



شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

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

ماهانامه

شماره ۴۰

آبان ۱۳۹۸



در این شماره می خوانید:

صفحه ۲ بهره وری در سازمانها (بخش دوم)
روز جهانی دیابت

صفحه ۳ دوره آگاهسازی - آموزشی تخلیه تلفنی

صفحه ۴ ورزش وسیله تندرستی

نوزدهمین نمایشگاه بین المللی صنعت برق ایران

به گزارش روابط عمومی نیروگاه طرشت، محسن طرز طلب به مدیریت انقباضی در سال ۹۹ و ۱۴۰۰ و کاهش هزینه های جاری اشاره کرد. همچنین راندمان نیروگاهها، کاهش میزان مصرف سوخت، افزایش راندمان بالطبع آن افزایش درآمد از اهمیت بالا برخوردار است. در ادامه ایشان با اشاره به اختلاف قیمت سوخت آزاد، حساسیت قاچاق سوخت و مراقبت جهت جلوگیری از سواستفاده را جزء وظایف نیروگاهها اعلام و انجام فعالیت های غیر عملیاتی توسط شرکت مدیریت تولید با هدف افزایش درآمد را از وظایف شرکتها عنوان نمودند. در پایان از کلیه مدیران ارشد حاضر در جلسه قدردانی و سربلندی در پیک تابستان ۹۹ همچون سال جاری را آرزو داشتند. در ادامه اسدی مدیر عامل شرکت تولید نیروی یزد به عنوان نماینده شرکت های تولید نیروی برق حرارتی چالش های شرکت های تولید را مطرح نمودند. زیانده بودن شرکتها در نتیجه عدم امکان اخذ تسهیلات بانکی، افزایش شدید قیمت لوازم یدکی، تعمیرات و بهره برداری، نبود جذابیت لازم برای اجرای سیستم خنک کاری و طرح، روند نزولی ضریب بار نیروگاهها و در نتیجه افزایش خواب سرمایه و تامین منابع آبی، مسئولیت اجتماعی و محیط زیست از مواردی بود که در چالشها به آنها اشاره شد و در ادامه راهکارهایی اعم از افزایش نرخ انرژی، ساخت داخل (تبادل اطلاعات شرکتها) جهت کاهش ریسک و هزینه، مدیریت توام تولید و مصرف، خرید تضمینی چندساله انرژی و آمادگی طرح های تامین برق در زمان پیک تابستان، تغییر رویکرد بازار در مشارکت واحدها با لحاظ ارزش آب مصرفی با مسئولیت اجتماعی و طرح های کاهش آلایندگی را ارائه و نهایتا با درستی مدیرعامل شرکت مدیریت تولید ری به عنوان نماینده شرکت های مدیریت تولید: اهمیت بازسازی نیروگاهها و مقرون به صرفه بودن آن در مقایسه با احداث نیروگاه جدید، تقویت نقدینگی شرکت های تولید، افزایش نرخ بهره برداری و تعمیرات، انقباضی عمل کردن سازمان برنامه و بودجه، توجه به تفکیک وظایف حاکمیتی و مالکیتی از وظایف بهره برداری و عدم تضعیف سرمایه های انسانی، ضرورت جانشین پروری و تسهیل فرایند تبدیل وضعیت و توجه ویژه به تفاوت تکنولوژی در نیروگاهها را عنوان نمودند.

