



شماره ۱۸۹ - مهرماه ۱۳۹۵

# پیام آشنایی

آب میراث گذشتگان نیست  
امانت نسل آینده است.  
در حفظ این امانت بکوشیم



## بازدید از روند پیشرفت تصفیه خانه فاضلاب در دست احداث شیراز

شاهین پاکروح، معاون هماهنگی و پشتیبانی شرکت مهندسی آبفای کشور و بهنام وکیلی، مدیر نظارت بر بهبود روش‌های بهره‌برداری فاضلاب از روند پیشرفت تصفیه خانه فاضلاب در دست احداث شیراز بازدید کردند



**وکیلی:** در احداث تصفیه خانه که پروژه مهمی تلقی می‌شود باید به بهره‌بردار توجه ویژه شود و هنگام نصب تجهیزات بهره‌بردار نیز حضور داشته باشد.



**پاکروح:** بایستی با این نگرش کار کنیم که تصفیه خانه فاضلاب در دست احداث شیراز به یک محیط تحقیقاتی و دانشگاهی تبدیل شود.



## برگزاری دوره آموزشی صرفه جویی در مصرف آب و برق ویژه ائمه جماعات



## برگزاری کارگاه آموزشی آسیب شناسی حوادث در آبفا شیراز



کارگاه آموزشی آسیب شناسی (HSE) (سلامت، ایمنی و محیط زیست) در تالار آب شرکت آب و فاضلاب شیراز برگزار شد. در این دوره آموزشی یک روزه، مدیر عامل، مدیران ارشد، مدیران پروژه‌ها، مهندسان مشاور، پیمانکاران و دست‌اندرکاران، ناظران و مسئولان HSE شرکت آب و فاضلاب شیراز شرکت داشتند.

در راستای رفع نیازهای آموزشی و توانمندسازی کارکنان در حوزه آموزش‌های HSE، به ویژه مدیریت حوادث و چگونگی واکنش مناسب در شرایط اضطراری به همت دفتر آموزش و تشکیلات و نیز اداره

ادامه در صفحه ۳



برگزاری "سمینار آموزشی اخلاق کاری ویژه مامورین قرائت کنتور" در آبفا شیراز



گردهمایی "عفاف و حجاب" در آبفا شیراز برگزار شد

قهرمانی تیم آمادگی جسمانی  
خواهران آبفا شیراز در مسابقات  
صنعت آب و برق استان

قهرمانی تیم آمادگی  
جسمانی برادران آبفا شیراز  
برای ششمین سال متوالی

معرفی پیشنهاد دهندگان  
برتر ۶ ماهه اول  
سال جاری

برگزاری سومین جشنواره فرهنگی ورزشی  
هیئت ورزش صنعت آب و برق استان فارس  
ویژه فرزندان دختر



## بازدید از روند پیشرفت تصفیه خانه فاضلاب در دست احداث شیراز



بهنام وکیلی، مدیر نظارت بر بهبود روش‌های بهره برداری از فاضلاب با تقدیر و تشکر از تمام کسانی که در این پروژه دست اندرکار بودند گفت: در احداث تصفیه خانه که پروژه مهمی تلقی می شود باید به بهره بردار توجه ویژه شود و هنگام نصب تجهیزات بهره بردار نیز حضور داشته باشد.

ایشان همچنین به مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب شیراز با ارایه گزارشی از عملکرد شرکت، وضعیت آبفا شیراز و روند پیشرفت تصفیه خانه فاضلاب را تشریح کرد.

بهمن بهروزی، معاون توسعه و مهندسی آبفا شیراز نیز با تاکید بر اتمام به موقع تصفیه خانه فاضلاب شیراز گفت: اتمام تصفیه خانه فاضلاب شیراز با توجه به مبحث زیست محیطی که دارد به موضوعی پر اهمیت برای تمامی دستگاه های ذیربط تبدیل شده است.

مشاور پیمانکار نیز در جریان این بازدید نسبت به ارائه گزارش وضعیت تصفیه خانه و میزان پیشرفت کار پرداخت.



شاهین پاکروح، معاون هماهنگی و پشتیبانی شرکت مهندسی آبفا کشور و بهنام وکیلی، مدیر نظارت بر بهبود روش های بهره برداری فاضلاب از روند پیشرفت تصفیه خانه فاضلاب در دست احداث شیراز بازدید کردند.

شاهین پاکروح، معاون هماهنگی و پشتیبانی شرکت مهندسی آبفا کشور و بهنام وکیلی، مدیر نظارت بر بهبود روش های بهره برداری فاضلاب از روند پیشرفت تصفیه خانه فاضلاب در دست احداث شیراز و اقدامات انجام شده بازدید کردند.

در این بازدید ایشان همچنین به مدیر عامل و مدیران مربوطه حضور داشتند.

شاهین پاکروح، معاون هماهنگی و پشتیبانی شرکت مهندسی آبفا کشور ضمن تقدیر از فعالیت های مجموعه آبفا شیراز گفت: بایستی با این نگرش کار کنیم که تصفیه خانه فاضلاب در دست احداث شیراز به یک محیط تحقیقاتی و دانشگاهی تبدیل شود.

## برگزاری دوره آموزشی آداب پذیرایی و تشریفات در آبفا شیراز

دوره آموزشی آداب پذیرایی و تشریفات با حضور ۴۰ نفر از تمامی نیروهای خدماتی و پیمانکار مربوطه، مدیران و کارشناسان امور عمومی در سالن اجتماعات آبفا شیراز برگزار گردید.



این دوره آموزشی دو روزه با هدف آشنایی کارکنان خدماتی با اصول پذیرایی و تشریفات در تاریخ ۱۱ و ۱۸ مهرماه برگزار شد.

دفتر آموزش و تشکیلات در راستای راهبرد آموزش پرسنل در بخش خدمات و تشریفات اداری در محیط کار اقدام به برگزاری این کارگاه آموزشی نموده است.

شرکت کنندگان در این دوره با مباحثی شامل استانداردها و ویژگی های ظاهری کارکنان تشریفات پذیرایی و آبدارخانه، بهداشت فردی، محیط و ظروف پذیرایی و مواد غذایی، چگونگی نگهداری مواد غذایی، الگوهای رفتار اداری، آداب معاشرت و تکریم ارباب رجوع و مشتری مداری، چیدمان میز پذیرایی، اصول ارتباطات موثر با مدیران، همکاران و میهمانان آشنا شدند. مدرس این دوره مهرداد فرشیدی، دکترای مدیریت جهانگردی و هتلداری بود.

