



صفحه ۲

ابراز رضایت نماینده  
کردستان در مجلس از فعالیت  
های شرکت آبفا استان



صفحه ۵

برگزاری جلسه کمیته  
تحقیقات شرکت با حضور  
مدیر کل تحقیقات آبفا  
کشور



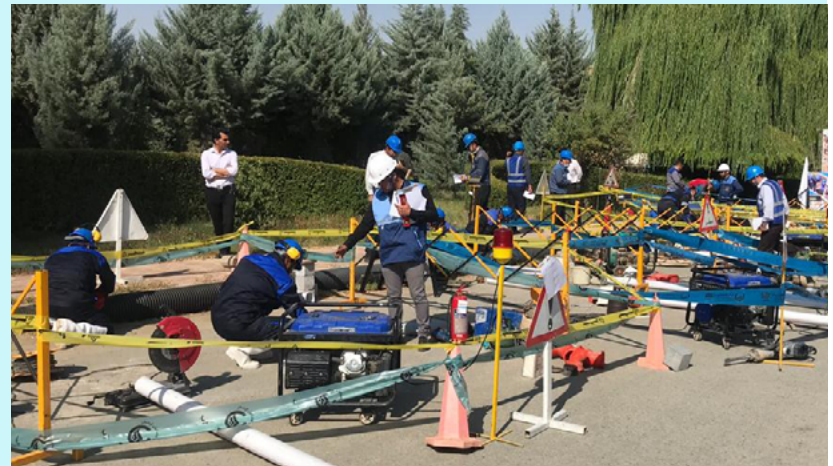
استان کردستان / شماره ۵۶ / سال هفتم / مرداد ماه ۱۳۹۸

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب شهری

### به میزبانی شرکت آبفا

## اولین دوره مسابقات مهارت های فنی و تخصصی بهره برداری شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی استان کردستان برگزار شد

صفحه ۳



## روابط عمومی آبفا کردستان رتبه برتر جشنواره روابط عمومی های وزارت نیرو را کسب کرد

افخمی، داود زارعیان و محمدمهدی فتوره چی از اساتید برجسته ارتباطات به عنوان هیئت داوران مسئولیت ارزیابی روابط عمومی های صنعت آب و برق را برعهده داشتند.

اهداف اساسی این جشنواره معرفی رویکردهای نوین در روابط عمومی، تبیین راهبردها، اهداف و برنامه های روابط عمومی های صنعت آب و برق، رتبه بندی و کمک به درک و کاهش فاصله بین اهداف و واقعیت ها و نیز سنجش عملکرد روابط عمومی ها بود.

معاونین وزیر و مدیرکل روابط عمومی وزارت نیرو برگزار شد و طی آن از ادريس شريفی مدير روابط عمومی آبفا استان کردستان به جهت کسب عنوان سوم در بخش فرهنگسازی با اهدای لوح تقدیر و تندیس توسط وزیر نیرو، تجلیل به عمل آمد.

در این همایش، منتخبان اولین جشنواره ارزیابی روابط عمومی های صنعت آب و برق در ۱۳ محور ارتباط با رسانه ها، ارتباطات درون سازمانی، مستندسازی، پژوهش، مدیریت و برنامه ریزی، فرهنگسازی، ارتباط با پاون، آموزش همکاران، حضور در فضای مجازی، تبلیغات محیطی، جشنواره و نمایشگاه، نوآوری و خلاقیت و رادیو و تلویزیون مورد ارزیابی قرار گرفتند.

در این جشنواره مهدخت بروجردی، حسینعلی



دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان در نخستین جشنواره ارزیابی روابط عمومی های صنعت آب و برق ایران، موفق به کسب مقام سوم در بخش فرهنگسازی شد.

همایش سراسری روابط عمومی های وزارت نیرو و نخستین جشنواره ارزیابی روابط عمومی های صنعت آب و برق کشور روز یکشنبه ۲۷ مردادماه با حضور دکتر اردکانیان وزیر نیرو،





## معاون آبفا در گفتگو با رادیو کردستان

### تولید سالیانه بیش از ۱۱۳ میلیون مترمکعب آب در کردستان

معاون آبفا کردستان گفت: در سایر شهرهای استان نیز وزارت نیرو از طریق شرکت آب منطقه ای و شرکت توسعه آب و نیروی ایران، ساخت سدهایی را در برنامه قرار داد که قطعاً موجب توسعه کردستان خواهد شد. وی خاطرنشان کرد: سدهای شهید کاظمی و چراغ ویس برای تأمین آب سقز، سدهای بانه و عباس آباد در بانه، سد گاوشان در کامیاران و سد آزاد برای تأمین آب سنندج و قروه و دهگلان از جمله این سدها است که بخشی در مدار و برخی در حال تکمیل هستند.

