۳ پشتیبانی ویژه از برق مراکز درمانی و بهداشتی پایتخت

با افزایش شیوع بیماری کرونا و سرعت گرفتن روند واکسیناسیون، تامین برق مراکز درمانی، بهداشتی، مراکز تزریق واکسن و صنایع دارویی مرتبط در شهر تهران، محور اصلی طرح های فنی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، قرار ...

۳ درخشش توزیع برق تهران بزرگ در جشنواره ارزیابی روابط عمومی‌های صنعت آب و برق کشور

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ موفق شد در سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی‌های صنعت آب و برق کشور رتبه دوم در فرهنگسازی و آموزش همگانی و رتبه سوم در تبلیغات محیطی را از آن خو...

روشن‌آوران

ماهنامه داخلی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ

مرداد ۱۴۰۰
سال پنجم
۱۴صفحه
شماره۴۵

صفحه ۴ رزمایش مدیریت مصرف برق در پایتخت برگزار شد

با هدف جلب مشارکت مشترکان اداری و سازمان های دولتی و کنترل بار شبکه، رزمایش پایش و رصد مدیریت مصرف برق دستگاه ها و سازمان های دولتی شهر تهران در قالب طرح «شهید عباسپور» ...

سرپرست جدید شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ معرفی شد

آماده باش کامل شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در زمان مراسم تنفیذ و تحلیف ریاست جمهوری

پیام‌تبریک‌سرپرست‌شرکت‌توزیع‌نیروی‌برق‌تهران‌بزرگ‌به‌مناسبت‌روزخبرنگار

سرپرست شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در پیامی، فرارسیدن روز خبرنگار را به اصحاب قلم و رسانه، تبریک گفت.

متن پیام "کامبیز ناظریان" به این شرح است:

خبرنگاران، امانت داران متعهد جامعه و الگوی مسئولیت پذیری اجتماعی هستند. بی شک وجدان، شرافت و قلم حرفه‌ای آنان و تمامی تلاشگران عرصه اطلاع رسانی و آگاهی بخشی می‌تواند بستر توسعه علمی، فرهنگی و اجتماعی را برای سعادت و سربلندی هرچه بیشتر کشور عزیزمان به ارمغان آورد.

این جانب به نمایندگی از همکاران خود در خانواده شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، ۱۷ مردادماه؛ روز خبرنگار را فرصتی می دانم تا از تلاش و کوشش بی دریغ شما که متعهدانه در برقراری ارتباط دوسویه خادمان صنعت برق و مشترکان و شهروندان و انعکاس دغدغه ها و مطالبات برحق مردمی، تلاش می نمایید قدردانی کرده و برای شما صحت و سلامتی و شادکامی را از خدای منان آرزو کنم. امید که در مسیر انجام این رسالت خطیر، پرتوان و بادوام باشید.

سرپرست جدید شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ معرفی شد

طی آیینی با حضور جمعی از مدیران ارشد صنعت برق کشور، همزمان با قدردانی از تلاش های "حسین صبوری" مدیرعامل سابق شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ؛ "کامبیز ناظریان" به عنوان سرپرست جدید این شرکت، معرفی شد.

صبح یکشنبه؛ ۱۰ مردادماه، با حضور "غلامعلی رخشانی مهر" معاون هماهنگی توزیع شرکت توانیر و ارتباط تصویری و حضور "آرش کردی" مدیرعامل شرکت برق منطقه ای تهران، "حاجی رضا تیموری" مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان تهران، "ابوذر صالحی" مدیر کل روابط عمومی و بین الملل شرکت توانیر و جمعی از مدیران ارشد صنعت برق کشور، آیین تودیع و قدردانی از تلاش های "حسین صبوری" مدیرعامل سابق شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ و معارفه "کامبیز ناظریان" به عنوان سرپرست جدید این شرکت، برگزار شد.

"غلامعلی رخشانی مهر" در این آیین با اشاره به تفاوت های ویژه پایتخت از نظر وسعت جغرافیایی، تعداد مشترکان و وجود ساختارهای حیاتی، اجرای طرح های بنیادین و زیرساختی اثربخش در مجموعه برق پایتخت در زمان تصدی مدیریت شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ توسط "حسین صبوری" را در بهبود فرایند خدمت رسانی به هموطنان شایسته تقدیر دانست و گفت: آثار مثبت این اقدامات در تمامی بخش های خدمات مشترکین، بهره برداری، مالی و اداری و سایر بخش ها، قابل لمس است و ارائه خدمات در حوزه هوشمندسازی فرایندها و بهره گیری از نرم افزارها و دانش تخصصی روز توانسته است نقش موثری در کاهش زمان و افزایش کیفیت ارائه خدمات داشته باشد.

وی افزود: ((مهندس حسین صبوری از بهترین های صنعت برق کشور هستند و تغییرات اعمال شده در محل خدمت مدیران لایق این صنعت، زمینه ساز پیشرفت های هرچه بیشتر برای آنان خواهد بود. برای مهندس ناظریان هم در زمان تصدی این سمت، آرزوی موفقیت و بهروزی دارم.))

در ادامه این آیین، "حسین صبوری" با قدردانی از همراهی صادقانه و تلاش مثال زدنی همکاران خود در شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، برای آنان، صحت و سلامتی و برای "کامبیز ناظریان" آرزوی موفقیت روزافزون کرد.

"کامبیز ناظریان" سرپرست جدید شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ نیز با بیان این که مدیریت و هدایت مجموعه این شرکت توسط "حسین صبوری" منجر به حصول نتایجی ارزنده در شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ شده است ضمن قدردانی از همراهی و حمایت های وی، برای او در ادامه مسیر خدمت به هموطنان و صنعت برق کشور، آرزوی موفقیت کرد.

آماده باش کامل شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در زمان مراسم تنفیذ و تحلیف ریاست جمهوری

نیروهای عملیاتی و پشتیبانی مناطق ۲۲ گانه شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در زمان برگزاری مراسم تنفیذ و تحلیف رییس جمهوری اسلامی ایران در آماده باش کامل هستند.

"حمیدرضا منصوری" معاون بهره برداری و دیسپاچینگ این شرکت در حاشیه نشست آمادگی مراسم تنفیذ و تحلیف ریاست جمهوری که با حضور سرپرست و مدیران ارشد برق پایتخت برگزار شد، در این خصوص گفت: در راستای برگزاری هرچه شایسته تر مراسم تنفیذ و تحلیف رییس جمهور منتخب و جلوگیری از بروز هرگونه اختلال در حوزه برق شهر تهران، نیروهای عملیاتی و پشتیبانی این شرکت در حوزه های مختلف از امروز در آماده باش کامل هستند.

"منصوری" با اشاره به حضور گسترده مهمانان و نمایندگان کشورهای خارجی، از هماهنگی کامل با سایر دستگاه های اجرایی، امنیتی و انتظامی خبر داد و گفت: به منظور جلوگیری از بروز هرگونه اختلال احتمالی در شبکه توزیع برق پایتخت و به ویژه تامین برق نقاط حساس اعم از دستگاه های اجرایی مرتبط، محل برگزاری مراسم و نقاط استقرار و اسکان مهمانان خارجی؛ تمامی تدابیر فنی اجرایی و پشتیبان در قالب سناریوی مانور اجرایی، بحران و پدافند غیرعامل در نظرگفته شده است تا کوچک ترین نگرانی بابت تامین برق مورد نیاز و برگزاری شایسته مراسم، وجود نداشته باشد.

پشتیبانی ویژه از برق مراکز درمانی و بهداشتی پایتخت

با افزایش شیوع بیماری کرونا و سرعت گرفتن روند واکسیناسیون، تامین برق مراکز درمانی، بهداشتی، مراکز تزریق واکسن و صنایع دارویی مرتبط در شهر تهران، محور اصلی طرح های فنی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، قرار گرفت.

"کامبیز ناظریان" سرپرست این شرکت با تقدیر از مسئولان، پزشکان، پرستاران و کارکنان بخش درمان کشور که علیرغم مشکلات موجود، شبانه روز در حال مبارزه با بیماری کرونا در میهن اسلامی هستند گفت: با هدف همراهی ایثارگران حوزه درمان، طرح ویژه رصد و پشتیبانی انشعابات برق بیمارستان ها، مراکز درمانی، واحدهای تولید، نگهداری و تزریق واکسن و صنایع مرتبط با تولید اکسیژن و اقلام دارویی پرمصرف در کلان شهر تهران در دستور کار قرار گرفته است.

"ناظریان" ضمن تاکید بر ضرورت تجهیز این مراکز به مولدهای اضطراری افزود: با برنامه ریزی های انجام شده، تمامی نیروهای کارشناسی و عملیاتی این شرکت در بخش های مختلف، بسیج شده اند تا با بهره گیری از حداکثر ظرفیت های موجود، کوچکترین خللی در تامین برق مراکز درمانی و بهداشتی و همچنین صنایع فعال در حوزه تامین اقلام مصرفی و دارویی مورد نیاز بیماران مبتلا به کرونا همچون اکسیژن و داروهای مصرفی ایجاد نشود.