## انتصاب مدیر دفتر مدیریت بحران و پدافند غیرعامل آبفا شیراز



محمدعلی شرفی به سمت مدیر دفتر مدیریت بحران و پدافند غیرعامل شرکت آبفا شیراز منصوب شد.

در حکمی که به همین منظور از سوی ایشان بخش نظریه، رئیس هیات مدیرعامل و مدیرعامل صادر شد آمده است: نظر به شایستگی و تجارب شما طی این حکم به مدت دو سال به سمت مدیر دفتر مدیریت بحران و پدافند غیرعامل شرکت آبفا شیراز منصوب می شوید.

## برگزاری "سمینار آموزشی اخلاق کاری ویژه مامورین قرائت کنتور" در آبفا شیراز



- ارائه گزارش تخلفات
  - افزایش توانمندی روابط اجتماعی (رفتاری و گفتاری)
  - مشارکت در بهبود روند قرائت و ارائه راهکارهای جدید
  - مراعات مسائل مربوط به حفاظت، ایمنی و حراست از محیط کاری و راز نگهداری کلیه مباحث اداری و شخصی
  - بالا بردن دانش و توان حرفه ای (از قبیل شناخت انواع کنتور و قرائت آن، نحوه قرائت کنتورهای فرعی، بررسی عملکرد کنتور و ...)
  - الزام استفاده از کارت شناسایی مورد تایید در هنگام مراجعه به درب منازل (به صورت الصاق یا آویز)
- این سمینار با حضور بیش از ۱۰۰ نفر از ماموران قرائت کنتور به همراه نمایندگان پیمانکار، کارشناسان مشترکین و مدیران مناطق در تالار آب شرکت آب و فاضلاب شیراز در طی دو روز برگزار شد.
- جلسه اول سمینار در تاریخ پنجشنبه ۹۵/۶/۱۸ از ساعت ۱۴ تا ۱۸ با تدریس مصطفی شهبازی (کارشناسی ارشد علوم ارتباطات) و جلسه دوم روز جمعه ۹۵/۶/۱۹ از ساعت ۸ تا ۱۲ با تدریس ساسان سلیمانی / حسن حیدری (مدیران حوزه خدمات مشترکین و درآمد) در تالار آب شرکت آبفا شیراز برگزار شد.

از آنجا که ماموران قرائت به عنوان حلقه ارتباطی صنعت آب و مردم هستند و قرائت صحیح، توزیع به موقع صورتحساب، دقت در لوازم اندازه گیری و گزارش عیب و نقص یکی از گام های موثر کاهش تلفات آب است لذا واحد آموزش و تشکیلات اقدام به برگزاری سمینار آموزشی ویژه مامورین قرائت کنتور با عنوان "اخلاق کاری" کرده است.

### سرفصل های این دوره شامل:

- رعایت شئون اسلامی و اخلاق کاری در هنگام انجام وظیفه
- رعایت سایر مقررات عمومی شرکت مانند عدم غیبت غیرموجه، بهداشت کار، نظم و انضباط کاری و اخلاق حسنه و اصول آموخته در دوره های آموزش
- دقت و سرعت در انجام امور محوله و حس مسئولیت و تعهد در انجام کار
- رعایت وضع ظاهری و پوشش مناسب و همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و الصاق آن به پیراهن
- راهنمایی در مورد عدم تخلف از مقررات و عدم چشم پوشی از خطای مشترکین



## برگزاری دوره آموزشی صرفه جویی در مصرف آب و برق ویژه ائمه جماعات



مجتمع عالی آموزشی و پژوهشی فارس، اقدام به برگزاری دوره آموزشی صرفه جویی در مصرف آب و برق ویژه ائمه جماعات نمود.

این دوره آموزشی با هدف آگاه سازی و اطلاع رسانی به ائمه جماعات صنعت آب و برق استان فارس در خصوص نحوه مدیریت مصرف و راهکارهای صرفه جویی در مصرف آب و برق برگزار شد.

تدریس این دوره ۶ ساعته را حجت الاسلام و المسلمین علی یزدانپرست مشاور وزیر و مدیر امور فرهنگی وزارت نیرو به همراه دیگر اساتید بر عهده داشت.

این دوره در محل مرکز آموزش های تخصصی شماره ۱ مجتمع فارس برگزار شد.

## برگزاری جشن بزرگ عید غدیر در شرکت آبفا شیراز

جشن بزرگ عید غدیر در شرکت آب و فاضلاب شیراز برگزار شد.

در فرهنگ شیعه و روایات اهل بیت (ع) از عید



سعید غدیر خم با عظمت ویژه سخن گفته شده و از آن با القاب و ویژگی های ممتاز نام برده شده است.

در همین راستا ویژه برنامه ای به مناسبت گرامیداشت دهه ولایت و عید غدیر خم همراه با برگزاری این جشن به همت روابط عمومی و شورای فرهنگی با هنرمندی جمعی از هنرمندان صدا و سیمای استان و با حضور پرسنل، مدیر عامل و مدیران شرکت آب و فاضلاب شیراز در تالار آب این شرکت برگزار شد.

در این مراسم دو نفر از برگزیدگان مسابقه مقاله نویسی با عنوان حضرت زهرا (س) نیز معرفی شدند.

طاهره جدی و حسن حیدری برندگان مسابقه مقاله نویسی بودند که از آنان تقدیر و به رسم یادبود هدایای نفیسی به آنان اهداء شد.

## گردهمایی عفاف و حجاب در آبفا شیراز برگزار شد



...بخش نظر پور از برتری آبفا شیراز در زمینه عفاف و حجاب خبر داد و اظهار کرد: آبفا شیراز همواره در زمینه حجاب و عفاف اقدامات ارزشمندی را داشته و همچنین موفق به حصول رتبه برتر در این زمینه در بین دستگاه های اجرایی مختلف شده است.

وی تصریح کرد: بر اساس احادیث و روایات، پیامبر بزرگ اسلام و ائمه اطهار (ع) نیز همواره بر حفظ حجاب و عفاف تاکید داشته اند و یکی از راه های عزت و تقرب به درگاه خداوند متعال را حفظ حجاب و عفاف دانسته اند. محمد رحیم رنجبران با تاکید بر رتبه های برتر شرکت در زمینه های دینی خاطر نشان کرد: حجاب جلوه ظاهری و عفاف صیانت از درون است.

