



مانور عملیاتی مدیریت بحران سیلاب به میزبانی صنعت آب و برق کردستان برگزار شد

۴



افتتاح ۱۴ پروژه آبرسانی در شهرستان بیجار با اعتبار ۱۵۰ میلیارد ریال



۲

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۱۰۲ / سال دهم / آذر ۱۴۰۲

تفاهمنامه همکاری میان شرکت آبفا و دانشگاه کردستان امضا شد

همین صفحه

دفتر تحقیقات بازاری
فکری شرکتهای آبفا در
استانها هستند

۲



زنگ آب در مدارس
سقز و بانه نواخته شد

۷

۱۸ روش برای شاد
زیستن

۶



مشاهیر کورد
شایق (شاهو)

۵

تفاهمنامه همکاری میان شرکت آبفا و دانشگاه کردستان امضا شد

می توانیم زبان مشترک مناسبی با بخش اجرا برقرار کنیم.

وی خواستار هم افزایی بیشتر بین دانشگاه و صنعت شد و گفت: تفاهمنامه باید در نهایت موجب ایجاد منفعت برای مردم و عبور از تنگناها شود.

در پایان جلسه تفاهمنامه همکاری مشترک میان مدیرعامل شرکت آبفا و رئیس دانشگاه کردستان امضا شد.



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان نیز با بیان اینکه منابع آبی همواره در معرض تهدید آلودگی قرار دارند، گفت: برقراری ارتباط مطلوب میان صنعت و دانشگاه موجب می شود تا با کمک دانشگاه از چالشها سریعتر گذر کنیم.

فرهاد خاطر نشان کرد: در راستای این تفاهمنامه امکانات شرکت آب و فاضلاب در اختیار اساتید و دانشجویان دانشگاه کردستان برای کمک به شرکت آبفا قرار می گیرد.

قادرزاده رئیس دانشگاه کردستان نیز توجه به اقتصاد آب و آب مجازی را از نیازهای امروز عنوان کرد و گفت: با سرمایه جوانی که در اختیار دانشگاه ها هستند،

قرارداد همکاری با دانشگاه های مختلف کشور آن را امری مبارک و از الزامات صنعت آب و فاضلاب عنوان کرد.

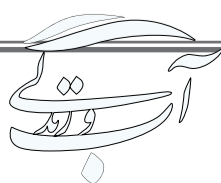
وی اظهار داشت: پرداخت بیشتر به مباحث کمبود آب، حفظ و حراست از منابع آبی در برابر آلودگیها، تبیین فرهنگ مصرف بهینه آب و انتقال دانش و فناوری، مهمترین انتظارات صنعت آب و فاضلاب از دانشگاه در چهارچوب این تفاهمنامه است.

سیاحی با تاکید بر اینکه از نخبگان دانشگاهی در صنعت آب استفاده می کنیم، گفت: باید درک درستی میان دانشگاه و شرکتهای آب و فاضلاب به وجود بیاید.

تفاهمنامه همکاری مشترک در زمینه آب و فاضلاب میان دانشگاه کردستان و شرکت آبفا این استان به امضا رسید.

در این جلسه احمد سیاحی مدیرکل دفتر تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آبفا کشور، محمد فرهاد مدیرعامل، کورش اصلانی معاون تحقیقات و منابع انسانی و پگاه بهمنی مدیر تحقیقات شرکت آبفا کردستان و حامد قادرزاده رئیس دانشگاه کردستان و معاونین وی حضور داشتند.

سیاحی مدیرکل دفتر تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آبفا کشور در این جلسه با اشاره به انعقاد



۱۴ پروژه آبرسانی در شهرستان بیجار با اعتبار ۱۵۰ میلیارد ریال به بهره‌برداری رسید

افزود: در طرح جهاد آبرسانی به روستاهای استان، آبرسانی به ۱۶۹ روستا با اعتبار ۵۲۸ میلیارد تومان و طی قراردادی ۳۰ ماهه در حال اجرا است و تاکنون در سراسر استان حدود ۴۷ درصد پیشرفت دارد.



