

سام تولد

۱ و ۱۱ ذی القعدة

سالروز ولادت

حضرت معصومه (س)

و امام رضا (ع) مبارک باد

سال یازدهم / شماره ۱۲۲ / شهریورماه ۹۱

شرکت مدیریت تولید برق قم

ماهنامه داخلی

در شش ماه نخست سال صورت گرفت

تولید بیش از ۲ میلیارد کیلووات ساعت انرژی در نیروگاه سیکل ترکیبی قم



«مهر از افق دمید، فصلی دگر رسید»

شروع ماه مهر را حال و هوایی دیگر است، انگار آغاز سال نو، ماه شکوفا شدن! بهاری دیگر، چون نسیم بهار دانش وزیدن می گیرد، غنچه ها و شکوفه های انقلاب دبستانی می شوند، وقت زنگ بیداری است.

شاید از روی ارج نهادن ایرانیان به علم و دانش بود که حضرت ختمی مرتبت فرمودند: «دانش اگر در ثریا هم که باشد مردمانی از سرزمین پارس بدان دست خواهند یافت.» بی شک این ریشه در فرهنگ کهن این مرز و بوم نیز دارد، زیرا در ایران باستان در آغاز این ماه با برپایی جشنی که به باورمندان دین و آیین کهن «میترا/مهر» تعلق دارد با جشن های کشاورزی در میان روستائیان و کشاورزان ایرانی پیوند فراوانی داشته، چنانکه شاهنامه فردوسی به صراحت به این جشن کهن و پیدایش آن در عصر فریدون اشاره کرده، از جمله در عصر هخامنشی که آغاز پاییز، آغاز سال نو بوده است و از همین روی نخستین ماه سال را به نام مهر منسوب کرده اند. امسال آغاز فصل کسب علم، فصل تلاش و کار با ایام دعا، قرآن، نیایش و ... عین شده است، آن هم همزمانی با دهه پر مهر و گرانمایه کرامت. دهه اول ماه ذی القعدة که آغازش با ولادت حضرت معصومه (س) و پیدایش با ولادت حضرت ابوالحسن علی بن موسی الرضا (ع) می باشد. این دهه یادآور بسیاری از مطالب عالی و مفاهیم بلند و سازنده و ارزشمند است. دهه کرامت یادآور لطیف ترین علاقی و مهر و وفاهای کم نظیر یک خواهر نسبت به مقام شامخ و معنوی برادر، تداعی کننده عزم و قاطعیت و اراده آهنین زنان بزرگ و بانوان والامقام و گرانقدر جهان اسلام، تحول آفرینی بانوان آسمانی، تمام خوبی ها و یادآور جمال انسانی.

ماه علم و دانش را با گرامیداشت ازدواج دو انسان مؤمن، نمونه بشریت (علی و فاطمه علیهم السلام) و یادبود بزرگانی چون مولوی و حافظ و امام شهیدان (ره) ارج می نهیم. هجرت تاریخی امام از عراق به پاریس که منشاء خیر و برکت و پایه ریزی انقلاب اسلامی شد.

هیأت تحریریه

نیروگاه سیکل ترکیبی قم در شهریورماه سالجاری به میزان ۴۲۸ میلیون و ۱۹۵ هزار کیلووات ساعت انرژی تولید نمود که از این میزان تولید ۴۱۹ میلیون و ۴۷۵ هزار و ۹۹۰ کیلووات ساعت آن انرژی خالص می باشد.

همچنین در تابستان امسال نیز بیش از یک میلیارد و ۲۷۷ میلیون کیلووات ساعت انرژی تولید نمود که بیش از یک میلیارد و ۲۵۰ میلیون کیلووات ساعت آن انرژی خالص بوده که در مقایسه با تابستان سال گذشته بالغ بر ۱۷ میلیون کیلووات ساعت افزایش داشته است.

در مجموع تولید شش ماهه نخست سالجاری نیروگاه سیکل ترکیبی قم بیش از ۲ میلیارد و ۳۸۶ میلیون کیلووات ساعت انرژی می باشد که ۲ میلیارد و ۳۳۸ میلیون کیلووات ساعت آن انرژی خالص بوده که در مقایسه با شش ماه نخست سال ۹۰ بیش از ۳ میلیون کیلووات ساعت افزایش تولید داشته که به شبکه سراسری برق تحویل گردید.

