



## معاون سیاسی امنیتی استاندار کردستان از تصفیه خانه فاضلاب شهر سنندج بازدید کرد

صفحه ۳



### گزارش

## مدیرعامل آبفا کردستان بر گزیده همایش ویژه تجلیل از فعالان عرصه امر به معروف و نهی از منکر کردستان شد



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری کردستان در همایش ویژه تجلیل از فعالان عرصه امر به معروف و نهی از منکر استان در بخش امور تبلیغی فرهنگ احیای این فریضه در میان ادارات استان و سطح شهر، رتبه نخست را کسب کرد.

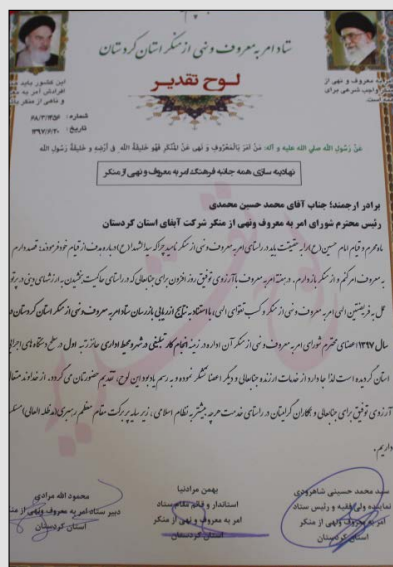
همایش ویژه تجلیل از فعالان عرصه امر به معروف و نهی از منکر استان روز سه شنبه بیستم شهریورماه با حضور نماینده ولی فقیه در استان و مسئولان استانی و همچنین ادارات و نهادهای فعال در عرصه احیای فریضتین امر به معروف و نهی از منکر برگزار شد.

در این همایش مهندس محمدحسین محمدی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان

از منکر و کسب تقوای الهی، با استناد به نتایج ارزیابی بازرسان ستاد امر به معروف و نهی از منکر کردستان در سال ۱۳۹۷ اعضای محترم شورای امر به معروف و نهی از منکر آن اداره در زمینه انجام کار تبلیغی در شهر و محیط اداری حائز رتبه اول در سطح دستگاه های اجرایی استان گردیده است، لذا جا دارد از خدمات ارزنده جنابعالی و دیگر اعضا تشکر نموده و به رسم یادبود این لوح تقدیم حضورتان می گردد.

کردستان به جهت تلاش در راستای تبلیغ فرهنگ احیای فریضه مهم و مقدس امر به معروف و نهی از منکر با کسب رتبه اول، مورد تجلیل قرار گرفت و لوح تقدیر و تندیس به همین مناسبت دریافت کرد.

در متن این لوح خطاب به مدیرعامل آبفا کردستان آمده است: "با آرزوی توفیق روزافزون برای جنابعالی که در راستای حاکمیت بخشیدن به ارزش های دینی در پرتو عمل به فریضتین امر به معروف و نهی





## مدیرعامل آبفا استان در برنامه تلویزیونی پرسمان دستاوردهای سفر وزیر نیرو به کردستان را تشریح کرد

شهرهای بیجار، قروه، دهگلان، کامیاران و میوان باید آغاز شود و وزیر نیرو قول مساعد داد که این موضوع را در لایحه بودجه سال ۹۸ پیشنهاد بدهد. مهندس محمدی تصدیح کرد: البته شرکت آبفا از همین الان کار را آغاز نموده و برای آبرسانی بلندمدت به کامیاران از محل منابع در اختیار وزارتخانه و شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، ۹ میلیارد تومان تخصیص یافته و این پروژه در سال جاری آغاز خواهد شد.

مهندس محمدی با بیان اینکه کار آبرسانی بلندمدت به شهرهای دیگر نیز از سال آینده آغاز می شود، افزود: اعتبار ریالی مورد نیاز برای این پروژه ها در مجموع ۵۸۰ میلیارد تومان است که طی چند سال اختصاص می یابد.

