

پیک تانش

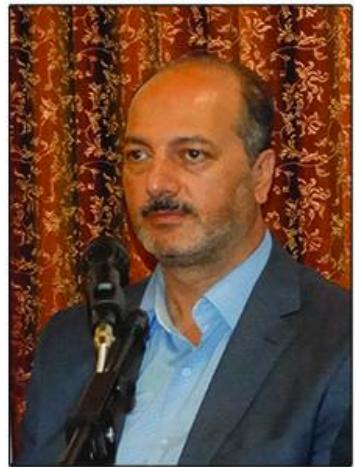
ما می خواهیم در توسعه پایدار صنعت برق فعالانه مشارکت نمائیم.

ویژه نامه جشن دانش آموزی

پیک تانش، نشریه داخلی شرکت تعمیرات انتقال نیروی شمال (تانش)، شماره سی و هشتم، مهر ۹۴

پیام آقای مهندس افضلی مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان با ارسال پیامی به مراسم جشن دانش آموزی پادآور شدند:

سلام عرض می کنم حضور همکاران گرامی، خانواده‌های محترم و دانش آموزان فرهیخته که پس از یکسال تلاش اینکه موفقیت تحصیلی را به جشن می نشینیم، تلاش فرزندان همکاران شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان و فرزندان همکارانمان در شرکت تانش مورد تقدیر و تکریم است.
خداآوند را شاکرم که این توفیق را به ما ارزانی داشته تا میزان مراسمی باشیم که مهمانان آن دانش آموزانی هستند که آینده کشور را رقم خواهند زد. آینده کشور بدون مشارکت و اراده شما دانش آموزان میسر نخواهد بود. به داشتن فرزندانی لایق و توانمندی چون شما به خود می باليم که با مسئولیت پذیری، مشارکت جوئی، کسب مهارت‌های اجتماعی، تفاهم و همدلی سعی در ساختن آینده‌های درخشان دارید. اطمینان دارم که با اراده‌ای که در شعاست و زحماتی که اولیاء محترم متقبل می‌شوند راه روشی در پیش رو خواهد بود و ما که میراث گرانبهای خون شهیدان بر دوشمان است با دستان توانمند شما به نسل بعدی انتقال خواهیم داد و اهداف عالیه آنها را به سر منزل مقصود خواهیم رساند.



نوجوانی گرانبهاترین و طلائی‌ترین دوره زندگی علمی انسان است که باید با کسب دانش، آگاهی و مهارت برای انتخاب زندگی سالم زمینه ساز دستیابی به شایستگی‌ها باشد. حساسیت و اهمیت این دوران بسیار بالاست و موفقیت‌ها زایده تلاش انسانها در این دوره است که باید علاوه بر تحصیل تهذیب هم مد نظر باشد. به فرموده مقام معظم رهبری، در کنار تحصیل، تهذیب هم باشد دلایل شما جوانان نورانی است، فطرت الهی در شماها زنده و درخشان است. آرزو می کنم که اراده و لطف الهی همسو با خوشبختی، موفقیت و خواسته‌های شما باشد و در پیج و خم پر تلاطم زندگی روح بزرگ شما دانش آموزان گرامی را هدایت و همراهی نماید تا موجبات سعادت ایران عزیز اسلامی‌مان را فراهم سازید.