تقدیر سرپرست سازمان بسیج کارمندی

سپاه علی ابن ابیطالب از مدیریت نیروگاه قم

سرپرست سازمان بسیج کارمندی سپاه علی ابن ابیطالب (ع) با اهداء لوح از مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم در راستای «همکاری با پایگاه مقاومت بسیج نیروگاه قم» تقدیر نمود.

صفحه ۲

مجمع عمومی شرکت تعاونی مصرف

کارکنان نیروگاه قم برگزار شد

مجمع عمومی عادی نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارکنان نیروگاه قم با حضور تعداد ۶۷ نفر از اعضا در محل نمازخانه شرکت برگزار گردید.

صفحه ۲

در این شماره منخوانید



بهداشت حرفه ای



فعالیت های سافت دافل



دفاع مقدس



مسابقه کتابخوانی



موفقیت فرزند همکار



مهارت های کسب آرامش



نیایش

تقدیر سرپرست سازمان بسیج کارمندی سپاه علی ابن ابیطالب از مدیریت نیروگاه قم

سرهنگ پاسدار مهدی بوالحسنی سرپرست سازمان بسیج کارمندی سپاه علی ابن ابیطالب (ع) با اهداء لوح از مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق قم در راستای «همکاری با پایگاه مقاومت بسیج حضرت امام جعفر صادق (ع) حوزه مقاومت ۳ بسیج اداری حضرت ولی عصر (عج)» تقدیر نمود.

در این لوح آمده است: «بی تردید همکاری و تلاش های خالصانه، بی شائبه و شبانه روزی جنابعالی و همکاری با

پایگاه مقاومت بسیج حضرت امام جعفر صادق (ع) شرکت مدیریت تولید برق قم حوزه مقاومت ۳ بسیج اداری حضرت ولی عصر (عج) این سازمان، در جهت پیشبرد اهداف انقلاب اسلامی مؤثر بوده و این مجاهدتها برگ زرینی خواهد بود در پرونده اخروی شما که با ایثار بی‌مستان باعث پیشبرد اهداف عالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و اجرای ابلاغیات و همچنین برنامه های تشکیل بسیج دهها میلیونی شده اید.»

مجمع عمومی شرکت تعاونی مصرف کارکنان نیروگاه قم برگزار شد

مجمع عمومی عادی نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارکنان نیروگاه قم با حضور تعداد ۶۷ نفر از اعضا در محل نمازخانه شرکت برگزار گردید.

در این جلسه مدیرعامل و بازرس شرکت تعاونی مصرف گزارشی از فعالیتهای انجام شده و همچنین صورتهای مالی شامل درآمدها و هزینهها توضیحاتی ارائه نمودند. سپس اعضا با حضور در پای صندوق رأی، محمد اشعه شعار، سیدکمال یاسینی و علی زلفی گل را بعنوان عضو هیأت مدیره و حسین دهقان را بعنوان بازرس انتخاب نمودند.



سیدشهرام برقی

فعالیت های ساخت داخل

ساخت الکتروموتور فن های خنک کن آب خنک کاری ژنراتور

اطمینان از کارکرد مداوم الکتروموتورهای سیستم خنک کاری ژنراتور در ایام گرم سال و بخصوص در فصل تابستان ضروری می باشد.

چنانچه یک یا دو عدد از الکتروموتور فن های خنک کاری دچار مشکل شوند و در سرویس قرار نگیرند، عمل خنک کاری ژنراتور بخوبی انجام نشده و باعث پایین آمدن نقطه کار ژنراتور شده و واحد با محدودیت تولید مواجه خواهد گردید. لذا تأمین الکتروموتور جایگزین، دارای اهمیت زیادی می باشد. به همین منظور با توجه به آنکه مدل اصلی الکتروموتور ساخت شرکت خارجی بوده و تهیه آن به سهولت



امکان پذیر نمی باشد، اقدام به ساخت نمونه داخل گردید که خوشبختانه ضمن موفقیت در تأمین الکتروموتور مزایای زیر نیز حاصل گردید:

که قیمت خرید خارجی الکتروموتور با ارز بانکی: ۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
که غیربانکی: حدوداً ۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
که قیمت ساخت داخل الکتروموتور: ۸۵.۰۰۰.۰۰۰ ریال

مشخصات فنی:

نوع الکتروموتور: موتور قفس سنجابی

Brand: MHI
Type: SE-KV
Frame: 200L
M Pole: 8
Power: 15KW
Cos&: 0.9, 37A, 400V
Approx: 730RPM

خاطر نشان می گردد با ساخت داخل این الکتروموتور و احتساب نرخ ارز بانکی، مبلغ ۱۶۵ میلیون ریال صرفه جویی به عمل آمد.