وی از مشترکان تهرانی درخواست کرد به منظور همراهی در تامین برق مراکز درمانی، حداکثر صرفه جویی ممکن را در مصرف برق به عمل آورده و از استفاده همزمان از وسایل برقی پرمصرف به ویژه در ساعات ۱۲ الی ۱۸ اکیدا خودداری کنند.

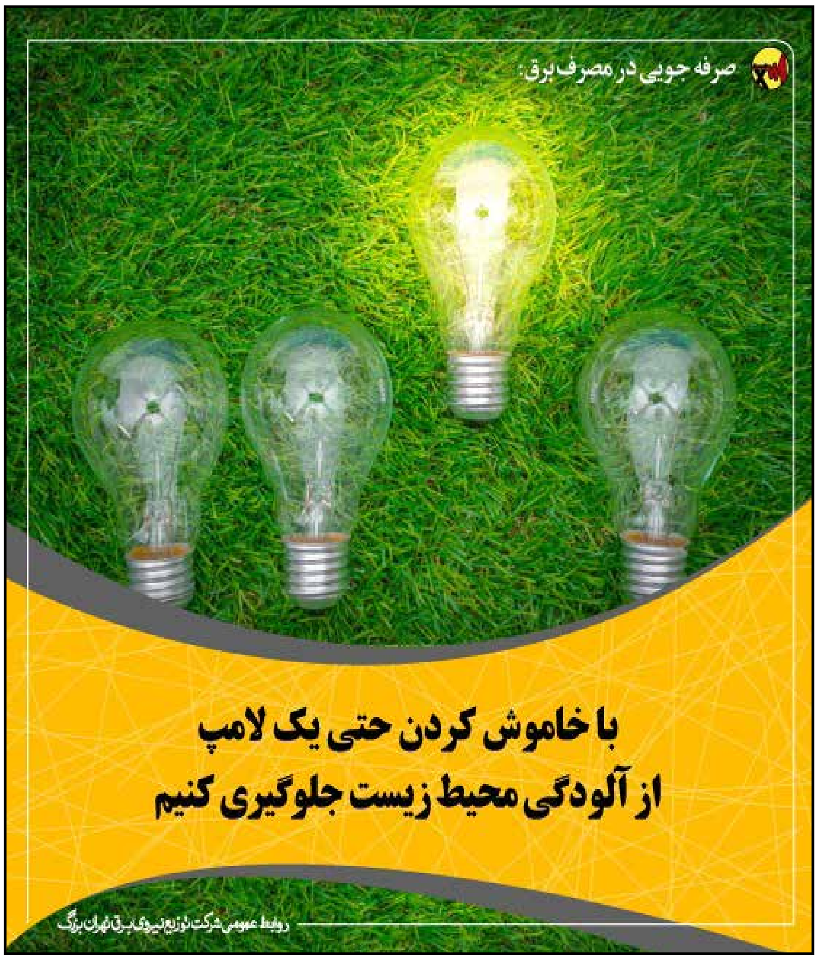
درخشش توزیع برق تهران بزرگ در جشنواره ارزیابی روابط عمومی‌های صنعت آب و برق کشور

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ موفق شد در سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی‌های صنعت آب و برق کشور رتبه دوم در فرهنگسازی و آموزش همگانی و رتبه سوم در تبلیغات محیطی را از آن خود کند.

با برگزاری مراسم پایانی سومین جشنواره ارزیابی عملکرد روابط عمومی‌های صنعت آب و برق کشور و اعلام نظر داوران، شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ موفق شد جایگاه دوم در محور فرهنگسازی و آموزش همگانی را از آن خود کند.

همچنین با بررسی ۲۹۹۵ اثر ارسالی به این جشنواره و بر اساس نظر داوران، رتبه سوم تبلیغات محیطی نیز به شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ تعلق گرفت.

در سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی‌های صنعت آب و برق کشور، آثار ۱۲۷ شرکت از صنعت آب و برق در ۱۴ محور مورد داوری قرار گرفته و پس از راه یابی ۵۸۶ اثر به مرحله داوری نهایی، آثار ۶۸ شرکت در ۱۴ محور حایز رتبه‌های برتر این جشنواره شدند.



رزمایش مدیریت مصرف برق در پایتخت برگزار شد

با هدف جلب مشارکت مشترکان اداری و سازمان های دولتی و کنترل بار شبکه، رزمایش پایش و رصد مدیریت مصرف برق دستگاه ها و سازمان های دولتی شهر تهران در قالب طرح «شهید عباسپور» همزمان با سراسر کشور، با مشارکت گسترده نیروهای بسیجی و عملیاتی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ برگزار شد.

«حسین صبوری» مدیرعامل این شرکت، در حاشیه نشست و ارتباط تصویری شرکت های برق منطقه ای و توزیع برق سراسر کشور با مرکز پایش صنعت برق، اجرای این رزمایش را اقدامی موثر در جهت بررسی عملکرد ادارات، مراکز تجاری و مشترکان بزرگ در حوزه مدیریت مصرف برق خواند و گفت: در این طرح که مزین به نام شهید عباسپور است، نیروهای بسیجی متخصص پایگاه های مناطق ۲۲ گانه این شرکت با همراهی کارشناسان معاونت های خدمات مشترکین و بهره برداری در قالب ۱۶۰ گروه کارشناسی، بیش از ۸۰۰ اداره و دستگاه دولتی را مورد ارزیابی میدانی قرار دادند.

«صبوری» ضمن قدردانی از همراهی حوزه فرماندهی، معاونت بسیج اصناف، بسیج ادارات و کارگری، قرارگاه مجازی، معاونت مهندسی و پدافند غیرعامل سپاه محمد رسول الله(ص) در اجرای برنامه های مدیریت بار، افزود در این رزمایش، ضمن بازدید میدانی و بررسی عملکرد مشترکان هدف در زمینه مدیریت مصرف برق، راهنمایی های لازم به منظور دستیابی به بیشترین بهره وری ممکن انرژی به مشترکان ارائه و راهکارهای کاهش مصرف برق متناسب با نوع اشتراک به مخاطبان ارائه شد که این اقدام با توجه به افزایش بی سابقه مصرف برق در سراسر کشور می تواند تاثیری قابل توجه در کاهش مصرف برق به ویژه در ساعات اوج بار داشته باشد.

تمامی امکانات فنی برای تامین برق پایتخت به کار گرفته شده است

با افزایش مجدد دمای هوا، تمامی امکانات شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ برای تامین برق پایتخت به کار گرفته شده است.

"کامبیز ناظریان" سرپرست این شرکت، ضمن تسلیت فرارسیدن ایام شهادت سرور و سالار شهیدان اباعبدالله الحسین(ع) با بیان این که بالارفتن دمای هوا طی چندروز گذشته منجر به افزایش مجدد مصرف برق در کلان شهر تهران شده است گفت: در حال حاضر تمامی امکانات در بخش های فنی، کارشناسی و فرهنگی به کار گرفته شده است تا از بروز هرگونه اختلال احتمالی در تامین برق پایتخت جلوگیری شود.

وی افزود: کنترل مصرف برق حدود یک هزار مشترک اداری و نهاد عمومی و اجرایی، مدیریت بار صنایع بزرگ در قالب تفاهم نامه های همکاری به گونه ای که خللی در فرایند تولید ایجاد نشود، استفاده از مولدهای خودتامین مشترکان بزرگ اداری، تجاری و صنعتی، آگاه سازی عمومی شهروندان و افزایش مشارکت های مردمی و همکاری گسترده با مشترکان و مراکز نظامی در راستای کاهش مصرف در ساعات اوج بار از جمله مهم ترین اقداماتی است که در حال حاضر با هدف تامین برق شهر تهران در حال اجرا است.

"ناظریان" همچنین از ادامه استقرار هوای گرم طی روزهای آتی با توجه به پیش بینی های هواشناسی خبر داد و از تمامی مشترکان تهرانی درخواست کرد با توجه به لزوم جلوگیری از بروز نوسان و قطعی برق به ویژه در بیمارستان ها، مراکز درمانی و منازل شهروندان دارای بیمار مبتلا به کرونا، حداکثر صرفه جویی ممکن را در مصرف برق به عمل آورده و از استفاده همزمان از وسایل برقی پرمصرف به ویژه در ساعات ۱۲ الی ۱۸ اکیدا خودداری کنند.

طی هفته جاری، نظارت هوشمند و پایش مصرف برق ادارات و بانک های تهران، تشدید خواهد شد

با هدف مدیریت بار شبکه توزیع برق پایتخت، نظارت هوشمند و پایش مصرف برق ادارات، بانک ها و دستگاه های اجرایی شهر تهران طی هفته جاری تشدید خواهد شد.

به دنبال افزایش دمای هوا و همچنین شیوع گسترده بیماری کرونا، طرح توسعه نظارت هوشمند و پایش مصرف ادارات پایتخت با هدف اطمینان از تامین برق مراکز درمانی، بیمارستان ها و مراکز نگهداری و تزریق واکسن در دستور کار قرار گرفت.

