



شرکت بزرگ نیروگاه طرشت



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



ابن حیث بن محبوب
ابن حیث بن محبوب
ابن حیث بن محبوب
ابن حیث بن محبوب

در این شماره می خوانید:

- صفحه ۲: فعالیت‌های تعمیراتی و بهره‌برداری مرداد
- صفحه ۳: نکات مهم نگهداری دارو در منزل
- صفحه ۴: اغفال هموطنان با اجاره کارت‌های بانکی
- صفحه ۵: طرح طبقه‌بندی مشاغل جدید
- صفحه ۵: نقش پررنگ زنان در دوران کرونا (بخش آخر)

مدیر مسئول: پری خسروان

سر دیر: صباح اکبری

عکاس: هادی ستارزاده

سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی‌های صنعت آب و برق کشور برترین‌های خود را شناخت



برترین‌های سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی‌های صنعت آب و برق کشور معرفی و تقدير شدند.

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 گرفت.

بر اساس این گزارش، ارزیابی این جشنواره در ۱۴ محور شامل "انتشارات و مستندسازی"، "ارتباط درون سازمانی"، "حضور در فضای مجازی"، "ارتباط با پایگاه خبری وزارت نیرو (پاون)"، "ارتباط با رادیو تلویزیون اینترنتی"، "فرهنگ‌سازی و آموزش همگانی"، "تبليغات محیطی و رسانه‌ای"، "ارتباط با رسانه‌ها (دیداری، شنیداری، مکتوب و مجازی)", "جشنواره و نمایشگاه"، "آموزش همکاران روابط عمومی و اصحاب رسانه"، "مدیریت و برنامه‌ریزی"، "پژوهش و افکار‌سنگی"، "نوآوری و خلاقیت" و "پویش #هرهفتہ_الف_ب_ایران" صورت گرفته است.

کسب رتبه «شایسته تقدير» در سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی‌های صنعت آب و برق برای روابط عمومی شرکت بهره‌برداری نیروگاه طرشت.

نشست اعضای هیات مدیره کانون بازنشستگان نیروگاه طرشت با مدیریت محترم عامل



نشست اعضای هیات مدیره کانون بازنشستگان نیروگاه طرشت با مدیریت محترم عامل در خصوص برنامه رفاهی سال جاری بازنشستگان برگزار گردید.

در این جلسه مدیریت عامل اظهار نمودند که در خصوص مزایای رفاهی بازنشستگان مطابق ضوابط ابلاغی شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی اقدام و تصمیمات مفیدی نیز اتخاذ گردیده است.

هیئت مدیره کانون نیز از خدمات و حمایت‌های ایشان قدردانی نمودند.

فعالیت‌های تعمیراتی و بهره‌برداری نیروگاه طرشت در مرداد ماه ۱۴۰۰

در مرداد ماه سال جاری پرسنل بهره‌برداری و شیمی به صورت نوبت کاری تحت نظارت معاونت تولید و مدیریت امور بهره‌برداری مشغول بهره‌برداری از چهار واحد بخار و یک واحد توربین گاز بوده‌اند. در ضمن علاوه بر فعالیت‌های بهره‌برداری، امور تعمیرات اضطراری (EM) در سه حوزه تعمیرات مکانیک، الکتریک و ابزار دقیق تحت نظارت دفتر فنی و واحد HSE و زیر نظر معاونت مهندسی و برنامه ریزی، پیگیری شده است. در طی این ماه ۲ از مدار خارج و لقمه‌های یاتاقان تراست و چرخ‌دنده‌های تأمین‌کننده فشار روغن تعویض و تنظیمات حرکت محوری توربین اصلاح گردید. شایان ذکر است به دلیل تشديد شرایط کرونایی، کلیه فعالیت‌های بهره‌برداری، تعمیراتی و نظارتی با اجرای دقیق پروتکلهای مربوط به فاصله گذاری اجتماعی انجام شده است. در این ماه به دلیل شرایط حاد کرونایی و در راستای بکارگیری توصیه‌های ستاد ملی کرونا، جلسات هماهنگی دفتر فنی و برنامه ریزی تشکیل نگردید.