به گزارش روابط عمومی نیروگاه طرشت، در این دوره از نمایشگاه بین المللی صنعت برق ایران ۳۶ شرکت از ۱۳ کشور آلمان، ایتالیا، چین، روسیه، فرانسه، ژاپن، انگلستان، اسپانیا، سوئیس، بلژیک، ترکیه، فنلاند و لبنان حضور داشتند. این نمایشگاه در فضایی به وسعت ۵۰ هزار مترمربع میزبان ۶۶۴ شرکت داخلی است که این میزان مشارکت بخش خصوصی داخل کشور نسبت به ادوار پیشین برگزاری این نمایشگاه بی سابقه بوده است. پیش از این بیشترین میزان حضور شرکت های داخلی در نمایشگاه صنعت برق مربوط به دوره هفدهم با مشارکت ۴۵۸ شرکت داخلی بوده است؛ از این رو نمایشگاه نوزدهم شاهد بیشترین حضور شرکت های صنعت برق در طی چند سال اخیر بود. در این نمایشگاه شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی غرفه ای به بزرگی ۲۰ شرکت زیر مجموعه و نیروگاهها داشت که نیروگاه طرشت نیز یکی از این غرفه ها را به خود اختصاص داده بود. روز اول نمایشگاه مدیرعامل شرکت مادر تخصصی برق حرارتی جناب آقای مهندس طرزطلب از غرفه نیروگاه طرشت بازدید و سپس معاون وزیر نیروی عراق از غرفه طرشت بازدید بعمل آوردند.



در نخستین روز برگزاری نوزدهمین نمایشگاه بین المللی صنعت برق ایران، گردهمایی مدیران ارشد صنعت برق حرارتی با حضور معاون وزیر نیرو در امور برق و انرژی، مدیرعامل شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی و جمع کثیری از مدیران نیروگاه های حرارتی و فعالان این صنعت برگزار شد. محسن طرزطلب، مدیرعامل شرکت تولید نیروی برق حرارتی در ابتدای این نشست، با اشاره به گذر موفق از پیک تأمین و مصرف برق تابستان ۹۸ گفت: این موضوع که توانستیم بدون آنکه مشکلی برای مردم به وجود آید، نیاز برق کشور را در تابستان تأمین کنیم موفق بزرگی است. وی افزود: افزایش راندمان نیروگاه های حرارتی موضوع مهمی است که باید همواره مورد توجه فعالان این صنعت باشد، چرا که هرچه راندمان افزایش یابد، علاوه بردستاوردهای زیست محیطی صنعت برق، موجب افزایش درآمذزایی نیز برای نیروگاه ها خواهد شد.



بهره وری در سازمانها (بخش دوم)

سازمان عمل خواهند نمود.

وجدان کار، فرهنگ کار و انضباط کار:

نیروی انسانی با وجدان کاری بالا، بهره وری را بهبود می بخشد و رفاه و سلامت اجتماعی را فراهم می کند. هر چند وجدان کار از شرایط لازم ارتقاء بهره وری می باشد، اما کافی به نظر نمی رسد. برای ایجاد فرهنگ سازمانی، شایسته سالاری و مشارکت به همراه انضباط در محیط کاری سازمان ضروری می باشد و اینجاست که فرهنگ کار و وجدان کار و انضباط اجتماعی در تعامل با یکدیگر عمل کرده و برآیند مطلوب را به سازمان هدیه می دهند.

برنامه ریزی و توسعه منابع انسانی:

رشد انسان در روند برخورد فعال و موفقیت آمیز با محیط پدید می آید. فرد با قرار گرفتن در یک موقعیت جدید ناچار است برای پیدا کردن پاسخ های جدید به آن شرایط، تلاش نماید. هرگاه این واکنش ها در مقابله با وضعیت جدید موفق باشد، فرد برخورد های خود را با محیط گسترش خواهد داد و در غیر این صورت لازم است فرد در برخورد خود با محیط تجدیدنظر نماید. از این رو لازم است برای موفقیت سازمان در زمینه های مختلف همچون استخدام، مدیریت، توسعه، ارزیابی عملکرد و کار و برکناری و جایگزینی نیروی انسانی برنامه ریزی نمائید، به گونه ای که انجام وظایف سازمان تضمین شود و اینجاست که اهمیت برنامه ریزی نیروی انسانی به عنوان مهم ترین بخش در مدیریت منابع انسانی مطرح می گردد. چرا که نیازهای سازمان به مشاغل گوناگون با افزایش پیچیدگی و دگرگونی شرایط محیطی پیوسته در معرض تغییر و دگرگونی قرار می گیرد. به بیان دیگر فرض اساسی در مورد رشد سازمان ها، یادگیری سازمانها در طول زمان می باشد و به همین دلیل است که ماهیت مشاغل مورد نیاز شرکت تغییر می یابد و ضروری است انواع مناسبی از منابع انسانی مورد نیاز برای انجام کارهای مختلف سازمان استخدام یا تربیت