"مسعود عزیزی" معاون فروش و خدمات مشترکین این شرکت، با اعلام این خبر گفت: در حال حاضر با توجه به شیوع گسترده بیماری کرونا و افزایش مراجعه هموطنان به مراکز درمانی و همچنین سرعت گرفتن روند واکسیناسیون، جلوگیری از اختلال در تامین برق مراکز درمانی، اهمیتی دوچندان یافته است و به همین دلیل طی هفته جاری علاوه بر رصد لحظه ای مصرف برق مشترکان بزرگ به ویژه مشترکان اداری، بانک ها و دستگاه های اجرایی توسط کنتورهای هوشمند، بازرسان این شرکت نیز در قالب گروه های تخصصی، اقدام به ارزیابی و رصد میدانی تمامی دستگاه های اجرایی و نهادهای عمومی پایتخت خواهند کرد.

"عزیزی" تاکید کرد: اسامی تمامی ادارات پرمصرف به استانداری تهران نیز ارسال خواهد شد.

معرفی درگاه های ارتباط مستقیم با سرپرست شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ

درگاه الکترونیکی در راستای تسهیل ارتباط متقابل همکاران با سرپرست شرکت، در پورتال داخلی در دسترس قرار گرفته است.

تمامی همکاران شرکت می توانند از طریق درگاه الکترونیکی پورتال داخلی به صورت مستقیم و بی واسطه و یا در موارد خاص به صورت حضوری با سرپرست شرکت، ارتباط برقرار کنند.
این درگاه، ویژه همکاران به منظور برقراری ارتباط متقابل و بی واسطه با مقام ارشد شرکت راه اندازی شده است. شایان ذکر است در همین راستا ملاقات مردمی سرپرست شرکت به منظور رسیدگی به موارد خاص نیز به صورت هفتگی در روزهای سه شنبه و با هماهنگی قبلی از طریق دفتر روابط عمومی امکانپذیر می باشد.

تاکید بر نقش منابع انسانی در پیشبرد برنامه ها در سی و چهارمین نشست شورای معاونین

سی و چهارمین نشست شورای معاونین و مدیران شرکت با دستور بررسی گزارش وضعیت منابع و مصارف، مدیریت بار و مصرف و وصول مطالبات برگزار شد.
در این نشست، "کامبیز ناظریان" سرپرست این شرکت با اشاره به نقش پررنگ منابع انسانی در پیشبرد برنامه ها و اهداف مجموعه کاری، توجه ویژه به این بخش شامل افزایش رضایت شغلی و پرداخت به موقع حقوق و مزایای کارکنان و مطالبات پیمانکاران را از مهم ترین اولویت های کاری دانست و تاکید کرد: انتظار می رود بر اساس شایسته سالاری و استفاده موثر از توانمندی های کارکنان، با مشارکت جمعی و نظارت دقیق بر برنامه های کاری، ضمن توسعه هرچه بیشتر سلامت اداری، ارائه خدمات به مشترکان و ذینفعان، تا حد ممکن تسریع و تسهیل شود.
"ناظریان" همچنین حفظ پایداری شبکه برق را با توجه به شرایط فعلی مصرف انرژی در کشور بسیار پراهمیت دانست و گفت: ضروری است تامین برق مراکز حساس به ویژه بیمارستان ها و مراکز درمانی پایتخت، افزایش مشارکت عمومی در موضوع مدیریت مصرف برق، رسیدگی دقیق و سریع به حوادث و اتفاقات شبکه و ارائه شایسته خدمات الکترونیکی و غیرحضوری به بهترین شکل، پیگیری و اجرایی شود.

برگزاری نشست تخصصی تدوین محتوای آموزشی

نخستین نشست تخصصی تدوین محتوای آموزشی و کارگاهی مهارت های حرفه ای کار با سیستم های تصمیم ساز در شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ برگزار شد.
پیرو اهداف آموزشی این شرکت مبنی بر توسعه دانش و مهارت های علمی و کاربردی کارکنان و در راستای افزایش هرچه بیشتر اثربخشی برنامه ها و کارگاه های آموزشی پیش رو، نخستین نشست تخصصی تدوین محتوای آموزشی و کارگاهی مهارت های حرفه ای کار با سیستم های تصمیم ساز با حضور مدیر دفتر آموزش و برنامه ریزی نیروی انسانی، مدرسان دوره آموزشی هدف و نمایندگان خبره واحدهای مختلف، برگزار شد.
نیازسنجی آموزشی کارکنان، حذف فرایندهای زاید و ناهمسو با اهداف و برنامه ها و ارتقای سطح بهره وری دوره های آموزشی از طریق همسان سازی هر دوره با سطح دانش و نیاز کاربران و مخاطبان از جمله مهم ترین موضوعاتی بود که در این نشست مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

راهکارهایی برای خوشحال بودن

افکار و اندیشه‌های مثبت داشته باشید

بعضی‌ها می‌گویند اتفاقات خوب، برای بهترین‌ها می‌افتد. اما بعضی دیگر می‌گویند: بعضی از مردم قادرند بهترین چیزهایی که اتفاق می‌افتد را برای خود پیش بیاورند.

این کلید خوشبختی است. اولین راه این است که افکارتان را روی کاغذ بیاورید. چراکه این رفتار خیلی زود برطبق عادت وارد زندگی‌تان می شود. بدانید که هر انسانی برای ایجاد خوشبختی و شادی موردنظرش قدرتی قابل توجه دارد. او به آنچه ارزش می‌دهد نه به آنچه که از دست داده است.

همراهی با حیوانات و طبیعت

افرادی که شاد هستند، و انرژی مثبت، کم تر دیده می شود که حیوان آزاری کنند! شادی آن ها منوط به شادی دیگران و راحتی حیوانات است. از نظر روان شناسی، مشاهده حیوانات و برخورد خوب با حیوانات، در کاهش استرس انسان و افزایش اعتماد به نفس و تقویت مهارت های ارتباطی انسان موثر خواهد بود. برای شاد بودن، با حیوانات بیش تر عجین شده و در حد مقدور از حقوق حیوانات دفاع کنید. تماشای برنامه های مستند درباره حیوانات نیز می تواند هر از گاهی شما را به دنیای عجیب و جالب و زیبای حیوانات در گیتی برده و استرش شما را کم و دنیا را از دریچه های متفاوتی بنگرید.

با جمع باشید

انرژی مثبت ها، کلا با انفرادی غذا خوردن و کار کردن و . . . . به طور کل زندگی دور از جمع فراری هستند. با جمع بودن و با جمع زندگی کردن، شادی را برای انرژی مثبت ها به ارمغان می آورد و با مختصات شادی آن ها در یک راستا هست. برای شاد بودن و انرژی مثبت شدن، مهارت های ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید و با رعایت بند بالایی، سعی کنید در جمع حرکت کنید و با جمع باشید.

توجه به زمان حال

افراد شاد همواره متوجه زمان حال هستند و سعی می کنند حداکثر لذت را از فعالیت های روزانه خود ببرند. فورداِیس به افراد آموزش می دهد که ش ادی همواره در اینجا و زمان حال واقع است نه در جای دیگر و زمان دیگر. افراد شاد بیشتر از افراد ناشاد از زندگی لذت می برند. زیرا ذهن خود را مشغول رویدادهای تلخ گذشته و گاهی اوقات ندامت از انجام برخی امور نمی کنند و غم روزی را که نیامده نمی خورند.

ورزش کنید

مطالعات نشان داده که تمرینات ورزشی نه تنها برای تناسب اندام مفید هستند بلکه باعث آزاد شدن اندورفین در بدن می شوند که می تواند باعث تغییر خلق و خوی شما شده و شما را شادتر و سرحال تر می کند.

مطالعات انجام شده در دانشگاه تورنتو نشان داده که ورزش می تواند باعث درمان افسردگی شود.

برنامه صبحگاهی داشته باشید

احساس گیجی و کسلی در صبحگاه، تا زمانی که ظهر برسد از بین می‌رود و بهبود پیدا می‌کند ولی اگر یک برنامه همیشگی را در صبح انجام دهید، می‌توانید این احساس رخوت و بی‌حالی را در طول روز کنترل کنید. به غیر از برنامه‌های بهداشتی همیشگی مانند شستن صورت و دوش گرفتن در ابتدای صبح، هر روز صبح چند دقیقه را به برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه خود اختصاص دهید، اهداف خود را تعیین کنید و کمی حرکات مدیتیشن و تمرکز انجام دهید. این حرکات ذهنی باعث تمرکز ذهن می‌شود و اعتماد به نفسی به شما می‌دهد که بتوانید فعالیت‌های خود را در طول روز انجام دهید.

خواب کافی داشته باشید

وقتی خواب کافی نداشته باشید، بیشتر سراغ افکار منفی می روید، محققان پس از چندین آزمایش به این نتیجه رسیدند که نداشتن خواب کافی باعث اختلال در بخشی از مغز که افکار مثبت را پردازش می کند، شده و در نتیجه فرد بیشتر دچار افکار منفی می شود.

خشم و کینه را در خود نگه ندارید

کاری کنید که امروز آخرین روزی باشد که اسیر ناراحتی‌های قدیمی هستید. چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است، فقط یک بخش از کتاب زندگی شماست. فقط کافی است که کتاب را ورق بزنید.

همه ما بخاطر تصمیمات خودمان و دیگران صدمه دیده‌ایم و بااینکه درد و ناراحتی ناشی از این تجربیات کاملاً طبیعی هستند، گاهی‌اوقات برای مدتی طولانی در شما می‌مانند. احساس خشم و کینه ما را وا می‌دارد که همان درد را دوباره و دوباره برای خودمان تکرار کنیم و فراموش کردن آن برایمان سخت شود.