بود که طی آن چند پروژه در حوزه صنعت آب و برق به بهره برداری و یا کلنگ زنی شد. وی افزود: در این سفر و در حوزه آب و فاضلاب شهری استان، سد عباس آباد با هدف تأمین آب شرب شهر بانه به بهره برداری رسید که نقش مهمی در تأمین آب بانه برای شرایط فعلی و همچنین برای آینده دارد.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان با بیان اینکه برنامه تأمین آب و ایجاد تأسیسات فاضلاب استان برای افق سال ۱۴۲۵ تدوین شده است، گفت: برای تخصیص آب شرب مورد نیاز استان در افق طرح، خوشبختانه موافقت های لازم از سوی وزارتخانه انجام شده است. وی با بیان اینکه عملیات اجرایی چند پروژه باید آغاز شود، خاطرنشان کرد: آبرسانی بلندمدت به



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان با حضور در برنامه پرسمان صداوسیما استان، به تشریح دستاوردهای سفر وزیر نیرو به استان پرداخت.

مهندس محمدحسین محمدی در این برنامه با اشاره به سفر اخیر وزیر نیرو به استان، اظهار کرد: این سفر نخستین سفر دکتر اردکانیان به کردستان

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان:

## ظرفیت تصفیه فاضلاب در شهرهای استان تا پایان سال جاری به ۸۰ درصد می رسد

وی در ادامه پیرامون وضعیت بخش آب نیز گفت: طرح جامع تأمین آب بلندمدت استان برای افق سال ۱۴۲۵ و با پیش بینی تأمین آب ۲ میلیون و ۱۵۰ هزار نفر تهیه شده است که در آن تاریخ شهرهای استان نیازمند ۱۷۲ میلیون مترمکعب آب خواهند بود.

مدیرعامل آبفا کردستان با بیان اینکه ۴ طرح آبرسانی به شهرهای سنندج، دیواندره، بانه و سقز در دست اجرا قرار دارد، افزود: برای اتمام این طرح ها که پیشرفت قابل توجهی نیز دارند اعتبار نیاز است.

وی یادآور شد: در ۵ شهر بانه، میوان، سنندج، کامیاران و قروه با حاشیه نشینی در اطراف شهرها مواجه هستیم و با توجه به نبود زیرساخت مناسب در آن ها ۸۰ میلیارد تومان اعتبار برای ارائه خدمات مناسب نیاز است تا طی ۲ سال ساماندهی شوند.

وی با بیان اینکه ۸ طرح فاضلاب هم در دست اجرا است، گفت: در این طرح ها کار احداث ۳ تصفیه خانه به اتمام رسیده و ۵ تصفیه خانه دیگر نیز از محل طرح ها احداث می شود که در این صورت ظرفیت تصفیه فاضلاب به ۹۱ درصد خواهد رسید.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان تصریح کرد: از این تعداد ۳ تصفیه خانه با برنامه ریزی های انجام گرفته امسال به اتمام خواهد رسید که به این ترتیب ظرفیت تصفیه فاضلاب به ۸۰ درصد تا پایان سال جاری می رسد.

مهندس محمدی افزود: ۵ درصد جمعیت شهرنشین استان از خدمات جمع آوری و ۱۰ درصد از خدمات تصفیه فاضلاب برخوردار نیستند، اما این تعداد در ۲۰ شهر استان پراکنده هستند و برای احداث تأسیسات مورد نیاز در این شهرها ۴۸۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز است.



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان گفت: با برنامه ریزی انجام گرفته کار احداث ۳ تصفیه خانه فاضلاب در سال جاری به پایان می رسد تا ظرفیت تصفیه فاضلاب از ۷۱ درصد فعلی به ۸۰ درصد برسد. مهندس محمدحسین محمدی اظهار کرد: در حال حاضر ۶ تصفیه خانه فاضلاب، ۷۱ درصد فاضلاب جمع آوری شده در سطح شهرهای استان را تصفیه می کنند.