شهروندان، بویژه در شرق استان تقاضا داریم با مدیریت مصرف آب به شرکت آبفا کمک کنند تا بتوانیم آب سالم پایدار را همچنان عرضه کنیم.

فرهاد در خصوص نرخ برخورداری مردم استان از آب شرب سالم تصریح کرد: ۱۰۰ درصد جمعیت استان در ۲۷ شهر و با ۳۷۰ هزار اشتراک زیر پوشش شبکه آب شرب سالم و بهداشتی قرار دارند.

وی در ادامه با یادآوری این موضوع که طی سالیان اخیر وزارت نیرو برنامه‌هایی برای کنترل و استفاده از آبهای زیرزمینی به عنوان بخشی از پتانسیل آبی تدوین کرده است، گفت: در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ عمده آب شهر سنندج از کانی و قنات‌ها تأمین می‌شد که در سال ۵۸ با احداث سد قشلاق و در سال ۶۲ با وارد مدار شدن تصفیه خانه آب، یک منبع مطمئن برای شهر به وجود آمد تا همواره آب سالم پایدار تأمین شود.

معاون بهره برداری آبفا کردستان با اشاره به تولید سالیانه ۱۱۳/۸ میلیون مترمکعب آب شرب در شهرهای کردستان افزود: ۵۶ درصد از این میزان آب از منابع سطحی (سدها) و ۴۴ درصد از منابع زیرزمینی (چاه‌ها و...) استحصال می‌شود.

محمد فرهاد در گفتگو با برنامه (ناخو) رادیو کردستان اظهار کرد: کار تأمین آب شرب شهروندان استان از دو منبع سطحی و زیرزمینی انجام می‌شود.

معاون بهره برداری آبفا کردستان خاطرنشان کرد: خوشبختانه با توجه به بارشهای سال گذشته و اوایل امسال، بیشتر منابع آب سطحی موجود در پشت دیواره سدها به مرحله سرریز رسیده و از این نظر در وضعیت مناسبی قرار داریم، اما در بحث منابع آبی زیرزمینی که عمدتاً در شرق استان (شهرهای بیجار، قروه و دهگلان) می‌باشد با مسائلی مواجه هستیم که در این راستا از

### ابراز رضایت نماینده کردستان در مجلس از فعالیت های شرکت آبفا استان

مهندس محمدی مدیرعامل شرکت آبفا کردستان نیز از تلاشهای نماینده مریوان برای قراردادن پروژه بلندمدت تأمین آب شرب شهرهای مریوان و کانی دینار از محل سد مخزنی گاران در ردیف ملی قدرانی نمود.

وی تأکید کرد: با کمک یکدیگر و با استفاده از ظرفیت نمایندگان محترم استان در مجلس شورای اسلامی می‌توانیم خدمات رسانی شایسته تری به شهروندان کردستانی داشته باشیم.

وی ضمن قدردانی از تلاشهای مدیرعامل و پرسنل شرکت آبفا گفت: آغاز به کار پروژه های توسعه شبکه آبرسانی و اصلاح و احداث شبکه فاضلاب بویژه در محلات تازه آباد و سردوشیهای شهر مریوان موجب خوشحالی است.

وی افزود: برای اجرای هرچه بهتر پروژه بلند مدت تأمین آب شرب شهرهای مریوان و کانی دینار از محل سد مخزنی گاران تلاشهای زیادی کردیم که خوشبختانه این پروژه با پیگیریهای مستمر در ردیف بودجه ملی قرار گرفته است.



منصور مرادی نماینده شهرستانهای مریوان و سروآباد در مجلس با حضور در شرکت آب و فاضلاب شهری استان، با مدیرعامل، مدیران و کارمندان این شرکت دیدار و گفتگو کرد.

### سرپرست امور آب و فاضلاب شهر بانه منصوب شد

امید است با تقویت همکاری و همدلی سازمانی، استفاده از ظرفیتهای 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 نماید. توفیق جناب‌عالی را از درگاه ایزد منان خواستارم.

گفتنی است محمد کریم پناه کارشناس ارشد شیمی است و تا پیش از این به عنوان مدیر تصفیه خانه شهرهای سقز و بانه فعالیت می‌کرد.

مراسم تقدیر از مدیر قبلی آبفا بانه و معرفی سرپرست این امور روز پنجشنبه هفدهم مردادماه با حضور فرماندار شهرستان بانه، اصلاحاتی معاون برنامه ریزی و محمدی مدیر حراست شرکت آبفا کردستان برگزار شد.

در حکم سرپرست امور آبفا بانه 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 ۱۳۹۸/۵/۱۷ به سمت سرپرست امور آب و فاضلاب شهری بانه تعیین و منصوب می‌شود تا زیر نظر اینجناب نسبت به انجام امور محوله (ارائه خدمت صادقانه و شبانه‌روزی به شهروندان محترم) اهتمام نمایید.



طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان، محمد کریم پناه به عنوان سرپرست امور آبفا شهر بانه منصوب و جایگزین جلال صالحی شد.



## به میزبانی آبفا کردستان

# اولین دوره مسابقات مهارت‌های فنی و تخصصی بهره‌برداری شرکت‌های آب و فاضلاب شهری و روستایی استان کردستان برگزار شد

شرکت داشتند.

در بخش نصب انشعاب آب نیز ۸ تیم ۳ نفره از شهرهای سنندج، قروه، دیواندره، کامیاران، مریوان، بیجار، سروآباد و آب و فاضلاب روستایی حضور داشتند.

در بخش نصب انشعاب فاضلاب نیز ۶ تیم از شهرهای سنندج، قروه، سقز، کامیاران و دهگلان حضور داشتند.

در بخش انرژی نیز ۱۱ تیم از شهرهای سنندج، سقز، بانه، مریوان، کامیاران، قروه، بیجار و آب و فاضلاب روستایی حضور داشتند.

نخستین دوره مسابقات مهارت‌های فنی و تخصصی بهره‌برداری شرکت‌های آب و فاضلاب شهری و روستایی استان کردستان به میزبانی شرکت آبفا استان برگزار شد.

این رقابت در چهار بخش شامل تعمیرات لوله شبکه توزیع آب، نصب انشعاب آب، نصب انشعاب فاضلاب و انرژی مربوط به حوزه بهره‌برداری با حضور تیم‌هایی از شهرستان‌های مختلف برگزار شد.

در بخش تعمیرات لوله شبکه توزیع آب ۹ تیم ۳ نفره شامل سرپرست، استاد کار و کارگر ماهر فنی از شهرهای سنندج، بانه، سقز، قروه، دیواندره، کامیاران و مریوان

این رقابت‌ها در سطح یک (استانی) در ۵ دفتر حوزه معاونت بهره‌برداری برگزار شد و از هر دفتر تیم برتر به مرحله منطقه‌ای که به میزبانی شهر تیریز و با حضور استان‌های آذربایجان‌های غربی و شرقی، زنجان، اردبیل و کردستان برگزار می‌شود، راه یافت.

محمد فرهاد معاون بهره‌برداری شرکت آبفا کردستان در این خصوص اظهار کرد: هدف از برگزاری این مسابقه ارتقای دانش و مهارت فنی اکیپ‌های عملیاتی، ایجاد انگیزه و روحیه نشاط بین اکیپ‌های عملیاتی، شناسایی نقاط قوت و ضعف اکیپ‌ها، ارتقای وضعیت ایمنی و انتقال و تبادل تجربیات است.



## جلسه کمیته تحقیقات آبفا کردستان با حضور مدیر کل تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور برگزار شد

وی افزود: شرکت آبفا کردستان به منظور پیشبرد اهداف صنعت آب و فاضلاب در بخش تحقیقات و با هدف استفاده از ظرفیت علمی در دانشگاه ها، تفاهمنامه تحقیقاتی با دانشگاه های کردستان و علوم پزشکی منعقد نموده است.

حسینی مدیر دفتر تحقیقات شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان هم در این جلسه گزارشی از روند کلی تحقیقات، اقدامات، مشکلات پیش رو و نیازهای آینده در آبفا استان ارائه داد.

در این جلسه ۳ پروژه تحقیقاتی و ۲ مقاله برتر استانی در حوزه آب و فاضلاب شهری توسط مجریان طرح ارائه شد؛ ضمن آنکه از ۳ نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه که عضو کمیته تحقیقات شرکت آبفا کردستان هستند، با اهدای لوح تجلیل بعمل آمد.

همچنین در ادامه این برنامه، مدیرکل تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور و هیئت همراه از مجتمع تصفیه خانه آب شرب شهر سنندج بازدید بعمل آوردند.

حمایت از استارت آپ ها و آموزش از مواردی است که در شرکت های آب و فاضلاب باید مورد توجه قرار بگیرند.

سیاحی همچنین از راه اندازی سامانه جامع تحقیقات در صنعت آب و فاضلاب در آینده نزدیک و به عنوان یکی از نیازهای اساسی این حوزه خبر داد، وی همچنین از عملکرد شرکت آبفا کردستان در حوزه تحقیقات ابراز رضایت کرد و افزود: امیدوارم این روند همچنان استمرار داشته باشد.

در ادامه این جلسه مدیرعامل شرکت آبفا کردستان نیز گفت: برای اینکه صنعت آب و فاضلاب بتواند پویایی بهتری داشته باشد لازم است بخش تحقیقات به صورت جدی تر نگریده شود.

مهندس محمدی خاطرنشان کرد: در استان تلاش کرده ایم تا تحقیقات سمت و سوی کاربردی تر داشته و با نگاه به مسائل اجتماعی باشد و در این راستا پیشنهادات و طرحهای تحقیقاتی را از مراکز علمی دریافت و بررسی می کنیم.