بهداشت حرفه ای

علی اکبر مهدی پور

استرس شغلی

عوامل ایجاد کننده استرس در سازمان ها

که میزان حقوق و عدم تطبیق آن با مخارج و فعالیتها به ویژه در شرایط فعلی که به نظر می رسد یکی از موارد مهم دغدغه ذهنی کارکنان است. طبق تئوری برابری (Equity Theory) از جی استسی آدامز (j. stacy adams) نیز کارکنان آنچه که با انجام دادن کار خود به دست می آورند را با آنچه برای انجام وظایف شغلی ارائه می کنند، مقایسه می کنند. اگر به این نتیجه برسند که داده های آنها به سازمان در مقایسه با دیگران، بیشتر است گرفتار تنش می شوند. برای مثال اگر فردی احساس کند به اندازه کافی به او حقوق و دستمزد پرداخت نمی شود، از کار خود ناراضی می شود. بنابراین ضرورت دارد مسئولان نظام در جهت سلامت و بهداشت افراد جامعه در این زمینه اقدامات اساسی به عمل آورند.

عدم مشارکت کارکنان در سازمانها نیز یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان می باشد. اصولاً مشارکت افراد سازمانها در تصمیم گیریها مزایای زیادی دارد و ضمن اینکه کارکنان را به کار ترغیب می کند باعث می شود افراد سازمان به جهت احساس مهم بودن آرامش خاطر بدست آورند. که ارزشیابی های ناعادلانه و یا بدون شناخت کافی از افراد و تبعیض قائل شدن در بین کارکنان هنگام ارزیابی، اعضای سازمان را گرفتار فشارهای عصبی می نماید. اگر کارمند یا کارگری احساس نماید در محیط کار خود در زمینه های مختلف تبعیض پنهان و آشکار وجود دارد و به تلاشها و زحمات او بهای لازم داده نمی شود و یا نادیده گرفته می شود، موجب ایجاد فشار برای او خواهد شد و هنگامی این فشار مضاعف می گردد که ببیند به کسانی ارجح و بهاء داده می شود که شایستگی لازم را در محیط کار ندارند.

بنابراین با ارزشیابی های عادلانه و توجه به فعالیتهای اعضای سازمان می توان از بروز این فشارها جلوگیری نمود.

کنترل های بی مورد و آزار دهنده در محیط کار و سازمان ناشی از بی اعتمادی به کارکنان می باشد. تحقیقات نشان می دهد که این شیوه، بدبینی و ریاکاری را در سازمان افزایش می دهد. از طرفی موجب نگرانی و اضطراب افراد گردیده و در نتیجه آن، کاهش کارایی فرد را به همراه خواهد داشت.

باید در سازمانها فضایی به وجود آید که در آن اطمینان و اعتقاد مبنای روابط متقابل بین کارکنان باشد. زیرا در محیطی سرشار از اعتماد، اعضای سازمان با آرامش بیشتر در جهت نیل به اهداف سازمانی تلاش خواهند نمود. بنابراین باید با انتخاب شیوه های خود کنترلی و یا کنترلهای غیرمستقیم و نامحسوس به جای کنترل های مستقیم، شدید، مستمر و آزار دهنده می توان از بروز فشارهای عصبی شدید جلوگیری نمود.

که قوانین خشک و غیرقابل انعطاف نیز در سازمان می تواند یکی از عوامل ایجاد فشار بر کارکنان و یا ارباب رجوع باشد. ممکن است برخی ادامه در صفحه بعد

برندگان مسابقه کتابخوانی نور احکام

دفاع مقدس

مسابقه کتابخوانی تحت عنوان «نور احکام» در دو بخش احکام (۱) ویژه همکار و همسر همکار و احکام (۲) ویژه فرزندان همکار در مقاطع تحصیلی راهنمایی و دبیرستان به صورت غیرحضوری برگزار شد. در بخش احکام (۱) حمید احمدنیا

مجرد، محمد نیکروش و خانم پاکروان (همسر عباس صابری) و در بخش احکام (۲) علیرضا رفیعی، مرتضی زند دیزاری و سمانه عیدانی (فرزند قاسم عیدانی) به عنوان برندگان مسابقه معرفی شدند. شایان ذکر است جوایز نفیسی از طرف شرکت به آنان اهدا گردید.