گاوپازه، شاهگدار، ینگگی کند، چشمه آدینه، زینل، همایون، جعفرآباد، چولجه، کاکعباس، حسن تیمور، قزانقره، شیرتو و شوشتری محقق شد.

وی با اشاره به بهره‌مندی ۵۴۰۰ نفر مردم این روستاها از آب شرب بهداشتی و سالم به صورت پایدار خاطرنشان کرد: در سایر روستاهای این شهرستان و سراسر استان نیز هم در قالب طرح جهاد آبرسانی و هم از محل های اعتباری دیگر پروژه های آبرسانی به روستاهای دارای تنش آبی در حال اجرا است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان

شهرستانی حضور داشتند و طی آن ۱۴ پروژه آبرسانی به ۱۴ روستا افتتاح شد.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در این مراسم گفت: آبرسانی به این روستاها با هدف رفع تنش آبی و در قالب طرح جهاد آبرسانی در دستور کار شرکت قرار گرفت و طی آن اقداماتی چون احداث مخزن، حفاری و لوله گذاری خط انتقال و شبکه، اجرای حوضچه و شیرالات و نصب کنتور انجام شد.

محمد فرهاد افزود: با بهره برداری همزمان از این ۱۴ پروژه، آبرسانی به روستاهای کهریز،



۱۴ پروژه آبرسانی روستایی در شهرستان بیجار با هدف تامین آب بیش از ۵۴۰۰ نفر با اعتبار ۱۵ میلیارد تومان به بهره برداری رسید.

در مراسم افتتاح این پروژه ها فرمانده سپاه استان و شهرستان، فرماندار، امام جمعه و تعدادی دیگر از مسئولین استانی و

مدیرکل دفتر تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آبفا کشور

دفتر تحقیقات بازوی فکری شرکت های آب و فاضلاب در استانها هستند

در مدار تصفیه می شود. فرهاد با اشاره به وجود ۳ تصفیه خانه فاضلاب در دست ارتقا در شهرهای سنندج، مریوان و سقز گفت: در طرح ارتقای تصفیه خانه فاضلاب شهر سنندج بخش مایع پروژه در سفر اخیر رئیس جمهور به استان به بهره برداری رسید و بخش جامد نیز تا پایان سال جاری وارد مدار خواهد شد.

در ادامه این جلسه پگاه بهمنی مدیر دفتر تحقیقات شرکت آبفا کردستان گزارشی از آخرین وضعیت این حوزه ارائه داد.

همچنین محققین حاضر در جلسه نیز به ارائه تحقیقات خود پرداختند.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان هم با بیان اینکه وظیفه شرکت آبفا تامین، تصفیه و توزیع آب باکیفیت برای مشتریان است، گفت: برای رسیدن به این هدف باید مجهز به فناوری، دانش و امکانات به روز باشیم.

محمد فرهاد با تاکید بر اینکه بخش مهمی از این دانش در اختیار شرکت مهندسی آبفا کشور است، افزود: با استفاده از این فناوری و علم باید تاسیسات را نوین کنیم.

وی در ادامه با اشاره به اینکه استفاده از پساب و بازچرخانی آب از جمله بخش های مهم در شرکت آبفا است، گفت: در حوزه فاضلاب شهری جزو شرکتهای پیشرو هستیم و ۷۸ درصد فاضلاب شهری جمع آوری و در قالب ۱۰ تصفیه خانه

کشور با اشاره به اهمیت و جایگاه کمیته های تحقیقات گفت: در این کمیته باید افراد خوش فکر برای هدایت و راهبری کارهای تحقیقاتی حضور داشته باشند.

احمد سیاحی با اشاره به لزوم حضور ۲ نفر از اساتید دانشگاهی مرتبط با صنعت آب و فاضلاب در کمیته های تحقیقات شرکتهای آبفا استانی گفت: توجه به اولویت بندی پروژه های تحقیقاتی و تامین اعتبارات مورد نیاز این کمیته ها باید مورد توجه قرار بگیرد.

وی بر لزوم ریل گذاری برای مشارکت پرسنل شرکتهای آبفا در مسائل تحقیقاتی تاکید کرد و گفت: آئین نامه جامع پرداخت پاداش به کسانی که کارهای تحقیقاتی، مقاله و چاپ کتاب دارند تدوین و تصویب شود.