## سرپرست امور آب و فاضلاب شهر سروآباد منصوب شد

تا زیر نظر اینجانب نسبت به انجام امور محوله (ارائه خدمت صادقانه و شبانه روزی به شهروندان محترم) اهتمام نمایید.

امید است با تقویت همکاری و همدلی سازمانی، استفاده از ظرفیت های نیروی انسانی کارآمد و متعهد، تعامل مؤثر با سایر ارگانها و نهادهای سطح شهرستان، معاونتها، مدیران ستادی، امور تابعه با جدیت و نوآوری نسبت به انجام وظایف محوله در پیشبرد اهداف صنعت و در راستای سیاستهای نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران اقدام نمایید. توفیق جناب عالی را از درگاه ایزد منان خواستارم.»

مراسم تقدیر از مدیر قبلی آبفا سروآباد و معرفی سرپرست این امور چهارم شهریور ماه با حضور محمد فرهاد، معاون بهره برداری و محمدی مدیر حراست و همچنین دادور، فرماندار شهرستان سروآباد برگزار شد.

در حکم سرپرست امور آبفا سروآباد که به امضای مهندس محمدی مدیرعامل شرکت آبفا استان رسیده، آمده است: «با استعانت از خداوند متعال و بر اساس تصمیمات متخذه به موجب این ابلاغ از تاریخ ۱۳۹۷/۶/۴ به سمت سرپرست امور آب و فاضلاب شهری سروآباد تعیین و منصوب می شوید



طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان، محمد رشیدی به عنوان سرپرست امور آبفا شهر سروآباد منصوب و جایگزین ابوبکر مرادی شد.



## معاون سیاسی امنیتی استاندار کردستان از تصفیه‌خانه فاضلاب شهر سنندج بازدید کرد

مهندس محمدی خاطر نشان کرد: انتظار داریم شهرداری سنندج با اتخاذ تدابیر لازم نسبت به جمع آوری و هدایت این آبهای سطحی اقدام کند تا از ورود آنها به تصفیه خانه فاضلاب شهر جلوگیری شود.

وی در خصوص روند فعالیت تصفیه خانه فاضلاب سنندج نیز ضمن تشریح عملکرد آن گفت: ۶۰۰ کیلومتر شبکه جمع آوری فاضلاب در سطح شهر وجود دارد که بخشی از آن فرسوده است.

در این بازدید نمایندگان دانشگاه علوم پزشکی کردستان و شهرداری سنندج، فرهاد معاون بهره برداری و قضیری معاون مهندسی و توسعه شرکت آبفا استان نیز حضور داشتند.

کردستان هم در این بازدید گفت: این تصفیه خانه با حجم تصفیه ۱۰۰ مترمکعب فاضلاب در شبانه روز، جمعیت ۴۲۰ هزار نفری شهر سنندج و نواحی منفرصل این شهر را زیر پوشش قرار داده است.

وی با اشاره به طرح ارتقای تصفیه خانه تصریح کرد: این طرح با هدف افزایش جمعیت تحت پوشش به ۷۰۰ هزار نفر در حال اجرا است.

مهندس محمدی ادامه داد: تصفیه خانه فاضلاب سنندج در ابتدا با هدف خدمت رسانی به جمعیت ۴۶۰ هزار نفری طراحی شده، اما ورود آبهای سطحی و روان آبها موجب فشار مضاعف به این تصفیه خانه می شود که امیدواریم این مسئله با درایت شورای شهر و شهرداری حل و فصل شود.

حسین خوش اقبال معاون سیاسی - امنیتی استاندار کردستان با حضور در تصفیه خانه فاضلاب شهر سنندج از نزدیک در جریان روند کار این تصفیه خانه و فرآیند تصفیه فاضلاب قرار گرفت.

