

عفاف و حجاب
رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:
بهترین زنان شما، زنی است که برای شوهرش آرایش
و خودنمایی نکند. اما خود را از نامحرمان بیوشاند.
بخارا، آبانماه، چ ۰۳، ص ۲۳۵

به منظور استفاده از نظرات و پیشنهادات مردم در مدیریت عرضه و تقاضای آب؛

جشنواره مشارکت مردمی استفاده بهینه از آب شهری در قم برگزار می شود

صفحه ۲



رئیس مجلس شورای اسلامی در بازدید از ستاد مرکزی شرکت آب و فاضلاب قم؛
آبفای قم مجموعه‌ای توانمند با نیروهای خدوم است

رئیس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مشکل کمبود آب در کشور جدی است اظهار داشت: یکی از راه‌های جبران کمبود آب، متنوع کردن کاربردهای آب، استفاده بهینه از آب و افزایش بهره‌وری از این مایع حیاتی است که بسیار ضروری است که امیدواریم این کار که در قم شروع شده در تمام کشور سامان پیدا کند. وی بر لزوم رسیدگی به فرسودگی شبکه‌های آب در تمام شهرهای کشور تاکید کرد و یادآور شد: با توجه به اینکه لازمه این کار پشتیبانی مالی است باید ترتیبی اتخاذ کرد تا بتوان از وام‌های بانکی صندوق توسعه برای وزارت نیرو تسهیلات دریافت کرد. لاریجانی تاکید کرد: باید برای جلوگیری از پرت آب منبعی را از صندوق توسعه در نظر گرفت همانطور که برای مهار آب‌های مرزی این کار انجام شد.

ادامه در صفحه ۳

رئیس مجلس شورای اسلامی در بازدید از ستاد مرکزی شرکت آب و فاضلاب استان قم گفت: آبفای قم مجموعه‌ای توانمند با نیروهای خدوم است که ظرفیت کارهای بیشتر را نیز دارد.

به گزارش آبفام، دکتر علی لاریجانی پس از بازدید از واحدهای مختلف شرکت آب و فاضلاب استان در نشست که با حضور مدیرعامل، معاونین و مدیران این شرکت برگزار شد در سخنانی اظهار داشت: آبفای قم مجموعه‌ای توانمند با نیروهای خدوم است که ظرفیت کارهای بیشتر را نیز دارد.

وی در ادامه سخنان خود با اشاره به لزوم تکمیل انتقال آب از سر شاخه‌ها به قم اظهار داشت: امیدواریم با پیگیری‌های صورت گرفته سد کوچری هر چه سریع‌تر به پایان برسد و در تابستان امسال مشکل آب نداشته باشیم.

عناوین مهم این شماره...

استفاده از ظرفیت رسانه در فرهنگ‌سازی مصرف صحیح آب

صفحه ۲

آزمون استخدامی وزارت نیرو در قم برگزار شد

صفحه ۴

تجلیل از بانوان شاغل در شرکت

صفحه ۴

دیدار صمیمانه زحمتکشان شرکت با مدیرعامل

صفحه ۴



در راستای اصلاح الگوی مصرف انجام می‌شود

آب در برنامه‌های رادیویی جاری می‌شود

صفحه ۲



مدیر سامانه ۱۲۲ خبر داد:

راه‌اندازی سیستم اطلاع‌رسانی خودکار سامانه ۱۲۲ قم

صفحه ۲



در دیدار مدیرعامل آبفا و مدیرکل صدا و سیما مرکز قم عنوان شد:

مردم باور کنند آب نیست

صفحه ۲

به منظور استفاده از نظرات و پیشنهادات مردم در مدیریت عرضه و تقاضای آب؛

جشنواره مشارکت مردمی استفاده بهینه از آب شهری در قم برگزار می شود



استفاده بهینه از آب شهری» را در برنامه قرار دادیم. رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت آب و

رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم از برگزاری جشنواره مشارکت مردمی باهدف استفاده بهینه از آب شهری در قم خبر داد.

به گزارش آبفام، مهندس «عبدالحامید توکلی بینا» با اشاره به نقش مهم مشارکت های اجتماعی در فرهنگ سازی و اطلاع رسانی و جلوگیری از وقوع بسیاری از مشکلات در کشور، موضوع کمبود آب در کشور به ویژه شهر قم را متذکر شد و اظهار داشت: همکاری و مشارکت همه مردم و دستگاه ها می تواند در برون رفت از بحران آب راهکاری بسیار مهم و اساسی باشد.

وی ضرورت نهادینه شدن فرهنگ صحیح استفاده از آب را مورد تاکید قرار داد و با اشاره به نام گذاری سال جاری از سوی مقام معظم رهبری به عنوان «همدلی و همزبانی، دولت و مردم» یادآور شد: در همین راستا و با هدف مشارکت اقشار مختلف مردم در زمینه ارائه راهکاری های عملی در صرفه جویی در مصرف آب «جشنواره مردمی

مدیر سامانه ۱۲۲ قم خبر داد:

راه اندازی سیستم اطلاع رسانی خودکار سامانه ۱۲۲ قم



اینکه در خصوص نحوه رسیدگی به مشکلات نیز از مردم نظرسنجی می شود.

مدیر سامانه تلفنی ۱۲۲ آبفای قم در ادامه با اشاره به اینکه در سال گذشته حدود ۲۳۰ هزار تماس با این سامانه حاصل شده است، ابراز داشت: حدود نیمی از این تماس ها در حوزه امور مشترکین بوده است که این امر نشان می دهد این سامانه از

مدیر سامانه ۱۲۲ قم از راه اندازی سیستم اطلاع رسانی خودکار این سامانه خبر داد و گفت: اطلاع رسانی قطع آب در محدوده های مورد نظر و اعلام اخطار قطع آب به مشترکین بخشی از فعالیت های این سامانه است.

به گزارش آبفام، علی اصغر جعفری در بازدید کارشناسان آبفای استان گلستان از سامانه ۱۲۲ قم به ارائه گزارشی از تاریخچه و نحوه شکل گیری سامانه ۱۲۲ قم پرداخت و اظهار داشت: این سامانه از سال ۸۱ آغاز به کار کرده و هم اینک به یکی از درگاه های مهم ارتباطی مردم با شرکت آب و فاضلاب تبدیل شده است.

وی با اشاره به فعالیت سه واحد پاسخگویی و ثبت درخواست، پیگیری و نظارت و نظرسنجی و بازخورد در سامانه ۱۲۲ قم خاطر نشان کرد: تماس های مشترکین پس از ثبت توسط کاربران سامانه تا حصول نتیجه پیگیری خواهد شد ضمن

در راستای اصلاح الگوی مصرف انجام می شود

آب در برنامه های رادیویی جاری می شود



برنامه های تولیدی با موضوعات فرهنگی، اجتماعی، اخلاق اجتماعی، تبیین نقش خانواده، احکام شرعی پیرامون اسراف آب و اخلاق دینی و اهمیت صرفه جویی تهیه و تولید می شود.