بخشش چاره کار است. باعث می‌شود بتوانید بدون مقابله کردن با گذشته، روی آینده‌تان تمرکز کنید. برای دریافتن قدرت بی‌نهایت چیزی که در آینده اتفاق می‌افتد، باید هر چیزی که پشت سرتان است را ببخشید. بدون بخشش، زخم‌ها هیچوقت خوب نمی‌شوند و رشد فردی شما حاصل نخواهد شد.

همان طور که دلتان می خواهد زندگی کنید

دکتر دنیل گیلبرت می گوید: "عقل" ما را به جایی می برد که "دل" می گوید؛ اما هیچ یک از آن دو اهمیت نمی دهند "پاها" کجا می روند.

ما همیشه به این فکر هستیم کجا برویم، چه چیزی بخریم و چه کار کنیم. شاید به خیلی از کارها پاسخ منفی دهیم؛ اما به ندرت دغدغه‌ی فکری‌مان این است که چطور شادتر زندگی کنیم. مسئله‌ی اصلی این است که روی اولویت‌ها و خواسته‌های واقعی خود تمرکز کنید.

باغبانی کنید

همان طور که تنفس هوای تازه و انجام حرکات ورزشی باعث کاهش اضطراب می شود و فرد را سرحال و سرزنده می کند، انجام امور باغبانی مثل زدودن علف های هرز باغ یا باغچه، تماشای رشد دانه ای که به گیاه تبدیل شده و گل می دهد و نیز هرس شاخ و برگ درختان که ممکن است فقط چند ساعتی وقتتان را بگیرد، نیز حس شادی و آرامش را در وجودتان زنده می کند.

در کارهای خیر شرکت کنید

کمک به دیگران و مایه تسکین و آرامش دیگران بودن، تأثیر فوق‌العاده‌ای بر آرامش و نشاط ما خواهد داشت. تقسیم شادی با سایرین، طعم شادی را بیش‌تر و طولانی‌تر می‌کند. مهم نیست ما چگونه به دیگران کمک می‌کنیم؛ گاه یک هم‌دردی صمیمانه، کلمات تسکین‌بخش و... باعث ایجاد نشاط در دیگران و به‌تبع آن در وجود خود ما خواهد شد.

مادی گرا نباشید

اگر شما بخواهید از وضعیت مالی بد خود را نجات دهید پول خیلی به شما کمک می کند. اما تحقیقات نشان داده است، کسانی که در پی مادیات هستند نسبت به کسانی که مادی‌گرا نیستند، بیشتر احساس ناراحتی دارند و از خانواده، دوستان و حتی سلامتی‌شان ناراضی هستند.

برق بیش از ۲۰۰ دستگاه اداری پرمصرف شهر تهران، قطع شد

به دنبال افزایش دمای هوا، برق ۲۲۲ دستگاه اجرایی و مشترک اداری شهر تهران به دلیل عدم رعایت مصوبات ابلاغی در خصوص ضرورت کاهش مصرف برق، قطع شد.

با افزایش مجدد دمای هوا و پیش بینی هفته ای دشوار در عرصه تامین برق مصرفی کشور، به دنبال رصد اطلاعات حاصل از کنتورهای هوشمند و ارزیابی میدانی انجام شده، برق ۲۲۲ اداره پرمصرف شهر تهران به دلیل عدم رعایت الزامات ابلاغی در خصوص کاهش مصرف برق، قطع شد.

"حمیدرضا منصوری" معاون بهره برداری و دیسپاچینگ این شرکت با اعلام این خبر، ضمن تاکید بر لزوم همکاری همه جانبه مشترکان به ویژه مشترکان اداری، صنعتی و تجاری به منظور جلوگیری از بروز خاموشی در کلان شهر تهران افزود: تمامی تمهیدات فنی به منظور جلوگیری از قطع برق مشترکان بخش خانگی به کار گرفته شده است اما حفظ پایداری شبکه برق به ویژه در طول هفته جاری بدون همکاری مشترکان، امکان پذیر نخواهد بود.

وی از هموطنان تهرانی درخواست کرد ضمن تنظیم دمای کولرهای گازی بر روی عدد ۲۵ درجه سانتیگراد، اکیدا از استفاده همزمان از وسایل برقی پرمصرف خودداری کرده و استفاده از تجهیزاتی همچون اتو، ماشین لباس شویی و جاروی برقی را به ساعات اولیه صبح و یا ساعات پایانی شب موکول کنند.

طی دو روز پایانی تعطیلات، برق ۷۰ اداره پرمصرف شهر تهران قطع شد

به منظور جلوگیری از بروز خاموشی در کلان شهر تهران، با رصد مصارف برق ساختمان های اداری و تجاری پایتخت در ساعات غیراداری، برق ۷۰ سازمان پرمصرف توسط بازرسان شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، قطع شد.

به دنبال اطلاع رسانی های قبلی در خصوص ضرورت کاهش مصرف برق ادارات و دستگاه های اجرایی و لزوم قطع مصارف تزئینی و غیرضروری، گروه های ارزیاب این شرکت با ارزیابی میدانی ساختمان های اداری و مراکز تجاری کلان شهر تهران طی ۶ روز تعطیل گذشته، با شناسایی مشترکان اداری و تجاری پرمصرف، تنها طی دو روز شنبه و یکشنبه؛ دوم و سوم مردادماه، برق ۷۰ اداره و مجتمع تجاری پرمصرف را که مصوبات ابلاغی در خصوص کاهش مصرف برق در ساعات غیراداری را رعایت نکرده بودند قطع کردند.

در میان این مشترکان، ۸ وزارت خانه، ۳۰ مشترک بزرگ دولتی، ۲۱ دانشگاه و ۱۱ بانک و مرکز تجاری قرار دارد که به دلیل بی توجهی به اخطارهای داده شده، مشمول قطع برق از ساعت ۱۲ الی ۱۷ شدند.

هشدار به ادارات پرمصرف تهران!

با رصد ۲۴ ساعته ساختمان های اداری پایتخت، قطع برق پرمصرف ها در هفته جاری، تشدید خواهد شد

به منظور جلوگیری از بروز خاموشی در هفته جاری، تشدید برخورد با ادارات و دستگاه های اجرایی پرمصرف پایتخت در دستور کار قرار گرفت.

به دنبال افزایش دمای هوا و استقرار توده های گرم جوی و بالارفتن مصرف برق، به منظور جلوگیری از بروز خاموشی در بخش خانگی و تامین برق مراکز درمانی، با تشدید نظارت های میدانی، مصرف برق تمامی ادارات و دستگاه های اجرایی در ساعات اداری و غیراداری توسط گروه های ارزیاب شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، به صورت ۲۴ ساعته، رصد و در صورت عدم رعایت مصوبات ابلاغی در خصوص کاهش مصرف برق، اشتراک پرمصرف ها قطع خواهد شد.

بدیهی است بر اساس اطلاع رسانی های قبلی، اسامی اداراتی که اقدام به کاهش مصرف برق نکنند به استانداری تهران، ارسال خواهد شد.

این شرکت از مشترکان تهرانی درخواست می کند با توجه به شرایط خاص جوی و در راستای جلوگیری از بروز خاموشی، نهایت همکاری ممکن را در کاهش مصرف برق به ویژه در ساعات ۱۲ الی ۱۸ به عمل آورده و از استفاده همزمان از وسایل برقی پرمصرف اکیدا خودداری کنند.

ضرورت همکاری معاونت های امور مناطق و مناطق ۲۲ گانه در کاهش هزینه های جاری

سرپرست شـــرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نشست مشـــترک با معاونت مالی و پشتیبانی، بر لزوم همکاری موثـــر معاونت های امـــور مناطق و مناطق ۲۲ گانه در راســـتای درآمدزایی و کاهش هزینه های غیرضروری جاری، تاکید کرد.

«کامبیـــز ناظریان» در این نشســـت، برنامه ریزی و همکاری معاونت های امور مناطق با مناطق ۲۲ گانه در کاهش هزینه هـــای غیرموثر و ایجاد درآمد از محل های پیش بینی شـــده در قانون را از الزامات شـــرایط فعلی دانســـت و ضمن بررسی وضعیـــت نقدینگی و قدردانی از برنامه ریزی ها و تلاش های انجام شده، به منظور بهبود هرچه بیشتر شرایط، این معاونت را مکلف به تعیین و تامین منابع مالی مناسب در قالب برنامه های کوتاه، میان و بلند مدت کرد.

در این نشست همچنین ضمن تاکید بر نقش آراستگی محیط کار و نظم و انضباط در پیشـــبرد برنامه ها، مقرر شد در کوتاه ترین زمان، کارگروه اقتصادی با هدف بررسی و بهبود شرایط اقتصادی و مخارج و درآمدها، تشکیل شود.

بیش از ۱۲۰ ماینر غیرمجاز دیگر در تهران کشف و جمع آوری شد.

با تلاش بازرسان شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، ۱۲۲ دستگاه ماینر غیرمجاز دیگر در شهر تهران، کشف و جمع آوری شد.