انسان از دیرباز در اندیشه استفاده مفید، کارآ و ثریخش از توانایی ها، امکانات و منابع در دسترس خود بوده است تا حداکثر نتیجه را از حداقل تلاشها و امکانات خود بدست آورد. این تمایل را می توان اشتیاق وصول به «بهره وری» افزونتر نام نهاد. در عصر کنونی این امر بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است. محدودیت منابع در دسترس، رشد نیازها و افزایش جمعیت باعث شده است توجه و در اولویت قرارگرفتن افزایش بهره وری در رهوس برنامه ریزی سازمانی قرار گیرد. رشد و یادگیری در میان کارکنان علت عمده افزایش بهره وری می باشد.

در این میان پرسش اصلی این است که چه شوق و انگیزه هایی باعث می شوند، نیروی انسانی سازمان تحرک و تلاش بیشتر و سازمان یافته ای را در جهت تحقق اهداف شرکت دنبال نمایند، به طوری که حاصل نتیجه و تلاش آن ارزش افزوده بیشتر از منابع یا بالا بردن بهره وری سازمان باشد.

آموزش و پرورش:

امروزه تعلیم و تربیت کارکنان و آموزش حین خدمت کارکنان از اهمیت به سزایی برخوردار است. آموزش، قدرت تولید نیروی کار را افزایش داده و موجب می شود تا در زمان مشخص خدمات بیشتر و ارزنده تری عرضه شود. از این رو به هزینه های آموزشی «سرمایه گذاری در سرمایه انسانی» اطلاق می شود.

انگیزه و بهره وری:

یکی از شرایط مهم و اساسی برای رسیدن به هدف در هر کاری برانگیختن و ایجاد انگیزه در افرادی است که کار توسط آنها انجام می شود. از این روست که استراتژی اصلی باید، ایجاد فرهنگ بهره وری در سازمان باشد. هرگاه این فرهنگ برقرار باشد، کارمندان به اختیار خود مدیر خود خواهند بود و به طور ذاتی در جهت ارائه خدمات بهتر و بالا نگهداشتن بهره وری سازمان و حصول دستاوردهای

شوند و برای جایگزینی نیروی انسانی مناسب برنامه ریزی گردد.

گرایش عمومی در بهره وری حول محور انسان و ارتقاء دانش و توانایی های انسانی، انگیزش و خلاقیت های او و بهبود وضعیت روانی فیزیکی محیط کار و به طور کلی توسعه کمی و کیفی منابع انسانی فعال و خلاق متمرکز می باشد. امروزه بهره وری فراتر از یک معیار ارزیابی، بعنوان یک فرهنگ نگرش به کار و زندگی مطرح شده و ارتقاء آن منشأ توسعه در ابعاد مختلف است. بر مبنای نگاه مدیران، بهره وری همه جنبه های سازمانی را که در کارکرد مؤثر سازمان اهمیت دارند، شامل می شود. بهره وری برای هر کشور و سازمانی ضروری بوده و در همه کشورها اعم از توسعه یافته و یا در حال توسعه، منبع اصلی رشد اقتصادی افزایش بهره وری است.

اندازه گیری بهره وری ابزاری مؤثر در تجزیه و تحلیل عملکرد سازمان بوده و ضمن آن که مشخص می کند تلاشهای بهره وری تا چه حد مفید بوده است، محلهای قابل بهبود را نیز نشان می دهد. اندازه گیری بهره وری زمانی مؤثر بوده و به بهبود سازمان کمک می کند که بر اساس یک سیستم صحیح و اصولی انجام گیرد؛ در غیر این صورت، از اندازه گیریهای پراکنده و غیرسیستماتیک نمی توان انتظار بهبود مستمر داشت.

