این است که هرچه اطلاعات اولیه و دانسته های شما درباره یک موضوع درسی بیشتر باشد، خود به خود کوشش بیشتری در شما برای فراگیری آن بوجود خواهد آمد. شاید تا به حال به این موضوع فکر کرده باشید که چرا دبیران و استادان شما اینقدر به شما تاکید می کنند که پیش از ورود به کلاس ، مطالعه سطحی و اجمالی و سریعی بر آنچه که قرار است تدریس شود داشته باشید. علت این تاکید بیشتر به خاطر همین تاثیر اطلاعات اولیه است. با دانستن اطلاعات اولیه شوق یادگیری و تمرکز حواس شما در کلاس بیشتر شده و مطالب بیان شده را بهتر درک می کنید. اگر باور ندارید امتحان کنید تا خودتان تجربه کنید.

• از خود پرسش کنید

در مطالعه اولیه هدف شما گرفتن اطلاعات ابتدایی و کنجکاوی کردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده و کم حجم مقدماتی است ؛ ولی روش دیگری که می توانید از آن برای افزایش میزان بازدهی و به خاطر سپردن بیشتر مطالب استفاده کنید، پرسش کردن قبل ، هنگام و پس از مطالعه است. با کتاب شوخی کنید

تعدادی از دانش آموزان هنگامی که تلویزیون تماشا می کنند یا با دوستان خود صحبت می کنند همیشه خوشحالند؛ ولی هنگامی که صحبت از کتاب و مطالعه می شود جدی و اخمو می شوند. در روان شناسی حافظه و یادگیری گفته می شود: مطالبی که بار هیجانی بیشتری دارند، بیشتر در حافظه می ماند و بهتر به خاطر آورده می شوند؛ زیرا هیجان، علاقه، تمرکز و ورود مطلب به حافظه را موجب می شود. برای نمونه از شما پرسیده می شود که آیا همسایه ۸ سال پیش خود را به خاطر می آورید؟ شما می گوئید نه ، از شما می پرسند همان که ۲ بچه داشت ، شما می گوئید نه به خاطر نمی آورم ، همان که پدرش فروشنده لباس بود و شما باز هم به خاطر نمی آورید. به شما می گویند: همان که خانه شان آتش گرفت.

یک مرتبه همه چیز در ذهنتان زنده می شود؛ چرا که آتش گرفتن بار هیجانی موثری داشته است. اگر چه آتش گرفتن ، یک هیجان منفی در شما ایجاد کرده بود، ولی در هر حال هیجان انگیز بود و همین هیجان باعث می شود که شما خاطره آن آتش سوزی را بخوبی به خاطر بسپارید. به همین ترتیب شما می توانید برای این که مطالب درسی را بهتر و بیشتر به خاطر بسپارید با کتاب ارتباط عاطفی و احساسی برقرار کنید.

یکی از بهترین روشهایی که شما می توانید به همین منظور از آن استفاده کنید، این است که با کتاب شوخی کنید. این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می کند. هر چه می توانید به سخت ترین مطالب کتاب بار هیجانی مثبتی بدهید و آن را بخوانید.

اگر بخواهید می توانید با زبان خوشایند خودتان با همه مفاهیم کتاب شوخی کنید. مثلا هنگامی که قسمتی از کتاب (درسی یا غیردرسی) برایتان خیلی جالب بود، در حاشیه آن بنویسید: "چه جالب". اگر برایتان تعجب آور بود، علامت تعجب بگذارید یا اگر پرسش برانگیز بود، علامت پرسش بگذارید. یک دانش آموز فعال به این ترتیب می تواند با کتاب درگیر شود و عقاید و عواطف خود را به شکلی با نوشتن اعلام کند.

شما می توانید با پرسش ، ذهن خود را هدفدار کنید. اشتباهی که به طور معمول دانش آموزان مرتکب می شوند، این است که آنها به طور معمول تعدادی پرسش های حافظه ای کم ارزش از خود می پرسند. مثلا بوعلی سینا در چه تاریخی متولد شد؟ جنگ جهانی دوم در چه تاریخی شروع شد یا هیمالی کجاست؟ پرسش هایی از این قبیل کم ارزش ترین پرسش هایی است که شما می توانید از خود بپرسید، ولی برای به خاطر سپردن بیشتر مطالب شما، باید از پرسش های کاربردی ، تحلیلی ، ترکیبی استفاده کرد.

• در کلاس یادداشت برداری کنید

معلمان بارها در طول سال های تحصیلی به دانش آموزان می گویند که آنها باید در سر کلاس شنونده ای فعال باشند؛ ولی مفهوم این عبارت چیست؟ یعنی باید چگونه باشیم؟ شنونده فعال چه خصوصیات و ویژگی هایی دارد؟ بهترین و موثرترین راه برای این که شما یک شنونده فعال باشید این است که یادداشت بردارید. اگر می خواهید یک دانش آموز موفق شوید چه نیاز به یادداشت برداری را در سر کلاس احساس می کنید یا خیر، حتما از صحبت مدرس یا سخنران ، یادداشت برداری کنید. در یادداشت برداری موفق هیچ وقت نباید جمله ای را به طور کامل یادداشت کنید، بلکه باید تنها نکات را به صورت اشاره ای و مختصر یادداشت کنید. برای این منظور باید از واژه های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه ای همه موضوع را به یاد شما می آورد. ممکن است شما بگویید که معلماتن به شما اجازه نمی دهد یادداشت برداری کنید.

www.beytoote.com

انجام نرمش چشم پس از مطالعه

ابتدا بنشینید. چشم های خود را با کف دست بپوشانید، بدون این که به چشم های خود فشار وارد کنید.
سعی کنید آرام باشید و مدت ۳۰ ثانیه به تاریکی خیره شوید و به آرامی نفس عمیق بکشید.
- در حالی که نشسته اید، مدت ۵ ثانیه به سقف نگاه کنید و سپس ۵ ثانیه به کف زمین نگاه کنید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.
- مدت ۵ ثانیه به سمت چپ و سپس سمت راست خیره شوید. این عمل را ۵ بار تکرار کنید.
- چشم های خود را محکم به مدت ۵ ثانیه ببندید و سپس کاملا باز کنید و برای ۵ ثانیه نگه دارید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.
- چشم ها را ۵ بار به سمت چپ بچرخانید و رها کنید و سپس به سمت راست بچرخانید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.
- به نوک بینی خود نگاه کنید و به مدت ۳ ثانیه نگه دارید و رها کنید. سپس بدون این که سر خود را تکان دهید مدت ۳ ثانیه به سقف خیره شوید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.
- مدت ۲ ثانیه به نزدیک ترین شیء اطراف خود خیره شوید و سپس برای ۲ ثانیه به یک مکان دور بیرون از پنجره نگاه کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.
برای رفع خستگی چشم در حین کار یا مطالعه، برای مدت یک دقیقه، در حالت نشسته و یا ایستاده، به وسایلی که دور از شما هستند نگاه کنید. www.beytoote.com

موفقیت فرزند همکار



آقای سیاوش بیضائی فرزند همکار ارزشمندمان سرکار خانم سیده بنفشه موسوی شاغل در امور اداری و مالی در مسابقات قهرمانی بوکس بزرگسالان استان مازندران در سال ۱۳۹۳ در وزن ۶۰ کیلوگرم به مقام قهرمانی دست یافتند. روابط عمومی شرکت تانش برای این عزیز آرزوی موفقیت دارد.