«کاظم دهقانپور» مدیر حراســـت و امور محرمانه این شرکت، استفاده غیرمجاز از شبکه برق به منظور استخراج ارز دیجیتال را یکی از معضلات فعلی شبکه برق دانست و گفت: تاکنون با برنامه ریزی و اقدامات اجرایی شده، حجم قابل توجهی از ماینرهای غیرمجاز در حال استفاده، با هوشیاری همکاران صنعت برق جمع آوری شده و در شهر تهران نیز، به صورت روزانه، رصد، شناسایی و جمع آوری مزارع غیرمجاز در دستور کار بازرسان مناطق ۲۲ گانه برق قرار دارد.

«دهقانپور» با بیان این که در همین راســـتا بازرسان مناطق برق بوعلی، سینا، بعثت، شمیران، بهمن و دانشگاه موفق به کشف و جمع آوری ۱۲۲ دستگاه ماینر در ۷ مزرعه غیرمجاز شده اند گفت: استفاده از این دستگاه ها توسط سودجویان به ویژه در بخش خانگی به دلیل مصرف بالای برق، منجر به نوسان در شبکه توزیع برق و آسیب دیدن وسایل برقی و ایجاد خسارت های مالی قابل توجه و یا حتی احتمال بروز مخاطرات جانی برای همسایگان می شود و به همین دلیل از شهروندان متعهد درخواست داریم در صورت مطلع شدن از فعالیت های غیرقانونی سودجویان در این زمینه؛ با مراجعه به نشانی اینترنتی www.tavanir.org.ir/samaat و یا تماس با ســـتاد خبری حراست و امور محرمانه شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ به شماره تلفن ۸۸۰۵۷۰۴۴، گزارشات خود را به صورت کاملا محرمانه و با حفظ اطلاعات شخصی فرد گزارش دهنده، ثبت کرده و در صورت صحت اطلاعات، از پاداش نقدی تا سقف ۲۰ میلیون تومان بهره مند شوند.

اجرای طرح جمع آوری انشعابات غیرمجاز و لامپ های پرمصرف مشترکان تجاری در منطقه رودکی

منطقه برق رودکی به منظور پایش لامپ های التهابی و پرمصرف مشـــترکان تجاری و قطع انشعابات غیرمجاز اقدام به برگزاری مانور مدیریت مصرف کرد.

با همت کارکنان منطقه برق رودکی در راستای شناسایی و جمع آوری برق های غیر مجاز و همچنین کاهش تلفات شبکه توزیع برق ، طی مانوری لامپهای پرمصرف وانشعابات غیر مجاز واحدهای تجاری در محدوده خیابان های شمشیری ، توکلی ،دانشگاه هوایی و آیت الله سعیدی جمع آوری شد.

در زمـــان اجرای این مانور، تعداد ۲۸ شـــعله لامپ پرمصرف و ۱۲ انشـــعاب غیرمجاز شناسایی و با جلب همکاری صاحبان اصناف، جمع آوری شد.

همچنیـــن طی مانور دیگری که باحضور عوامل انتظامی از خیابا نهای امام زاده حســـن ،خیابان اسد نژاد ،آیت ا.. سعیدی، سه راهی آذری برگزارشد ، تعداد ۱۵ انشعاب غیرمجاز وکنتور دستکاری شده کشف وتعداد ۳۰شعله لامپ پرمصرف جمع آوری شد.

متولیان مراسم عزاداری، ایمنی و مدیریت مصرف در تامین برق را جدی بگیرند

سرپرست شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ از عزاداران حسینی به ویژه مسوولان مراسم عمومی خواست تا نکات ایمنی را در تامین برق محل های برگزاری مراسم عزاداری جدی بگیرند.

"کامبیز ناظریان" در نشست ویژه شورای معاونان این شرکت که سه شنبه؛ ۲۶ مردادماه برگزار شد، ضمن تاکید بر پایداری شبکه برق رسانی در زمان برگزاری مراسم معنوی ماه محرم به ویژه عاشورا و تاسوعای حسینی با اشاره به اقدامات وسیعی که به منظور اطمینان از تامین برق هموطنان تهرانی در ایام تعطیلات سراسری اعمال شده ناشی از بیماری کرونا، اجرایی شده است از عزاداران حسینی خواست تا نکات ایمنی و دستورالعمل های مدیریت مصرف را در حوزه برق و در زمان حضور در مراسم عزاداری سرور و سالار شهیدان بیش از پیش جدی بگیرند.

"ناظریان" همچنین از نظارت ویژه بر تامین برق بیمارستان ها و مراکز درمانی خبر داد و گفت: تمامی نیروهای عملیاتی این شرکت در تلاشند تا مراکز بهداشتی و درمانی با کوچک ترین مشکلی در حوزه برق مواجه نشوند.

ضرورت رعایت نکات ایمنی در تامین برق هیات و تکایا

رعایت نکات ایمنی در تامین برق هیات، تکایا و ایستگاه های نذورات در ایام محرم، ضروری است.

"حمیدرضا منصوری" معاون بهره برداری و دیسپاچینگ این شرکت با تسلیت فرارسیدن ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان؛ اباعبدالله الحسین (ع) از برگزار کنندگان مراسم عزاداری و مسئولان هیات، تکایا و ایستگاه های توزیع نذورات درخواست کرد به منظور حفظ امنیت عزاداران حسینی و جلوگیری از بروز حادثه، رعایت نکات ایمنی در تامین برق محل های برگزاری مراسم را جدی بگیرند.

"منصوری" تاکید کرد تمامی مناطق ۲۲ گانه شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ آمادگی دارند تا نسبت به واگذاری انشعاب برق موقت در این ایام اقدام کنند و در همین راستا شماره تلفن های ۱۵۲۱ و ۱۲۱ نیز پاسخگوی متقاضیان هستند.

"مهرداد شمس" مدیر دفتر محیط زیست، ایمنی، بهداشت و امور اجتماعی این شرکت نیز در این خصوص گفت: عدم استفاده از اتصالات و تجهیزات ایمن و استاندارد، بالا رفتن از پایه های روشنایی و شبکه به منظور نصب پرچم و بنر و یا ورود علم و کتل و پرچم به حریم شبکه های هوایی توزیع برق از جمله مهم ترین دلایل بروز حوادث برق گرفتگی در این ایام است.

"شمس" با یادآوری این که ارتفاع شبکه های برق رسانی هوایی از سطح زمین ۴ الی ۵/۶ متر و فاصله افقی مجاز از شبکه در زمان نصب داربست فلزی، ۲۱۰ سانتی متر است از هموطنان تهرانی درخواست کرد به منظور تامین برق ایمن در محل برگزاری مراسم، اقدام به دریافت انشعاب موقت از منطقه برق مربوط به خود کنند.

نوروساینس شکرگزاری و بررسی تاثیر آن روی اضطراب و اندوه

هر یک از ما خواهان یک زندگی شـــاد همراه با موفقیت های بسیار هستیم. چنین موفقیت هایی ممکن است شامل مواردی همچون داشتن یک شغل راحت با درآمد بالا، خانواده ای کامل و خوشبخت و روابط موفق اجتماعی و ثبات مالی در هر زمینه باشددر این بین که به طور نامحدود به دنبال موفقیت هایی می رویم که همچون سراب هستند، چقدر از زمان خود را به شـــکرگزاری برای داشته هایمان در زمان حال اختصاص می دهیم؟ چقدر بابت داشته های خود قدردان و شکرگزار خدا و دیگران هستیم؟
ما دنبال موفقیت ها می رویم که حس لذت از بدست آوردن آن داشته باشیم؛ ولی به محض رسیدن به خواسته های خود، آن ها را فراموش کرده و اهداف جدیدی برای خود انتخاب می کنیم. در اکثر مواقع هیچوقت به حسی لذتی که دنبال هستیم، نمی رسیم.

نوروساینس شکرگزاری:
شـــکرگزاری حسی قوی در وجود ما به شمار می رود که تنها با گفتن کلمه "ممنونم"، می توانیم به لذت واقعی که می خواهیم، دست یابیم..

تاثیرات شکرگزاری:
شکرگزاری اثر درمانی بر وجود ما دارد.
یکی از اثرات قدردانی نوروساینس شکرگزاری، ایجاد حس خوشبختی و خرسندی است.
دومین اثر: شکرگزاری سلامتی ما را به همراهه دارد
سومین اثر: شکرگزاری با خود مسئولیت و تعهد در حرفه را به همراهه دارد.