مدیرکل دفتر تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آبفا کشور با تاکید بر نقش مهم دفاتر تحقیقات در شرکت های آبفا آنها را بازوی فکری شرکتهای دانست.

جلسه بررسی پروژه های تحقیقاتی شرکت آبفا کردستان با حضور احمد سیاحی مدیرکل دفتر تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آبفا کشور و هیئت همراه وی، مدیرعامل شرکت آبفا کردستان، معاون منابع انسانی و تحقیقات و فناوری، مدیر تحقیقات، محققین شرکت و تعدادی از اساتید دانشگاه کردستان برگزار شد.

در این جلسه مدیرکل دفتر تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آبفا



دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان:

تامین آب باکیفیت توسط آبفا کردستان بزرگترین معروف است

و انضباط مالی و اعتمادسازی میان شهروندان نیز خوشبختانه اقدامات مهمی انجام داده ایم.

در ادامه این جلسه اعضای حاضر در این جلسه به بیان نقطه نظرات و دیدگاه های خود در خصوص احیای فریضتین امر به معروف و نهی از منکر پرداختند.

در پایان این جلسه احکام مسئولیت اعضای جدید شورای امر به معروف و نهی از منکر شرکت آبفا استان کردستان ابلاغ و تحویل گردید.

محمد فرهاد خاطرنشان کرد: در حوزه اجرایی نیز قانون تکالیفی وضع کرده و باید آنها را در مجموعه پیاده کنیم که بودجه این کار از محل اعتبارات فرهنگی شرکت تامین می شود.

فرهاد، تکریم ارباب رجوع، ارتقاء رفتار درون سازمانی مناسب و همچنین رعایت پوشش مطلوب و حجاب و عفاف را از اولویت های شرکت آبفا در زمینه فرهنگی عنوان کرد.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان با اشاره به تهیه پوشش مناسب برای بانوان شرکت تاکید کرد: در بحث سلامت اداری

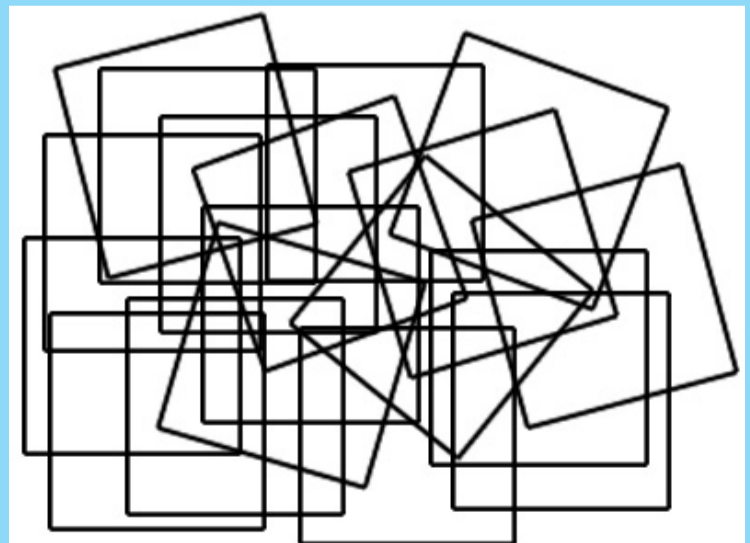
وی خاطرنشان کرد: به همین دلیل در هفته امر به معروف از شرکت آبفا کردستان به عنوان انجام دهنده یکی از معروفات بزرگ تجلیل خواهد شد. حسینی در ادامه گفت: در حوزه سلامت اداری و همچنین حجاب و عفاف نیز طبق بررسی های انجام گرفته شرکت آبفا کردستان وضعیت مناسبی دارد. مدیرعامل شرکت آبفا کردستان هم در این جلسه با اشاره به تاکیدات دینی مبنی بر انجام کار صحیح و پرهیز از منکرات گفت: توجه به این مسئله تاثیر مستقیمی بر زندگی مردم دارد.