معاون استاندار کردستان ضمن بازدید از بخش های مختلف تصفیه خانه فاضلاب و آشنایی با نحوه انجام فعالیت این مجموعه، خواستار اطلاع رسانی بیشتر پیرامون فعالیت های انجام گرفته و در حال انجام تصفیه خانه فاضلاب شهر سنندج شد.

وی همچنین بر ضرورت تکمیل طرح توسعه و ارتقای تصفیه خانه نیز تأکید کرد و آن را از مهمترین نیازهای شهر سنندج دانست.

مهندس محمدحسین محمدی مدیرعامل شرکت آبفا



با موضوع میز خدمت دستگاه های خدمات رسان

## حضور پررنگ شرکت آبفا کردستان در رزمایش اقتدار عاشورایی

شهروندان دستورات لازم برای رسیدگی به این درخواست ها را صادر کرد. این رزمایش (میز خدمت) در کنار رزمایش رزمی و فرهنگی و با هدف انتقال خدمت ادارات به مناطق محروم و تسهیل رسیدگی به مشکلات و دغدغه های مردم، تکریم ارباب رجوع، تسهیل امور مربوط به مردم، شناسایی مشکلات مناطق محروم و تمرکز خدمت رسانی برگزار شد.

آموزش و پرورش و علوم پزشکی حضور داشتند. در این رزمایش که تا پایان وقت اداری در مسجد جامع فرجه سنندج ادامه داشت، کارکنان بخش امور مشترکین شرکت آب و فاضلاب شهری در میز خدمات این شرکت حضور داشتند و پاسخگوی مراجعین شدند.

همچنین مهندس محمدی مدیرعامل شرکت آبفا کردستان نیز با حضور در میز خدمت از نزدیک با مراجعان دیدار کرد و ضمن استماع درخواست های

همایش و رزمایش خدمات رسانی بسیج کارمندان (اقتدار عاشورایی) شهریورماه با عنوان «میز خدمت = اردوهای جهادی» با حضور مسئولان و کارمندان چند ارگان و اداره شهرستان سنندج، از جمله شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان و با هدف رسیدگی به مشکلات مردم در مسجد جامع محله فرجه سنندج برگزار شد.

در این رزمایش یکروزه علاوه بر شرکت آبفا کردستان، شهرداری سنندج، شرکت توزیع نیروی برق، شرکت گاز، بهزیستی، کمیته امداد امام(ره)،



## برندگان مسابقات قرآنی ویژه همکاران و فرزندان همکاران وزارت نیرو (مرحله شرکتی) تجلیل شدند

عاطفه کرمی اول شد. از میان همکاران برتر مرحله استانی نیز، فریبا الله ویسی، همسر همکار جبار محمدی به مرحله کشوری این دوره از مسابقات راه یافت

محمدحسین محمدی، سعید محمدی و امید محمدی حائز عنوان های اول تا سوم شدند. همچنین در قرائت ترتیل بانوان فریبا الله ویسی، شب بو ویسی و سارا مرادیانی رتبه های اول تا سوم را کسب کردند. ضمن آنکه در رشته زبان آموزی هم

در این مرحله که تیرماه جاری برگزار شد، ۱۴ نفر حضور داشتند که در پایان نفرات اول تا سوم هر بخش به مرحله استانی صنعت آب و برق راه یافتند. در رشته مفاهیم، ابوالفضل عبدی لر اول شد و ناهید فاضل و ابراهیم عبداللهی در رتبه های دوم و سوم قرار گرفتند. در رشته قرائت ترتیل آقایان،





# گزارش تصویری پروژه تصفیه خانه فاضلاب شهر بانه





## تشخیص علائم سکته قلبی

دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست



سکته قلبی در کشور ما جزو شایعترین بیماریها محسوب می‌شود. بزرگترین خطر بی‌توجهی به سکته قلبی و علائم آن، مرگ است و در غیر این صورت فرد دچار نارسایی قلبی، تنگی تنفس، خستگی زودرس و علائم نارسایی قلبی همچون ورم پا و تنگی ضربان قلب در هنگام فعالیت و استراحت می‌شود.