تحقیقات نوروساینس شکرگزاری:
به گفته دانشـــمندان، شکرگزاری ســـالم ترین و بدون تغییرترین احساس انسانی است. در فرهنگ های باســـتانی از آن با عنوان "مادر" تمام احساســـات انسانی یاد کردند. تحقیقات **مذکور به سه گروه تقسیم می شوند.:**
تحقیق اول: شکرگزاری و مغز
مکانیسم های عصبی مسئول شکرگزاری توجه ها را به خود جلب می کند. مطالعاتی که روی مغز انجام شده است، نشان می دهد که باورهای اخلاقی همچون شکرگزاری، قشر گیجگاهی جانبی راست را برمی انگیزد..
تحقیق دوم: شکرگزاری و انتقال دهنده های عصبی
مربی های مدیتیشن شکرگزاری را داروی ضد افسردگی نامیده اند.
زمانی که از کسی تشکر می کنیم یا دیگران قدردان ما هستند، مغز با آزاد سازی دو انتقال دهنده مسئول احساسات یعنی دوپامین و سروتونین، در ما احساس خوب و رضایت بوجود می آورد..
تحقیق سوم: شکرگزاری و روانشناسی اجتماعی
شکرگزاری و قدردانی باعث ایجاد و حفظ روابط موفق اجتماعی می شوند.
نوروساینس شکرگزاری و تاثیرات آن بر مغز:
اولین اثر: شکرگزاری احساسات مضر و سمی را از بین می برد.
سیستم لیمبیک که شامل تالاموس، هیپوتالاموس، آمیگدال، هیپوکامپ، شکنج کمربندی، مسئول تمام تجربیات احساسی است. شکرگزاری دو بخش تنظیم کننده احساسات، حافظه و عملکرد بدن یعنی هیپوکامپ و آمیگدال را فعال می کند.
دومین اثر: شکرگزاری درد را کاهش می دهد.
سومین اثر: شکرگزاری کیفیت خواب را بهبود می بخشد
چهارمین اثر: شکرگزاری به ما در کنترل و مدیریت استرس کمک می کند
پنجمین اثر: شکرگزاری افسردگی را کاهش می دهد

کلام آخر:
گاهی اوقات نیاز داریم به جای فکر و تلاش برای آینده که همچون ســـرابی بزرگ است، به داشته های خود فکر کنیم و قدردان و شکرگزار آن باشیم.
شـــکرگزاری علاوه بر تاثیرات مثبتی که بـــر روح و روان و خلق و خوی ما می گذارد، باعث حفظ سلامتی ما و تسکین درد و بهبودی کیفیت خواب می شود.

گردآورنده: امور بانوان و خانواده

برندگان نهایی مسابقات مجازی آمادگی جسمانی وزارت نیرو معرفی شدند

با پایان داوری مسابقات مجازی آمادگی جسمانی وزارت نیرو ویژه بانوان و فرزندان دختر همکار که به میزبانی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ برگزار شد، نتایج نهایی این مسابقات، اعلام و برندگان معرفی شدند.

در این دوره از مســـابقات که برای نخســـتین بار در سطح کشور به صورت مجازی در بخش بانوان از تاریخ ۱۵ لغایت ۲۵ تیرماه ســـال جاری و با حضور ۱۷۷ شـــرکت کننده از سراسر کشـــور در ۴ رده ســـنی و به میزبانی شـــرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ برگزار شد، با قضاوت داوران فدراسیون ورزش های همگانی در هر رده سنی ۵ تن به عنوان نفرات منتخب برگزیده و معرفی شدند.
در این دوره از رقابت ها، بیشـــترین میزان مشارکت ورزشـــکاران در مسابقات به نام استان مازندران ثبت شد.

برندگان مسابقه مقاله نویسی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ معرفی شدند

برندگان مسابقه مقاله نویسی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ با موضوع «پیشـــنهاد همکاران در زمان بحران خاموشـــی برای آرامش خود و خانواده» معرفی شدند.

دفتـــر امور زنان و خانواده با همکاری دفتر روابط عمومی و هماهنگی کارگروه تخصصی فرهنگی این شـــرکت به مناســـبت ۱۴ مردادماه؛ روز خانواده، مســـابقه مقاله نویسی با موضوع «پیشـــنهاد همکاران در زمان بحران خاموشی برای آرامش خود و خانواده» با هـــدف افزایش آگاهی و توانمندی کارکنان در مدیریـــت بحران و حفظ آرامش اعضای خانواده در شرایط خاص ناشی از مشکلات و رویدادهای محیطی، برگزار کرد.
به دنبال اســـتقبال همکاران و با پایان داوری متون ارسالـــی، مقـــالات برتر، انتخاب و نویسندگان برگزیده، معرفی شدند.
بر اساس این گزارش؛ خانمها گیتی شاه محمدی، لیلا کریمی، رقیه یوسفی راد و فرزانه واشقانی فراهانی و آقایان هادی قدیری، علی سبکبار و مسعود شیدایی به عنوان برندگان منتخب این مسابقات معرفی شدند.

گوشه ای از خاطرات همکار آزاده؛ سعادت علی قنبری

(شاغل در منطقه برق افسریه)

در استان آذربایجان (میانه) متولد شدم. سال ۱۳۶۶ همزمان با خدمت نظام وظیفه مدارک مربوطه را ارسال کردم و با جواب نامه سازمان وظیفه عمومی مبنی بر دریافت برگه خدمت از خانواده ام خداحافظی و به تهران آمدم تا به جبهه نبرد حق علیه باطل اعزام شوم.

پس از طی دوره آموزشی همراه با سایر دوستانم ماموریت پیدا کردم تا از مرزهای غرب دفاع کنم.

شرح اسارت:

در روز سی و یکم تیر ماه ۱۳۶۷ حدود ساعت ۶ بامداد بود که متوجه حمله ی تانک های عراقی توسط دیده بان در خط اول شدیم و با دادن مختصات (گراد) محل آنها توسط دیده بان قبضه توپ ها را تصحیح کرده و گلوله های مختلف شلیک می کردیم اما این دفعه انگار غیر از نیروی زرهی ، که جلو می آمد نیروهای پیاده دشمن هم با استفاده از بالگرد پشت سر نیروهای پشتیبان ما آمده و ضمن اسیر گرفتن آنها از دو طرف ما را محاصره کرده بودند و ما به دستور فرمانده گردان عقب نشینی کردیم و یک خط به عقب رفتیم که برای پشتیبانی از قبل درست کرده بودیم .

اما باز هم آنها با شدت پیشروی می کردند و آتش توپخانه ما جوابگو جلوگیری از آنها نبود وقتی عقب نشینی کردیم نیروی خودی در پشتیبانی نبود تعجب کردم که چرا نیرویی در عقب نیست و همان موقع بود که پی به نقشه ی آنها بردیم در آن موقع که ما با نیروی زرهی دشمن درگیری داشتیم تکاوران عراقی عقبه ما را که تپه های مرتفع تری بود را گرفته بودند تا بتوانند محدوده ما را اشغال کنند .در چنین شرایطی نزدیک به ۵۰۰ نفر از رزمندگان که اغلب سرباز و برخی هم درجه دار یا افسر بودند توسط نیروهای دشمن اسیر شدیم.

زندان بعقوبه:

زندان بعقوبه سه سوله داشت که قبل از ما دو سوله آن با اسرای دیگری پر شده بود و سوله شماره سه را به ما ۵۰۰ نفر اختصاص دادند. حتی یک وعده غذائی مناسب هم نداشتیم و امکان صحبت با سوله های کناری هم نبود تا از وضعیت این محل بیشتر بدانیم آن اوایل اسارت حساب روزها را داشتم اما وضع نابسامان منجر شد تا حساب روزها از دستم در برود بعضی روزها افسر زندان روزنامه ای به ما می داد ولی چون به زبان عربی بود کسی چیز زیادی از آن نمی فهمید تا آن موقع هم هیچ راه ارتباطی مثل رادیو با بیرون نداشتیم، حتی وسایل نظافتی و درمانی به کسی که لازم داشت نمی دادند از همه بدتر صلیب سرخ از ما ثبت نام نکرده بود و ما مفقود الاثر به حساب می آمدیم مدیر زندان هم هیچ اقدامی جهت رفع نیاز اسیران نمی کرد .

روز آزادی:

هر روز که می گذشت بی تابی ما برای برگشت بیشتر می شد تا اینکه روز ۲۲ شهریور ماه بود که درب زندان بعقوبه بعد از مدتها باز شد و چندین خودرو شبیه اتوبوس وارد محوطه شده و زندانیان هر سوله را جداگانه سوار کردند و به محل دیگری شبیه به همان زندان بعقوبه بردند.

سپس همه را به نوبت به سالنی فرستادند که نمایندگان صلیب سرخ منتظر ثبت نام بودند و در آن جا برای اولین بار اسامی ما در لیست صلیب سرخ وارد شد. سپس همه را با همان اتوبوس هائی که ما را آورده بودند بسمت مرز مشترک بردند.

از آنجا خاک وطن معلوم بود و دل ما را که مدتها دور از آنجا بودیم نوازش می داد همگی بی تاب بوسیدن خاک وطن و در آغوش کشیدن آن بودیم برخی از فرط خوشحالی اشک شوق می ریختند اما دل نگرانی عجیبی هم ما را گرفته بود که در عرض این مدت چه اتفاقاتی افتاده و جامعه با چه ترتیبی با ما برخورد خواهد کرد.

به هر حال وارد خاک ایران شدیم. من کسی را که خبری از سرنوشتم داشته باشد نداشتم و تا خبر دادن به والدینم باید منتظر می ماندم تا آن روز پدرم نمی دانست که اسیر دشمن شده ام وقتی تلفن کردند و خبر آزادی مرا دادند آنها با خوشی وصف ناپذیری آماده شدند تا به دنبالم بیایند ولی شرایط پزشکی و قرنطینه دو روزه مانع این کار شده و فقط خبر سلامت مرا دریافت کردند از آنجا سیل مردم قدرشناس و خونگرم هم وطن به طرف کاروان اسیران آمد و با استقبال گرم ما را در طول مسیر با شعارهای انقلابی همراهی کردند.