علاوه بر انجام تعمیرات واحدهای بخار و گازی، پرسنل تعمیرات پیگیر انجام تعمیرات در تاسیسات ساختمانهای اداری و سیمولاتور نیز بوده‌اند. فعالیت‌های تعمیراتی اضطراری صورت گرفته در واحدهای بخار و گازی در این ماه نیز همانند ماههای پیشین در اسرع وقت و با دقت و سرعت پیگیری گردید تا در فرایند تولید خللی وارد نگردد.

فعالیت‌های مرتبط با سیستم مدیریت یکپارچه (IMS)

در تیر و مرداد ماه سال جاری در راستای تداوم استقرار سیستمهای مدیریت یکپارچه در نیروگاه‌های طرشت، تحت نظارت مشاور محترم امور IMS فعالیت‌هایی به شرح ذیل انجام شده است:

- ویرایش و بروزرسانی سند خط مشی سازمان
 - بازنگری و ویرایش کلیه مدارک مربوط به IMS اعم از روش‌های اجرایی، فرمها و ... بر اساس استاندارد ISO ۱۴۵۰۰:۲۰۱۸
 - تکمیل فرمهای اهداف و برنامه‌های مدیریتی و ریسک و فرصت سازمانی واحدها
- در ضمن در سال جاری، علاوه بر نیروگاه طرشت، برای نخستین بار پایلوت نیروگاه سیکل ترکیبی شیروان نیز در فرایند ممیزی و استقرار استانداردهای سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) شرکت خواهد داشت. از این رو همزمان با سایت تهران امور مربوط به سایت شیروان نیز در حال پیگیری و اجرا می‌باشد که از اهم امور انجام شده می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:
- تشکیل کمیته راهبری IMS و تعیین نماینده مدیریت در سایت شیروان
 - ارسال مدارک اولیه اعم از روش‌های اجرایی و فرمها به مشاور IMS جهت طراحی مجدد
 - مشارکت اعضا کمیته راهبری IMS شیروان در ویرایش و بروزرسانی سند خط مشی سازمان
 - برگزاری دوره آموزشی سیستم مدیریت کیفیت (ISO ۹۰۰۱:۲۰۱۵) به صورت ویدئو کنفرانسی
 - تهیه و تدوین فاز اول مدارک و مستندات IMS (شامل روش‌های اجرایی و فرمها) به تعداد ۱۹ مدرک
- شایان ذکر است کلیه امور مرتبط با IMS از طریق کانالهای اطلاع رسانی در فضای مجازی به طور مجزا در دو سایت تهران و شیروان در حال پیگیری و ارائه راهنمایی و مشاوره است. **دفتر فنی و برنامه ریزی**

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو نکات مهم نگهداری دارو در منزل به شرح زیر است:

- * برای نگهداری داروها در منزل حتماً به شرایط نگهداری دارو مندرج در روی جعبه یا برچسب دارو و یا بروشور داخل جعبه دارویی دقت کنید.
- * نگهداری داروها در یخچال فقط برای داروهایی که یخچالی هستند ضروری و مناسب است. یخچال مانند حمام دارای رطوبت است و باعث می‌شود دارو زودتر از رسیدن به تاریخ انقضای روی بسته بندی، خراب شود.
- * داروها را در داخل بسته بندی اصلی آنها، دور از نور، گرما، یخ زدگی و رطوبت نگهداری کنید.
- * سرنگ و دستکش استریل نیز تاریخ انقضای مصرف دارند. سرنگ و یا دستکش استریل که تاریخ مصرف آن گذشته و یا کاغذ پوشش آنها پاره شده باشد غیر استریل و غیر قابل استفاده است.
- * از مصرف پمادها و کرم‌هایی که قوام خود را از دست داده اند، سفت یا آبکی شده اند، از بسته بندی نشست کرده است، بپرهیزید.
- * هرگز دارویی را در جعبه دارویی دیگری نگهداری نکنید.
- * قرص و کپسول خوارکی: به دلیل پایین بودن دمای یخچال نسبت به محیط بیرون، رطوبت بالاتری دارد و در صورت گذاشتن در یخچال زود تر فاسد می‌شوند.