مدیر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب استان قم تشریح اقدامات وزارت نیرو در دوره بحران و تبیین الگوی مصرف و شیوه های صرفه جویی را از دیگر موضوعات این برنامه ها ذکر

مدیر روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان قم از انعقاد قرارداد مشارکت برای تولید و پخش برنامه های رادیویی با موضوع فرهنگ سازی مصرف صحیح آب و انتشار پیام های مدیریت مصرف خبر داد.

به گزارش آبفام، محمد کربلایی ابراهیمی از انعقاد قرارداد مشارکت در تولید و پخش برنامه های مختلف و متنوع رادیویی خبر داد و گفت: این اقدام در راستای برنامه ملی آگاهی بخشی و اطلاع رسانی صنعت آب و فاضلاب با محوریت فرهنگ سازی و انتشار پیام های مدیریت مصرف انجام گرفته است.

وی با بیان اینکه این برنامه ها به صورت تولیدی و زنده در شبکه های سراسری رادیو پخش خواهد شد، یادآور شد: با توجه به ضرورت نهادینه کردن فرهنگ استفاده صحیح آب در میان اقشار مختلف مردم

در دیدار مدیرمسئول روزنامه سراسری ۱۹دی با مدیرعامل آبفای قم تاکید شد:

استفاده از ظرفیت رسانه در فرهنگ سازی مصرف صحیح آب



در دیدار مدیرمسئول روزنامه سراسری ۱۹دی با مدیرعامل آبفای قم بر استفاده از ظرفیت رسانه در فرهنگ سازی مصرف صحیح آب تاکید شد.

به گزارش آبفام، مرتضی داستانی مدیرمسئول روزنامه سراسری ۱۹دی و مهدی سلیمانی سرپرست خبرگزاری مهر در استان قم با حضور در دفتر مهندس توکلی بینا مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم ضمن تبریک سال نو در رابطه با مسئله کمبود آب و مسائل مربوط به آن به گفتگو و پرداختند.

مهندس توکلی بینا در این دیدار ضمن ابراز خرسندی از حضور آقایان داستانی و سلیمانی در شرکت آب و فاضلاب استان قم، روزنامه ۱۹دی را از روزنامه های تاثیرگذار استان دانست و گفت: استفاده از ظرفیت رسانه های تاثیرگذاری همچون ۱۹دی می تواند ما را از گذر از بحران کم آبی یاری رساند.

وی با اشاره به کمبود آب در کشور به ویژه شهر قم، صرفه جویی و استفاده بهینه از آب را راهکاری مؤثر در تأمین آب مورد نیاز شهر دانست و از رسانه ها خواست شرکت آب و فاضلاب را در این امر خطیر یاری رسانند.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم با بیان اینکه کمبود آب واقعیتی است که همه باید از آن مطلع شوند، افزود: طی سال های گذشته با وجود خشک سالی های مداوم در قم، با اقدامات فنی و مهندسی و مدیریتی تمام تلاش خود را جهت عدم جیره بندی آب در شهر به کار بستیم اما با توجه به استمرار خشک سالی نیازمند همکاری مردم و رسانه ها هستیم.

داستانی مدیرمسئول روزنامه ۱۹دی نیز در این دیدار، آب را دغدغه تمام جامعه دانست و با بیان اینکه روزنامه ۱۹دی در زمینه اطلاع رسانی کمبود آب و فرهنگ سازی مصرف صحیح همواره پیش قدم بوده، یادآور شد: روزنامه ۱۹دی با برگزاری میزگردهای هم اندیشی و علمی با حضور مدیران بخش آب و کارشناسان و اساتید دانشگاه در سال گذشته حساسیت خود را نسبت به این مسئله نشان داده است.

وی بر لزوم استمرار این میزگردهای علمی تاکید کرد و گفت: امیدواریم خروجی این میزگردها در نهایت به کمک مدیران بخش آب و همچنین به همکاری هر چه بیشتر مردم بینجامد.

مدیرمسئول روزنامه ۱۹دی همچنین مشکلات مالی نشریات را نیز در این جلسه متذکر شد و بر لزوم حمایت دستگاه ها از نشریات تاکید کرد.

یک مرکز رسیدگی به فوریت ها به یک سامانه خدمات رسان تبدیل شده که توانسته در سال گذشته از ۶۰ هزار مراجعه حضوری در سال گذشته جلوگیری کند.

وی تبدیل این سامانه به یک سیستم تعاملی با مشترکین را از اهداف دیگر شرکت آب و فاضلاب قم برشمرد و از راه اندازی سیستم اطلاع رسانی خودکار این سامانه در آینده نزدیک خبر داد و گفت: اطلاع رسانی به محدوده خاص شهر یا جمعی از مشترکین در خصوص قطع آب، اخطار قطع آب و یا آموزش های همگانی از جمله برنامه های این سیستم است.

جعفری با بیان اینکه روزانه حدود ۷۰۰ تماس با سامانه ۱۲۲ قم برقرار می شود ابراز داشت: امیدواریم بتوانیم با سیستم تعاملی این سامانه در راستای جلب رضایت مردم، خدمات بهتری را به مشترکان ارائه دهیم.

کرد و خاطر نشان کرد: پژوهش در زمینه الگوی مصرف با تاکید بر صرفه جویی در مصرف آب از منظر دین از دیگر برنامه ها است.

وی همچنین با اشاره به اینکه در سال گذشته نیز طی همکاری با رادیو سراسری معارف ۵۰ برنامه آب یعنی زندگی تولید و بر روی آنتن این شبکه رفت، اظهار داشت: با توجه به بازخوردی که از این برنامه ها گرفته شده تأثیرات بسیار خوبی در اقشار مختلف مردم داشت و به همین منظور امسال نیز این رویه را پیش گرفتیم.

کربلایی ابراهیمی در پایان تاکید کرد: با توجه به استمرار خشک سالی ها و ضرورت صرفه جویی امیدواریم بتوانیم با استفاده از فرصت ایجاد شده به ویژه در برنامه های رادیویی هر چه بیشتر در زمینه فرهنگ سازی مصرف درست آب در جامعه گام برداریم.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: نمازی که شخص با جماعت می خواند بهتر است از این که در خانه اش چهل سال نماز بگذارد. گفته شد ای رسول خدا! نماز یک روز بهتر از نماز چهل است؟ فرمود: یک نماز مستدرک الوسائل، ج ۶، ص ۴۴۶ به نقل از سایت راسخون

رئیس مجلس شورای اسلامی در بازدید از ستاد مرکزی شرکت آب و فاضلاب قم؛

آبفای قم مجموعه‌ای توانمند با نیروهای خدوم است

قم به پیشرو بودن آبفای قم در سطح کشور در اجرای برخی از طرح‌ها اشاره کرد و طراحی چهار درگاه برای دسترسی مشترکین به خدمات آب و فاضلاب، اجرای شبکه آب شیرین برای نخستین بار در کشور، اجرای طرح تنوع محصول آب و تولید ۴ نوع آب متناسب با مصارف مختلف و کنترل هوشمند تأسیسات و شبکه در تمام شهرهای استان را از جمله این طرح‌ها برشمرد.

مهندس توکلی بینا با اشاره به اهمیت کنترل آنلاین و هوشمند تأسیسات و شبکه آب در شهر خاطر نشان کرد: این پروژه از کارهای مهم در صنعت آب و فاضلاب کشور و بسیار تأثیرگذار در مدیریت بحران خشکسالی به شمار می رود که به ما کمک کرد از جیره‌بندی ۱۰ ساعته آب در بحران کم آبی جلوگیری کنیم.