پدرم تعریف می کرد وقتی خبر مفقود شدن مرا شنیده بود سراسیمه خود را به سومار رسانده و چند روز با پای پیاده تمام آنجا را می گردد تا شاید نشانه ای از من پیدا کند و وقتی چیزی بدست نیاورده به تمام جاهائی که می توانست خبر بگیرد سرکشی می کند و در آخر دل شکسته به خانه برمی گردد.

به محض رسیدن به خانه و استقبال از طرف مسئولین در خانه پدری و کنار خانواده نعمت آزادی را شکر کردم .پس از چند روز که دیدار اقوام به پایان رسید مجدد کار و فعالیت های قبلی را شروع کردم و با تجربه گرفتن از اسارت وقت را تلف نکرده و در پی یافتن شغلی راهی شدم خوش بختانه در شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ شاغل شدم و تا الان مشغول به کار هستم و خدای متعال را شاکرم که علیرغم زخم اسارت و ناراحتی های پس از آن توانستم زندگی آبرومندی را شروع کنم .

هم اکنون نیز در محل کار به تمام همکاران یادآور هستم که این گفته از فرمایش های امام راحل را فراموش نکنند که :

((نگذاریم در پیچ و خم روزگار، یادگاران دفاع مقدس فراموش شوند))

گردآورنده: سید شهرام مجتبایی

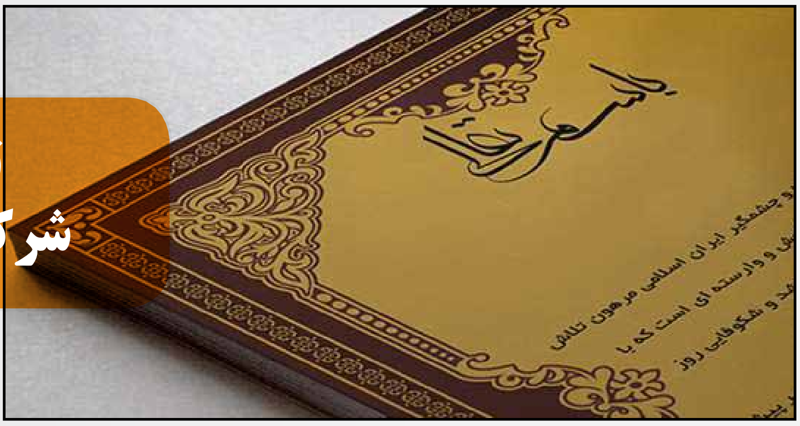
گوشه ای از نامه شهید اسمعیل رستمی

بسمه تعالی

شهید اسمعیل رستمی فرزند همکار عزیزمان علی اکبر رستمی کارگر امورتوزیع شمالغرب –قدس می باشد که پس از طی دوره آموزشی در پادگان امام حسین به جبهه های نبرد اعزام گشت و در تاریخ ۱۳۶۱/۱۱/۱۱ به فیض شهادت نائل گشت .

گوشه ای از نامه شهید اسمعیل رستمی

بنام خداوندی که آرامش دهنده قلبهاست . خدمت پدر و مادر و برادر و خواهرم سلام عرض می نمایم و امیدوارم که هیچگونه ناراحتی نداشته باشید ودردرگاه رحمت خداوند قرار گرفته باشید امیدوارم انشالله هر چه زودتر جنگ به نفع لشکریان اسلام تمام شود و با برادرهای رزمنده دیگر به منازل خود برگردیم .پدر و مادر عزیز از قول من به برادر و خواهرم و همچنین دوستان و آشنایان سلام برسانید .



تقدیر قرارگاه ثارالله تهران از شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ

معاون فنی و پشتیبانی قرارگاه ثارالله تهران با ارسال نامه ای از خدمات شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در برگزاری مراسم تحلیف سیزدهمین دوره ریاست جمهوری اسلامی ایران تقدیر کرد.

متن نامه سرتیپ ۲ پاسدار علی خلیلی؛ معاون فنی و پشتیبانی قرارگاه ثارالله تهران چنین است: به لطف خداوند متعال و عنایات حضرت ولیعصر(عج) مراسم تحلیف سیزدهمین دوره ریاست جمهوری با زحمات و تلاش خای خالصانه و بی شائبه آن شرکت محترم با شکوه هرچه تمام تر و در آرامش کامل و به دور از هرگونه حادثه و اخلال در ارائه خدمات برگزار گردید که این مهم بیانگر برنامه ریزی و تمهیدات خوب و اجرای دقیق آن ها با حضور مناسب و فعال فعال همکاران شما در صحنه عمل بوده است. لذا وظیفه خود می دانم به پاس این اقدام انقلابی از همکاران آن مجموعه تقدیر و تشکر کنم.

برگزاری نشست دوره ای معاونت بسیج خواهران

نشست دوره ای معاونت بسیج خواهران پایگاه های تحت پوشش شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، برگزار شد.

همزمان با فرارسیدن هفته عفاف وحجاب، نشست دوره ای معاونت بسیج خواهران پایگاه های تحت پوشش این شرکت با برقراری ارتباط تصویری و حضور معاون بسیج خواهران مرکز مقاومت بسیج وزارت نیرو برگزار شد.

بر اساس این گزارش در این نشست، برنامه های ابلاغی سال جاری معاونت خواهران پایگاه های بسیج و راهکارهای موثر جذب و استفاده از توانمندی های نیروهای بسیج خواهران در مناطق برق، مورد بحث و بررسی قرار گرفت.همچنین در پایان، از منتخبان مسابقات خرمشهر و روخوانی سوره نور توسط "غلامرضا بوالحسنی" فرمانده حوزه مقاومت بسیج شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ با اهدای جوایزی تقدیر به عمل آمد.

انواع تمرینات ورزشی برای تنبل ها

نقش ورزش در سلامتی بدن

یکی از بزرگترین نعمت های خداوندی، سلامت ذهن و جسم است. این نعمت گران بها به وسیله ی ورزش کردن تداوم می یابد. برخی افراد به دلایل مختلف نظیر تنبلی و انزوا از ورزش کردن دوری می کنند.

انجام ورزش های منظم، علاوه بر سوزاندن کالری های اضافی در تناسب اندام نقشی اساسی ایفا می کند.

طبق تحقیقات انجام شده خواب کافی، تنبلی را از بین می برد و طول عمر را افزایش می دهد. افرادی که در طول شب کمتر از ۵ ساعت از خواب کافی برخوردار هستند، بیشتر در معرض چاقی، دیابت و انواع بیماری های قلبی قرار دارند.

مزیت های ورزش و تحرک بدنی

- تنظیم متابولیسم بدن
- اکسیژن رسانی به بدن
- بهبود گردش خون
- تسریع روند هضم غذا
- جذب مناسب مواد مغذی
- چربی سوزی و تناسب اندام
- سم زدایی
- ارتقای سلامت جسمانی و روحانی
- افزایش اعتماد به نفس
- جلوگیری از پیری زودرس
- ضد پوکی استخوان
- ارتقای کیفیت خواب
- کاهش فشار و قند خون
- پیشگیری از بروز توده های سرطانی

روش های مختلف ورزشی برای افزایش فعالیت بدنی افراد تنبل

نوعی حرکات ورزشی در خصوص ارتقای فعالیت بدنی افراد تنبل تعبیه شده است که به حرکات NEAT شهرت دارد. یکی از مهمترین حرکات NEAT نشستن بر روی توپ استقامت است. نشستن بر روی توپ استقامت عضلات اصلی بدن را درگیر می سازد و در ارتقای تعادل و توازن بدنی نقش دارد.

به عبارتی دیگر شما با نشستن، ماهیچه های پایین تنه را درگیر می کنید و با کالری سوزی، مقاومت پاها را افزایش می دهید.

از جمله بهترین حرکات NEAT می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استفاده از گام شمار به منظور ایجاد انگیزه ی تحرک بیشتر
- پیاده روی
- افزایش سرعت در حین انجام کارها
- بهره گیری از پله به جای آسانسور
- رقصیدن
- بر عهده گرفتن انجام کارهای روزانه نظیر غذا درست کردن، تمیز کردن منزل، خرید وسایل مورد نیاز

ورزش های قابل اجرا در منزل مخصوص افراد تنبل

حرکت مجسمه ابوالهول

تمرین مجسمه ی ابوالهول در تقویت عضلات شکم، کاهش دردهای مزمن کمر و استحکام ستون فقرات نقش دارد. شما می توانید به منظور انجام این تمرین ابتدا روی شکم (حالت دمر) دراز بکشید و پاها را در راستای هم قرار دهید.

بازوهایتان را روی زمین قرار دهید و در حین انجام عمل دم، نوک انگشتان پا را به سمت عقب نگه دارید. با تحمیل فشار دست بر روی زمین، آرام قفسه سینه و سر را از روی زمین بلند کنید.

توجه داشته باشید که فاصله بدن شما با زمین باید در حد دو الی سه سانتی متر باشد. علاوه بر این، بدن خود را به اندازه کافی کش دهید و در صورت بروز هر گونه درد از ادامه ی تمرین دست بردارید. در طول تمرین عمده تمرکز خود را به شکم جلب کنید و مانع تداخل فشار به ستون کمر شوید.

مدت زمان مناسب برای تمرین مجسمه ی ابوالهول، ۳۰ ثانیه است که در دو الی سه مرتبه صورت می گیرد.