عواملی همچون چربی خون، دیابت، فشار خون، چاقی، استرس‌های مکرر و عصبانیت از مواردی هستند که فرد را برای مواجهه با سکته قلبی مستعدتر می‌کنند.

یکی از علائم سکته قلبی شروع درد شدید قفسه سینه است که این درد قفسه سینه می‌تواند متنوع باشد و گاه به شکل درد زیر جناق سینه یا ریشه گردن و بازوها بویژه دست چپ بروز می‌کند.

در مواردی که فرد دچار سکته قلبی می‌شود، درد ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و گسترده درد ممکن است به صورت سنگینی یا خنجری یا احساس فشردگی در قفسه سینه خود را نشان دهد. این دردها معمولاً با سایر علائمی همچون تعریق شدید و احساس سردی در تمام نقاط بدن همراه می‌باشد. در این موارد همچنین افراد دچار احساس ترس، رنگ‌پریدگی، هیجان بسیار شدید، نگرانی و بی‌قراری، تپش قلب، افت فشار خون و گاه نیز افزایش فشار خون می‌شوند.

متأسفانه در بعضی افراد همچون دیابتی‌ها، سالمندان، افرادی که دارای سابقه طولانی مدت فشار خون هستند، افرادی که اعتیاد شدید دارند، خانم‌های خیلی چاق و سیگاری‌های حرفه‌ای، درد ناشی از سکته احساس نمی‌شود.

اغلب موارد علائم این سکته‌ها با بیماری گاستریت یا التهاب معده اشتباه گرفته می‌شود

که این امر بسیار خطرناک است، زیرا در این موارد، این علائم نشان‌دهنده سکته قلبی است که بیمار بلافاصله باید به مرکز درمانی مراجعه کرده تا منطقه سکته رد شود.

عرق‌های سرد مداوم، حالت تهوع شدید و بویژه درد شدید معده از علائم اصلی سکته‌های خفیف قلبی بویژه سکته‌هایی است که در بخش تحتانی قلب رخ می‌دهد. بویژه در افرادی که مبتلا به دیابت هستند سکته‌های سطح تحتانی قلب شایعتر است که در اغلب موارد درد ناشی از این سکته‌ها در معده بروز می‌کند، اما نکته‌ای که در این میان حائز اهمیت است لزوم عدم مصرف دارو بدون تجویز پزشک است. زیرا ممکن است دردی که در معده بروز کرده ناشی از سکته بوده نه گاستریت و در نتیجه عوارض سکته قلبی در این موارد افزایش می‌یابد.

افرادی که دچار سکته قلبی شده‌اند الزامی است علاوه بر پزشک متخصص قلب، همواره تحت نظر متخصص گوارش و کبد هم قرار داشته باشند تا از ایجاد ناهنجاری‌های گوارشی بویژه زخم و درد معده، التهاب معده و هرگونه اختلال در کار معده در امان باشند.

تشخیص علائم سکته:

می‌توان با انجام ۴ حرکت تشخیص داد که سکته رخ داده است یا نه.

۱. لبخند زدن ۲. گفتن درست یک جمله ساده

۳. بالا بردن هر دو دست ۴. بیرون آوردن زبان اگر سه حرکت اول به راحتی انجام نشود و یا زبان به راست یا چپ متمایل شود، قطعاً سکته رخ داده است.

پیشگیری:

وقوع ۸۰ درصد از حملات قلبی قابل پیشگیری است. داشتن یک رژیم غذایی سالم شامل مقادیر زیادی از میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار، گوشت لخم، ماهی و مرغ و محدود کردن قند و نمک، داشتن تحرک و فعالیت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز) و نیز خودداری از استعمال تمام انواع محصولات دخانی و قرار نگرفتن در معرض دود آنها، کلیدهای اصلی این موفقیت هستند. این سه راهکار ساده نه تنها به میزان قابل توجهی درصد بروز سکته قلبی را کاهش می‌دهند، بلکه در بیشتر موارد در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع

دوم، اختلالات مزمن در مجاری تنفسی و نیز انواع خاصی از سرطانها مؤثر هستند.