جلسه کمیته تحقیقات شرکت آبفا کردستان با حضور دکتر سیاحی مدیرکل تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور روز چهارشنبه ۱۶ مردادماه برگزار شد.

در این جلسه دکتر سیاحی اظهار کرد: باید خدمات در شرکت های آب و فاضلاب بهتر و مناسبتر ارائه شود که این امر با بکارگیری علم و تجربه و تخصص و پژوهش و تحقیق، محقق خواهد شد.

وی با بیان اینکه در سال گذشته ۳۳۹ پروژه در حوزه تحقیقات مصوب شد افزود: از این تعداد ۲۱۶ پروژه در حوزه شهری و مابقی در حوزه روستایی بوده است؛ ضمن آنکه در سال جاری نیز ۲۱۳ پروژه مصوب شده که از این تعداد ۲۴۸ پروژه در حوزه شهری بوده است.

مدیرکل تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور در ادامه تصریح کرد: بازنگری در عملکردهای گذشته، تعریف پروژه منطبق بر نیاز واقعی شرکتها، ارتقای کالاها، مدیریت هزینه پروژه ها، توجه جدی به آبهای نامتعارف (پساب ها)،





## خلاصه عملکرد دفتر تحقیقات شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان

سیدحامد حسینی

مدیر دفتر تحقیقات شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان

های تحقیقاتی و پروژه های پیشنهادی و موارد مرتبط در کمیته تحقیقات مطرح و مصوبات مربوطه اخذ و با ابلاغ مدیرعامل اجرا می گردد.

• **جایگاه تحقیقات شرکت در صنعت:** عملکرد شرکت در خصوص تخصیص مبالغ بودجه ای و اجرای پروژه های تحقیقاتی و اقدامات تحقیقات شرکت در پایان سال ۹۷ و ارتقاء رتبه عملکرد در بین شرکتهای آب و فاضلاب کشور به میزان ۱۶ رتبه نسبت به سالهای ماقبل آن، دارای رشد عملکردی به میزان ۱۵۰ درصدی و رشد ۲۶۰ درصدی در تخصیص منابع می باشد.

• **دفتر تحقیقات شرکت ضمن نظارت بر اجرای پروژه های تحقیقاتی به همراه مدیران تخصصی هر پروژه، نسبت به شناسایی و فعال سازی کارکنان خلاق، توانمند و دارای ایده و دعوت به ارائه و دستاوردها و حضور در کمیته تحقیقات شرکت اقدام می نماید.** و این دفتر به عنوان عضو کارگروه تدوین آئین نامه حمایت از مقالات و کارگروه تدوین آئین نامه حمایت از انتشارات و چاپ کتب مرکز تحقیقات شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور حضور دارد.

• **درخاتمه از مدیرعامل محترم شرکت به جهت حمایت های بی دریغ در جهت بهبود عملکرد حوزه تحقیقات شرکت، توسعه فرهنگ پژوهش و ارتقای فنی سطح تحقیقات و راهبری مؤثر پروژه های تحقیقاتی و اعضای محترم کمیته تحقیقات بابت حضور فعال و همکاری و همفکری در جهت اجرای وظایف تحقیقاتی شرکت نهایت سپاس و تشکر را دارم.**

پیشگیری و حذف آن با دانشگاه کردستان  
۲- شناسایی آلاینده های نو ظهور در تصفیه خانه های آب و فاضلاب شهر سنندج و بررسی کارایی تصفیه خانه های مذکور در کاهش و حذف آنها با جهاد دانشگاهی واحد کردستان

۳- مدیریت منابع آب و مسئله بحران شهری مرتبط با آن: تحلیل جامعه شناختی از وضعیت مشترکان آب در شرایط پایدار و نحوه مدیریت آن در وضعیت اضطرار- مطالعه موردی؛ مشترکان آب شهری استان کردستان با دانشگاه کردستان

۴- اصلاح فرآیندها (تسهیل و تسریع در انجام امور محوله در تمامی زمینه ها) با دانشگاه کردستان

۵- بررسی علل تغییرات کیفی آب سدبانه و کیفیت آب خام، باهدف ارائه راهکارهای مناسب جهت ارتقاء کیفی آب با جهاد دانشگاهی کردستان

۶- امکان سنجی استفاده از پساب تصفیه خانه فاضلاب در ساخت بتن (مطالعه موردی پساب تصفیه خانه فاضلاب سنندج) در قالب پایان نامه با دانشگاه آزاد مراغه

• **تفاهم نامه های علمی پژوهشی:** شرکت در راستای همکاری پژوهشی علمی در زمینه های تعریف و اجرای پروژه های علمی پژوهشی مورد نیاز شرکت منطبق با ضوابط و مقررات - ارائه خدمات مشاوره ایی فنی تخصصی - برگزاری همایش های علمی تحقیقاتی - اجرای پایان نامه های تحصیلات تکمیلی سفارشی - برگزاری دوره و کارگاه های تحقیقاتی پژوهشی - استفاده از امکانات متقابل، اقدام به مبادله تفاهم نامه با دانشگاه علوم پزشکی کردستان به مدت ۵ سال نموده است. و هم اکنون با دومرکز دیگر علمی پژوهشی مذاکرات مبادله تفاهم نامه در جریان است.