اغفال هموطنان با اجاره کارت های بانکی

رئیس پلیس فتا استان هرمزگان از کشف پرونده پولشویی از طریق سایت های قمار و شرط بندی خبر داد و گفت: قمار و پولشویی توسط سایت های شرط بندی باعث شکل گیری خسارتهای همچنانه جانبه ای به جامعه می شود.

پایگاه اطلاع رسانی پلیس فتا: کارشناسان سایبری هرمزگان در راستای اجرای مقتدرانه طرح سراسری مقابله با عوامل پولشویی وابسته به سایت های قمار و شرط بندی موفق به شناسایی باند اجاره کارت های بانکی با گردش مالی بیش از ۷۰ میلیارد تومان شدند.

وی بیان داشت: با تجزیه و تحلیل وب سایت های شرط بندی و بررسی دقیق گردش های مالی حساب ها، کارت های بانکی متعددی متعلق به شهروندان استان به عنوان واسطه واریز و برداشت مبالغ قمار و شرط بندی شناسایی شد و ضمن هماهنگی با مقام قضایی و ابلاغ دستور قضایی مالکین کارت ها به پلیس فتا احضار شدند.

این مقام انتظامی تصريح کرد: اکثر مشارکت کنندگان در پولشویی از قشر جوانان و نوجوانان جویای کار و نیازمند جامعه هستند که همگی توسط یکی از متهمان اصلی پرونده به صورت مستقیم یا واسطه ای به بهانه توزیع گردش های مالی و کسب درآمد از طریق صرافی های آنلاین و سایت های شرط بندی مورد اغفال قرار گرفته اند.

وی افزود: با تحقیقات فنی و تمرکز به فعالیت های مجازی متهم اصلی، مشخص شد وی از اتباع افغانستان و ساکن ایران است که تحت نام مستعار در فضای واقعی و اینستاگرام مشغول به فعالیت مجرمانه و همکاری با سایت های قمار و شرط بندی است، بر همین اساس با اقدامات میدانی شخص مذکور در اقدامی غافلگیرانه دستگیر شد.

این مقام مسئول با اشاره به اینکه متهم مذکور با مشاهده ادله و هوشمندی کارشناسان پلیس فتا عقبت به بیان جزییات اعمال مجرمانه خود، گفت: متهم به پیشنهاد دوست صمیمی خود از افراد نیازمند کارت بانکی دریافت و در قبال آن مبالغی به آنها پرداخت کرده است، بنابراین با اقدامات میدانی و تخصصی عقبت متهم در مخفیگاه خود دستگیر شد و تجهیرات الکترونیکی وی شامل یک دستگاه گوشی تلفن همراه و یک دستگاه لپ تاپ توقیف شد.

سرگرد احسان بهمنی با اشاره به این موضع که این متهم یکسال پیش در سایت های قمار و شرط بندی حضور فعال داشته است، گفت: این شخص برای جبران ضررهای خود و کسب درآمد نامشروع با رصد شبکه های اجتماعی مجازی با گروهی متصل به سایت های شرط بندی خارج از کشور به واسطه اینستاگرام و واتس آپ ارتباط گرفته بود و اطلاعات کارت های بانکی دیگران به انضمام اینترنت بانک و سایر جزییات در اختیار ادمین این گروه قرار داده و طی ادعای سرشبکه این پرونده، گروه تلگرامی مذکور حذف شده و هیچگونه مستنداتی در این خصوص ندارد.

رئیس پلیس فتا هرمزگان ضمن توصیه به شهروندان برای عدم واگذاری کارت های بانکی، سیم کارت و سایر حساب های کاربری در قبال دریافت مبالغ نامشروع و غیرقانونی بیان کرد: به غیر از واریز و برداشت مبالغ قمار و شرط بندی، از کارت های اجاره ای برای انتقال مبالغ سرقته استفاده می شود، در هر صورت مالک حقیقی کارت بانکی به عنوان همکار در اقدامات مجرمانه تحت تعقیب قضایی قرار خواهد گرفت و تبعات کیفری برای این اشخاص به همراه خواهد داشت.