دبیر ستاد احیای فریضتین امر به معروف و نهی از منکر کردستان گفت: تامین آب شرب باکیفیت و گوارا معروف بزرگی است که توسط شرکت آبفا انجام می شود و جای تقدیر دارد. علی اصغر حسینی دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر کردستان در دیدار با مدیرعامل شرکت آبفا استان با اشاره به تلاش شرکت آب و فاضلاب کردستان برای آبرسانی باکیفیت به مردم شهر سنندج، این موضوع را بزرگترین معروفی دانست که به شیوه مطلوبی اجرا می شود.



مسابقه شماره ۹۷

در این شکل چند مربع وجود دارد؟



الف: ۱۷ ب: ۱۸ ج: ۱۹ د: ۲۰

همکاران گرامی پاسخ های خود را حداکثر تا تاریخ بیست و پنجم هر ماه از طریق اتوماسیون برای آقای کیوان قاسمی کارشناس روابط عمومی ستاد ارسال فرمایید.

پاسخ مسابقه شماره قبل

گزینه د

برندگان شماره قبل:

بی گرد دلوری - سقز

شهریار فرجی - سقز

مانور عملیاتی مدیریت بحران سیلاب به میزبانی صنعت آب و برق کردستان برگزار شد



با توجه به ابعاد حادثه و سطح آن ضرورت فراخوان استان‌های معین احساس شد و مطابق برنامه استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل، کردستان، گیلان و زنجان از سوی وزارت نیرو فراخوانده و شرکت‌های صنعت آب و برق با نیروی انسانی متناسب و تجهیزات در محل‌های پیش‌بینی شده مستقر و به اجرای عملیات پرداختند.

حدود ۱۳۰ نفر از استان‌های معین در این مانور مشارکت داشتند که همگی در محل‌های مورد نظر استقرار یافتند.

با توجه به اهمیت مانور، تیمی از کارشناسان خبره از وزارت نیرو و شرکت‌های مادر تخصصی کشور، جزئیات برگزاری مانور را ارزیابی کرده و نتایج بعد از انجام تحلیل‌های لازم اعلام خواهد شد. البته نتایج اولیه حاکی از آن است که اهداف پیش‌بینی شده برای برگزاری مانور در سطح قابل قبول بوده و بازتاب خوبی در سطح استان داشته است.



در این مانور، بعد از اعلام شرایط اضطراری بلافاصله مدیران ارشد صنعت آب و برق با تشکیل ستاد مدیریت شرایط اضطراری، کمیته‌های اجرایی را فعال کردند و کمیته‌ها پس از ارزیابی اولیه حادثه با استقرار در محل‌های پیش‌بینی شده به اجرای وظایف خود پرداختند.

مانور آموزشی مدیریت بحران و پدافند غیرعامل بر اساس برنامه‌های دفتر مدیریت بحران و پدافند غیرعامل وزارت نیرو و با تدوین سناریو برای حادثه سیل توسط شرکت‌های صنعت آب و برق استان کردستان در سطح یک به صورت عملیاتی اجرا شد.

همایش بلوکهای هم‌اندیشی مدیران دفاتر آب و انرژی غرب کشور به میزبانی آبفا کردستان برگزار شد

مریوان، دیواندره و بانه ارائه داد.

وی همچنین در خصوص مهندسی مجدد تأسیسات تأمین و انتقال آب شهرها و روستاهای استان و تأمین برق اضطراری جهت برخی از تأسیسات حیاتی استان توضیحاتی بیان کرد.

ناصر عثمانی مدیر دفتر سیستم‌های کنترل و انرژی آبفا کردستان هم‌گزارشی از پیاده‌سازی سیستم تله‌متری آبفا کردستان و تشریح طرح مطالعاتی ابتکاری و بومی شده تله‌متری استان کردستان که توسط کارشناسان تله‌متری دفتر انرژی طراحی و اجرا شده است را ارائه نمود.

همچنین در روز دوم نیز، ادامه این همایش در محل تصفیه‌خانه فاضلاب سنندج با محوریت بررسی دلایل و آسیب‌شناسی خرابی الکتروپمپها برگزار شد.