وی افزود: مدیریت آبفا شیراز با پیش بینی و اجرای برنامه ها و طرح هایی در حوزه حجاب و عفاف نسبت به تقویت و ارتقا جایگاه حجاب و عفاف پیشقدم بوده است.

همچنین در این مراسم با حضور عضو شورای اسلامی شهر شیراز و کارشناس حوزه ستاد صیانت از حریم امنیت عمومی و حقوق شهروندان استانداری از فعالان و اعضای کمیته عفاف و حجاب تقدیر شد و همچنین هدیه و بسته فرهنگی به بانوان همکار شرکت آب و فاضلاب اهدا شد.



در اولین روز از ماه حج و مصادف با سالروز پیوند آسمانی و ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س) گردهمایی با حضور زهرا یقطین، عضو شورای اسلامی شهر شیراز در سالن کنفرانس شرکت آب و فاضلاب شیراز و بانوان همکار برگزار شد.

گردهمایی عفاف و حجاب با همکاری مشاور امور زنان و خانواده و دبیر کمیته عفاف و حجاب و روابط عمومی و آموزش همگانی و شورای فرهنگی در سالن کنفرانس شرکت آبفا شیراز برگزار شد.

در این جلسه زهرا یقطین، عضو شورای اسلامی شهر شیراز و کارشناس حوزه ستاد صیانت از حریم امنیت عمومی و حقوق شهروندان استانداری حضور داشت که ضمن گرامیداشت این روز مبارک با اشاره به اهمیت ترویج فرهنگ عفاف و حجاب؛ اجرای برنامه های کیفی را از جمله اولویت ها عنوان کرد.

زهرا یقطین با اشاره به لزوم رعایت حجاب و عفاف گفت: بانوان ما امروز وظیفه بسیار سنگینی در قبال حفظ حجاب و عفاف و نقشی بسیار مهم و غیر قابل جایگزینی در تامین امنیت روحی و روانی و سالم سازی جامعه دارند. رئیس هیات مدیره و مدیر عامل آبفا شیراز در این مراسم به تعریف مفهوم عفاف و حجاب و تأثیر رعایت حجاب و عفاف فردی در جامعه پرداخت.

## برگزاری کارگاه آموزشی آسیب شناسی حوادث در آبفا شیراز

همچنین بر شناسایی خطرات HSE، ارزیابی ریسک و روش های کنترل ریسک خطرات، پاسخگویی به شرایط اضطراری، بررسی حوادث، الزامات HSE، پیمانکاران اشاره کرد. وی در این کارگاه با مسئولیت های حقوقی، ضوابط و مقررات موجود در زمینه مسایل ایمنی و بهداشت بر لحاظ نمودن مسایل HSE تاکید کرد. عبدالرضا اولاد، رئیس



اداره حفاظت، ایمنی و سلامت کار نیز بر اهمیت HSE در سلامت و صیانت تاکید کرد و گفت: علم ایمنی نیاز به توجه دارد و با داشتن این علم می توان مانع وقوع حوادث قابل پیش بینی شد. همچنین علی تقی زاده، مدیر دفتر بهبود بهره وری و تحقیقات با تاکید بر اصول و مبانی بهداشت، ایمنی و محیط زیست و ضرورت آن در طرح های عمرانی و پیش بینی آن در چرخه عمر پروژه ها و همچنین انواع خطرات HSE پرداخت.

HSE حرف اول کلمات Health (بهداشت)، Safety (ایمنی) و Environment (محیط زیست) است

ادامه از صفحه اول

مدرس دوره آموزشی، عبد الکریم زرنگ، مشاور معاون منابع انسانی و بهبود مدیریت شرکت مهندسی آبفا کشور بود. رئیس هیات مدیره و مدیر عامل آبفا شیراز در این کارگاه طی سخنانی اظهار داشت: باید به سمت و سوی برویم که همچنان در شرکت پیشرو باشیم و در سطح استان هر ساله رتبه اول را کسب

کنیم. ... بخش نظریور تصریح کرد: شرکت آبفا شیراز با جدیت به دنبال اجرای آیین نامه ها و دستورالعمل های وزارت در این خصوص بوده و یکی از اقدامات مؤثر در این مورد برگزاری دوره های آموزشی می باشد. وی با تقدیر از تلاش همکاران و پرسنل آبفا شیراز گفت: باید در امر سلامت و ایمنی دقت شود تا مشکلی پیش نیاید.

عبدالکریم زرنگ با اشاره به سه مولفه اعتماد، انسجام و مشارکت سرمایه اجتماعی به الزامات الگوی HSE و تطبیق آن با ساختار پروژه های عمرانی پرداخت.

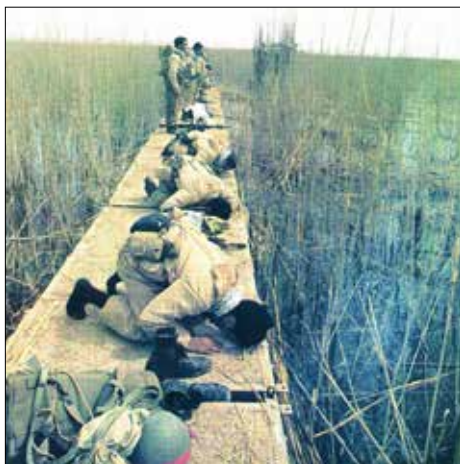
مشاور معاون منابع انسانی و بهبود مدیریت شرکت مهندسی آبفا کشور



**امام جواد (ع):** صبر را بالش کن، و فقر را در آغوش گیر، و شهوات را به دور انداز، و با هوای نفس مخالفت کن، و بدان که در برابر دیده خدایی، پس بنگر که چگونه ای.

## آثار و فوائد خواندن نماز اول وقت

در حدیثی از امام علی (علیه السلام) آمده است که فرمودند: کسی که بر اطاعت صبر کند خداوند برای او ششصد درجه بنویسد که فاصله ی هر درجه از پایان زمین تا عرش می باشد. پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله) در حدیثی برطرف شدن گرفتاری و ناراحتی را به اقامه کنندگان نماز اول وقت نوید می دهند و می فرمایند: «بندهای نیست که به وقت های نماز و جاهای خورشید اهمیت بدهد، مگر این که من سه چیز را برای او ضمانت می کنم: برطرف شدن گرفتاری ها و ناراحتی ها، آسایش و خوشی به هنگام مردن و نجات از آتش.»