وی همچنین با اشاره به حجم ذخیره مخازن آب قم گفت: در حال حاضر ۲۳۵ هزار مترمکعب ظرفیت مخازن در حال بهره‌برداری است و ۱۰۰ هزار مترمکعب نیز در حال ساخت است که تا سال آینده به بهره‌برداری می‌رسد که جزو شاخص‌های خوب به شمار می‌رود.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم به پروژه‌های انجام شده برای افزایش ظرفیت تأمین آب قم اشاره کرد و یادآور شد: در حال حاضر مشکل ظرفیت نداریم و قم، قنوت، کهک و سلفچگان از آب سرشاخه‌ها منتفع شدند.



ادامه از صفحه اول

وی استفاده از توان بخش خصوصی را از دیگر راه‌های اجرای پروژه‌های آب و فاضلاب ذکر کرد و اظهار داشت: تأمین اوراق مشارکت از دیگر راه‌هایی است که می‌توان در خصوص تأمین منابع مالی بر روی آن بررسی‌های لازم را انجام داد.

نماینده مردم قم در خانه ملت بر ضرورت پرداخت بدهی‌های بخش آب توسط دستگاه‌های دولتی تأکید کرد و از استانداری خواست تا در این زمینه پیگیری‌های لازم را انجام دهند.

وی با بیان اینکه شهرداری نباید آب را بدون ضابطه مصرف کند، خاطر نشان کرد: در حال حاضر با مشکل کمبود آب مواجه هستیم و در این زمینه باید تمهیدات لازم در نظر گرفته شود.

لاریجانی در ادامه سخنان خود بر لزوم استفاده از ظرفیت بخش خصوصی برای اجرای شبکه‌های فاضلاب تأکید کرد و یادآور شد: در حال حاضر نقدینگی زیادی در کشور داریم که هر چه این نقدینگی را به سمت این گونه سرمایه‌گذاری‌ها سوق دهیم به نفع کلان کشور است.

وی با اشاره به وجود حدود ۷۰۰ هزار میلیارد تومان نقدینگی در کشور خاطر نشان کرد: اگر این میزان نقدینگی به سمت تولید و سرمایه‌گذاری در بخش آب و فاضلاب برود کمتر به سمت کارهای دلالی و سکه و ارز خواهد رفت.

لزوم اختصاص ردیف‌های ملی و استانی به نگهداری و تعمیرات



وی در ادامه سخنان خود به برخی از مشکلات شرکت آب و فاضلاب اشاره کرد و گفت: زبان انباشته آبفای قم در پایان سال ۹۳ حدود ۱۴۰ میلیارد تومان است و در حال حاضر نیز ۳۰ میلیارد تومان بدهی داریم و حدود ۱۹ میلیارد تومان طلب ما از مشترکین است.

توکلی بینا در پایان سخنان خود بحث نگهداری و تعمیرات تأسیسات آب و فاضلاب را بسیار با اهمیت عنوان کرد و از رئیس مجلس شورای اسلامی خواست تا تمهیداتی اتخاذ گردد تا ردیف‌های ملی و استانی در این زمینه تخصیص داده شود که بتوان کیفیت خدمات را افزایش داد و به ارتقای سطح سلامت و امنیت غذایی جامعه کمک کرد.



مهندس عبدالحمید توکلی بینا نیز در این نشست در سخنانی اظهار داشت: تأکیدات دکتر لاریجانی به مسئولان، موتور محرکه استان را برای مدیریت سال‌های ۸۸ تا ۹۱ بحران خشکسالی بسیار خوب به حرکت درآورد.

وی با تشکر از حمایت‌های دکتر لاریجانی از بخش آب، به برخی از موفقیت‌های شرکت آب و فاضلاب اشاره کرد و یادآور شد: آبفای قم در ارزیابی‌های سال ۹۲ رتبه سوم را در سطح کشور کسب کرد و در سال گذشته نیز در بخش کنترل کیفیت و بهداشت آب و فاضلاب رتبه نخست کشور را به دست آورد.

رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان

در دیدار مدیرعامل آبفا و مدیرکل صدا و سیمای مرکز قم عنوان شد؛

مردم باور کنند آب نیست

کند، اظهار داشت: ۸۰ درصد مابقی آن نیاز به عزم ملی و همت عمومی به ویژه نگاه ویژه رسانه ملی به این موضوع دارد.

وی بر ضرورت افزایش همکاری‌های بین مدیران بخش آب و صداوسیما تأکید کرد و یادآور شد: با توجه به حیاتی بودن مسئله آب، باید همه دست به دست هم دهیم تا بتوانیم مشکلات ناشی از بحران آب را مهار کنیم.

مدیرکل صداوسیما نیز در این دیدار با اشاره به اهمیت موضوع آب و لزوم فرهنگ‌سازی در خصوص اصلاح الگوی مصرف و استفاده صحیح از آب اظهار داشت: با توجه به اهمیت مسئله حیاتی آب صداوسیما آماده همکاری در خصوص آگاهی به مردم در خصوص کمبود آب است.

حجت‌الاسلام لطفی نیاسر بر لزوم ساخت برنامه‌های تأثیرگذار خاطر نشان کرد: با وجود بحران کم آبی هنوز برنامه تأثیرگذاری که بتواند ذهن مردم را درگیر کند در زمینه کمبود آب نداریم.

وی بر لزوم ارائه نمونه‌های مناسب مصرف آب به جامعه تأکید کرد و یادآور شد: مردم با دانستن الگوها و نمونه‌های صحیح مصرف می‌توانند مصارف خود را صحیح‌تر مدیریت کنند.

به گزارش آبفام، مهندس عبدالحمید توکلی بینا در دیدار مدیرکل و معاونین صدا و سیمای مرکز قم با قدرانی از همکاری‌های صدا و سیمای مرکز قم با شرکت آب و فاضلاب در راستای فرهنگ‌سازی مصرف بهینه آب اظهار داشت: امروز مسئله کمبود آب به یک بحران جهانی تبدیل شده است.

وی با بیان اینکه فاجعه بحران آب باید به یک باور عمومی تبدیل شود، خاطر نشان کرد: باید با اطلاع‌رسانی جامع و کامل، آگاهی مردم نسبت به کمبود آب را بالا ببریم.

رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم ضمن تأکید بر ضرورت تغییر رفتار مصرفی آب گفت: باید گفتمان صرفه‌جویی در کشور نهادینه شود و مصرف صحیح آب به یک فرهنگ در جامعه تبدیل شود.

وی با اشاره به نقش تأثیرگذار رسانه به ویژه رسانه ملی در افکار جامعه ابراز داشت: متأسفانه هنوز آن طور که شایسته است در صداوسیما به مسئله کمبود آب و صرفه‌جویی در مصرف پرداخت نشده است.

توکلی بینا با بیان اینکه وزارت نیرو با استفاده از امکانات، تجهیزات و مدیریت تنها می‌تواند ۲۰ درصد کمبود آب را جبران



مدیر تولید سیمای مرکز قم نیز عدم وجود نظام مهندسی آب در کشور را یکی از مشکلات در چالش آب دانست و از آمادگی سیمای مرکز قم جهت پرداختن به مسئله حیاتی آب خبر داد و گفت: برنامه‌های مختلف سیمای قم به ویژه برنامه‌های کودک ظرفیت مناسبی برای آگاهی رساندن به مردم در این زمینه است.

تعامل دستگاه‌های متولی آب با صداوسیما، در اختیار گرفتن همه ابزارهای لازم برای مصرف آب، استفاده از ظرفیت برنامه‌های مختلف صدا و سیمای مرکز قم برای اطلاع‌رسانی به مردم و... از جمله موضوعات دیگری بود که در این جلسه از سوی معاونین و مدیران صدا و سیمای مرکز قم مطرح شد.

امر به معروف و نهی از منکر
رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:
گروهی هستند که نه پیامبرند و نه شهید، ولی مردم
به مقامی که خداوند به خاطر امر به معروف و نهی
از منکر به آنان عطا فرموده غیبه می خورند.

مدیرعامل آبفام در همایش مدیران انرژی دستگاههای اجرایی استان:

۶۳ درصد مساحت کشور در مرز تنش آبی است

های سازه ای همانند نصب قطعات کاهنده مصرف، تکنیک های بهره برداری همانند مدیریت فشار و تکنیک های اقتصادی-اجتماعی همانند برنامه های آگاهی عمومی از جمله روش های مدیریت تقاضا است.

وی اصلاح قوانین و مقررات، اصلاح تأسیسات و تجهیزات، ترویج استفاده از تجهیزات کاهنده مصرف و آموزش همگانی و مجموعه اقدامات فرهنگی را از جمله برنامه های مدیریت مصرف برشمرد و ابراز داشت: مصرف آب کمتر، مصرف سوخت کمتر، حفاظت از محیط زیست، منافع کلان اقتصادی و صرفه جویی در هزینه خانواده از مزایای استفاده از قطعات کم مصرف آب است.

توکللی بینا در بخش دیگری از سخنان خود جداسازی شبکه آب شرب از شبکه آبیاری فضای سبز شهری را یکی از دغدغه های مدیران بخش آب استان ذکر کرد و به ارائه راهکارهایی در خصوص مصرف بهینه آب در فضای سبز پرداخت و خاطر نشان کرد: آبیاری در زمان مناسب، استفاده از گونه های گیاهی متناسب با اقلیم، استفاده از روش های مدرن آبیاری و استفاده از منابع تأمین جایگزین همانند پساب از جمله این راهکارها است.



۵۰۰ مترمکعب در سال ذکر کرد و ابراز داشت: در اکثر سفره های آب زیر زمینی موجود افت سطح و کاهش کیفیت آب به یک پدیده دائمی و مستمر تبدیل شده است.

توکللی بینا تأکید کرد: میانگین افت سطح ایستایی در استان حدود یک متر و در بعضی نقاط به دو متر در سال می رسد.

وی سرانه مصرف آب در بخش خانگی را ۱۶۰ لیتر در روز و سرانه کل مصرف را ۲۰۰ لیتر در روز اعلام کرد و گفت: این میزان در مقایسه با استانداردهای جهانی بسیار بالاتر است.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم در ادامه به برخی از روش های مدیریت مصرف و تقاضای آب اشاره کرد و اظهار داشت: تکنیک های اقتصادی همانند قیمت گذاری واقعی آب، تکنیک

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم گفت: ۶۳ درصد مساحت کشور از مرز تنش آبی عبور کرده و ۱۴ سال است که در خشکسالی به سر می بریم.

به گزارش آبفام، مهندس عبدالحمید توکللی بینا در همایش مدیران انرژی دستگاه های اجرایی استان قم که با حضور استاندار قم برگزار شد در سخنانی به تشریح چرایی و چگونگی صرفه جویی در مصرف آب گفت: ۶۳ درصد مساحت کشور از مرز تنش آبی عبور کرده و ۱۴ سال است که در خشکسالی به سر می بریم.

وی ایران را جزو ۲۲ کشور پر مصرف دنیا از نظر سرانه مصرف آب اعلام کرد و اظهار داشت: ۹۲ درصد آب کشور صرف مصارف کشاورزی می شود که این میزان بسیار بالاتر از سطح بین المللی است.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم در بخش دیگری از سخنان خود به تبیین وضعیت منابع آب استان پرداخت و با بیان اینکه متوسط ۳۰ ساله بارندگی در استان قم ۱۶۳ میلی متر است، خاطر نشان کرد: این میزان ۶۵ درصد بارش متوسط کشور، ۲۲ درصد بارش متوسط قاره آسیا و ۲۰ درصد بارش متوسط جهان به شمار می رود. وی سرانه منابع تجدید پذیر استان را کمتر از

با صدور مجوز از سوی معاون وزیر نیرو؛ آزمون استخدامی وزارت نیرو در قم برگزار شد



مدیر دفتر آموزش و منابع انسانی شرکت آب و فاضلاب استان قم گفت: آزمون استخدامی سراسری وزارت نیرو جهت جذب نیرو در آبفام قم در دبیرستان هدایتی قم برگزار شد.

به گزارش آبفام، علی عباس محققیان گفت: آزمون استخدامی شرکت آب و فاضلاب استان قم بر اساس مجوز صادره از سوی معاون وزیر نیرو در امور تحقیقات و منابع انسانی برای جذب ۶ کارشناس برگزار شد.

وی با بیان اینکه برای شرکت در این آزمون ۳۵۴ نفر از خواهران و برادران ثبت نام کردند اظهار داشت: احتمالاً اواسط خردادماه نتیجه این آزمون اعلام خواهد شد.

یادآور می شود مهندس توکللی بینا مدیرعامل و مهندس فرهانی قائم مقام و معاون برنامه ریزی شرکت از نحوه برگزاری این آزمون در دبیرستان هدایتی بازدید کردند.

همچنین همکاران دفتر حراست شرکت نیز در برگزاری این آزمون همکاری خوبی داشتند.

در اقدامی شایسته صورت گرفت؛

دیدار صمیمانه زحمتکشان شرکت با مدیرعامل



مدیرعامل در دیداری صمیمانه با نیروهای خدماتی که نظافت و پاکیزگی را برای اداره به ارمغان می آورند و خستگی را با یک چایی دلبش از بدن همکاران بیرون می کنند به گفتگو پرداخت.

به گزارش آبفام، نیروهای خدماتی همواره از کارکنان پر تلاش و زحمت کش اداره هستند که هر صبح قبل از ورود کارکنان در محل شرکت حاضر شده و با آماده کردن چای، منتظر پذیرایی از همکاران می شوند.

این زحمتکشان عزیز پس از ساعت اداری و خروج همه همکاران نیز در اداره حضور دارند و نظافت و پاکیزگی را به واحدهای مختلف هدیه می دهند.

از این جهت بود که مدیرعامل محترم شرکت دیداری صمیمانه با نیروهای خدماتی برگزار کرد و ضمن خرسندی از ملاقات با آنها، از تلاش های این عزیزان قدردانی کرد.

مهندس توکللی بینا در این دیدار که در فضای کاملاً دوستانه برگزار شد به درد و دل های این زحمتکشان گوش فرا داد و قول داد در حد توان پیگیر مشکلات مطرح شده باشد.

طبق سنت هر ساله انجام شد؛

بازدید همکاران از بیست و سومین نمایشگاه کتاب تهران

بیشتری از خود نشان دادند و حدود ۴۰ نفر از همکاران خانم و آقا جهت بازدید از بیست و سومین نمایشگاه کتاب عازم تهران شدند.



در این اردوی یک روزه کتابهایی نیز برای کتابخانه روابط عمومی شرکت خریداری شد که به زودی جهت استفاده همکاران به کتاب های این کتابخانه اضافه خواهد شد. گفتنی است امور عمومی شرکت همانند گذشته در برپایی این اردوی علمی، روابط عمومی را یاری رساند.

همزمان با برگزاری بیست و سومین نمایشگاه کتاب تهران جمعی از همکاران ضمن بازدید از این نمایشگاه، اقدام به خرید کتاب های مورد نیاز خود کردند.

به گزارش آبفام، اردوی بازدید از نمایشگاه کتاب تهران طبق سنت هر ساله امسال نیز با موافقت مدیرعامل محترم شرکت انجام شد.

همکاران علاقمند به کتاب امسال استقبال

به همت مشاور امور زنان و خانواده شرکت؛

بازدید بانوان صنعت آب و برق قم از سالمندان

محلاتی دیدار کردند و ضمن دلجویی از ایشان، آنها را مورد تفقد قرار دادند.

همچنین در این دیدار از سالمندان عزیز و پرسنل آسایشگاه با میوه و شیرینی پذیرایی به عمل آمد. آسایشگاه خیریه شبانه روزی معلولین و سالمندان قم در سال ۱۳۴۹ فعالیت خود را آغاز نموده و در سال ۱۳۵۹ به سازمان بهزیستی قم واگذار گردید و از سال ۱۳۸۱ تحت نام مقدس موسسه خیریه حضرت بقیه الله الاعظم ولی عصر (عج) شناخته میشود و با کمک نیکوکاران محترم از سراسر کشور اداره میشود.

در حال حاضر بیش از ۴۸۰ نفر مددجو تحت پوشش این مؤسسه هستند، از این تعداد ۳۵۰ نفر معلول ذهنی مرد بالای ۱۴ سال و ۱۳۰ نفر سالمند مرد و زن بالای ۶۰ سال هستند که ۷۰ درصد این عزیزان مجهول الهویه و یا بی سرپرست میباشند.

بانوان صنعت آب و برق قم با سالمندان تحت نگهداری موسسه خیریه حضرت بقیه الله الاعظم ولی عصر (عج) دیدار و از آنها دلجویی کردند.

اینجا هر کس دایره معارفی خاک خورده از زندگی است که گوشه کتابخانه ای به نام سرای سالمندان خاک می خورد و شاید به دست فراموشی سپرده شده باشد.

اینجا سرایی است که تنهایی را در بدو ورود برایت هدیه می آورند، تنها که باشی گوشه بهشت هم تنهایی، چه برسد گوشه دلگیر یک اتاق باشی و سهمت از زندگی فقط چند دست لباس و یک تخت خواب باشد.

به همت مشاور امور زنان و خانواده شرکت و مساعدت مدیرعامل محترم، جمعی از بانوان صنعت آب و برق استان قم به مناسبت هفته زن، با سالمندان تحت نگهداری موسسه خیریه حضرت بقیه الله الاعظم ولی عصر (عج) واقع در بلوار شهید

همزمان با میلاد حضرت فاطمه زهرا؛

تجلیل از بانوان شاغل در شرکت



همزمان با میلاد صدیقه طاهره حضرت فاطمه زهرا(س) و بزرگداشت روز زن با حضور مدیرعامل از بانوان شاغل در شرکت تجلیل شد.

به گزارش آبفام، مهندس توکللی بینا در این مراسم ضمن گرامیداشت سالروز میلاد حضرت فاطمه(س)، این روز عزیز و همچنین روز بزرگداشت مقام زن را به همکاران تبریک گفت.

وی ضمن بیان گوشه ای از زندگی گهربار حضرت فاطمه، ایشان را بهترین الگو و اسوه دانست و بر تاسی به آن حضرت در زندگی تأکید کرد.

مدیرعامل در ادامه با اشاره به وضعیت کاری زنان شاغل در شرکت، از آنها خواست به ویژه در عرصه های فرهنگی فعال تر باشند.

خانم رسولی مشاور مدیرعامل در امور بانوان نیز در این مراسم ضمن تبریک سالروز میلاد حضرت فاطمه زهرا(س) به ارائه گزارشی از اقدامات انجام گرفته طی سال ۹۳ برای بانوان شرکت پرداخت.

خانم معین آبادی نماینده بانوان شرکت در کمیته ورزش نیز در این مراسم گزارشی از فعالیت های ورزشی بانوان شرکت طی یک سال گذشته ارائه کرد.

گفتنی است در پایان این مراسم با اهدا گل و هدیه به بانوان شاغل در شرکت از آنها تجلیل شد.

مدیرعامل آبفای قم در دیدار با دکتر لاریجانی:

قم دارای پیشرفته ترین مرکز کنترل کیفیت و بهداشت آب و فاضلاب می شود

اظهار داشت: با افتتاح این مرکز استان قم از معدود استان های کشور خواهد بود که دارای پیشرفته ترین مرکز و تجهیزات کنترل کیفیتی آب که مطابق به استانداردهای بین المللی است.

به منظور فرهنگ سازی و خدمات رسانی انجام گرفت:

حضور فعال آبفا در همایش پیاده روی طلاب و روحانیون حوزه علمیه قم



شرکت آب و فاضلاب استان در همایش پیاده روی طلاب و روحانیون حوزه علمیه قم حضوری پر رنگ داشت.

به گزارش آبفام، همایش پیاده روی طلاب و روحانیون حوزه علمیه قم همزمان با سالروز میلاد حضرت سیدالشهدا (ع) و به منظور بزرگداشت سالروز حماسه آزادسازی خرمشهر برگزار شد.

در این مراسم که از حرم مطهر حضرت معصومه (س) آغاز شد و تا مسجد مقدس جمکران



ادامه داشت شرکت آب و فاضلاب ضمن مستقر کردن تانکر آب شرب برای استفاده شرکت کنندگان در این مراسم، به توزیع بروشورهایی حاوی پیامهایی در خصوص کمبود آب و چگونگی صرفه جویی در مصرف این مایع حیاتی اقدام کرد. همچنین در طول مسیر پیاده روی نیز بنرهایی نیز در زمینه استفاده بهینه از آب و اطلاع رسانی برگزاری جشنواره مشارکت مردمی استفاده بهینه از آب شهری نصب شد.



گفتنی است آبفای روستایی با در اختیار قرار دادن دو تانکر شرکت آب و فاضلاب را در این مراسم یاری رساند.

همچنین کار توزیع بروشور بین شرکت کنندگان در این مراسم را جمعی از نیروهای بسیجی شرکت بر عهده داشتند ضمن اینکه فرمانده پایگاه بسیج شرکت نیز از صبح مراسم همراهی خوبی با روابط عمومی داشت.

بانک توسعه اسلامی ۲۰۰ کیلومتر به شبکه فرعی فاضلاب قم اضافه می شود.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به بهره برداری از تصفیه خانه آب شماره چهار قم در سفر هیئت دولت به قم اظهار داشت: با بهره برداری از این تصفیه خانه ظرفیت تصفیه آب از ۲ هزار مترمکعب در سال ۹۲ به ۴ هزار و ۶۰۰ مترمکعب رسید.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم خاطر نشان کرد: با افزایش ظرفیت تصفیه خانه آب قم، آمادگی لازم برای تأمین آب شهرهای قم، قنات، کهک و سلفچگان از پروژه عظیم انتقال آب از سر شاخه های دز به وجود آمد.

وی در ادامه از افتتاح طرح توسعه مرکز تله متری و کنترل از راه دور تأسیسات آب و فاضلاب قم همزمان با سالروز آزادسازی خرمشهر خبر داد و یادآور شد: با بهره برداری از این مرکز برای نخستین بار در کشور تمام شهرهای استان قم تحت پوشش تله متری و تله کنترل قرار می گیرند.

توکلی بینا در پایان سخنان خود از افتتاح مرکز کنترل کیفیت آب قم و مجموعه آزمایشگاه های آب و فاضلاب قم تا پایان سال جاری خبر داد و

درصد برق مورد نیاز تصفیه خانه را تأمین کند.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم در پاسخ به سؤال دکتر لاریجانی در خصوص محل استفاده تسهیلات بانک توسعه اسلامی یادآور شد: این تسهیلات برای ساخت تصفیه خانه فاضلاب، اجرای خطوط انتقال، اصلی و فرعی فاضلاب به ویژه در منطقه دو و سه قم اخذ شده است.

وی از اجرای ۱۰۰ کیلومتر شبکه فرعی فاضلاب با استفاده از این تسهیلات در منطقه دو و سه قم که با مشکلات بیشتری در زمینه پساب فاضلاب مواجه بودند خبر داد و یادآور شد: برای اجرای شبکه های فرعی فاضلاب در مابقی مناطق شهر از روش های دیگر از جمله طرح های مشارکتی مالی استفاده خواهیم کرد.

توکلی بینا همچنین با اشاره به رایزنی های انجام شده با بانک توسعه اسلامی خاطر نشان کرد: پس از یک سال پیگیری توانستیم موافقت بانک را برای اجرای ۱۰۰ کیلومتر شبکه فاضلاب دیگر کسب کنیم که در مجموع با استفاده از تسهیلات



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان از افتتاح مرکز کنترل کیفیت آب قم و مجموعه آزمایشگاه های آب و فاضلاب قم تا پایان سال جاری خبر داد.

به گزارش آبفام، مهندس عبدالحمید توکلی بینا در دیدار با دکتر علی لاریجانی که در دفتر رئیس مجلس در قم برگزار شد از پیشرفت ۸۵ درصدی تصفیه خانه فاضلاب قم خبر داد و گفت: این تصفیه خانه که یکی از پیشرفته ترین تصفیه خانه های فاضلاب کشور است با استفاده از تسهیلات بانک توسعه اسلامی و با جمعیت تحت پوشش ۲۵۰ هزار نفر همراه امسال به بهره برداری خواهد رسید.

وی با بیان اینکه با بهره برداری از این تصفیه خانه پوشش فاضلاب شهری قم به ۴۸ درصد می رسد اظهار داشت: یکی از ویژگی های این تصفیه خانه تولید برق از لجن فاضلاب است که می تواند ۷۰

به بهانه ۲۷ اردیبهشت روز ملی ارتباطات و روابط عمومی

روابط عمومی بهترین نمایانگر اوضاع داخلی وزارتخانه از یک سو و از سوی دیگر منعکس کننده چگونگی مسایلی است که در آن نهاد می گذرد.

مقام معظم رهبری

فرامین حکومتی و سیره عملی امام علی (ع) نیز مبین و گواه خوبی بر اهمیت بخشیدن به مباحث روابط عمومی است که در همین موضوع امام علی (ع) در فرمان مشهور خود خطاب به مالک اشتر در باره اهمیت به افکار عمومی می فرمایند (تکیه گاه دین، اجتماع مسلمین و نیروی ذخیره برای دشمنان تنها توده مردم افکار عمومی هستند. پس گوش تو به جانب آنان باشد که در این ارتباط ده ها و صد ها مورد از این دست در فرهنگ اسلامی از جمله نکات ارزنده در مبحث روابط عمومی هستند که متولیان امر روابط عمومی در کشور ما بویژه در دستگاه های فرهنگی باید به تدوین و تالیف آن اهتمام جدی نمایند.



بر آیات نورانی قرآن کریم، سیره عملی و نظری پیامبر اعظم (ص) سر تاسر مردم داری، مردم یاری و تکریم ارباب رجوع است.

جایگاه روابط عمومی در اسلام و قرآن

قرآن کریم در سوره مبارکه آل عمران آیه شریفه ۲۰۰ ضمن دعوت امت به برقراری رابطه اجتماعی، داشتن شکیبایی و در پیش گرفتن تقوای الهی را برای رسیدن به رستگاری و فلاح مورد تأکید قرار داده است. نکته جالب قرآن موضوعی که امروزه به عنوان اخلاق در روابط عمومی به شکلی بسیار ناقص در مجامع روابط عمومی است، در این آیه شریفه با زیبایی هر چه تمامتر بیان و اشاره می شود در خصوص اطلاع رسانی و انتقال آگاهی در یک بررسی موردی در قرآن کریم تنها جزء های ۲۰ الی ۲۵ بیش از ۵۶۷ باربر انتقال آگاهی اشاره و تأکید شده است. لذا علاوه

کارک را که به آن علاقه دارید انجام بده پول به سويت سرازير خواهد شد

تا پایان بیست سال ۱۰۱ نفر از هزار و پانصد نفر میلیونر شده بودند
از میان میلیونرها، بجز یک نفر صد نفر دیگر تماماً متعلق به گروه ب بودند. گروهی که کار خود را بر اساس آنچه به آن عشق می ورزیدند انتخاب کرده و دنبال کرده بودند.

آیا می دانستید وقتی بتوانید بگویید به کارم عشق می ورزم خطر ابتلا به امراض قلبی را در خود کاهش داده اید؟ در یک بررسی که توسط موسسه تحقیقاتی هیو ماساچوست به منظور یافتن دلایل حمله قلبی صورت گرفت از شرکت کنندگان دو سوال پرسیده شد: آیا خوشحالید؟ آیا کارتتان را دوست دارید؟

نتایجی که مبنی بر شانس کمتر برای داشتن امراض قلبی بود به افرادی تعلق داشت که به این پرسش ها

دکتر دیباک چوپرا
نویسنده کتاب ذهن بسی انتها، جسم پروام



بتر است طرز نگرش خود را به کار فقط به عنوان وسیله ای برای تأمین معاش عوض کنیم و در عوض نگرشی جدید بیابیم که در آن کار را به عنوان یکی از اجزای اصلی زندگی بدانیم.

لوسی سویندال
در تحقیق سالی بلات نیک که از متن غنی کردن راه خود در نشریه پلی بوی به سال ۱۹۸۲ استخراج شده نوشته شده است که طی بیست سال هزار و پانصد نفر را به دو گروه تقسیم کرده اند. هشتاد و سه در صد نمونه را گروه الف به خود اختصاص داده بود. این گروه شغل خود را در درجه اول بر اساس پول در آوردن و امرار معاش کردن، و سپس آنچه می خواستند و به آن علاقه داشتند در مرحله دوم پایه ریزی کرده بودند گروه ب که هفده درصد دیگر را تشکیل می دادند شغل خود را در درجه نخست بر اساس آنچه می خواستند و دوست داشتند انجام دهند و نگرانی امرار معاش را در درجه دوم قرار داده بودند. نتایج به دست آمده کشفیات تکان دهنده ای را بر ملا ساخت

اطلاعیه صندوق قرض الحسنه کرامت

به احتراماً به اطلاع می‌رساند که برای ساماندهی دریافت درخواست‌های وام و همچنین پرداخت وام بصورت متمرکز و همچنین باتوجه به اینکه در پایان هر ماه سپرده اعضا و اقساط وام توسط امور مالی از حقوق کسر و به حساب صندوق واریز می‌گردد. لذا از کلیه اعضای محترم تقاضا دارد که درخصوص درخواست وام و دریافت آن موارد زیر را مد نظر قرار دهند.

- ۱- از خرداد ماه ۹۴ تقاضای وام فقط از بیست و پنجم تا آخر هرماه از اعضای محترم دریافت خواهد شد.
- ۲- پس از دریافت درخواست‌های وام و دریافت مبالغ مربوط به سپرده و اقساط وام از امور مالی و بررسی و تکمیل مدارک، وام‌های عادی تا دهم ماه بعد با توجه

قرآن
قال امیرالمؤمنین علیه السلام:
بدانید که این قرآن پندآموز است که خیانت نمی‌کند؛ و هدایت‌گری است که گمراه نمی‌سازد؛ و سخن‌گویی است که دروغ نمی‌گوید.
نهج البلاغه خطبه ۱۷۶

انتصابات

مشاور وزیر و مدیرکل حراست وزارت نیرو طی حکمی ریاست آقای ابراهیم جهانبازی مدیر حراست شرکت را در شورای هماهنگی حراست های صنعت آب و برق در استان قم به مدت دو سال دیگر تمدید کرد. طی حکمی از سوی رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت آقای غلامرضا رسولی با حفظ سمت به عنوان کارشناس مسئول تصفیه خانه های فاضلاب منصوب شد. طی حکمی از سوی رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت محمد شجاعی اصل به عنوان عضو کمیته نظام پذیرش و بررسی پیشنهادهای و نماینده کارکنان تعیین و منصوب شد. طی حکمی از سوی رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت آقایان محمود سربندی فراهانی، رضا غفاری، علی عباس محققیان، علی کریمیان، علی طالبی، محمدحسین جعفری پایدار، جواد پیرحاجاتی، محمدعندلیب، احمد نگونام و مهدی نظر زاده به عنوان اعضای کمیسیون توسعه مدیریت شرکت معرفی و منصوب شدند.

تبریک

همکاران گرامی آقایان احمد اسدی، جواد اشعری و خانم ها قنبری و مطلبی

شکوفای شدن غنچه فرزند بر شاخسار زندگی تان را تبریک عرض نموده و آرزومند بهترین‌ها برای شما و خانواده محترمتان هستیم.

زیارت قبول

همکاران گرامی، آقایان محمدرضا جامه‌پور و اکبر اسماعیل زاده

زیارت کربلای معلی و نجف اشرف را به شما تبریک گفته و آرزوی قبولی طاعات و عبادات شما را از درگاه خداوند منان داریم.

تسلیت

همکاران گرامی آقایان ابراهیم جهانبازی، محمد فلاح، خلیل اسماعیلی، عبدالله سعادت، حمید کاظمی خانقاه، سعید لطفی و جعفر عباسی

با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم طلب آمرزش و مغفرت و برای بازماندگان طلب صبر و شکیبایی می‌نمایم.

وصیت نامه شهید

اگر می‌دانستم با هر بار که خونم ریخته می‌شود، بی‌حجابی آغوش حجاب در بر می‌گیرد، حاضر بودم هزاران هزار بار کشته شوم. شهید یعقوب ابراهیم نژاد

نشریه داخله شرکت آب و فاضلاب استان قم

سال سیزدهم • اردیبهشت ۹۴ • شماره ۱۴۶

مدیر مسئول: محمد کربلانی ابراهیمی

سرمدیر: مهدی جعفری

همکاران این شماره: آقای دادرس، خانم

حوزه‌لو، میراحمد موسوی

صفحه‌آرایی: کانون آگهی و تبلیغات پارسا /

۳۷۳۶۶۶۴

نشانی: انتهای بلوار امین، بعد از پمپ بنزین، ستاد

مرکزی شرکت آب و فاضلاب استان قم، روابط عمومی

تلفکس: ۳۲۸۵۴۷۲

پست الکترونیکی: abfam@abfa-qom.com

نشانی سایت: www.abfa-qom.com

جهانبازی به عنوان رئیس شورای هماهنگی حراست های صنعت آب و برق در استان قم در سال ۹۳ قدردانی کرد.

مدیرکل ورزش و جوانان استان قم با ارسال نامه ای به مهندس توکلی بینا از همکاری شرکت آب و فاضلاب استان قم در برگزاری شایسته همایش بزرگ پیاده روی طلاب و روحانیون حوزه علمیه قم تشکر کرد.

تقدیر و تشکر

استاندار قم با ارسال نامه ای از تلاش های علی عباس محققیان مدیر دفتر آموزش و منابع انسانی شرکت در بسترسازی و برنامه ریزی در عرصه پیشرفت و تعالی علمی استان، رصد و احصاء نیازهای آموزشی مورد نیاز جامعه اداری تقدیر کرد. مشاور وزیر و مدیرکل حراست وزارت نیرو با ارسال لوح تقدیر از زحمات آقای ابراهیم

اطلاعیه ورزشی

طبق اعلام کمیته ورزش برنامه هفتگی ورزش ویژه همکاران از ابتدای سال جاری به شرح ذیل است:

روزهای شنبه و سه شنبه ساعت ۱۸:۳۰ الی ۲۰ سانس والیبال برقرار می باشد.

روزهای دوشنبه ساعت ۱۷ الی ۱۸:۳۰ سانس سالن فوتسال برقرار می باشد.

سلامت خودتان را در اولویت قرار دهید

شادبودن باشید (مخصوصاً خندیدن به خودتان)، چرا که استرسهای روزمره می‌تواند زمینه‌ساز پرخوریهای عصبی را در شما تشدید نماید. * یک سری فعالیت‌های لذت بخش را بر یک پایه منظم برای خود طراحی کنید، همانطور که برنامه ریزی برای کار اهمیت دارد برنامه ریزی برای تفریح و ورزش هم اهمیت دارد.

* برخی رفتارهای وقت‌گیر و مشغول کننده وجود دارند که وقت و انرژی شما را بیهوده تلف می‌کنند، آنها را بشناسید و سپس سعی کنید آنها را ترک کنید و یا به حداقل برسانید.

* با یک تیر دو نشان بزنید و اوقات با خانواده بودنتان را با ورزش و پیاده روی و فعالیت بدنی همراه کنید. (هم از کنار خانواده بودن لذت ببرید و هم با فعالیت بدنی و ورزش به ارتقای سطح سلامت خود بپردازید).

* چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید: سعی کنید طرز نگاهتان را به مشکلات روزمره عوض کنید تا بتوانید راه حل‌هایی را پیدا کنید. برای مثال اگر به تازگی صاحب فرزند شده اید می‌توانید: نگهداری از فرزندان را با مادر دیگری شریک شوید و یا از کمک‌های بقیه افراد خانواده تان استفاده کنید تا زمان آزادی برای رسیدگی به خودتان ایجاد شود.

* نه گفتن را یاد بگیرید، بله گفتن شما گران‌بهاست و نباید به طور اتوماتیک بله را بر زبان بیاورید. به هر کاری که شما را درگیر می‌کند و بیهوده وقت و انرژی شما را تلف می‌کند بله نگویند. به هر نوع ماده غذایی که به شما تعارف می‌شود بله نگویند. بله گفتن را برای مواردی که برایتان پر اهمیت تر و مفید تر هستند نگهدارید.

* سعی نکنید مشکلات زندگی تان را به یکباره حل کنید، ابتدا با بر طرف نمودن یک یا دو مشکل شروع کنید و سپس بقیه امور را تحت کنترل خود در آورید.

زندگی شما مثل حساب بانکی است که اگر کم کم در آن ذخیره کنید در نهایت برداشت خوبی خواهید داشت، ذخیره‌های شما می‌توانند اندک باشند(مثلاً هر ۱۰ دقیقه پیاده روی در یک فرصت مناسب، یک وعده غذایی سالم و مغذی و...) ولی در نهایت روی هم جمع می‌شوند و یک پس انداز عالی یعنی (سلامت و تندرستی) را برای شما به ارمغان می‌آورند.

به خودمان بویژه سلامتی مان باید در اولویت کارهای روزانه قرار دهیم، چرا که اگر ما مراقب تندرستی خودمان نباشیم، دیر یا زود برای دیگران نیز مفید نخواهیم بود (اعم از همسر، فرزند و شغلان). همانطور که مهماندار هواپیما به شما می‌گوید در موقعیت‌های اضطراری باید قبل از کمک به دیگری، اول ماسک اکسیژن را روی صورت خودتان بگذارید؛ در زندگی روزانه نیز قبل از اینکه، نیاز دیگران را بر آورده سازید، باید به بر طرف نمودن نیازهای اصلی خودتان برای بقاء و سلامت بپردازید. به علاوه مشغول بودن لزوماً بدین معنا نیست که واقعا دارید از وقتتان به نحو احسن استفاده می‌کنید و شاید می‌توانید بهره بیشتری را از اوقات خود ببرید.

اگر خودتان را در اولویت قرار دهید نباید موجب شود که این سرزنش همیشگی به ذهنتان خطور کند که فردی خودخواه و خودبین هستید، بلکه به شیوه‌ای راحت تر به خود بگویید که باید حداقل خودتان را هم تراز افرادی که به آنها علاقه دارید و دیگر امور زندگی تان، قرار دهید و برای خودتان نیز هم اهمیت قایل شوید. از هم اکنون شروع کنید به ارجحیت و اولویت قایل شدن برای خودتان.

آیا به فرزندان و خانواده خود فرصتی برای تفریح و معاشرت با دوستانشان نمی‌دهید؟ آیا مصر نیستید که عزیزانتان به قدر کافی بخوابند؟ پس برای خود نیز همین کارها را انجام دهید و فرصتی را برای خود و بر طرف نمودن نیازهایتان اختصاص دهید. قبل از اینکه انسان بتوانید به اهداف والاتر خود دست یابید در وهله اول نیازهای اولیه خود را بر آورده کنید.

ممکن است متوجه باشیم که باید به سلامت خود اهمیت دهیم اما نمی‌دانیم که چگونه می‌توانیم در اولویت دادن به خود موفق شویم، کافی است سعی کنیم اصول پایه‌ای که برای سلامتی ما لازمند را وارد زندگی روزمره خود سازیم، برخی راهنمایی‌ها برای ارتقای سطح سلامت به شرح زیر می‌باشند:

* از سلامت جسمانی خود با: خواب کافی، ورزش و تغذیه محافظت کنید.

* به سلامت روح و روان خود به اندازه سلامت جسم خود اهمیت دهید، از مصاحبت با دوستان و افرادی که حامی شما هستند بهره مند گردید و مستعد خندیدن و

بسیاری از افراد هستند که چنان در فعالیتهای روزمره خود غرق می‌گردند که مسئله کنترل وزن و ورزش و فعالیت بدنی را فراموش می‌کنند. بسیاری از آنها اظهار می‌کنند که هیچ فرصتی برای تلاش در جهت تناسب اندام و ورزش ندارند. شما ممکن است یک پدر یا مادر، دانشجو، مربی ورزش، یک کارمند ساده، یک کارمند مورد اعتماد برای رئیس، یک رئیس و غیره باشید. شاید هم خانمی هستید که باید از ۶ صبح بیدار شوید و صبحانه تهیه کنید، نهار اعضای خانواده را بسته بندی کنید، خانه را تمیز کنید، فرزندان را از مدرسه بیاورید، در انجام تکالیف به فرزندان کمک کنید، شام و میان وعده های خانواده را تهیه کنید، موقع خواب برای فرزندان داستان بخوانید و چه بسا مابقی کارهای مرتبط با شغل خود را انجام دهید، و سرانجام مشاهده کنید که ساعت ۱۱:۳۰ شب هست و شما خسته و کوفته گشته اید و شش ساعت و نیم فرصت دارید تا دوباره سیکل روزانه خود را از ۶ صبح روز بعد شروع کنید.

باید به شما یادآوری کنیم که تنها شما نیستید که مشغله زیادی دارید، اغلب ما به ویژه خانمها، خودشان را در انتهای لیست کارهای روزانه در می‌یابند و فرصتی برای توجه به خود و سلامتشان نمی‌یابند. ولی مشکل اصلی این هست که ما فراموش می‌کنیم که اهمیت

دختر با حجاب

آرام از کنار می‌گذرد، بی صدا... بدون جلب توجه... سیاهی رنگ اوست و بو نداشتن ویژگی او صورتش نمیبینی، اما در مقابل او بی اوست که با سکوت، با تو حرف میزند و به تو می‌آموزد... اگر اهلس باشی در اوچ کرامت هست و تندیس متانت... نزدیک، اما دور از دسترس... بی عشوہ ولی دلربا... اوست معلم وقار در قله ی بی نیازی... هر خار و خسی عاشقش نمی‌شود و زیباییش را هر دلی لمس نمیکند...

او پیش از انتخاب شدن انتخاب میکند و پیش از معشوق شدن عاشق میشود...

با زیرکی گوی عقل را از کنار دیو هوس می‌ریاید... او همان دختر عقیق و در پس پرده ی حجاب است...