همایش دوروزه بلوکهای هم‌اندیشی مدیران دفاتر آب و انرژی غرب کشور با حضور مدیر دفتر انرژی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور و مدیران و کارشناسان دفاتر انرژی شرکت‌های آب و فاضلاب استانهای کردستان، کرمانشاه، ایلام، همدان و لرستان به میزبانی آبفا کردستان برگزار شد.

در این جلسه فرهاد شریفی مدیر دفتر انرژی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور در خصوص اهداف و برنامه‌های بلوکهای هم‌اندیشی دفاتر انرژی آب و فاضلاب کشور توضیحاتی ارائه داد.

حمید شالپوش معاون بهره‌برداری و توسعه آب شرکت آبفا کردستان هم‌گزارشی از وضعیت پرسنلی دفتر انرژی و تشریح عملکرد و شاخصهای انرژی و تله‌متری آبفا کردستان در خصوص اجرای طرحهای تنش‌آبی شهرهای سنندج،

ماموستا شاهو

معرفی مشاهیر کرد

مهلا حهسه ن کوری مهلا عهبدولقادر کوری مهلا ئهورهحمان ناسراو به شایق و جا به دوایی (شاهو)

سال ۱۸۸۲ی زایینی له بیاره له دایک بووه و ماوهیهک له خزمهتی شیخ عهبدولقادی شه مزینیدا ده رسی ور گردوه سه رهتا نازناوی «شایق» هه لده بژیژی، دواتر دهیکاته (شاهو) دۆستایهتی نزیکیشی له گهلا شاعیری به ناوبانگ، ئهحمده موختار جافدا بووه و ناوه روکی شیعرهکانی، دلداری، ئایینی و نیشتمانیه که به داخه وه رۆژی ۲۳ی حوزهیرانی سال ۱۹۷۱ کۆچی دوایی دهکات و له هه یوانی مهرقهدی شیخ عومهر و شیخ نهجمه دین و شیخ عهلائه دین له بیاره به خاک دهسپێردریت رۆحی شاد و یادی هه زمان.

بسمه تعالی

نماز

خداوند در سوره بقره آیه ی ۲۳۸ می فرماید:

بر نمازها مواظبت کنید، یعنی برادای نمازهای پنج گانه در اوقات خود و با رعایت ارکان و شروط آنها همراه با خشوع قلب، مداومت و استمرار داشته باشید (به ویژه نماز میانه) که به قول اکثر علما و صحابه نماز عصر است، زیرا قبل از آن دو نماز و بعد از آن نیز دو نماز وجود دارد در نمازهای پنج گانه. در حدیث شریف آمده است که، بی گمان محبوب ترین اعمال نزد خداوند بجا آوردن نماز در اول وقت می باشد.

برای خداوند فروتنانه بایستید یعنی در نمازهایتان با وقار و خشوع بر پا بایستید (اگر عذری نداشته باشید)

سکوت و طاعت و خشوع و پایبندی نداشتن حرکات اضافی در نماز فرض و واجب است.

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

پرخواب	خه وخه	خاوین
پاک	ته میس	خاوین
باخت	دۆران	خچان
ساکت و بی حرکت	کرۆمات	خپ
لاشخور	خه رته ل	خرته ل
زغال	خه لوز	خلوز
آرام خندیدن	ورده خه نه	خاننه وه
کرشمه	ناز	خنج

ئهلا ئه ی دولبهری شهنگم! وه ره تا بم به قوربانته فیدای کاکۆلی گرز و لوول نیساری چاوی فهتتانت هیلال ئاسا قهدهم خه م بوو له ژیر باری خه می دووریت ده سا تو بی و خوا! پهحمئ ئهوا مردم له هيجرانت به تابووری موژهی چاو و به زولفی چین له سه ر چینت دل و دینت له دهس سه ندم، خوا بمکا به قوربانته! ئه وه ند شیواوه ئه حوالم نزیکه هه ر وه کوو مه جنوون به جارئ ویل و شهیدا بم له سه حرا و بیابانت شهو و رۆژ ناله نالی دل له سینهم دئ به مه جزوونی ئه ویش گویا برینداره به زهخمی تیری موژگانت به تالان چوو هه موو عه قلم به غه مزه ی چاوه که ت جانا سه رم مابوو به ساغی، وا ئه ویشم خسته مهیدانت به بالا سه روی بوستانی، به رومته ماهی تابانی ئه لپی سالاری خووبانی، به له نجه و لار و عینوانت منی سه ودا زهده ی عه شقت، نزیکه خو به مه رگی تو به جارئ شیت و شهیدا بم، له بو خالی له بی جوانته په زام رۆحم بدهم بیلا، له موژده ی وه سلای بالاتا ئه گه ر یاریم بدا تالیع، سه عاتئ بم به میوانته ده می وا وشکه (شایق)، وه خته بیروزی و له دهس ده ر چی ئه گه ر تیژ ئاو نه که ی ساتئ له چه شمه ی ئاوی حه یوانته