لازم است ذکر گردد که سه عامل کلیدی در موفقیت سازمانها عبارتند از «ارتباط»، «تعهد» و «تداوم» و اطلاع از اینکه مدیریت بهره وری سازمانها بر اساس فلسفه رهبری بنا نهاده شده است. و بر این اصل تاکید دارد که بهترین روش برای حل مسائل نیروی انسانی به صورت تک نسخه ای وجود ندارد و مدیر باید از استراتژی استفاده کند که با وضعیت ویژه کارکنان و فرهنگ جاری سازمانی و شرایط محیط کار، مناسب ترین شیوه باشد.

دفتر منابع انسانی و آموزش

علایم اولیه شایع دیابت است.

چه کسانی به دیابت مبتلا می شوند؟

عواملی که ممکن است شما را در خطر بیشتر ابتلا به بیماری قرار دهد عبارتند از: تجمع چربی در اطراف کمر و معده، کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی، وزن بیش از حد، سن بالای ۴۵ سال، سابقه دیابت نوع دوم در خانواده، ابتلا به دیابت حاملگی، فشار خون و تری گلیسیرید بالا.

توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت:

افزایش فعالیت بدنی، مصرف مقادیر فراوانی فیبر، ارتقای مصرف غلات کامل، کاهش دادن وزن اضافی، پرهیز از رژیم غذایی محدود و زودگذر، اصلاح الگوی غذایی و انتخاب غذاهای سالم تر.

روز جهانی دیابت (۱۴ نوامبر برابر با ۲۳ آبان)

دیابت چیست؟ اشکال در سیستم سوخت رسانی بدن را که به دلیل کمبود انسولین به وجود می آید "دیابت" می خوانند.

انواع دیابت:

* **دیابت وابسته به انسولین یا نوع یک:** در این نوع بیماری دیابت، بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می کند و یا اصلاً تولید انسولین ندارد و در نتیجه فقدان انسولین، کنترل قند خون غیر ممکن است. معمولاً این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی بروز می کند.

* **دیابت غیر وابسته به انسولین یا نوع دو:** در این نوع بیماری دیابت، لوزالمعده انسولین تولید می کند اما نه به اندازه ای که قند خون را تنظیم

کند و از طرف دیگر سلولهای بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می دهند. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال بروز می کند.

* **دیابت دوران بارداری:** دیابت حاملگی معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می شود و عموماً پس از زایمان از بین می رود، چون در همه انواع دیابت، میزان قند یا گلوکز خون بسیار بالا می رود علائم و نتایج همه آنها یکسان است.

علائم و نشانه های بیماری دیابت:

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد. بسیاری از بیماران به طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی می شوند. با بالاتر رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می شوند. پر ادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتها زیاد، خستگی و تاری دید از



نشانه انسان عاقل این است که هر چه را می‌داند نگوید.
امام علی (ع)



نظر به استمرار اهمیت و موضوعیت توجه جدی نسبت به مقوله تخلیه تلفنی و ضرورت آگاهسازی کلیه همکاران دارای دسترسی و برخوردار از اطلاعات فنی و اجرایی نیروگاهها در جهت صیانت حداکثری از اخبار و اطلاعات موجود، دوره آگاهسازی-آموزشی تخلیه تلفنی جهت کارشناسان و تکنسین های شاغل در اتاق های کنترل، امور تعمیرات، بهره برداری، مسوولین دفاتر معاونین و مدیران ... در تاریخ ۹۸/۰۸/۲۸ از ساعت ۰۸:۳۰ لغایت ۱۰:۰۰ با استعداد ۶۰ نفر از همکاران و با حضور استاد مدعو از حراست کل استان تهران در محل آمفی تئاتر شرکت برگزار گردید.
در این دوره مطالبی با عناوین زیر ارائه گردید:

تعاریف تخلیه تلفنی

تخلیه تلفنی عبارت است از: تلاش آگاهانه دشمن با بهره گیری از غفلت و فریب مخاطب، جهت کسب اطلاعات مورد نیاز از حوزه خودی از طریق برقراری ارتباط تلفنی
روشی که دشمن برای کسب اطلاعات از طریق تلفن و با گرفتن پوشش و جلب اعتماد مخاطب انجام می دهد.
تخلیه تلفنی یعنی جاسوسی و کسب اطلاعات بوسیله برقراری ارتباط تلفنی توسط دشمن.