• **برگزاری جلسات کمیته تحقیقات شرکت:** کمیته تحقیقات دارای ۱۳ نفر عضو با ریاست مدیرعامل محترم شرکت و دبیری مدیر دفتر تحقیقات شرکت می باشد که با برگزاری جلسات و کارگروه های تخصصی به صورت برنامه ریزی شده در سال، نیازمندی

• **بودجه مصوب تحقیقات شرکت:** در سال ۱۳۹۷ مبلغ ۵/۴۲۰ میلیون ریال و در سال ۱۳۹۸ مبلغ ۷/۵۸۰ میلیون ریال می باشد.

• **پروژه های تحقیقاتی شرکت:** در سال ۹۷ تعداد ۴ پروژه تحقیقاتی خاتمه یافت و هم اکنون تعداد ۶ پروژه تحقیقاتی در حوزه های بهره برداری، کیفیت آب و فاضلاب، تصفیه خانه ها، اداری و مالی و مطالعات اجتماعی در سطح استان، که جزو اولویتهای تحقیقاتی مصوب وزارت نیرو و مصوبات کمیته تحقیقات شرکت می باشد را در دست انجام دارد.

• **حمایت ها و راهبری تحقیقاتی شرکت:** حمایت مالی از ساخت یک دستگاه ویدئومتری جستجوگر در شبکه های آب و فاضلاب توسط همکاران آبفای کامیاران، حمایت پشتیبانی و لجستیکی از اجرای تعداد ۴ پایان نامه کارشناسی ارشد در سال ۹۷ که یک مورد آن به پایان رسیده است، حمایت مالی از ترجمه یک جلد کتاب به صورت E-BOOK با انتقال کلیه حقوق مالکیت به شرکت، که در حال انجام است. حمایت مالی و پشتیبانی شرکت از تعداد ۵ مقاله ارائه شده و پذیرفته شده توسط کارکنان شرکت در کنفرانس ها و همایش های پژوهشی بوده است، تعداد ۱۰ کارگاه تحقیقی پژوهشی در سال ۹۷ و ۴ کارگاه تحقیقی پژوهشی در سال ۹۸ توسط کارکنان حوزه برنامه ریزی برگزار گردید، در سال ۹۶ و ۹۷ با حمایت های شرکت تعداد ۲ نفر از کارکنان شرکت به نامهای آقایان محمدکمانگر و میثم اشرفی به عنوان پژوهشگران برتر استان معرفی شدند.

• **تخصیص هزینه ها:** مجموع مبلغ تخصیصی جهت پرداخت تا پایان خرداد ماه سال جاری ۲/۷۵۰ میلیون ریال از محل بودجه مصوب تحقیقات بوده است.

• **عناوین پروژه های در دست اجراء در سال جاری:**

۱- بررسی علل وجود لارو شیرونومیده در مخازن و منابع آب شهر سنندج و ارائه راهکار



## فشار خون بالا

### دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست



### بخش سوم و پایانی

### توصیه‌هایی جهت جلوگیری از ابتلا به فشارخون بالا:

۱- مصرف غذاهای شور شامل گوشت نمک‌سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی‌های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیارشور، ماهی‌های شور و دودی، سوپهای آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن را کاهش دهید.

۲- موادی مانند کره، خامه، مارگارین، دنبه، پیه، انواع سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی حذف یا کاهش داده و به جای آنها از روغن زیتون، روغن ماهی، روغن‌های گیاهی مایع مانند ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده کنید.

۳- لازم است از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.

۴- بهتر است به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزیهای معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و ...) یا سیر، لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

۵- از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.

۶- هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید، به جای آن از یک چاشنی دیگر استفاده کنید.

۷- یک ساعت پس از صرف غذا، قهوه و چای ننوشید. چای و شکلات را محدود کرده و به جای آنها از دم کردنی‌های گیاهی مثل گل گاوزبان استفاده کنید.

۸- سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج

میل کنید.

۹- با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود ببخشید.

۱۰- هر نوع نوشیدنی را همراه با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.

۱۱- حتی الامکان غذاها را به صورت آب‌پز، بخار پز یا کبابی تهیه نموده و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید.

۱۲- سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات، میوه جات، نان سبوس دار، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.

۱۳- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته بندی مواد غذایی دقت کنید. اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.

۱۴- روزانه پنج نوبت میوه و سبزی مصرف کنید.