موفقیت فرزند همکار

قبولی در استعدادهای درخشان (تیزهوشان)

کسب مقام دوم مسابقات کاراته کشوری (سبک دو دای دو)

امیرحسین جوادی فرزند همکار علی جوادی موفق به قبولی در آزمون استعدادهای درخشان (تیزهوشان) در مقطع دبیرستان گردید.



علی ساقرجان فرزند همکار حسین ساقرجان موفق به کسب مقام دوم مسابقات کاراته سبک دو دای دو در شانزدهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور گردید.

این موفقیت را به خانواده‌های محترم جوادی و ساقرجان تبریک می‌گوییم

استرس شغلی

ادامه از صفحه قبل

از ضوابط و مقررات بسیار ناقص باشند و متناسب با شرایط و مقتضیات فعلی سازمان‌ها نباشند. بنابراین مدیرانی که دارای مسئولیت و اختیار می‌باشند، باید این قوانین و ضوابط را با توجه به فرهنگ، امکانات، نیاز، توان جامعه و انسانها مورد بازنگری قرار دهند و با انعطاف پذیر نمودن و تعدیلات معقول تنش های موجود را کاهش دهند.

ضمن هوشیاری و درک این تضادها با مدیریت نمودن تضادها راهکارهایی را اتخاذ نمایند که فعالیتها و انرژی افراد، گروه های رسمی و غیررسمی در جهت اهداف سازمانی هدایت گردد. به عبارت دیگر کارکنان و گروه‌ها دریابند که تحقق اهداف آنان در صورتی امکان پذیر است که اهداف سازمان تحقق یابد.

که تغییرات غیرمنطقی و جابجایی مکرر و بدون دلیل کارکنان می‌تواند یکی از عوامل ایجاد فشار باشد. بنابراین در صورت لزوم تغییرات باید با فرهنگ‌سازی و پس از رفع نگرانی‌های کارکنان در زمینه های مختلف و جلب مشارکت آنان به این تغییر و تحولات اقدام نمود.

که شرح شغل‌های غیرواقعی می‌تواند یکی از عوامل فشار به کارکنان باشد. زیرا اگر شرح شغل کارکنان متناسب با کاری که انجام می‌دهند نباشد بدیهی است که فشار قابل ملاحظه‌ای را متحمل خواهند شد. که شرایط فیزیکی محل کار مانند سر و صدای بیش از حد در محیط کار، گرما و سرما، وجود گازهای سمی، نور کم و ناکافی نیز می‌تواند عامل ایجاد فشار برای کارکنان باشد. ... ادامه دارد

که تضادهای مختلف در سازمان، این تضاد ممکن است فردی، فرد با گروه، گروه با گروه در سازمان باشد. مانند تضادهای بین منافع فردی و اقدامات سازمان. مدیران باید

دکتر مهدی شریعتمداری

به مناسبت سالگرد دفاع مقدس

چرایی آغاز جنگ

... چرا جنگ را به وجود آوردند؟ این امر روشنی است جنگ را به وجود آوردند تا نظام اسلامی را از بین ببرند یا وادار به تسلیم کنند؛ برای آنها فرقی نمی‌کرد. می‌خواستند یا جمهوری اسلامی به خاطر



اشغال و گرفتاریهای جنگ ساقط بشود، یا اگر ساقط نمی‌شود، همان طوری که بیشتر کشورهایی که به این مصیبتها دچار می‌شوند و بالاخره رو به یک قدرتمند می‌کنند و پیش او دست دراز می‌کنند، شاید ملت ایران و امام عظیم‌الشأن این ملت هم مجبور بشوند در مقابل دشمنان تسلیم بشوند، دست دراز کنند و بگویند خیلی خوب، ما تسلیم هستیم؛ نگذارید دیگر عراق این قدر ما را بکوبد. بدون تردید هدفشان این بود؛ اما این آرزو هم به دلشان ماند.

جنگ را چه کسی به وجود آورد؟

جنگ را چه کسی به وجود آورد؟ نمی‌شود گفت جنگ را فقط عراق به وجود آورد. همه قراین از اول کار نشان می‌داد که استکبار پست سر عراق است؛ او را کمک نظامی کردند؛ از لحاظ تبلیغاتی به او کمک کردند و شورای امنیت را در خدمت متجاوز قرار دادند.

جنگ چگونه اداره شد؟

شوخی نیست؛ هشت سال! جنگی را بر این کشور تحمیل کردند هر نظامی باشد، با ناآمادگی‌ای که در اول انقلاب به طور طبیعی هست در یک چنین چالشی شکست می‌خورد؛ اما کشور عزیز ما، نظام مقدس جمهوری اسلامی شکست نخورد؛ پیروز شد. جنگ بوسیله مردم‌لاره شد از بیانات مقام معظم رهبری

خاطرات جنگ

مقاومت فایده‌ای ندارد. ماندن در خرم‌شهر و آبادان، حتی اهواز و اندیمشک هم به معنای خودکشی است؛ این شهرها را دیگر باید از دست رفته تلقی کنیم. نیروهای دفاعی باید در خرم آباد و روی ارتفاعات زاگرس مستقر شوند. این‌ها تفکرات بنی‌صدر بود که فرماندهی کل قوا را در دست داشت.

با تمام کمبودها و ناجوانمردی‌های داخلی، نیروهای مدافع، روحیه‌شان را از دست ندادند. بخصوص که می‌دیدند نماینده امام، آقا سید علی، همراه دکتر مصطفی چمران با گروهک‌های کوچک سه یا چهار نفره به جنگ چریکی و پارتیزانی با دشمن مهاجم می‌پردازند. شهرها خالی نشد. عراق که می‌خواست چند روزه خوزستان را تصرف کند و خودش را به تهران برساند چهل-چهل و پنج روز در خرم‌شهر معطل ماند و حساب کار دستش آمد.

سردار شهید شوشتری

وصیت‌نامه شهید

انسان یک بار بیشتر نمی‌میرد، چه بهتر است این مردن در راه الله باشد. چنین انسانی هرگز خود را تنها و بی‌پناه و سرگردان، یا پوچ و بی‌ارزش نمی‌یابد، بلکه به عکس خود را ذره‌ای بی‌انتهای وابسته به ابدیتی بی‌پایان و جاودانه به عظمتی باشکوه و به کمالی بی‌غایت و بی‌نهایت دوست داشتنی می‌یابد و هرگز به نابودی مطلق کشیده نمی‌شود و حتی مرگ او در حقیقت آغاز دوره جدیدی از حیات است. شهید سعید حسینی کلهر



حضرت امام علی
- علیه السلام -

زیرک خرد را با نردنگان نشان ده

پیام تولید

خبرنامه داخلی شرکت مدیریت تولید برق قم
از انتشارات دفتر روابط عمومی
تهیه و تنظیم: محمدرضا مددی
هیات تحریریه:
علیرضا میرزا ابوالحسنی، رمضانعلی قاسمی
علی اکبر مهدی پور، علی فهیمی
تلفن: ۰۲۵۱ (۰۲۵۱) ۸۷۰۰۹۱۳ - دورنگار: ۵۴۰۵۶۴۰ (۰۲۱)
وب سایت: www.gccpp.ir
پست الکترونیکی: Email: prgccpp@gmail.com

پیش



الهی، به حق خودت
حضورم ده و از جمال
آفتاب آفرینت نورم ده!
الهی، راز دل را نهفتن
دشوار است و گفستن
دشوارتر.

الهی، خودت آگاهی که
دریای دلم را جزو مَد
است؛ «یا باسط» بسطم ده، و «یا قابض» قبضم
کن!

الهی، چون تو حاضری چه جویم، و چون تو
ناظری چه گویم.

الهی، ناتوانم و در راهم و گردنه‌های سخت‌در
پیش است و رهن‌های بسیار در کمین و بارگران
بر دوش.

الهی، کلمات و کلامت که این قدر شیرین و
دلشین‌اند، خودت چونی؟

الهی، پیشانی بر خاک نهادن آسان است، دل‌از
خاک برداشتن دشوار است.

الهی، وای بر من اگر دانشم رهنم شود و کابم
حجابم!

الهی، اگر بخواهم شرمسارم، و اگر نخواهم
گرفتار.

الهی، دل بی حضور، چشم بی نور است، نه این
صورت بیند و نه آن معنا.

الهی نامه استاد حسن زاده آملی

و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در
کارهایتان موفق‌تر و در رسیدن به
اهدافتان خلاق‌تر شوید.

انعطاف‌پذیری به شما آرامش
بیشتری می‌دهد چون به شما فرصت
می‌دهد حین انجام کار، روش خود
را انتخاب کنید.

ذهن و روح خود را شاد کنید:
ذهن و روان خود را با دیدن و
شنیدن کارهای هنری یا خواندن دعا
و قرآن، بیارایید. از نمایشگاه‌های
هنری دیدن کنید و به تلاوت قرآن
یا دعا گوش فرا دهید.

نگاه خود را بر روی یک گل
متمرکز نمایید. کاغذ و قلمی
بردارید و منظر زیبایی را نقاشی
کنید و یا در پارک قدم بزنید و یا در
یک کلاس هنری ثبت نام کنید.

برای آینده برنامه ریزی کنید:
حتما برای خود برنامه‌های
تفریحی تدارک ببینید، چرا که چشم
انتظار بودن برای برنامه‌های تفریحی
نیز آرام‌بخش بسیار خوبی است.

فهرستی از برنامه‌های لذت بخش
تهیه کرده و برای انجام آنها
برنامه ریزی کنید؛ مثلاً به زیارت
یک مکان مقدس بروید، برنامه‌ای
برای قرار ملاقات با یک دوست
خوب و یا خرید کتاب مورد
علاقه تان بگذارید. با این کارها
بلافاصله احساس دلپذیری خواهید
کرد.

منبع: انجمن روان‌نگران ایران

و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در
کارهایتان موفق‌تر و در رسیدن به
اهدافتان خلاق‌تر شوید.

انعطاف‌پذیری به شما آرامش
بیشتری می‌دهد چون به شما فرصت
می‌دهد حین انجام کار، روش خود
را انتخاب کنید.



بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید:
تداخل و ادغام مسائل کاری با
زندگی خصوصی باعث اختلالات
جسمی و روحی می‌شود. برنامه و
زمانی را برای توقف کار انتخاب
کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به
کار فکر نکنید و توجه خود را به
زندگی خانوادگی معطوف دارید.

مواردی پیش می‌آید که این کار
برایتان مقدور نیست، ولی سعی کنید
بیشتر این مساله را رعایت کنید.

عکس‌العملها یان را عوض کنید:
ممکن است همواره در تغییر
شرایط تنش آفرین موفق نباشید،
لیکن با تغییر دادن دیدگاه خود
نسبت به آن، می‌توانید احساسات
خود را عوض کنید. اگر کسی دیر

مهارتهای کسب آرامش

قسمت پابانی
از کار خود لذت ببرید:

اگر همواره در حال مسامحه و
ظرفه رفتن از انجام کاری هستید و یا
احساس می‌کنید برای انجام کاری
تحت فشار هستید، نشان می‌دهد از
کاری که انجام می‌دهید لذت
نمی‌برید. واقعیت امر این است که
شما به هر حال ناچارید این کار را
انجام دهید، پس روی جنبه‌های
لذت بخش آن تمرکز کنید؛ مثلاً به
حس خوبی که از به نظم درآوردن
امور یا مورد تقدیر و ستایش قرار
گرفتن از بابت رسیدن به نتایج
مطلوب به شما دست می‌دهد، تکیه
کنید. این دیدگاه مثبت می‌تواند
تشهای درون شما را بزداید و به شما
فرصت دهد که در آینده چه تغییرات
دراز مدتی را می‌توانید ایجاد کنید.

انعطاف پذیر باشید:

لزوم یک برنامه منظم روزانه برای
تنظیم نیازهای زندگی بسیار خوب و
معقول است، ولی نباید اصرار و
اجبار در رعایت آن موجب تنش و
اضطراب شما شود. سختگیری و
جدی بودن زیاد سبب می‌شود فرصتها
را از دست بدهید و تأکید برای
اجرای آن برنامه موجب می‌شود
انرژی خود را بیهوده تلف کنید.
در مواقعی که لازم می‌دانید روش

تبریک و تهنیت

«گرد مرگ دویده‌ام، صفا و مروه دیده‌ام
هیچ کیا برای من، کرب و بلا نمی‌شود»

همکاران گرامی آقایان
محمد بهراد - علیرضا ساده‌وند
رضا اسماعیلی - خسرو استادقاسمی

با زکشت شما از سفر معنوی نجهف
اشرف و کربلای معلی را فیر مقدم
می‌گوییم.

(روابط عمومی)

ایمنی



تسلیت و همدردی

«انسان فنا ناپذیر را چه هراس از مرگ،
که مرگ فود تولدی دیگر است»

همکاران گرامی آقایان
رضا جلیلی - احمد ماجدقدیرلی

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان
تسلیت عرض نموده و از خداوند منان برای آن
درگذشته علو درجات و برای بازماندگان صبر و
شکیبایی مسئلت داریم.

(روابط عمومی)

اولین آشتیاب آخرین اشتباه است. احتیاط کن تا بیشتر زنده بمانی