اقدامات اولیه:

سکته قلبی یک علامت است و از آنجا که بسیاری از مردم هنگام دچار شدن به سکته قلبی تنها هستند، اغلب پزشکان توصیه می‌کنند که این افراد قبل از آن که از حال بروند با انجام چند اقدام ساده خود را از مرگ احتمالی نجات دهند.

۱. سرفه کردن مداوم و شدید به همراه نفس کشیدن عمیق قبل از هر سرفه و اینکه سرفه‌ها باید عمیق و طولانی باشد، مثل اینکه می‌خواهید خلط داخل سینه را صاف کنید از جمله اقداماتی است که می‌تواند ضربان قلب را به حالت طبیعی بازگرداند.

۲. بیمارستان‌هایی را که مراقبت‌های اورژانسی قلبی دارند همیشه به خاطر داشته باشید و اگر درد قلبی بیش از ۲ دقیقه طول کشید، حتماً به اورژانس زنگ بزنید.

۳. در حالتی قرار بگیرید که کمترین درد را داشته باشید. برای این کار لازم است که نشسته و پا را بالاتر از سطح قلب نگه دارید. لباس‌های اطراف گردن را باز کرده و در حالت شل نگه دارید.

۴. در صورت بروز علائم سکته به هیچ عنوان رانندگی نکنید.

### مسابقه شماره ۴۴

شخصی برای هر ساعت کار در شرکتی ۷۵۰۰ تومان حقوق دریافت می‌کند. وی در پایان ماه پس از ۱۵ درصد کسر مالیات و یک قسط به مبلغ ۲۳۵ هزار تومان، مبلغ ۱۲۶۳۱۲۵ تومان دریافت می‌کند. او چند ساعت در ماه کار کرده است؟

الف) ۲۱۵ (ب) ۲۷۵ (ج) ۲۳۵ (د) ۲۵۵  
به قید قرعه به دو نفر از همکارانی که پاسخ صحیح ارائه دهند، جایزه ای اهداء می‌شود.

پاسخ مسابقه شماره قبل گزینه الف می‌باشد

### برندگان مسابقه شماره قبل

هوشنگ شیخ اسماعیلی  
ناصر عثمانی



## نگاه

## فرآیند مدیریت عملکرد

۲) سرپرست به اتفاق کارمند و به طور مشترک نسبت به تدوین راهبرد های لازم برای دستیابی به اهداف تعیین شده اقدام می نمایند.

۳) سرپرست به اتفاق کارمند در مورد روشی که برای ارزیابی عملکرد و پیشرفت کارمند مورد استفاده قرار خواهد گرفت، تصمیم گیری می نمایند.

۴) سرپرست با انجام ارزیابی های لازم و پیشرفت عملکرد کارمند نظارت نموده و بازخورد اصلاحی لازم را به او ارائه می نماید و به هدایت او می پردازد. گاهی نیز سرپرست در انتظارات خود تجدیدنظر نموده و آنها را تعدیل می نماید.

منبع: کتاب تفکر استراتژیک در عملکرد سازمانی

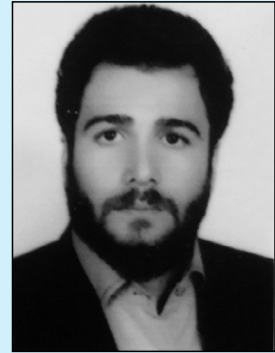
مؤلف: آرش مرادی

و معیارها و امتیازات عملکرد که خود می تواند کارکنان را از نحوه مشارکت آنها در راهبرد سازمان آگاه نماید. در این بخش کارکنان با اهداف کلان سازمان و راهبردهای دستیابی به آنها به طور کامل آشنا می گردند و از خواستها و انتظارات سازمان آگاهی می یابند.