تمرین کششی ۹۰/۹۰

به طور کلی حرکات کششی موجب بهبود جریان خون در بدن، ریلکسی، انعطاف پذیری و کاهش وزن می گردد. شما می توانید با ۱۰ دقیقه انجام حرکات کششی در سوختن ۵۰ کالری اضافی در بدن نقش داشته باشید.

در زندگی روزمره به نوع تحرک ران های پا توجهی نمی شود. همین امر در میانسالی موجب بروز عوارض جانبی می گردد. تمرین کشش ۹۰/۹۰ با کشش مفصل ران، عضلات این ناحیه را در دراز مدت تقویت می کند.

برای انجام تمرین ۹۰/۹۰ کافی است در حالت عادی بنشینید و زانوی پای راست را در حالت ۹۰ قرار دهید. در حین انجام تمرین اطمینان حاصل کنید که ماهیچه ی پشت پای خم شده، صاف باشد و کف پای راست در مقابل پای سمت چپ قرار بگیرد.

سپس زانوی پای چپ را نیز منعطف کنید و به سمت پشت بدن خم نمایید. توجه داشته باشید که وزن بدنی خود را بر روی باسن سمت راست نگه دارید و باسن سمت چپ را تا حد امکان به سمت پایین حرکت دهید.

تمرین ۹۰/۹۰ را به مدت ۳۰ الی ۱۲۰ ثانیه ادامه دهید.

کشش پیریفورمیس

پیریفورمیس عضله ای کوچک در عمق لگن و باسن است که در قسمت مرکزی استخوان ساکروم (خاجی) و قسمت بالایی استخوان ران چسبیده است. این عضله به موجب آن که در نزدیکی عصب سیاتیک قرار دارد، موجب بروز دردهای باسن و لگن می شود.

تمرین کشش پیریفورمیس به منظور تقویت عضله باسن طراحی شده است. برای این منظور ابتدا بر روی باسن بنشینید و پاهای خود را دراز کنید.

پای چپ یا راست را به دلخواه از پای دیگر عبور دهید و به شکل صاف بر روی زمین بگذارید.

در صورتی که پای راست را از پای چپ عبور دادید، دست راست را نیز در پشت بدن و آرنج دست چپ را روی زانوی پای راست قرار دهید.

سپس پای راست را به آرامی به پای سمت چپ فشار دهید و بدن خود را به سمت راست چرخش دهید.

این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید و مجدد با پای دیگر تمرین کنید.

تمرین تکیه به دیوار

تمرین تکیه به دیوار یکی از حرکت های اسکوات است که به منظور تقویت ماهیچه و مفاصل ران، پایین تنه و ساق پا صورت می گیرد.

ابتدا در مقابل دیوار بایستید و پاها را هم عرض شانه باز کنید.

به سمت دیوار فشار دهید و به آرامی تا جایی که پاهای شما در یک زاویه ی راست خم می شوند، ادامه دهید.

توجه کنید که زانوهای پا به طور مستقیم در راستای مچ پا قرار گرفته باشد. زیرا در غیر این صورت به مچ پاها فشار زیان آوری وارد می شود.

تمرین تکیه به دیوار را به مدت ۶۰ ثانیه انجام دهید.

صاحب امتیاز: شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ
مدیر مسئول: سمیرا رضایی
سردبیر: محمدعلی منصوری
مسئول اجرایی: مهشید خسروی
خبرنگاران: محمدعلی منصوری -ذبیح الله قاسملویی - مهشیدخسروی
خبرنگار افتخاری: سید شهرام مجتبایی
تصویربرداران: سید مهدی سید عسگری -امیر اله دینی- علی اوجاقی

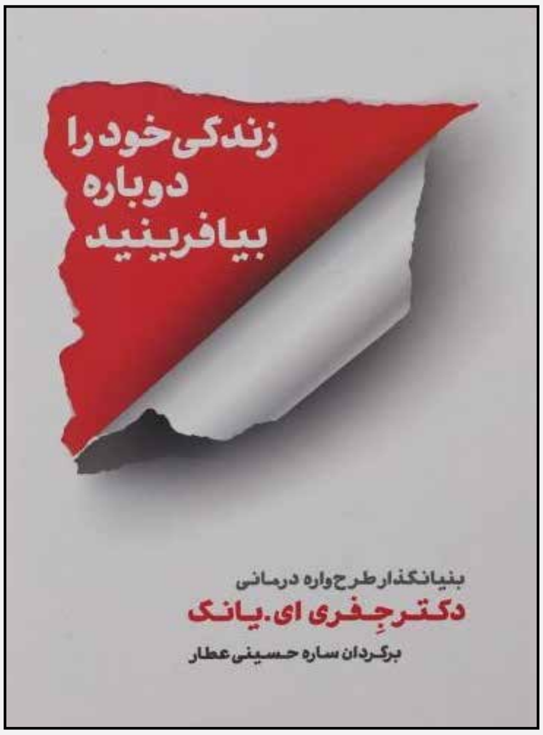
طراح و صفحه آرا: ستاره قاسمی
از انتشارات روابط عمومی
نشانی: تهران خیابان ملاصدرا خیابان شیراز جنوبی کوچه سرو
تلفن تحریریه: ۸۵۱۲۰۳۳۵-۰۲۱
نشانی پایگاه اینترنتی: www.tbtb.ir
لینک سروش: sapp.ir/tozibarghtehranbozorg

سال پنجم/مــــــرداد ۱۴۰۰/شماره ۴۵
Yo04.August.2021. Non 45

تهران در شب

عکاس—امیر اله دینی

برگی از کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید



کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، نقش یک روانکاو حرفه‌ای را ایفا می‌کند. نویسندگان این کتاب باور دارند که ریشه تمام مشکلات، سردرگمی‌ها و انتخاب‌های اشتباه به گذشته باز می‌گردد.

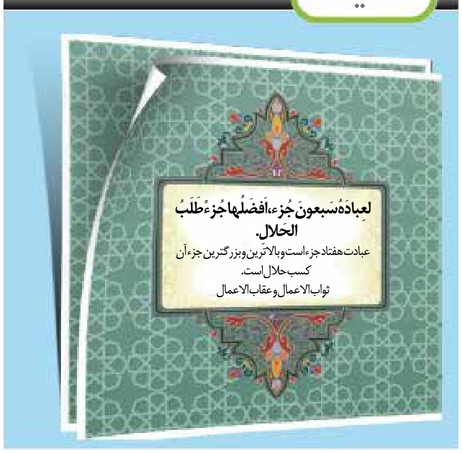
شرایطی که در آن به دنیا آمده و رشد کرده‌اید، مشکلات، رفتارهای والدین و محیط زندگی، شکل‌دهنده شخصیت کنونی شما به عنوان یک بزرگ‌سال هستند. خلاصه کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید به الگوهای تکرار شونده‌ای اشاره می‌کند که به طور ناخودآگاه بروز می‌دهید. رفتار و تفکری که تمام زندگی شما را تحت شعاع قرار می‌دهد.

آیا به کارتان معتاد هستید و خستگی عجیبی وجودتان را فرا گرفته؟ آیا ناگهان عصبانی شده و از کوره در می‌روید؟ مدام به سمت افرادی کشیده می‌شوید که با شما سرد برخورد می‌کنند؟ آیا حس می‌کنید به عشق بیشتری احتیاج دارید؟ حس می‌کنید که ذاتاً فردی دچار کمبود هستید که هیچ‌کس نمی‌تواند شما را بپذیرد یا دوست داشته باشد؟ آیا نیازهای دیگران را بر نیازهای خود ترجیح می‌دهید؟ آیا نمی‌دانید که نیازهای شما حقیقتاً چه هستند؟ همیشه احساس می‌کنید قرار است اتفاق بدی بیفتد؟ از خودتان راضی نیستید و حس می‌کنید شکست خورده‌اید؟

جواب این سؤالات هرچه باشد بهتر است بدانید بخش عمده‌ای از آن تقصیر شما نیست و حتی به عملکرد امروزتان مربوط نمی‌شود.

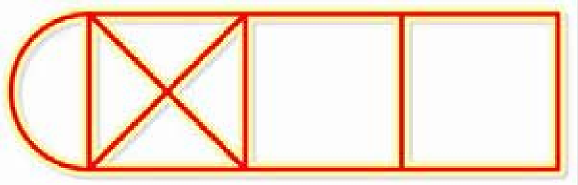
درست است که از مسئولیت‌ها فرار می‌کنید و یا به شخصی تسلیم و پرخاشگر تبدیل شده‌اید، امّا اگر گودالی عمیق به گذشته حفر کرده و کودک ترسیده درونتان را در آغوش بگیرید متوجه می‌شوید این‌ها نتیجه تله‌های رفتاری کودک درون شماست. خلاصه کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید با آموزش خودشناسی به شما کمک می‌کند تا الگوهای نادرست رفتاری را شکست داده و از چرخه مداوم تکرار رنجها بیرون بیایید.

حدیث



کارتون

رقابت



به شکل زیر نگاه کنید، آیا می توانید از یک نقطه شروع کنید و بدون اینکه از مسیری دوبار عبور کنید، تمام خطوط را طی نمایید و به خط شروع (نه لزوما نقطه شروع) باز گردید؟