۱۵- حداقل دو بار در هفته ماهی و غذاهای دریایی مصرف کنید.

۱۶- خطر ابتلا به فشار خون در کودکانی که نمک مصرف می‌کنند و پدر و مادرشان نیز فشارخون بالا دارند، بسیار زیاد است.

۱۷- روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.

۱۸- از مصرف دخانیات بپرهیزید. به غیر از همه خطرانی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده، نیکوتین موجود در آنها، فشار خون را حداقل تا یک ساعت پس از مصرف بالا نگه می‌دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می‌کشند، فشار خونسشان دائماً بالا می‌ماند.

۱۹- از افراد سیگاری اجتناب کنید. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز شما را در معرض خطر فشار خون بالا قرار می‌دهد.

۲۰- برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته توصیه می‌شود. فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلبتان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید.

۲۱- اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته‌اید، یک باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید بلکه به آرامی

شروع و به تدریج مدت و شدت آنرا افزایش دهید.

برای افزایش فعالیت بدنی توصیه می‌شود:

۱- هنگام صحبت با تلفن، راه بروید.

۲- کارهای خانه را انجام دهید برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.

۳- با بچه هایتان بازی کنید و با آنها به پیاده روی بروید.

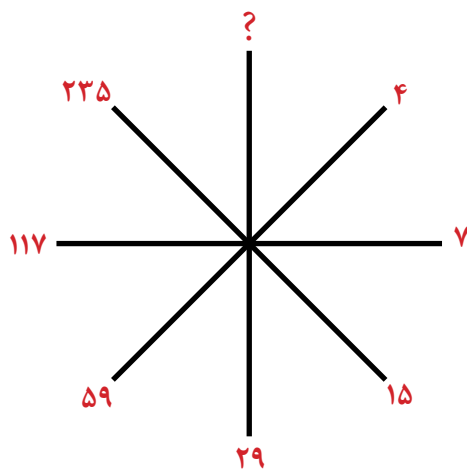
۴- برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.

۵- چنانچه لازم است از اتوبوس یا تاکسی و ... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده کنید، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد پیاده شده و بقیه مسیر را پیاده بروید. از ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده کنید.

۶- وقتی بچه‌ها را به پارک می‌برید، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آنها قدم بزنید.

### مسابقه شماره ۵۳

به جای علامت سوال چه عددی قرار می‌گیرد؟



به قید قرعه به دو نفر از همکارانی که پاسخ صحیح ارائه دهند، جایزه ای اهداء می‌شود.

پاسخ مسابقه شماره قبل خانه F می‌باشد.

اسامی برندگان شماره قبل:

فرید آجیلیان - ستاد

فریبرز یونسی - سنجندج



## گوشه هایی از تلاش بی وقفه همکاران امور آبفا در شهرهای قروه و سنندج

### قروه

اجرای شبکه فاضلاب شهر سریش آباد به طول ۱۸۰۰ متر با لوله پلی اتیلن ۲۵۰ میلیمتری و احداث ۳۴ باب منهول فاضلاب



تصاویری از تلاش و پاسخگویی همکاران واحد مشترکین آبفا سنندج



با پیگیری و تلاش همکاران امور آب و فاضلاب شهر کامیاران مشکل افت فشار کوچه های هاوین و دیمین بصورت کامل حل شد و موجبات رضایتمندی مشترکین منطقه فوق فراهم گردید.

## اطلاعیه تشکیل صندوق حمایتی همکاران شرکت

مبلغ کسر شده از اعضاء ذخیره نخواهد شد و طبیعتاً در صورت انصراف، حق عضویت به همکار عودت نخواهد شد.

همچنین اولویت پرداخت کمک هزینه های ذکر شده این صندوق با همکارانی است که عضو صندوق می باشند و همکارانی که عضو این صندوق نشوند، امکان دریافت این کمک هزینه ها را نخواهند داشت.

پس از مشخص شدن میزان دقیق موجودی صندوق، مبالغ کمک هزینه های پرداختی برای هر کدام از موارد مذکور (فوت بستگان درجه یک، ازدواج، فرزندآوری) و .. به همکاران محترم اطلاع رسانی خواهد شد.

گرفت، پرداخت هزینه هایی از قبیل: مراسم کفن و دفن و ختم بستگان درجه یک همکاران، ازدواج و یا فرزنددار شدن همکاران، کمک هزینه تحصیلی و ..... البته پس از ارائه مدارک و مستندات لازم می باشد.

لازم به توضیح است حداقل مبلغ عضویت برای همکاران در این صندوق حمایتی ۲۰۰۰۰۰ ریال (دویست هزار ریال) بوده که ماهیانه از حقوق اعضاء کسر و به حساب صندوق واریز خواهد شد و در موارد ذکر شده برای اعضاء صندوق هزینه خواهد شد.