۱۸ روش برای شاد زیستن

قسمت اول



از آجیل استفاده کنید زیرا ویتامین E موجود در آن به جلوگیری از افسردگی کمک می‌کند. مرکبات نیز به دلیل داشتن ویتامین C به کاهش اضطراب و استرس کمک می‌کند. به طور کلی مصرف سبزیجاتی که برگ سبز دارند برای کاهش افسردگی و میل بیشتر به شاداب زیستن مفید است. اسید فولیک موجود در سبزیجات باعث افزایش گردش خون می‌شود و در نتیجه آن احساس شادی می‌کنید.

محیط زندگی

محیط اطراف تاثیر مستقیم بر روی روحیه افراد دارد. خانه همیشه مکانی آرام بوده که ساعت‌های بعد از مشغله کاری را می‌توان به آن پناه برد. رنگ اتاق‌های خانه، نوع چیدمان وسایل، استفاده و خریدن وسایلی که دوست دارید همه این فاکتورها می‌تواند بر میزان راحتی شما در محیط خانه تاثیر بگذارد. بنابراین توصیه می‌شود که از رنگ‌های شاد و متنوع برای دیوارهای اتاق استفاده کنید. وسایلی را بخرید که بهتر با آن ارتباط برقرار می‌کنید و حتماً از گل‌های طبیعی در خانه استفاده کنید. همچنین چیدن وسایل تزئینی نیز تاثیر خوبی بر روی میزان رضایت شما از محیط می‌گذارد و در نتیجه باعث تولید حس بهتر برای شاد زیستن می‌شود.

ادامه دارد

در رفع خستگی موثر هستند و هم باعث گردش بهتر خون و ایجاد حس نشاط می‌شوند. از شنا کردن هم غافل نشوید و حداقل در ماه یک مرتبه به استخر بروید.

خواب کافی

بی‌خوابی، کم‌خوابی و یا خواب زیاد عواملی هستند که روی خلق و خو افراد تاثیر می‌گذارند. برنامه منظمی برای خوابتان داشته باشید و در طی روز بین ۷ تا ۸ ساعت بخوابید. اگر خواب شبانه کمی دارید با خوابیدن در عصر آن را جبران کنید.

برنامه ریزی

داشتن برنامه منظم برای انجام کارها به شما کمک می‌کند تا حس بهتری داشته و وقتتان را بهتر تنظیم کنید. با برنامه ریزی کنترل زمان در دست شماست و می‌توانید برای تمام فعالیت‌های دلخواهتان زمانی را در نظر بگیرید. حتماً در برنامه ریزی هایتان ساعت‌هایی را به گردش، دیدن خانواده و دوستان، سینما، پارک، دیدن تئاتر و رفتن به کنسرت اختصاص دهید. برنامه ریزی نقش موثری در شاد زیستن و موفقیت در زندگی دارد.

رژیم غذایی

نوع رژیم غذایی تان می‌تواند بر خلق و خوی تان تاثیر بگذارد. مواد غذایی سالم مانند گوشت، لبنیات، سبزیجاتی مانند اسفناج، کاهو، کلم و میوه‌ها را در برنامه غذایی تان بگنجانید.

و واقعی را از هم تفکیک کند. بنابراین شما می‌توانید حتی با خنده‌های ساختگی هم شاد زندگی کنید.