طرح طبقه بندی مشاغل جدید

هر نوع سیستم ارزشیابی مشاغل صرفاً روش منظمی است ہمنظور جمع آوری حقایق و اطلاعات تا بر اساس آن بتوان به داوری صحیح در تعیین ارزش نسبی مشاغل راه برد. و به منظور وصول به قضاوت بصیرانه و قابل اطمینان باید همه اطلاعاتی که قابل حصول است گردآوری و اهمیت و وزن آن تعیین گردد و از یک روش علمی و فنی در تعیین ارزش و رتبه نسبی طبقات استفاده شود.

پس از دهه اجرای طرح طبقه بندی مشاغل در شرکت های وابسته (غیردولتی) وزارت نیرو با عنایت به پویایی بازار کار و نیازهای جدید در شرکتهای مذکور، ضرورت بازنگری و اصلاح این طرح به منظور رعایت هر چه بیشتر موازین عدالت اجتماعی در روابط کار، ارتقای انگیزش و کارآمدی سرمایه های انسانی با تاکید بر اصل شایسته سalarی و ایجاد زمینه های لازم به منظور افزایش کارآمدی سیستم و استقرار نظام مدیریت عملکرد و ارتقاء بهره وری، وزارت نیرو را ملزم نمود با رعایت ماده ۴۹ قانون کار جمهوری اسلامی ایران و با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و کمیته های طبقه بندی مشاغل شرکتهای فوق نسبت به بازنگری و اصلاح طرح طبقه بندی و مشاغل اقدام نماید.

ویژگیهای طرح جدید: ساده سازی و خلاصه سازی طرح / حذف بخش های شغلی و تخصیص عادلانه تر امتیازات به کارکنان / همانگی با بخشname ها و ضوابط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و سایر قوانین بالادستی / بازآرایی امتیازات با تمرکز روی شغل (۵٪ کل امتیازات) / توجه به نگهداشت نیروهای تکنسینی / تمرکز بر ارتقای توانمندی های کارکنان ہمنظور ارتقای گروه / ایجاد انگیزه برای کارکنان در ارتقای شغلی در طول سالهای خدمتی / تسهیل و کوتاه نمودن فرآیند ارتقای کارکنان / بازنگری در مشاغل و به روزرسانی شناسنامه مشاغل عمومی و اختصاصی

اجرای این طرح موجب کاهش حقوق مینا و مزایای رفاهی و انگیزشی هیچ یک از کارکنانی که قبلًا مشمول طرح طبقه بندی مشاغل مورد عمل شرکت بوده اند، نمی گردد. و در صورت کاهش (چنانچه حقوق و مزایای قبلی در چارچوب طرح مصوب قدیم، مصوب شهریور ۱۳۷۶ و تغییرات بعدی محاسبه و پرداخت شده باشد)، مبلغ کاهش به عنوان تقاضوت مزد در حکم درج می گردد.

با توجه به اینکه در تدوین طرح و ارزیابی مشاغل، عوامل اصلی و فرعی مشکله شغل ملک عمل بوده و امتیازات لازم به این عوامل بر اساس نظام ارزیابی مشاغل تعلق گرفته است، لذا در اجرای طرح کلیه پرداختهای مستمر که تا قبل از تصویب طرح در ارتباط با شرایط شغلی و به تبع شغل در کارگاه پرداخت می گردد است در این طرح در قالب

خود دارای شرایط مندرج در شناسنامه شغل می باشند که شاغل در صورت دارا بودن آنها، صلاحیت اجرای وظایف شغلی معین را پیدا می کند. برای تعیین امتیاز شغل با تعیین ارزشی نسبی هر یک از مشاغل با توجه به نوع و سطح در گروه های بیست گانه طبقه بندی و از امتیاز شغل مربوطه بهره مند می شوند.

روش تعیین حقوق سنوات :

میزان حق سنوات همه ساله در ازای یک سال سابقه خدمت بر اساس جدول نزدیک (سنوات) مصوب شورای عالی کار، توسط وزارت نیرو تعیین و از طریق مجمع ابلاغ می گردد. و با توجه به نتایج ارزشیابی عملکرد سالیانه کارکنان، میزان حقوق سنوات بر اساس جدول مربوطه تعیین میگردد. بخش دوم مزایای رفاهی و انگیزه ای شامل موارد زیر می باشد:

این مزایا بخش دوم حکم کارگزینی را تشکیل می دهند. سه آیتم اول دارای دستورالعمل می باشند. و سه آیتم بعدی بر اساس ضوابط هر سال به شرکتها ابلاغ میشود.