نکته مهم اینکه کمک هایی که از طریق این صندوق به همکاران خواهد شد، به صورت بلاعوض و بدون بازپرداخت خواهد بود و به همین دلیل

به اطلاع همکاران گرامی می رساند با توجه به اجرای دستورالعمل جدید پرداخت رفاهی، پرداخت کمک هزینه های انگیزشی کارکنان (رفاهی) برای شرکت هزینه بردار می باشد و لذا امکان پرداخت هزینه های حمایتی در مواردی چون: مراسم کفن و دفن و ختم بستگان درجه یک همکاران، ازدواج و یا فرزنددار شدن همکاران، کمک هزینه تحصیلی و .. از محل منابع داخلی برای شرکت مقدور نمی باشد.

به همین منظور و در راستای تداوم حمایت از همکاران محترم شرکت در سطح استان (جاری، طرح، شرکتی)، صندوق حمایتی در جهت کمک به همکاران تشکیل می گردد.

حمایت هایی که از طریق این صندوق انجام خواهد

## زیبایی های زندگی



جناب آقای علی رستمی همکار ستاد؛ شکفتن گل زندگیتان مبارک و روزهایتان گلباران.



جناب آقای اسماعیل طریقی همکار ستاد؛ آغاز زندگی مشترک شما را صمیمانه تبریک عرض نموده و از خداوند بزرگ خوشبختیتان را آرزومندیم.

## معرفی کتاب

دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت در نظر دارد در راستای ارتقای سرنانه مطالعه در میان پرسنل، اقدام به معرفی کتاب نماید. لذا از همکاران محترم درخواست می شود چنانچه با کتاب یا کتابهایی مفید در زمینه های ادبی، تاریخی، علمی، دینی، سلامت و ... آشنایی دارند به دفتر روابط عمومی اعلام نمایند تا در ماهنامه شرکت معرفی گردد.

### عشق ویرانگر

نویسندگان: کلی موری - براد جانسون

مترجم: محسن صدوق

پیشنهاد دهنده: هانا حسینی - همکار امور آبفا مریوان

### درباره کتاب

جملات روشننگر این کتاب برای اصلاح روابط و شناسایی علت رفتارهای زوجین، باید در گوشه ذهن هر فردی حک شود. باشد که در این مرز و بوم شاهد ازدواجهای موفق و بدون شکست باشیم. این کتاب راهکاری مؤثر برای تمام اقشار جامعه است از جمله: ۱- همسران ۲- نامزدها ۳- افراد مطلقه ۴- افراد علاقه مند

به شناسایی شخصیت خود ۵- تربیت فرزند ۶- قشر روان شناسان، جامعه شناسان، دانشجویان و تمام کسانی که هر کتاب نخوانده در گلزار علم و دانش را حریص و خواستارند.



.....ای کاش یک سال قبل این کتاب را خوانده بودم!

رفتار با شخصیت مشکل دار شریک عشقی شما

نویسندگان: کلی موری - براد جانسون

مترجم: محسن صدوق

نشر کتیبه پارسی

این کتاب در مورد انتخاب های هوشمندانه شریک زندگی است. مطالعه آن را به افراد مجرد، متاهل، شکست خورده و ... توصیه می کنیم.



### طی ۴ ماه نخست سالجاری محقق شد

## اصلاح بیش از یک کیلومتر شبکه آب و فاضلاب در بیجار توسط واحد اتفاقات

وی تصریح کرد: بیش از یک کیلومتر از شبکه در مسیر های بلوار امام خمینی، هواشناسی و فاز یک حلوایی توسط نیروهای واحد شبکه و اتفاقات تعویض گردید.

مدیر امور آبفا بیجار خاطر نشان کرد: چند پروژه اصلاح و توسعه شبکه های آب و فاضلاب دیگر در شهر بیجار در دست اقدام است که با اجرای این پروژه ها نقاط بیشتری از شبکه آبرسانی و شبکه فاضلاب بیجار اصلاح خواهد شد.

مدیر امور آبفا بیجار گفت: با هدف ارتقای خدمات رسانی و افزایش رضایت مشتریان نسبت به تعویض و بهسازی خطوط لوله آب شرب و فاضلاب در نقاطی از شهر توسط واحد اتفاقات آبفا بیجار اقدام گردید.

بهزاد مرادی افزود: این اقدام که در ۴ ماهه نخست سالجاری انجام شد، موجب کاهش چشمگیر حوادث و اتفاقات و در مقابل افزایش میزان فشار آب در این نقاط شده است.



## میز خدمت آبفا در مسجد جامع سنندج پاسخگوی مراجعان شد

جمعه اقدام به استقرار میز خدمت نمودند که از آبفا کردستان نیز معاون بهره برداری شرکت، پرسنل امور آبفا سنندج، سهراب نژاد مدیر این امور به همراه همکاران واحد مشترکین و درآمد آبفا سنندج حضور داشته و از ساعات اولیه صبح تا پایان نماز جمعه پاسخگوی مراجعین بودند.

به مناسبت گرامیداشت چهلمین سالگرد اولین نماز جمعه پس از پیروزی انقلاب اسلامی، شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان در ادامه خدمت رسانی به شهروندان در قالب میز خدمت دستگاه های خدمات رسان، در میز خدمت مسجد جامع شهر سنندج حضور یافت.

دستگاه های خدمات رسان در راستای ارتقای خدمات و پاسخگویی مستقیم به شهروندان در نماز



### طی ۴ ماه نخست امسال صورت گرفت

## بیش از ۲ هزار مورد بازرسی از انشعابات مشترکین در سنندج

۱۷۹۰ فقره انشعاب آب به متقاضیان واگذار شده که بیشترین واگذاریهای انشعابات در اردیبهشت ماه بوده است.

وی تعداد انشعابات غیرمجاز کشف شده در ۴ ماهه اول امسال در شهر سنندج را ۳۷۸ فقره عنوان کرد و گفت: ۲۷۳ فقره انشعاب تبدیل به مجاز شده و ۲۸۸ فقره انشعاب غیرمجاز نیز قطع گردیده است.

رئیس اداره خدمات مشترکین سنندج گفت: از ابتدای سال جاری تا پایان تیرماه ۲ هزار و ۱۳۵ مورد بازرسی از انشعابات مشترکین آب و فاضلاب در سطح شهر سنندج انجام شده است.

فرزاد ورمزیار از ۸۴۷ مورد تعویض کنتور طی این مدت خبر داد و افزود: همچنین طی مدت یاده شده ۱۸۱۶ فقره انشعاب فاضلاب و



حیدری فرزندان همکاران شرکت آبفا کردستان در این مسابقه بودند.

سرپرستی این تیم را مرتضی محمدی برعهده داشت و ناکو فلاح، حمید کاظمی و شهرام خسروی در برگزاری این رقابت همکاری شایانی با تیم آبفا کردستان داشتند.

\* تیم فوتسال آبفا کردستان در یک بازی دوستانه موفق شد تیم فوتسال آبفا همدان را با نتیجه ۷ بر ۶ مغلوب کند. در این رقابت که به میزبانی مجموعه ورزشی ۲۲ گولان سنندج برگزار شد اعضای تیم فوتسال آبفا کردستان شامل معتمد بهنام فر، بهرام زارعی، ارسلان کریمی، ایوب امان الهی، نظام بنفشی، هیوا نعمتی، خسرو اسماعیلی و حیدر نجفی از پرسنل آبفا کردستان بودند؛ ضمن آنکه عبید رستمی، نوید ویس مرادی و عمار





**موفقیت**



آرمان عزیزی همکار سنندج در المپیاد دانشجویان ایران که حکم انتخابی مسابقات دانشجویان جهان را داشت در وزن ۶۷ کیلوگرم مدال نقره را کسب کرد.



مژده زندسلیمی فرزند همکار آبفا سنندج، مسعود زندسلیمی در نخستین جشنواره استانی شادی و نشاط کودکان آی مت کردستان برگزیده و لوح تقدیر دریافت نمود.

**تقدیر و تشکر**



طی مراسمی، مدیر امور آبفا قروه با اهدای لوح از بانوان محببه این امور تجلیل کرد.



فرماندار کامیاران از تصفیه خانه فاضلاب سقز بازدید کرد.



گلگشت پیاده روی ویژه بانوان صنعت آب و برق استان با حضور مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری و با مشارکت فعال بانوان شرکت آبفا کردستان در سنندج برگزار شد.



سرپرست فرمانداری و رئیس اجلاس شهادهای شهرستان مریوان با اهدای لوحی از تلاشهای جهاندار محمدی مدیر امور آبفا مریوان در راستای برگزاری این اجلاس تقدیر و تشکر نمود.



اعضای شورای اسلامی شهر سریش آباد با اهدای لوحی از تلاشهای جبار کلوندی مدیر امور آبفا قروه به جهت ادامه شبکه گذاری و انشعابات فاضلاب در این شهر تقدیر نمود.

**همکار گرامی ستاد، آقای عمار کریمی**

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

و بشارت الله لمن اذا اصحابه مضمین قبله

**آدرس: سنندج/ بلوار شبلی / شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان**  
**شماره تماس شرکت: ۰۳۳۲۸۹۸۹۱-۳ (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 ۵۶ / سال هفتم / مردادماه ۱۳۹۸

**صاحب امتیاز:**  
**شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان**  
**سردبیر:**  
**ادریس شریفی**  
**هیئت تحریریه:**  
**کیوان قاسمی - نسرین الباد**  
**گرافیک و صفحه آرا:**  
**مهدی رفیقی**