وقتی که هر روز ده دقیقه بخندید به مغزتان این برنامه را می‌دهید که همه چیز مرتب است و در نتیجه آن سبک زندگی تان تغییر می‌کند. می‌توانید در روز چندین لطیفه بخوانید و آن را برای دیگران نیز تعریف کنید.

آموختن

به دوره‌های آموزشی و کلاس‌هایی بروید که دوست دارید. کار، هنر، ورزش و هر فعالیتی که دلخواهتان است را یاد بگیرید و انجام دهید. حس رضایت از مراحل شاد زیستن است.

کار کنید

یکی از راه‌های شاد زیستن، کار کردن است. بیکاری به مرور زمان باعث از دست رفتن انگیزه و نادیده گرفتن اهداف می‌شود. کار کردن مداوم و با برنامه ریزی علاوه بر انگیزه مضاعف باعث می‌شود که نسبت به خودتان حس بهتری پیدا کنید.

لازم به ذکر است که گفته شود افراط در کار نیز باعث خستگی، از دست رفتن انرژی و از بین رفتن شادی می‌شود. بنابراین باید با برنامه ریزی مناسب در کنار کار کردن تفریحتان را نیز داشته باشید.

ورزش کنید

روزانه بیست دقیقه ورزش کنید. پیاده روی و حرکات نرمشی هم

گاهی فکر میکنیم شاد بودن کار دشواری است که از پس آن بر نمی‌آییم. بزرگترین عامل این طرز تفکر نا آگاه بودن در مورد مفهوم شادی است.

شاد زیستن؛ یعنی از هر لحظه زندگی رضایت داشتن. یعنی لحظه‌های خوب را بسازید و در لحظه‌های بد توقف نکنید. در این مقاله سعی داریم چندین روش و توصیه برای داشتن زندگی شاد و سالم را با شما همراهان عزیز در میان بگذاریم.

رازهای شاد زیستن

حتماً تا کنون بارها از خود پرسیده‌اید که چگونه شاد باشیم؟ و به دنبال راه‌های زندگی شاد گشته‌اید. شاداب زیستن فرآیندی است که با تلاش و تمرین به وجود می‌آید و ادامه پیدا می‌کند. هرکسی ممکن است الگورفتاری مختص به خودش را داشته باشد و یا علایقی که میزان نشاط و شادی را در او بوجود می‌آورد. ما در ادامه ۱۸ روش کلی و کلیدی برای داشتن زندگی سالم و با نشاط برای شما همراهان آوردیم.

دوری از استرس

از محیط و افرادی که در شما استرس تولید می‌کنند دوری کنید. کارهایتان را به موقع انجام دهید تا انباشت کارهای ناتمام در شما باعث بروز استرس نشوند.

خندیدن

حتماً شما هم شنیده‌اید که مغز قادر نیست خنده مصنوعی



زنگ آب در مدارس شهرستانهای سقز و بانه به صدا درآمد

فرهنگ صحیح مصرف آب و افزایش روحیه مشارکت پذیری و همچنین ارتباط کودکان و اولیا و مربیان با مجموعه آب و فاضلاب و برجسته کردن نقش آن‌ها در حفظ منابع و مصرف صحیح آن از دیگر اهداف برگزاری این جشنواره است.

توزیع بسته‌های آموزشی میان دانش‌آموزان و مربیان و اولیا و همچنین نواخته شدن زنگ آب توسط مسئولان شرکت آبفا و آموزش و پرورش و برنامه‌های شاد فرهنگی ویژه دانش‌آموزان از دیگر بخش‌های جشنواره نخستین واژه بود.

و محصلان و همچنین افزایش شناخت دانش‌آموزان از وضعیت منابع آب استان است.

در جشنواره زنگ آب شهرستان بانه، کریم پناه مدیر بخش فاضلاب امور آبفا بانه گفت: قصد داریم با برگزاری این جشنواره، سطح آگاهی کودکان را در ارتباط با نقش و اهمیت آب در زندگی افزایش دهیم و آنها را با مفاهیم صرفه‌جویی و اصلاح الگوی مصرف آب بیشتر آشنا کنیم.