- فوق العاده شرایط نامساعد کار
- فوق العاده منطقه
- فوق العاده جذب و نگهداشت
- کمک هزینه مسکن
- کمک هزینه اقلامی مصرفی خانوار و کمک هزینه عائله مندی

به منظور ارتقای انگیزه و کارایی کارکنان در انجام وظایف محله، ریسک پذیری، تاثیر اقتصادی فعالیتها در درآمد شرکت، انجام وظایف و حساسیت کار و بهبود کیفیت خدمات، نگهداشت و حمایت از نیروی کارآمد و همچنین به لحاظ ترغیب و تشویق کارکنان به خدمت در مناطق مختلف، به ویژه مناطق کمتر توسعه یافته علاوه بر حقوق و مزایای پیش بینی شده در طرح، مزایای ویژه ای برابر مفاد دستورالعمل مندرج در مجموعه ضوابط طرح طبقه بندی و ارزشیابی مشاغل برقار میگردد.

بخش سوم فوق العاده ها و مزایای انگیزشی خارج از حکم شامل : فوق العاده تعطیل کاری، فوق العاده ماموریت، فوق العاده نوبت کاری، فوق العاده اضافه کاری و مزایای انگیزشی غیر مستمر خارج از حکم/قرارداد می باشد. و هر آنچه در ضوابط پیش بینی شده باشد اما در حکم کارگزینی درج نشده باشد. (مانند فوق العاده ماده ۵۱ جامع ایثارگران) این مطلب مختصراً از "مجموعه ضوابط طرح طبقه بندی و ارزشیابی مشاغل" جهت آشنایی همکاران گرامی می باشد. لازم به ذکر است توضیحات کامل و مفصل در جلسه ای که به همین منظور و در اولین فرصت بعد از تحویل احکام کارگزینی به پرستن صورت می گیرد، ارائه میگردد.

حقوق مینا و سایر مزايا پیش بینی شده است. نظام پرداخت حقوق و مزايا در طرح جدید از سه بخش تشکیل شده است که شامل: ۱- حقوق مینا ۲- مزایای رفاهی و انگیزه ای ۳- فوق العاده ها و مزایای انگیزشی خارج از حکم می باشد.

بخش اول حقوق مینا شامل: مجموع حقوق شخص، شغل، سنوات، و سایر امتیازات ضرب در ضریب ریالی به اضافه رقم ثابت سالیانه، عامل مهارت و تخصص، فوق العاده مدیریت و سپریستی و فوق العاده ایثارگری محاسبه می شود. ضریب ریالی همه ساله بر اساس افزایش حقوق سالیانه مصوب وزارت تعیین امتیازات این طبقه بندی و این حقوق مجموع عمومی شرکت ابلاغ می گردد.

عوامل تشکیل دهنده امتیاز شخص به شرح زیر است:

- امتیاز تحصیلات رسمی
- امتیاز دوره های آموزشی
- امتیاز صلاحیت حرفه ای

تحصیلات رسمی؛ عبارت است از دارا بودن گواهینامه رسمی معتبر داخل و یا خارج از کشور که از سوی مراجع ذیصلاح تایید می شود. همچنین امتیاز مدرک تحصیلی به مدارک تحصیلی تعلق می گیرد که رشته تحصیلی مندرج در آن در شناسنامه شغل پیش بینی شده است. و سایر مدارک تحصیلی که در شناسنامه شغل پیش بینی نشده صرفاً در زمان تطبیق وضع با کسر ۲۰۰ امتیاز، از امتیاز مدرک تحصیلی مقطع مربوطه قابل محاسبه بوده و بعد از تاریخ تطبیق رعایت شرایط احراز مندرج در شناسنامه شغل الزامی می باشد.