ب) تهیه و تدوین اهداف مشخص برای کارکنان که این کار نیز بر مبنای وظایف، نقشها و مسئولیتهای خود کارکنان انجام می شود.

هر دو بخش در چهار مرحله برنامه ریزی و اجرا می شوند:

۱) تعریف نقش ها و مسئولیت ها و تعیین اهداف از سوی سرپرستان با استفاده از داده های دریافتی از کارکنان به طور مشارکتی انجام می شود.



آرش مرادی - همکار امور مشترکین

فرآیند مدیریت عملکرد یک فرایند چرخه ایست که با برنامه ریزی عملکرد آغاز می شود.

برنامه ریزی عملکرد نیز شامل دو بخش می باشد:

الف) تعریف نقشها و مسئولیت های کارکنان

## اصلاح و توسعه ۱۵ کیلومتر شبکه توزیع آب و جمع آوری فاضلاب در سقز

به ۶۰۰ لیتر در ثانیه و به حد ایده آل رساندن خروجی تصفیه خانه سقز را از دیگر برنامه های امور آب و فاضلاب شهری سقز عنوان کرد.

وی با بیان اینکه شهر سقز دارای ۵۳ هزار مشترک و ۳۵۰ کیلومتر شبکه توزیع آب است، از اهالی رسانه در سقز خواست در راستای مدیریت صحیح مصرف و صرفه جویی آب توسط شهروندان، فرهنگ سازی کنند.

عباس ولایتی در جمع خبرنگاران سقزی گفت: فاز ۲ تصفیه خانه فاضلاب هفتاد درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

وی با بیان اینکه در سالجاری، تاکنون ۱۶۰۰ اتفاق در حوزه آب به واحد اتفاقات گزارش شده است، افزود: جمع آوری فاضلاب تعداد زیادی از محله ها و به ویژه نقاط پرتراکم تازه آباد از اقدامات مهم آب و فاضلاب شهری سقز بوده است.

ولایتی تلاش برای کاهش هدررفت آب، ارتقای ظرفیت تصفیه خانه آب سقز از ۴۸۰ لیتر در ثانیه



مدیر امور آب و فاضلاب شهری سقز از اتمام عملیات ۱۵ کیلومتر اصلاح و توسعه شبکه توزیع آب و شبکه جمع آوری فاضلاب در این شهر خبر داد.

## تأثیر نماز بر بهداشت خواب

### وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

((و خواب را مایه آرامش شما گردانیدیم))

با نگاهی به اوقات شرعی متوجه می شویم که هنگام نماز صبح در تمام طول سال حتی با در نظر گرفتن تغییرات، زمان ثابتی است و بنابراین اقامه کننده نماز صبح با برخاستن پس از اذان در واقع اساسی ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نتیجه سلامت بدنی و تعادل روانی خود برمی دارد.

افسردگی، میزان خواب به نحو چشمگیری افزایش و یا گاهی کاهش می یابد. تغییرات خواب از شاخص های مهم سنجش بهداشت روانی و جسمی هر فرد محسوب می شود و هر عامل تنظیم کننده آن در پیشگیری و حتی درمان بسیاری از بیماری های جسمی و روانی مؤثر می باشد.

امروزه نخستین اصلی که در ایجاد بهداشت خواب توسط جدیدترین منابع علمی توصیه می شود، بیدار شدن در هر صبح در زمانی مشخص است.

ماموستا جمال خادمیان  
دبیر اقامه نماز شرکت

هر انسان به طور طبیعی حدود یک سوم عمر خود را در خواب به سر می برد. تأثیرات خواب بر جسم و روح انسان از دانسته های مسلم علم پزشکی است؛ به طوریکه امروزه تغییرات خواب انسان از جمله نشانه های مهم توجه در زمینه ابتلاء به بیماریها محسوب می شود.

به عنوان مثال در اشخاص مبتلا به



تیم امور آب و فاضلاب شهری قروه متشکل از آقایان: سعید فرهادی، میلاد فرهادی (فرزند محمد)، میلاد فرهادی (فرزند عطاالله)، جواد عبدالملکی، فرهاد فلاحی، توفیق حسین آبادی و عزیزمیراد شهبازیان و به سرپرستی مجید خاطری در مسابقات طناب کشی هفته تعاون رتبه اول را کسب کرد.



طی حکمی از سوی ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان از تلاش های سعید قدیمی دبیر شورای امر به معروف و نهی از منکر آبفا سنندج به جهت احیا و ترویج این فریضتین الهی و تذکر لسانی، تقدیر و تشکر گردید.



**گروه کوهنوردی آبفا کردستان به قله ۴۸۵۰ متری علم کوه مازنداران صعود کرد**  
گروه کوهنوردی شرکت به قله علم کوه، دومین قله مرتفع ایران به ارتفاع ۴۸۵۰ متر در شهر کلاردشت صعود کرد. در این صعود که از مسیر دشت حصارچال انجام شد، همکاران شرکت آقایان: زاهد ذوالفقاری، فرشید صحافی، جمشید زمانی، صباح بهرامی، بهرام زارعی، شهرام خسروی، وریا سی و سه مردان و همچنین همکاران بازنشسته آقایان احمد لونی و عزیز رضاقلی و فردین حاجبی (مهمان) به سرپرستی توفیق ظریف (همکار بازنشسته) حضور داشتند.



سارینا نیازی فرزند همکار عمر نیازی در مسابقات قهرمانی کاراته کشور در رده سنی نوجوانان بخش کومپته انفرادی و رده سنی نونهالان بخش کومپته انفرادی رتبه اول و در کاتا انفرادی نونهالان رتبه سوم را کسب کرد.



### تجلیل از کارمندان نمونه امور آب و فاضلاب شهری سقز و دیواندره

به مناسبت هفته دولت از کارمندان امور آب و فاضلاب شهری سقز و دیواندره تجلیل به عمل آمد. بر همین اساس آقایان سیدجلال صادقی، آزاد وکیلی، رضا رحیمی، حسین شجاعی و خانم بی گرد دلاوری به عنوان کارمندان نمونه امور آبفا سقز معرفی و از آنها تجلیل شد.

همچنین در دیواندره نیز آقایان صباح کریمی و ناگو سیدی به عنوان کارمندان نمونه امور آبفا دیواندره معرفی و از آنها تجلیل شد.



فرماندار شهرستان قروه با اهدای لوحی از خدمات نصرت الله مبهمی، مسئول شبکه و تأسیسات امور آبفا قروه به جهت تلاش در خدمت رسانی به مردم و تعهد و دلسوزی در پیگیری امورات محوله تقدیر کرد.

## همکاران گرامی، سرکار خانم شیرین دیوانی و آقایان خسرو اسماعیلی و زانیار روحی

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.

وشر الصلوات الذین اذا اصحابهم یتقلبون  
انالله وانا الیه راجعون  
حرف

آدرس: سنندج / بلوار شبلی / شرکت آب و فاضلاب

شهری استان کردستان

شماره تماس شرکت: ۳۳۲۸۹۸۹۱-۳ (۰۸۷)

تلفکس روابط عمومی: ۳۳۲۸۴۹۹۱

www.abfa-kurdistan.ir

Email: info@abfa-kurdistan.ir



ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب شهری  
استان کردستان / شماره ۴۶ / سال ششم / شهریور ماه ۱۳۹۷

صاحب امتیاز:

شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان

سردبیر:

ادریس شریفی

هیئت تحریریه:

گرافیک و صفحه آرا:

مهدی رفیقی

کیوان قاسمی - نسرین الباد