مزایای جاسوسی به شیوه تخلیه تلفنی

تخلیه تلفنی نسبت به سایر روشهای جمع آوری و جاسوسی از مزایایی برخوردار است و به همین دلیل به شدت مورد استفاده دشمنان قرار می گیرد. برخی از مزایای این روش عبارت است از:
۱. جمع آوری اطلاعات مورد نظر بدون حضور فیزیکی در حوزه حفاظت شده در داخل کشور .
۲. کم هزینه بودن.
۳. دریافت سریع و بدون واسطه اطلاعات از هدف و امکان انتقال سریع آن به مراکز تصمیم گیری .
۴. امکان دسترسی به اطلاعات کلیه مراکز و افراد.

اهداف کلی منافقین از تخلیه تلفنی

۱. کسب اخبار و اطلاعات جهت ایجاد اختلال در روابط بین المللی ایران و جهان.
۲. جمع آوری پیرامون مشکلات مردم و بزرگ و لاینحل جلوه دادن آنها برای ایجاد یاس و نومییدی در مردم نسبت به آینده.
۳. منافقین ضمن بهره برداری از اخبار مکتسبه به تعامل اطلاعات با سرویس های اطلاعاتی متخاصم با جمهوری اسلامی ایران می نمایند.
۴. شناسایی مشکلات نهادها، ارگانها و بهره برداری تبلیغاتی از آنها.
۵. پس از کسب حداقل اطلاعات نسبت به القاء اخبار کذب اقدام کرده و زمینه اغتشاش و بحران را فراهم و یا بر شدت آن می افزایند.
۶. کشف حساسیت های نظام نسبت به مسائل سیاسی جهانی و داخلی و ...
۷. کسب اطلاعات برای ایجاد زمینه های عملیاتی برای تیم های تروریستی اعزام به داخل.

جرایم ضد امنیت داخلی و خارجی کشور

ماده ۵۰۱- قانون مجازات اسلامی: هر کس نقشه ها یا اسرار یا اسناد و تصمیمات راجع به سیاست داخلی یا خارجی کشور را عالماً و عامداً در اختیار افرادی که صلاحیت دسترسی به آنها را ندارند، قرار دهد یا از مفاد آن مطلع کند، بنحوی که متضمن نوعی جاسوسی باشد، نظر به کیفیات و مراتب جرم به یک تا ده سال حبس محکوم می شود.
ماده ۵۰۶- قانون مجازات اسلامی: چنانچه مامورین دولتی که مسئول امور حفاظتی و اطلاعاتی طبقه بندی شده می باشند و به آنها آموزش لازم داده شده است در اثر بی مبالاتی و عدم رعایت اصول حفاظتی توسط دشمنان تخلیه اطلاعاتی شوند به یک تا شش ماه حبس محکوم می شوند.
ماده ۵۰۸- قانون مجازات اسلامی: هر کس یا گروهی با دول خارجی متخاصم به هر نحو علیه جمهوری اسلامی ایران همکاری نماید، در صورتی که محارب شناخته نشود به یک تا ده سال حبس محکوم می گردد.

با توجه به آغاز پویش فراگیر ملی بهره برداری از طرح های بزرگ و مهم صنعت آب و برق با عنوان "هر هفته - الف - ب - ایران" از ابتدای مهرماه سال جاری، گزارش برگزاری این پویش از سوی مقام عالی وزارت به استحضار مقام معظم رهبری تقدیم گردید که، معظم له با اظهار لطف و تفقد به مجموعه همکاران صنعت آب و برق، بر استمرار تلاش ها در این زمینه تاکید فرمودند.
متن پیام: "از وزیر محترم تشکر شود. تلاش ها باید مستمر ادامه یابد ان شاء الله"



ورزشی، وسیله تندرستی

سلامت هر جامعه ای را سلامت افراد آن جامعه تضمین می کنند. سلامتی که "ورزش" و اهمیت به آن می تواند تضمین کننده آن باشد. امروزه ورزش و فعالیت های بدنی جزء لاینفک برنامه های کلان دولت برای تمامی اقشار مختلف جامعه میباشد. ورزش یکی از ابزار مهم رشد فکری و جسمی افراد است و تاثیر قابل توجهی در ارتقاء شاخص های نظیر سلامت و نشاط در جامعه دارد. در دنیای امروز برای داشتن یک جامعه سالمتر و فعالتر، باید تلاش کنیم ورزش را به فهرست کارهای روزانه خود اضافه کنیم. اهمیت این موضوع به ویژه در مورد بانوان که پرورش دهندگان نسلهای آتی بوده و در زندگی مسئولیت های متفاوتی را عهده دار هستند بسیار ضروری تر مینماید. تمرین های منظم ورزشی بعنوان بخش مهمی از وظایف روزانه زن می تواند در سلامت و بهداشت نسل و جامعه و بهر آنجا که وظایف او نقش بسزایی داشته باشد. ورزش نکردن افزایش بیماری ها، تنش های عصبی، اجتماعی و اختلالات ارتباطی بین افراد را منجر می شود. درحالی که پیشگیری از این اتفاقات ناگوار با توسعه ورزش در جامعه هزینه ای به مراتب کمتر دارد. هنگام ورزش، ضربان های قلب، تندتر و شدیدتر می شود و توانایی ماهیچه های قلبی افزایش می یابد. ورزش منظم، باعث می شود تعداد ضربان های قلب، پس از ورزش، سریع تر به میزان عادی برگردد. همچنین ورزش باعث افزایش کارایی رگ های کرونری (رگ های غذا دهنده ی ماهیچه ی قلب) می شود. این رگ ها به خود ملهیچه ی قلب خون می رسانند. از سوی دیگر ورزش کردن باعث افزایش ظرفیت هوازی همراه با کاهش درصد چربی بدن، بالا رفتن مقاومت بدن در مقابله با بیماری های مختلف، جلوگیری از خستگی های زود رس جسمانی، برخورداری از طراوت و شادابی پوست، داشتن انرژی برای انجام فعالیت های مختلف روزانه، جلوگیری از پوکی استخوان و سبب تقویت آنها می شود. ضمن اینکه با سوزاندن قند اضافی موجود در خون، به تنظیم قند خون کمک می کند. حال آنکه نداشتن تحرک کافی و نبودن فعالیت های مناسب بدنی دستگاه های مختلف بدن را دچار اشکال می کند. مشکلاتی که با احساس ضعف و تبدیل آن به بیماری های مختلف نمایان می گردد. و این نشانه های ایجاد ضعف در دستگاه گردش خون به ویژه در زنان که دارای قلب کوچکتر، تعداد سلول قرمز کمتر و هموگلوبین کمتر در مقایسه با مردان می باشند، به وضوح قابل مشاهده است. همچنین ضعف در عضلات مختلف بدن انواع دردها را

باعث می شوند که رایج ترین آنها انواع کمردردها و پادردها در زنان است و اقدام نکردن برای رفع و اصلاح وضعی، منجر به بیماری های مختلف از قبیل: بیماری های قلبی، بیماری های ستون مهره ها و یا کوچک شدن عضلات مختلف می گردد. به همین دلیل است که امروزه در دنیا استفاده



از روش صحیح در جهت بالا بردن قدرت بدنی در پیشگیری از ضعف های بدنی و بهبود بسیاری از بیماری ها به عنوان یک وسیله خوب توصیه می شود. در همین راستا، به توصیه محققان زنان باید حداقل ۳ تا ۴ روز در هفته به طور منظم ورزش کنند. ورزش متعادل مانند پیاده روی خطر سرماخوردگی را به نصف کاهش می دهد. ورزش از جمله مهم ترین فاکتورها برای حفظ سلامتی و تندرستی است. در زنان، ورزش اهمیت خاص دیگری نیز می یابد و آن درمان و پیشگیری از بیماری پوکی استخوان است. بخصوص ورزش هایی که با فشار بر استخوان ها خصوصاً پاها همراه است؛ مثلاً پیاده روی و دویدن در کاهش روند پوکی استخوان و شکل گیری استخوانهای قویتر بسیار موثر است. نحوه مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی مسئله پیچیده ای است که عوامل زیادی در آن دخالت دارند. مطالعات تجربی نشان داده زنان با موانع بیشتری برای مشارکت در فعالیت های ورزشی مواجهند. اینکه زنان چه فعالیت های ورزشی را در اوقات فراغت انتخاب می کنند، نیاز به بررسی همه عواملی دارد که به صورت مثبت (انگیزش، مزایا پیش بینی شده (یا منفی) موانع) روی این انتخاب ها تأثیر می گذارد. آنچه که مورد توجه بانوان جامعه بوده، ایجاد فضاهای مناسب ورزشی است که بتوانند با آرامش خاطر به انجام فعالیت ورزشی بپردازند. لازم است برای افزایش مشارکت بانوان در عرصه های مختلف ورزشی، از همه امکانات و ظرفیت های موجود استفاده کرد. افزایش گرایش بانوان به ورزش و انجام فعالیت های ورزشی بسترساز سلامت جسمی و روحی در جامعه می باشد. به حتم بخشی از سلامت خانواده در گروه سلامت بانوان به عنوان ایفا کننده نقش همسر و مادر است.

زنان جامعه ما برای موفقیت در کارهای اجتماعی خود و از همه مهمتر برای ایجاد یک محیط گرم در کانون خانواده، باید اول به فکر سلامتی خود باشند. انجام فعالیت های ورزشی منظم به همراه تغذیه مناسب می تواند ضریب سلامت بانوان را افزایش داده و در پیشگیری از بسیاری بیماری ها موثر باشد.



مسابقه شماره ۱۸

۱- از محورهای ارزیابی عملکرد مدیران یک مورد را بنویسید؟

۲- علل ابتلا به بیماری آلزایمر چیست؟

۳- منظور از بهبود بهره وری چیست؟

جهت پاسخگویی به سوالات مسابقه به ماهنامه شماره ۳۹ مراجعه فرمایید به قید قرعه به چهار نفر از برندگان جوایزی اهدا خواهد گردید

برندگان مسابقه شماره ۱۷

سحر السادات اشرافی فرد

مرتضی فرخی

سعید کاظم زاده

علی زهرایی

همکاران گرامی؛

جناب آقای: عباس صفرپور

جناب آقای: حمید ملکی زاده

جناب آقای: سهراب خسروی

جناب آقای: رسول پلانی

مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده و برای درگذشتگان از درگاه احدیت رحمت و مشرت واسعة الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مستگت می نمایم.

همکاران گرامی متولد آذر ماه:

خانمها: پری ابراهیم دوالی=

سحر السادات اشرافی فرد

آقایان: سید یحیی نوبخت

علی زهرایی= محمد حسین

معصمی= حمیدملکی زاده

میثم یزدانی

ضمن آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون

در سال جدید پیشاپیش سالروز تولد

شما را تبریک عرض می نمایم.



شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

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

تلفن: ۰۲۱-۴۴۲۸۰۰۰۰ فکس: ۴۴۲۸۰۲۸۱

نشانی اینترنتی: www.tpp.ir دفتر روابط عمومی: ۴۴۲۸۱۳۳۳

ایمیل روابط عمومی: public-relations@tpp.ir