دوره های آموزشی؛ مجموعه فعالیتهای مصوب آموزشی است که منجر به ارتقاء دانش و یا مهارت کارکنان میگردد ولی مستقلًا به احراز یک درجه تحصیلی رسمی منجر نمی شود. دوره های آموزشی کارکنان بر اساس نظام جامع آموزش کارکنان وزارت نیرو به دوره های توجیهی بدو خدمت، فرهنگی و عمومی، شغلی، مدیریتی و زبانهای خارجی تقسیم بندی و تعریف شده اند که در طرح جدید امتیاز صلاحیت حرفه ای؛ در طرح جدید نشان دهنده کیفیت نیروی انسانی شاغل در شرکت است که بر اساس فرایند ارزیابی مبتنی بر استانداردهای شایستگی یک شغل ساعت یک امتیاز محسوب می گردد.

اصلاحیت حرفه ای؛ در طرح جدید نشان دهنده کیفیت نیروی انسانی شاغل در شرکت است که بر اساس فرایند ارزیابی مبتنی بر استانداردهای شایستگی یک شغل ساعت یک امتیاز محسوب می گردد. و در صورت کاهش (چنانچه حقوق و مزایای قبلی در چارچوب طرح مصوب قدیم، مصوب شهریور ۱۳۷۶ و تغییرات بعدی محاسبه و پرداخت شده باشد)، مبلغ کاهش به عنوان تقاضوت مزد در حکم درج می گردد.

با توجه به اینکه در تدوین طرح و ارزیابی مشاغل، عوامل اصلی و فرعی مشکله شغل ملک عمل بوده و امتیازات لازم به این عوامل بر اساس نظام ارزیابی مشاغل تعلق گرفته است، لذا در اجرای طرح کلیه پرداختهای مستمر که تا قبل از تصویب طرح در ارتباط با شرایط شغلی و به تبع شغل در کارگاه پرداخت می گردد است در این طرح در قالب

نقش پررنگ زنان در خودمراقبتی و دیگر مراقبتی در دوران کرونا (بخش آخر)

استراحت داشته باشند.

زنان برای کاهش اضطراب اعضای خانواده

چه اقداماتی می‌توانند بکنند؟

در شرایط شیوع کرونا متناسب با بیماری باید به یکدیگر فضا و اجازه داد تا هر فرد به کارهای خود بپردازد، از این رو لازم است که مزها در درون خانواده مجددًا تعریف شود، چراکه فاصله دادن به هم در درون خانواده کمک بزرگی به حفظ خودمراقبتی روانی افراد می‌کند و نکته دیگر که می‌تواند به سلامت روان و خودمراقبتی روانی خانواده کمک کند کنترل داشتن بر اطلاعات و اخبار مربوط به کروناست، به این معنا که در مواجهه با اخبار مربوط به بیماری به خصوص در فضای مجازی دقیق و از مرور لحظه‌ای و مکرر شبکه‌های مجازی که استرس زاست، اجتناب شود، در ارتباط با کودکان و نوجوانان نیز اغراق در پرداختن به اخبار و خطرات بیماری کرونا، اضطراب‌ها را بالا می‌برد که می‌تواند پیامدهای منفی و حتی اختلال‌هایی را در آینده ایجاد کند که باید در این خصوص با احتیاط برخورد کرد و بیشتر به آموزش خودمراقبتی در برابر شکست دادن ویروس کرونا پرداخت.

بحران کنونی عبور کرد، در شرایط کنونی باید تنها به خود فکر کرد بلکه باید در قبال حفظ سلامت جامعه نیز احساس مسئولیت داشت و اصول بهداشتی و مراقبت از خود و دیگران را سرلوحه زندگی قرار داد، در شرایط کرونا و ضرورت داشتن خودمراقبتی، قطعاً نیازمند اتخاذ تصمیم‌هایی هستیم که سبک زندگی جدیدی را همراه دارد و نباید توقع داشت با سیاق زندگی قبلی همخوانی داشته باشد هر چند که بسیاری از شیوه‌های تعامل همچنان حفظ می‌شود، در سبک مطلوب زندگی جدید، ضرورت دارد که به نیازهای زیستی مانند خواب، تغذیه و فعالیت‌های بدنی توجه لازم شود و یک مؤلفه مهم که اغلب با به دلایل نادیده گرفته می‌شود، داشتن خواب کافی و مناسب است، ورزش روزانه می‌تواند باعث تقویت اینمی بدن و کاهش اضطراب شود، سبک تغذیه مناسب نیز به بهبود سیستم ایمنی کمک می‌کند، ضمن اینکه رژیم غذایی، میوه و سبزیجات، غلات سبوس دار و پروتئین، علائم افسردگی و استرس را که در خودمراقبتی تأثیرگذار است از بین می‌برد. کم خوابی و خوابیدن بیش از حد نیز می‌تواند خدمات جدی به بدن وارد کند و لازم است برای خودمراقبتی از خود و دیگر مراقبتی از اعضای خانواده به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که افراد به مقدار کافی

زنان چه نقشی در کاهش اثرات روانی کرونا بر اعضای خانواده دارند؟

زنان در خودمراقبتی از خود و اعضای خانواده در دوران کرونا باید فضای خانواده را با هیجانات مثبت همراه با شادی، نشاط و شوخی و طنز کنند به ویژه اینکه اکنون روابط خانوادگی نیز کاهش یافته است و نیاز است تا استرس در خانواده کنترل و مدیریت شود و ترس از ابتلاء به ویروس کرونا بسیار مهم و تأثیرگذار است. خودمراقبتی انرژی افراد را افزایش می‌دهد و کاهش استرس، ایجاد احساس شادی و سلامتی، افزایش اعتماد به نفس افراد و ایجاد انگیزه برای ادامه زندگی را به همراه دارد، البته زنان نیز برای گذار از این دوره سخت زندگی خود نیازمند آگاهی، هشیاری و حمایت همه جانبه در خانواده و جامعه هستند تا بتوانند خودمراقبتی مؤثری را برای خود و اعضای خانواده داشته باشند.

در شرایط امروز چگونه باید سبک مطلوب

زندگی جدید با کرونا را ایجاد کرد؟

داشتن زندگی مسئولانه و سازگارانه در شرایط مواجهه با کرونا الزامی و نیاز است. خودمراقبتی و دیگر مراقبتی به عنوان یک مسئولیت فردی و اجتماعی مورد توجه قرار گیرد تا بتوان با موقیت از

مشور امور روزانه و خانواده

همکاران گرامی متولد شهريور ماه :

خانهها: مینا مرادی - صبا اکبری - شبنم موسیوند - آی سان خاتمی

آقایان: قهرمان اسدزاده- رضا اسپرهم- نوید اسماعیل پور- مجتبی ایمانی- مرتضی تقیوی- مرتضی جاوری- سیدعلی حسینی علی اکبر فروتن- علی صیری نژاد- عین الله رستمی- مصطفی گودرزی- مجتبی نظری- حسین معصومی- سید محمد تقی مجاهدی میثم کاویانی- سعید کریم خانی- مجید فولاد- سید مجتبی عظیمی- مهدی عبادیان- باش شفیعی- سعیدناژنی- حسین شیرازی خواه- ارشیا دالوند- سهرباب خسروی- امیرحسین حسن آهنی- علی سلیمانی- عباس مقدم- سید احسان مهدوی

**ضمن آزادی سلامتی و توفیق روز افزون در سال جدید
پیشایش سالروز تولد شمارا تبریک عرضی می نماییم**



همکاران گرامی

سرکار خانم سمیه نظری سرکار خانم نرجس اسماعیلی

مسئیت وارد را صمیمانه تسلیت عرض نموده و برای آن در گذشته از درگاه احديت رحمت و مشترک واسعه الهی و برای بازماندگان صبر و شکیابی مسئلت می نماییم .

روابط عمومی شرکت بهره برداری نیروگاه طرشت

نشانی : تهران خیابان ستارخان - بین پل ستارخان و یادگار امام
تلفن : ۰۲۶۲۸۰۰۰۰ - ۳۲۳۲۸۰۰۰۰ فکس : ۰۲۶۲۸۰۲۸۰
نشانی ایمترکتی : www.tpp.ir دفتر روابط عمومی : public.relations@tpp.ir
ایمیل روابط عمومی : public.relations@tpp.ir