به گفته وی انتقال مفاهیم آموزش داده شده به خانواده‌ها از طریق دانش‌آموزان، جا انداختن

آموزان است که با لحاظ کردن خانواده‌های این دانش‌آموزان و همکاران، جمعیت بزرگی مخاطب پیام جشنواره هستند. سیدجلال صادقی افزود: اگر بتوانیم پیام مصرف بهینه را به خوبی در میان دانش‌آموزان نهادینه کنیم قطعاً آن‌ها نیز قادر هستند که موضوع مصرف صحیح را به درون خانواده‌های خود برده و به این ترتیب هدف نهایی این جشنواره محقق می‌شود.

وی گفت: یکی از اهداف برگزاری این جشنواره، آموزش مدیریت مصرف آب و روش‌های بهینه مصرف به دانش‌آموزان

مراسم زنگ آب در راستای پانزدهمین جشنواره نخستین واژه با هدف جلب توجه به آب و حفظ و حراست از این مایه حیات در شهرستان‌های سقز و بانه برگزار شد.

این برنامه در قالب پانزدهمین جشنواره فراگیری "نخستین واژه" ویژه دانش‌آموزان با مشارکت امور آبفا سقز و بانه، آموزش و پرورش و سایر ادارات مرتبط این دو شهرستان برگزار شد.

در جشنواره شهرستان سقز، مدیر امور آبفا این شهرستان اظهار کرد: پیام این مراسم مصرف بهینه آب برای دانش



تقدیر و تشکر



چهارمین مانور دفاع از مقرر شرکت آبفا کردستان همزمان با سراسر کشور برگزار شد

در جشنواره تجلیل از پژوهشگران و فناوران برتر استان کردستان از دو نفر از همکاران پژوهشگر شرکت، محمد کمانگر و میثم اشرفی تقدیر شد.

به مناسبت هفته بسیج، مهندس محمد فرهاد مدیرعامل از بسیجیان شرکت قدردانی نمود



فرماندار و رئیس بهزیستی سروآباد با اهدای لوحی از محمدبصیر عبداللهی مدیر امور آبفا این شهرستان به جهت تعامل با بهزیستی تقدیر نمودند.



حضور همکاران شرکت در مراسم کاشت یک میلیارد اصله درخت

سیران شاه محمدی همکار تصفیه خانه آب سنندج در کنار چند مترجم دیگر کتاب آزمون های استاندارد میکروبیولوژی آب و فاضلاب را ترجمه نموده اند. این کتاب در سال ۱۴۰۲ و در ۴۳۰ صفحه منتشر و تاکنون به چاپ سوم رسیده است. موضوعات این کتاب شامل آب - تجزیه و آزمایش؛ فاضلاب - تجزیه و آزمایش و آب - میکروبیولوژی است.

توزیع کمک های مومنانه صنعت آب و برق کردستان بین خانواده های نیازمند به مناسبت شب یلدا ۱۰۰ بسته کمک مومنانه شامل اقلام اساسی به مناسبت شب یلدا توسط شرکت های آب و فاضلاب، آب منطقه ای و توزیع برق استان میان خانواده های نیازمند شهر سنندج توزیع شد.

معاینات دوره ای همکاران آبفا دیواندره



همکار گرامی ستاد جناب آقای حسین احمدی
همکاران گرامی آبفا سنندج آقایان رؤف خود و پدram مرادی

با نهایت تأسف و تأثر، مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از درگاه ایزد منان برای عزیزان از دست رفته، علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

اندر آنا الیوم حلف و بشر الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبه قالوا

آدرس: سنندج/خیابان امام خمینی (استانداری) روبروی دبیرستان دخترانه امام/جنب پست بانک

شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

تلفن: ۳۱۰۴۲۰۰۰

www.abfa-kurdistan.ir

Email: info@abfa-kurdistan.ir

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۱۰۲ / سال دهم / آذر ۱۴۰۲

صاحب امتیاز:
شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

سردبیر:
ادریس شریفی

دبیر اجرایی:
کیوان قاسمی

هیئت تحریریه:
نسرین الباد

دبیر صفحات آموزش همگانی و راهکارهای مدیریتی:
سید محمد عزیزی

دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی

همکار افتخاری: لیلا صیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی