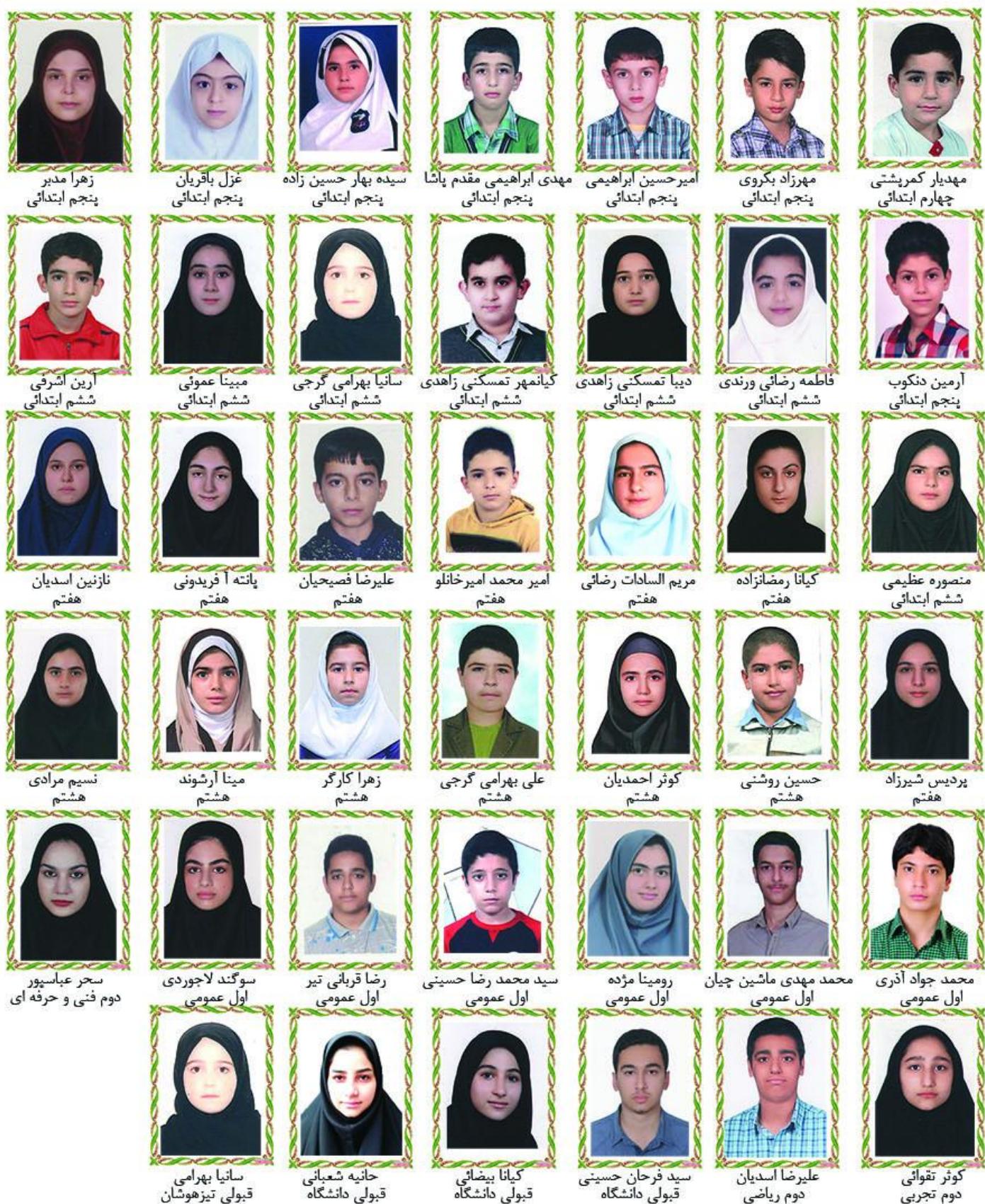


مراسم جشن تکریم و تجلیل از دانش آموزان ممتاز کارکنان شرکتهای تعمیرات انتقال نیروی شمال و برق منطقه‌ای مازندران و گلستان در روز چهارشنبه پانزدهم مهرماه در مکان سالن سینما سپهر ساری برگزار شد.

در این مراسم که با حضور مدعيین و خانواده‌های دانش آموزان برگزار شد، پس از تلاوت قرآن کریم و پخش سرود جمهوری اسلامی ایران پیام آقای مهندس افضلی مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان قرائت شد و در ادامه هنرمندان کشوری و محلی به اجرای برنامه‌های متنوع موسیقی پاپ و محلی، اجرای نمایش عروسکی موزیکال ویژه کودکان، برنامه سایه با دست، وطنز پرداختند که رضایت خاطر شرکت کنندگان را در برداشت. امسال از شرکت تانش ۱۰۲ نفر از فرزندان همکاران واحد شرایط دریافت جایزه این مراسم بودند که از این تعداد ۶۳ نفر در مقطع ابتدایی ۱۳ نفر در مقطع راهنمایی ۱۷ نفر در مقطع دبیرستان و بقیه در سطح دانشگاهی هستند. ضمناً با اهدای لوح تقدیر و هدایا از دانش آموزان قدردانی شد.

اسامی دانش آموزان ممتاز فرزندان کارگران شرکت تعمیرات انتقال نیروی شمال (تاوش) در سال تحصیلی ۹۴-۹۳

ناظمه دیلم صالحی اول ابتدائی	محمد حسین مرادی اول ابتدائی	نازین فاطمه زارعیان اول ابتدائی	زهره رجی ابولي اول ابتدائی	هليا اسدیان اول ابتدائی	صبا اسدی تالارکی اول ابتدائی	سجاد دهقان اول ابتدائی
ثمين روح الله دوم ابتدائی	سما اسدخانی دوم ابتدائی	ایلین گرجی نژاد دوم ابتدائی	دینا فردی دوم ابتدائی	محمد حاندوزی اول ابتدائی	مهندیه راستگو اول ابتدائی	حسن مؤمنی اول ابتدائی
زهره فضیحیان دوم ابتدائی	محمد رضا خازانی دوم ابتدائی	طهورا خازنه دوم ابتدائی	مریم پیری دوم ابتدائی	سیده گوثر حسینی دوم ابتدائی	محمد صیدانلو دوم ابتدائی	سیده آیاز سبزواری دوم ابتدائی
نرگس قفیه عبدالپه سوم ابتدائی	فاطمه صیدانلو سوم ابتدائی	روزینا زاهدی سوم ابتدائی	آرمان رستمی سوم ابتدائی	ابوالفضل دهقان سوم ابتدائی	سید احمد رضا عقیلی سوم ابتدائی	محمد طه آذری سوم ابتدائی
معصومه حمیدی سوم ابتدائی	مهردی مهران زاده سوم ابتدائی	امیر رضا خورشیدی سوم ابتدائی	پرند جعفری سوم ابتدائی	حسام تمیورنژاد سوم ابتدائی	پرینان مهرگان سوم ابتدائی	مهدي مهاجری سوم ابتدائی
پارسا دین پرست چهارم ابتدائی	سیده هیوا شباهنگ سوم ابتدائی	مهديسا آرشوند سوم ابتدائی	زهراء اسلامی خطیر سوم ابتدائی	فاطمه شعبانی سوم ابتدائی	فاطمه یزدانی یاک سوم ابتدائی	محمد شاکری سوم ابتدائی
سیده سمانه احمدی چهارم ابتدائی	هدیه شعبانی چهارم ابتدائی	جمیرضا فضلعلی چهارم ابتدائی	مینا روزبه علمدار چهارم ابتدائی	سید محمد امین رضانی چهارم ابتدائی	یاسان گرمی چهارم ابتدائی	مرتضیه مدیر چهارم ابتدائی

**آنچه بزرگان در مورد علم و دانش گفتند:**

پیامبر اکرم (ص): چهار چیز بر صاحبان خرد از امت من لازم است: شنیدن دانش، حفظ آن، انتشار آن، و به کار بستن آن.

حضرت علی (ع): علم نعمت بزرگی است که در زندگانی تاج افتخار و پس از مرگ یادگار درخشان خواهد بود.

ابو علی سینا: تعصب در علم و فلسفه، مانند هر تعصب دیگر نشانه خامی و بی مایگی است و همیشه به زیان حقیقت تمام می شود.

سقراط: اثر حکمت آنگاه در شخص حکیم ظاهر شود که خویشتن را حقیر و ناجیز شمارد.

اسامي دانش آموزان ممتاز فرزندان کارکنان شركت تعميرات انتقال نیرو شمال (تانش) در سال تحصيلي ۹۴-۹۵

بهداشت فردی دانش آموزان

دانش آموزان با رعایت بهداشت فردی، نقش بزرگی را در حفظ بهداشت محیط در مدارس و ارتقاء سطح سلامت جامعه دارند. همچنین به والدین توصیه می شود اگر به چهارها پول می دهند به آنها توصیه کنند تا مواد غذایی مناسبی را تهیه و از دست فروشان خرید نکنند. دانش آموزان نباید تحت هیچ شرایطی از دستفروشان، مواد غذایی و انواع تنفلات خریداری کنند و اگر در بوفه مدارس هم مواد غذایی را تهیه می کنند حتماً به تاریخ تولید، انقضا و مجوز ساخت آن از وزارت بهداشت توجه کنند. به تغذیه خود در مدرسه اهمیت بدهند و از مصرف مواد خوراکی کم ارزش مانند یافک خود داری نموده و برای میان و عده از لقمه های خانگی، خشکبار و مغزهایی مانند گردو، بادام، فندق و پسته و میوه های خشک مانند انجیر، کشمش و برگه های ملبو زردآلو یا میوه های سالم و مفیدی هستند استفاده کنند.

دانش آموزان صبح ها قبل از رفتن به مدرسه، حتماً صحابه بخورند تا برای فراگیری درس ها از این راه داشته باشند. در هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی مدرسه نکات بهداشتی را رعایت کرده و پس از استفاده دست های خود را با آب و صابون بشویند. خواب و استراحت کافی داشته باشند، شب ها زود و به موقع بخوابید تا بتواند صبح ها به موقع از خواب بیدار شوند و با نشاط باشند. مسوک را فراموش نکرده و بر تابه روزانه خود را طوری تنظیم کنند که ورزش و حرکات ورزشی را انجام دهند. اگر برای حمل کتاب های درسی از کوله استفاده می کنند، برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات، از کوله هایی که در دو طرف بند دارند، استفاده کنند. اولیاء مدارس نقش کلیدی را در بهداشت محیط در مدارس ایفا می کنند، مریبان و رابطین بهداشت مدارس باید نظارت کامل و دقیقی بر بوفهها و مواد خوراکی که در این بوفهها عرضه می شود، داشته باشند.

۵ روش کارآمد برای درس خواندن

عین حال فعالیت‌های روزانه زندگی را به اهداف کوتاه مدت اختصاص دهد. مثلاً پولدار شدن، مهندس شدن، پزشک شدن و ... اهداف بلند مدت و بیمه هستند. هر کدام از اینها مسیرهایی را می طلبند که شما ایند این مسیرها را با تلاش و دستیابی به اهداف کوتاه مدت، سیری کنید. مثل فارغ التحصیلی از دانشگاه با معدل خوب و اندوختن مهارت و تجربه در حین تحصیل، قبل از آن، گذشتن از سد کنکور و ... تا برسد به کوتاه مدت ترین هدف، مثل اینکه فردا از ۸ تا ۱۰ باید زیست بخواهیم.

۱- **نالمندی** دشمن یادگیری است: افرادی که دائم خود را به دلیل کنید در یادگیری سرزنش می کنند، حتی اگر پیشتر قابل مناسب و قوه یادگیری بالایی داشته باشند، همواره در استرس به سر می بندند. در مقابل افرادی که به خود و سرعت یادگیری شان اطمینان دارند، حتی اگر از هوش و استعداد کمتری نسبت به گروه قبل بروخوردار باشند، نتیجه کارشان بهتر است، زیرا این افراد از خود را صرف نگرانی و حساسیت های تی مورد نکرده، آهسته و پیوسته پیش می روند.

۲- **هدف داشته باشید**: یکی از دلایل اصلی که باعث می شود افراد به اهداف خود نرسند این است که معمولاً آنها را دست نیافرته می پنداشند. در صورتی که با برنامه ریزی و مدیریت صحیح می توان به کلیه اهداف خود دست یافت. کافی است سعی کنید فرق بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را دریابید، رویا در ذهن بپرورانید و نگه دارید، در

دسترس خواهند بود، بنابراین به کردن چند تمرین، چند ساعت بعد از تدریس، بسیار مفید خواهد بود.

۳- **مرحله به مرحله پیش بروید**

است باور نداشته باشید که همیشه از کل به جزء و از بزرگ به کوچک رسیدن، روش کارگیری در امر یادگیری در سینه کوتاهتر تقسیم کنید. همچنین بهتر است پس از هر

۴- **در فواصل زمانی کوتاه اما پیوسته درس بخوانید**: آمار نشان داده که ذهن انسان در

زمانهای کوتاه و مکرر بسیار متمنگزت از زمانهای طولانی عمل می کند. بنابراین حتی اگر فقط در دقیقه برای درس خواندن فرست دارید، آن را به فواصل زمانی کوتاهتر تقسیم کنید.

۵- **در دقيقه درس خواندن به خودتان استراحت بدھید** ... از آنجا که مغز انسان به منظور "ساخت پروتئین" و تجدید نیرو به زمان نیازمند است، این روش کارایی بسیاری دارد.

۶- **با خیالی آسوده استراحت کنید**: اگر زمان شما اجازه می دهد به منظور تجدید فراموش نکنید که در حالت استرس مغز اطلاعات جدید را جذب نمی کند. یک روز را می تواند کار را به استراحت بگذرانید از جریان های غیر مغزی است. بهتر است میز مطالعه در کنج اتاق قرار داشته باشد به طوری که شما رو به دیوار قرار بگیرید. گرفتن در محیطی مناسب برای درس خواندن زیادی در حفظ تمثیل موثر باشد. از اطراف میز کار خود پوستر، مجله، کتاب غیر دروسی، ضبط، تلفن و هر چیزی که هواستان را برتر می کند بردارید. تمام مسائل مورد نیاز برای مطالعه داشتماً مجبور نباشید از جای هنگام مطالعه در نظر بگیرید. هنگام مطالعه داشتماً مجبور نباشید از جای خود بلند شوید. تو اتاق مطالعه باید کافی و تلقیقی از نور سفید و زرد باشد. مثلاً یک لامپ معمولی برای چراغ مطالعه و یک لامپ مهتابی برای اتاق یا یک لامپ کم مصرف برای چراغ مطالعه و یک لامپ معمولی برای اتاق، چراغ مطالعه باید حداقل ۳-۴ ساعتی متر با کاغذ فاصله داشته و اگر راست دست مستید در سمت چپ میز و اگر چپ دست مستید در سمت راست میز قرار گیرد.

۷- **میزان خستگی مغزتان را در نظر داشته باشید**: کاملاً طبیعی است که گاهی مغز انسان در اثر خستگی، مطالب را فراموش می کند، این امر هرگز بدان عنا نیست که شما ادم کوکنی هستید، به جای عصبانی شدن، سعی کنید چنین حالی را پیش بینی کنید و با آن کنار بیایید. متصور کنید که مغز شما لایه های اطلاعات را به ترتیب روی هم می چیند، با قرار گرفتن اطلاعات جدید در سطوح بالا، اطلاعات لایه های پایین تر کهنه شده و به آسانی قابل

با نهایت تأسف ضایعه در گذشت همکار عزیزمان مرحوم مغفور شادروان مصطفی یعقوبی

که در حین انجام وظیفه دارفانی را وداع گفتند را به همکاران گرامی و خانواده معزز و محترم‌شان تسلیت عرض می نمائیم.
علو در جات آن مرحوم را از خداوند متعال مسئلت داشته و برای عمر با عزت آن خاندان گرامی دعا می کنیم.

روابط عمومی شرکت تعمیرات انتقال نیروی شمال (تاش)



با نهایت تأسف ضایعه در گذشت همکار عزیزمان مرحوم مغفور شادروان مصطفی یعقوبی

که در حین انجام وظیفه دارفانی را وداع گفتند را به همکاران گرامی و خانواده معزز و محترم‌شان تسلیت عرض می نمائیم.
علو در جات آن مرحوم را از خداوند متعال مسئلت داشته و برای عمر با عزت آن خاندان گرامی دعا می کنیم.

روابط عمومی شرکت تعمیرات انتقال نیروی شمال (تاش)