(سفینه البحار، جلد ۲، صفحه ۴۲)

درست است که اگر نمازگزار، نماز خود را در آخر وقت هم بخواند انجام وظیفه کرده است، اما از آنجا که کار، مربوط به پروردگار و بر کارهای دیگر مقدم است، چنانچه آن را بدون عذر به عقب بیندازد، مسئول است و باید پاسخگو باشد. (بحار الانوار، جلد ۸۲، صفحه ۲۰۴)

حضرت امام صادق (علیه السلام) درباره خواندن نماز در اول وقت می فرمایند: «الصلوة تستحب فی اَوَّلِ الْأَوْقَاتِ». خواندن نماز در اول وقت و در اولین فرصت، کاری مستحب و پاداش افزاست.

(بحار الانوار، ج ۸۰، ص ۱۳)  
همچنین از آن حضرت نقل شده که نماز اول وقت، «خشنودی کردگار» را به همراه دارد. برآورده شدن خواسته ها از دیگر اثرات و برکات خواندن نماز اول وقت است.

حضرت عبدالعظیم حسنی از امام حسن عسکری (علیه السلام) روایت می کند که فرمود: «خداوند متعال با حضرت موسی (علیه السلام) تکلم کرد،

حضرت موسی (علیه السلام) فرمود: خدای من! کسی که نمازها را در وقتش به جای آورد چه پاداشی دارد؟ خداوند فرمود: حاجت و درخواستش را به او عطا می کنم و بهشت را برایش مباح می گردانم.»

(بحار الانوار، جلد ۸۲، صفحه ۲۰۴)



## تکریم (مشتری مداری)

### تکریم ارباب رجوع:

پیامبر اکرم (ص): بهترین شما برای مردم سودمندترین آنها است به مردم امام علی (ع): کوشش برای اصلاح امور مردم از کمال سعادت است.

امام صادق (ع): اگر کسی از برادر دینی اش در انجام کاری کمک خواست و جهت برآوردن حاجت او با تمام تلاش اقدام نکرد هر آینه به خدا و رسول خدا و مومنین خیانت کرده است.

ما کارکنان چه به عنوان یک فرد مسلمان و چه به عنوان یک کارمند وظیفه داریم در انجام وظایف و تکالیف خود از هیچ اقدامی جهت حل مشکل مردم دریغ نوزیم.

توصیه های ذیل جهت تکریم ارباب رجوع به کلیه کارکنان زحمتکش اعلام می گردد. امید آن داریم که در اجرای طرح فوق که یک وظیفه دینی، اخلاقی و کاری است موفق باشند:

- رضایت ارباب رجوع (مشتری) هدف اصلی سازمان ما است.
- در انجام وظایف رضایت خداوندی در نظر گرفته شود و هیچ تبعیضی بین ارباب رجوع قائل نشوید.
- امور را بر اساس ضوابط نه بر اساس روابط انجام دهید.
- تا حد امکان فرایند انجام کارها راحتتر، کوتاه تر و شفاف تر کنید.
- جهت ارائه خدمات موثر به ارباب رجوع اطلاع رسانی مناسب انجام دهید.
- اسناد و مدارک مورد نیاز و شرایط ارائه خدمات را در کنار درب اطاق های تان نصب کنید.
- در اوقات اداری در محل کارتان حضور داشته باشید.
- در هنگام مرخصی و ماموریت اداری حتماً زمان برگشت خود را به همکاران اطلاع دهید تا ارباب رجوع بلا تکلیف و سرگردان نماند.
- تبسم یک زبان همگانی است که مردم سرتاسر دنیا آن را درک می کنند.
- خود را به جای ارباب رجوع بگذارید.
- کار ارباب رجوع را به تاخیر نیندازید.
- اگر کاری نمی توانید برایش انجام دهید یا در حیطه وظایف شما نیست با متانت و خوشرویی راهنمای اش کنید تا تکلیف خود را بدانند.

## هر سازمان موفق به ارباب رجوع می اندیشد

## گفتگو با محمد امین آبادیان



محمد امین آبادیان با ۱۶ سال سابقه کار در آبفا شیراز دارنده مقام اول رشته قرائت قرآن در یازدهمین دوره مسابقات قرائت وزارت نیرو است. وی از همان سال های اول حضور خود در مسابقات قرائت توانست از رقبای جدی و باتجربه خود که بعضی از آنها سابقه حضور در چندین دوره، مسابقات را داشتند عبور کرده و مقام کسب کند.

کسب این مقام ارزشمند بهانه ای شد تا گپی خودمانی با این همکارمان داشته باشیم:

• تا به حال در چند دوره مسابقات قرائت شرکت کرده و چه رتبه هایی را کسب نموده اید؟

\* در طول این سال ها در مسابقات مختلفی شرکت کرده ام که برخی از عناوین به دست آمده عبارتند از: نفر اول مسابقات وزارت نیرو،

نفر اول شرکت های آبفا شهری و روستایی سراسر کشور، کسب مقام اول استان در سطح وزارت نیرو چند سال پی در پی، کسب رتبه اول مسابقات استانی وزارت کار و تامین اجتماعی چند سال متوالی، رتبه اول استان در مسابقات دانشجویی، کسب رتبه اول در مسابقات توشیح و همخوانی استان، کسب مقام اول اذان در استان و دوم در کشور

• پیش بینی این که امسال با حضور شرکت کنندگان با تجربه موفق به کسب بالاترین نمره و رتبه ممتاز شوید را داشتید؟

\* به هر حال شرکت کنندگان با تمام توان حاضر شده بودند ولی با توجه به تجربه ۲۰ ساله ای که در مسابقات مختلف کشوری و استانی داشتم به این نتیجه امیدوار بودم چون بار اول نبود.

• هم اکنون در زمینه قرائت چه فعالیت هایی دارید؟

\* در حال حاضر در چند دارالقرآن مشغول به تدریس، در کسوت داور، مسابقات مختلف استانی را داوری می کنم و سرپرستی مطرح ترین گروه توشیح استان "گروه طاه" را برعهده دارم.

• مهم ترین دستاوردی که فعالیت قرائت برای شما به همراه داشته است چه چیزی بوده است؟

\* در حال حاضر در چند دارالقرآن مشغول به تدریس، در کسوت داور، مسابقات مختلف استانی را داوری می کنم و سرپرستی مطرح ترین گروه توشیح استان "گروه طاه" را برعهده دارم.

• مهم ترین دستاوردی که فعالیت قرائت برای شما به همراه داشته است چه چیزی بوده است؟

\* در حال حاضر در چند دارالقرآن مشغول به تدریس، در کسوت داور، مسابقات مختلف استانی را داوری می کنم و سرپرستی مطرح ترین گروه توشیح استان "گروه طاه" را برعهده دارم.

• مهم ترین دستاوردی که فعالیت قرائت برای شما به همراه داشته است چه چیزی بوده است؟

## تسبیحات

### حضرت فاطمه زهرا (س) و فواید و اسرار آن

تسبیح حضرت زهرا (س) از آثار و برکات بسیاری برخوردار است که با توجه به روایات اسلامی به پاره ای از آن اشاره می شود.

#### ۱. آموزش گناهان

امام صادق (ع) می فرماید: هر کس پس از اتمام نماز واجب و قبل از آن که حالت نماز را بر هم زند - در همان حالت نشسته و رو به قبله - تسبیح حضرت فاطمه (س) را به جای آورد گناهان او بخشیده می شود.

#### ۲. نجات از بدبختی

امام صادق (ع) می فرماید: ای ابا هارون! ما بچه های خود را همان طور که به نماز امر می کنیم، به تسبیح حضرت فاطمه (س) نیز امر می کنیم. تو نیز بر آن مداومت کن؛ زیرا هرگز به شقاوت نیفتاده است، بندهای که بر آن مداومت نموده است.

#### ۳. پاداش بهشت

امام صادق (ع) می فرماید: هر کس تسبیح فاطمه (س) را در نماز واجب و قبل از این که از حالت جلوس تشهد و سلام خارج شود به جا آورد، خدا بهشت را بر او واجب کند.

#### ۴. بسیار به یاد خدا

امام صادق (ع) درباره آیه «اذکروا الله ذکرا کثیرا» می فرماید: کسی که تسبیح حضرت فاطمه (س) را بگوید، خدا را به ذکر کثیر یاد کرده است. و نیز می فرماید: هر کس شب را با تسبیح حضرت فاطمه (س) سپری کند از مردان و زنانی باشد که خدا را زیاد یاد می کنند.

#### ۵. سپری در برابر شیطان

امام باقر (ع) می فرماید: هر کس تسبیح حضرت فاطمه (س) را به جا آورد و پس از آن استغفار کند، مورد مغفرت قرار می گیرد و آن تسبیح به زبان صد است و در میزان (اعمال) هزار (ثواب) دارد و شیطان را دور کرده و خدای رحمان را خشنود می نماید.

خواندنی:

با این نوشیدنی سموم بدن تان را دفع کنید

غالب افراد قهوه و چای را جزو نوشیدنی‌های مورد علاقه خود می‌دانند و کمتر به نوشیدن آب توجه دارند و چون آن را نوشیدنی خنثی می‌دانند، اغلب تمایل چندانی به مصرف آن ندارند اما با اضافه کردن مقداری آب لیموترش به آب آشامیدنی می‌توان از فوائد شگفت‌انگیز هر دوی آنها برای سلامت بدن بهره‌مند شد. اضافه کردن آب لیموترش به آب آشامیدنی، این نوشیدنی سالم و مفید را لذت بخش‌تر می‌کند و همزمان فوائد لیموترش را نیز به بدن می‌رساند. از فوائد ترکیب لیموترش و آب بر سلامت بدن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مراقبت از پوست:

بسیاری از محصولات آرایشی با هدف شفاف‌سازی و حفاظت از پوست تولید می‌شوند اما اغلب بهای آن‌ها بالاست و در مواردی نیز با پوست سازگار نبوده و نتیجه عکس دارند. مصرف این نوشیدنی طبیعی علاوه بر تاثیرگذاری بر روی پوست از میزان جوش‌های سرسياه و چین و چروک پوست می‌کاهد.

سلامت سیستم گوارشی:

مشکلات گوارشی جزو بیماری‌های شایع است اما ترکیب آب گرم و لیموترش راه‌حلی موثر برای بهبود ناراحتی‌های گوارشی است.

تصفیه خون:

افراد در طول روز مواد خوراکی متفاوتی مصرف می‌کنند که حاوی طعم‌دهنده‌های مصنوعی هستند و به ایجاد سموم در خون منجر می‌شود. ترکیب آب و لیموترش از خاصیت پاک‌کنندگی خون برخوردار است و سموم خون را دفع می‌کند.

سلامت دهان:

ترکیب آب و لیموترش با کاهش تنفس نامطبوع، جلوگیری از خونریزی لثه و کاهش درد دندان به سلامت دهان کمک می‌کند.

کنترل فشارخون بالا:

لیموترش به دلیل حاوی بودن پتاسیم می‌تواند فشارخون بالا را کنترل کند و از حالت تهوع می‌کاهد.



سلامت روان:

آب لیموترش از خاصیت آرام‌سازی و کاهش استرس و افسردگی نیز برخوردار است.

سلامت دستگاه تنفسی:

آب لیموترش از میزان خلط سینه می‌کاهد و به افراد مبتلا به بیماری آسم کمک می‌کند تا راحت‌تر نفس بکشند.

خاصیت ضدپیری:

آب لیموترش با کاهش تولید رادیکال‌های آزاد از پیری زودرس پوست و آسیب دیدن آن می‌کاهد.

علاوه بر موارد فوق این نوشیدنی سالم خاصیت ضدباکتریایی نیز دارد. آب لیموترش به دلیل دارا بودن این خاصیت با عفونت‌های گلو مقابله می‌کند. اگر استفاده از آب نمک برای تسکین گلودرد موثر نبود می‌توانید از ترکیب آب و لیموترش استفاده کنید.

ادلیل  
برای خوردن بیشتر هویج

۱- بتاکاروتن:

هویج‌ها سرشار از این آنتی‌اکسیدان قوی هستند که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و برای سلامت پوست تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد.

۲- هضم:

مصرف هویج باعث افزایش بزاق در دهان شده و مواد معدنی اساسی، ویتامین‌ها و آنزیم‌هایی را که موجب هضم بهتر غذا می‌شوند برای بدن فراهم می‌کند. مصرف منظم این سبزی پرخاصیت کمک خوبی برای پیشگیری از ابتلا به زخم معده و دیگر اختلالات گوارشی خواهد بود.

۳- عناصر قلیایی:

هویج‌ها سرشار از عناصر قلیایی بوده که با ایجاد تعادل در نسبت اسیدی/قلیایی بودن بدن، موجب احیاء و تصفیه خون می‌شوند.

۴- پتاسیم:

هویج‌ها منبع خوبی از پتاسیم محسوب شده که می‌تواند سطح سدیم را در بدن کنترل کرده و در نتیجه به کاهش سطح فشارخون بالا در بدن کمک موثری کنند.

۵- سلامت دندان:

مصرف هویج موجب از بین رفتن میکروب‌های مضر در دهان شده و احتمال بروز پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد.

۶- زخم‌ها:

هویج خام یا رنده شده برای بهبود زخم‌ها، بریدگی‌ها و التهابات کاربرد موثری دارد.

۷- فیتونوترینت‌ها:

در میان فیتوکمیکال‌های مفیدی که در هویج موجود است فیتونوترینتی موسوم به فالکارینول وجود دارد که می‌تواند خطر بروز سرطان روده را کاهش داده و موجب سلامت کلی این بخش از بدن گردد.

۸- کارتنوئیدها:

هویج‌ها سرشار از کارتنوئیدها بوده که می‌توانند قند خون را تنظیم کنند.

۹- فیبر:

هویج‌ها سرشار از فیبر خوراکی هستند که می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) که بدن نیازی به آن ندارد را کاهش داده و نیز سطح کلسترول خوب (HDL) را که بدن به آن نیاز دارد، افزایش داده و با کاهش لخته‌های خونی کمک کند و از بیماری‌های قلبی پیشگیری کند.

۱۰- چشم، مو، ناخن و غیره!

مواد مغذی موجود در هویج می‌تواند با سم‌زدایی بدن و سلول‌سازی جدید، موجب سلامت چشم، پوست، مو، ناخن و غیره شوند.



دهان شویه بهتر است یا خمیر دندان؟

دهان شویه میکروب کش استفاده می‌کردند در میزان التهاب لثه آنها کاهش چشمگیری دیده شد، در شرایطی که تنها در ۳۰ درصد از افراد گروهی که از دارونما استفاده کردند، این نتیجه به دست آمد.

اکثر افراد دندان‌هایشان را کمتر از یک دقیقه مسواک می‌زنند، که باید حداقل به مدت دو دقیقه این کار را انجام دهند. علاوه بر این، تنها ۲ تا ۱۰ درصد از افراد به شکل درست و مرتب از نخ دندان استفاده می‌کنند. دوبار در روز استفاده از دهان شویه میکروب کش هم از دیگر راه‌های مبارزه با میکروب‌هاست که می‌تواند در برطرف کردن مشکلات سلامت دهانی، تأثیر بسزایی داشته باشد.



در واقع با یک بار دهان شویه کردن ساده، تقریباً ۱۰۰ درصد باکتری‌ها از سطح دندان‌ها پاک می‌شود، در حالی که مسواک زدن بیشتر بر روی دندان‌ها تمرکز دارد که تنها ۲۵ درصد سطح آنها را پاک‌سازی می‌کند. حتی در صورت مسواک زدن مرتب و نخ دندان زدن، باز هم مقداری باکتری لایه لای دندان‌ها (در دهان) به جا می‌ماند. در این تحقیق مشخص شد که دوبار در روز استفاده از دهان شویه میکروب کش، به اضافه مسواک زدن مرتب، می‌تواند به شکل بارزی

میزان تجمع جرم‌ها و بروز التهاب لثه را کاهش دهد.

محققان در این زمینه طی تحقیقی ۶ ماهه بر روی ۱۳۹ فرد بزرگسال که وضعیت جرم‌دندانی آنها خفیف تا متوسط بود، بررسی‌هایی انجام داده و آنها را به دو گروه تقسیم کردند. اعضای گروه اول دندان‌هایشان را مسواک زده و دوبار در روز از دهان شویه میکروب کش استفاده می‌کردند؛ اعضای گروه دوم دندان‌هایشان را مسواک زده و دوبار در روز از یک دهان شویه دارونما استفاده کردند.

نتایج نشان داد گروهی که از دهان شویه میکروب کش استفاده کرده بودند، میزان بروز و تجمع جرم‌ها حدود ۲۶.۳ درصد در آنها کمتر بود. علاوه بر این، در همان گروه، حدود ۲۰.۴ درصد کاهش التهاب لثه گزارش شد.

بعد از این تحقیق ۶ ماهه، تقریباً ۱۰۰ درصد از شرکت‌کنندگانی که از

آب از دیدگاه هنر:

علی اسدی





**امام کاظم (ع):** مشورت با خردمند خیر خواه ، یمن و برکت و رشد و توفیق از جانب خداست ، چون خردمند خیر خواه به تو نظری داد ، مبادا مخالفت کنی که مخالفتش هلاکت بار است .

## برگزاری جلسه آموزشی «آشنایی با روش اجرایی جدید نظام پیشنهادها»



دوره آموزشی آشنایی با روش اجرایی نظام پیشنهادها جهت کلیه معاونین و مدیران حوزه های مختلف، در تاریخ های ۳۰ و ۳۱ مردادماه و ۱۷ و ۱۸ مهرماه توسط دکتر سعید فتح الهی راد دکتری مدیریت و مشاور شرکت در مهندسی مجدد نظام پیشنهادها در آبفا شیراز برگزار گردید. از اهداف مهم برگزاری این دوره، تغییر روند بررسی و رسیدگی به

پیشنهادها بود. در حال حاضر ۷ کمیته تخصصی شامل خبرگان شرکت، مأموریت بررسی و رسیدگی به پیشنهادات را به عهده دارند؛ اما در روش نوین، هر حوزه مدیریتی در شرکت به همراه کارشناسان خود، به صورت تخصصی تر پیشنهادات واصله را بررسی می کنند. از مزایای این تغییر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش سرانه ارائه پیشنهاد
- افزایش درصد مشارکت کارکنان در نظام پیشنهادها
- افزایش کیفیت پیشنهادها و بالا رفتن درصد تصویب پیشنهادها و سرانه پیشنهادهای مصوب
- بهبود کارآیی فرآیند اجرای پیشنهادهای مصوب و افزایش درصد اجرای پیشنهادها و سرانه پیشنهادهای اجرا شده
- کاهش زمان بررسی پیشنهاد
- کاهش زمان اجرای پیشنهادها
- تقویت فعالیت های ترویج و آموزش

### پیشنهادهای اجرا شده

#### عنوان پیشنهاد:

#### ایجاد راه خروج اضطراری برای تالار آب



#### پیشنهاد دهنده:

محمدرضا جهاندیده

#### پست سازمانی:

کارشناس بودجه

#### محل خدمت:

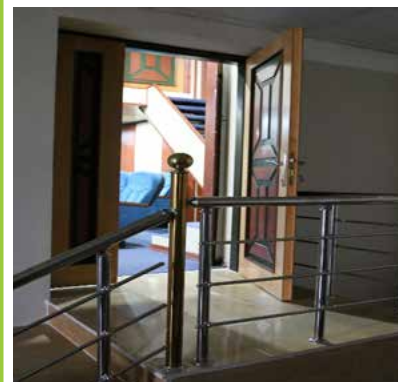
دفتر بودجه و بررسی های

اقتصادی - معاونت برنامه

ریزی و بهبود مدیریت

#### اقدامات انجام شده:

\* ایجاد راه خروج اضطراری برای تالار آب در ضلع مشترک بین تالار و سالن غذاخوری



#### مزایای پیشنهاد:

\* کاهش احتمال بروز و شدت مخاطرات و

افزایش امنیت جانی پرسنل در هنگام بروز

زلزله و آتش سوزی در تالار آب

#### عنوان پیشنهاد:

#### درج شعارهای صرفه جویی در مصرف آب بر روی وسایل حمل و نقل عمومی



#### پیشنهاد دهنده:

یداله روستا

#### پست سازمانی:

خدمات عمومی

#### محل خدمت:

خدمات مشترکین و

درآمد

#### اقدامات انجام شده:

\* با همکاری دفتر روابط عمومی و آموزش

همگانی بر روی تعداد زیادی از انواع وسایل

نقلیه عمومی شعارهای صرفه جویی در مصرف

آب نصب گردید.

#### مزایای پیشنهاد:

\* اطلاع رسانی عمومی شعارهای صرفه جویی

\* پوشش گسترده تر تبلیغات با توجه به سیار

بودن و درد سسترس همگان بودن وسایل نقلیه

عمومی



## پیشنهاد دهندگان برتر ۶ ماهه اول سال ۹۵

(بر اساس تعداد پیشنهاد ارائه شده)

\* اعشار تعداد پیشنهاد مربوط به سهم هر فرد در پیشنهاد گروهی می باشد



مریم بلوچی  
۲۲۰۵ پیشنهاد



مرتضی جعفری  
۲۱ پیشنهاد



طاهره جدی  
۱۵۰۵ پیشنهاد



حسن حیدری  
۱۳ پیشنهاد



سعیده جوانمردی  
۱۰ پیشنهاد



سیدلطف اله مساوات  
۱۰ پیشنهاد



ماهور پربویزی  
۹ پیشنهاد



محمدرحیم رنجبران  
۹ پیشنهاد



علی ثابت  
۹ پیشنهاد



غلامحسین توحیدیان  
۵ پیشنهاد

### سرانه پیشنهاد دریافتی به تفکیک حوزه ها در شش ماهه اول سال جاری

حوزه	تعداد پرسنل	تعداد پیشنهاد	سرانه
برنامه ریزی و بهبود مدیریت	۲۸	۱۰۸	۳.۸۶
خدمات مشترکین و درآمد	۱۰۸	۴۴	۰.۴۱
مالی و پشتیبانی	۱۱۳	۴۴	۰.۳۹
مدیریت عامل	۱۳۴	۳۸	۰.۲۸
بهره برداری و تولید	۱۵۳	۳۶	۰.۲۴
مهندسی و توسعه	۳۸	۶	۰.۱۶



حتی در بن بست هم  
راه آسمان باز است  
کافی است  
پرواز را بیاموزی

سرانه پیشنهادهای دریافتی ۶ ماهه اول سال ۹۵ به تفکیک حوزه ها



اگر ایده ای به نظرتان پیچیده می رسد، احتمال دهید در مورد آن اشتباه کرده اید، همه ایده های خوب به طور شگفت آوری ساده هستند



## آمادگی جسمانی برادران آبفا شیراز برای ششمین سال متوالی بر سکوی قهرمانی

صعود گروه کوهنوردی شرکت آبفا شیراز  
به قله ۴۳۳۷ متری دنا



بر اساس تقویم تدوین شده کمیته ورزش شرکت آب و فاضلاب شیراز، گروه کوهنوردی این شرکت به قله ۴۳۳۷ متری دنا صعود کردند.

در این صعود سیاوش رزمجوئی، محمد رضا نجفی، سید احمد قانع، حمید مجلسی، عبدالحمید زارعیان، صمد جمالی، مراد مرادی، غلامرضا گیانی، علی تقی زاده، رضا درخشان، احمد نامجو، ارجمندی، یدالله روستا و جوانمردی حضور داشتند.

برگزاری مسابقات تنیس روی میز برادران  
صنعت آب و برق فارس به میزبانی  
آبفا شیراز



مسابقات تنیس روی میز صنعت آب و برق استان فارس با حضور ۵ تیم به صورت دوره‌ای به میزبانی شرکت آب و فاضلاب شیراز در سالن تنیس روی میز عقیف آباد برگزار شد. به گزارش کمیته ورزش شرکت، در این مسابقات تیم توزیع نیروی برق فارس به مقام قهرمانی رسید، تیم توزیع نیروی برق شیراز نایب قهرمان شد و تیم آب و فاضلاب استان فارس به مقام سوم رسید.

تیم های آبفا شیراز و تولید برق فارس به ترتیب مقام های بعدی این دوره از رقابت ها را از آن خود کردند.

اسامی نفرات تیم تنیس روی میز شرکت عبارتند از: مصطفی مقدم پور، محمد هادی ستوده، سید علی اکبر عینی، مهرداد دهقانی و محسن فروزند

شایان ذکر است در بخش انفرادی پیشکسوتان مصطفی مقدم پور نایب قهرمان شد و محسن فروزند مقام چهارم این دوره از رقابتها را از آن خود کرد و به تمرینات انتخابی تیم تنیس روی میز صنعت آب و برق فارس جهت اعزام به مسابقات وزارت نیرو راه یافتند.

برگزاری و سرپرستی این مسابقات را هومن شهبازی و داوری این دوره بر عهده محمود تهرانی انجام گرفت.

قهرمان شد و تیم شرکت آبفا روستائی فارس با ۷۲۵ امتیاز مقام سوم تیمی را به خود اختصاص داد و تیم های توزیع برق فارس، تولید برق فارس، آبفا فارس، توزیع نیروی برق شیراز به ترتیب عنوان های چهارم تا هفتم تیمی را به دست آوردند. این مسابقات زیر نظر هیئت آمادگی جسمانی استان فارس و داوری



گلشنی، پارسا و زمانی انجام گرفت. اسامی نفرات تیم آمادگی جسمانی شرکت آبفا شیراز در این مسابقات عبارتند از: عباس سمیعی، مراد مرادی، مجتبی شبانی، علی نوروزی، جواد رضائی، غلامحسین زارعی، مهدی روستا و پیمان زارع. این تیم با مربیگری هومن شهبازی به ششمین قهرمانی متوالی این دوره از مسابقات دست یافت.

در مسابقات صنعت آب و برق استان فارس تیم آمادگی جسمانی برادران شرکت آب و فاضلاب شیراز برای ششمین سال متوالی در مسابقات صنعت آب و برق استان فارس بر سکوی قهرمانی ایستاد.

بر اساس تقویم ورزشی صنعت آب و برق استان فارس، مسابقات آمادگی جسمانی برادران یادواره

مرحوم حاج حسین اسدالهی با حضور تیم های برق منطقه ای فارس، آبفا فارس، توزیع نیروی برق شیراز، تولید برق فارس، آبفا شیراز، توزیع نیروی برق فارس و آبفا روستائی فارس به میزبانی شرکت آبفا شیراز برگزار شد. در نتیجه این مسابقات تیم آبفا شیراز با کسب ۷۵۸ امتیاز به مقام قهرمانی رسید تیم برق منطقه ای فارس با ۷۴۹ امتیاز نایب

## بانوی ورزشکار آبفا شیراز نایب قهرمان مسابقات پارا بدمینتون کشور شد

• بهترین و بدترین خاطرات دوران  
ورزشی تان چه بوده است؟

بهترین خاطره من کسب مقام کشوری در مسابقات بدمینتون و انتخاب شدن و راهیابی به تیم ملی است و بدترین خاطره من فوت و از دست دادن یکی از بازیکنان ارزشمند تیم والیبال نشسته بانوان فارس در سال ۹۱ به علت درگیری با بیماری تومور مغزی بود.

• چه کسی را در دنیای ورزش الگوی خودتان قرار داده اید؟

در ورزش از همان ابتدا با تمام وجود به حضرت ابوالفضل العباس (ع) اقتدا کردم و می کنم و امیدوارم که در تمامی مراحل زندگی بتوانم به اصول این بزرگوار و قهرمان تاریخ پایبند باشم. الگوی ورزش من پر افتخارترین بانوی تیر انداز جهان سرکار خانم ساره جوانمردی و سرکار خانم سمیرا ارم است که از ورزشکاران موفق استان فارس و از دوستان نزدیک اینجانب می باشند و در کنار خانواده تاکنون مشوق اصلی من در این مسیر بوده اند.

• و حرف آخر

از صمیم قلب خوشحالم و خدا را شاکرم که به عنوان یکی از همکاران در شرکت آبفا شیراز افتخار خدمت رسانی به مردم را دارم و بدین وسیله از تمامی عزیزانی که نسبت به من ابراز لطف داشته و اظهار محبت نموده اند به خصوص جناب آقای مهندس نظرپور، مهندس رنجبران، جناب آقای خلیلی کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

امید است در پناه خداوند متعال و دعاهای خیر همه عزیزان بتوانم در حفظ و ارتقای این جایگاه همواره موفق عمل کنم و همچنان باعث افتخار و خوشحالی خانواده، شرکت و استان و کشور عزیزم باشم.



در مسابقات پارا بدمینتون قهرمانی کشور که به میزبانی استان تهران برگزار شد، فاطمه بلورکش با عضویت در تیم منتخب فارس مقام دوم انفرادی و مقام سوم تیمی مسابقات قهرمانی کشور را از آن خود کرد. در این دوره از مسابقات تیم استان های خراسان جنوبی و اصفهان مقام های اول و دوم را به خود اختصاص دادند. شایان ذکر است فاطمه بلورکش به تمرینات تیم ملی پارا بدمینتون دعوت شد.

### گفتگو

پس از کسب این افتخار تحسین برانگیز، با فاطمه بلورکش به گفتگو نشستیم.

او از پرسنل زحمتکش، پرتلاش و ورزشکار شرکت آب و فاضلاب شیراز است و در طول سال های گذشته توانسته در سطح کشور و استان عناوین و مقام های مهم و ارزشمندی را برای شرکت کسب نماید. خانم بلورکش در رشته کارشناسی نرم افزار کامپیوتر تحصیل کرده و از سال ۸۹ در واحد امور کارکنان شرکت آبفا شیراز مشغول به کار است.

گفت و شنود خبرنگار آبنوش با وی را بخوانید:

• از چه زمانی با ورزش آشنا شدی؟

ورزش را از سال ۸۴ با رشته والیبال نشسته شروع کردم و تا سال ۹۳ فعالیتیم در این رشته ادامه داشت. سپس رشته بدمینتون را به عنوان رشته انفرادی انتخاب کردم و حدود یک سال و نیم است که به طور مستمر در این رشته فعالیت دارم و با یاری خداوند متعال در مسابقات قهرمان کشوری بدمینتون که در شهریور ۹۵ در تهران برگزار شد موفق به کسب مقام دوم کشوری و مقام سوم تیمی شدم.

• چه عاملی باعث علاقمندی شما به ورزش شد؟

به طور کلی ورزش علاوه بر حفظ سلامتی فرد، نقش به سزایی در افزایش روحیه اعتماد به نفس دارد و یکی از راه هایی است که انسان می تواند به کمک آن قابلیت های وجودی خود را به بهترین شکل ممکن به اثبات برساند.

• چه عناوینی را در مسیر زندگی ورزشی تان کسب کرده اید؟

در حدود ۹ سال فعالیت در رشته والیبال نشسته در قالب تیم استان فارس، مقام چهارم و پنجم کشوری را دارم و در رشته بدمینتون که اخیرا مسابقات قهرمان کشوری برگزار شد با توکل به خدا توانستم در قسمت انفرادی مقام دوم و در قسمت تیمی مقام سوم را کسب کنم.



## خبرهای کوتاه

با حضور بانوی ورزشکار آبفا شیراز، تیم دارت خواهران هیئت ورزش صنعت آب و برق فارس قهرمان مسابقات سراسری دارت خواهران وزارت نیرو شد



بر اساس تقویم تدوین شده شورای مرکزی ورزش وزارت نیرو مسابقات دارت خواهران وزارت نیرو که به میزبانی شرکت آب و فاضلاب استان کرمانشاه با حضور ۱۳ تیم برگزار شد که در نتیجه تیم دارت خواهران صنعت آب و برق استان فارس با ترکیب ماندانا مصلائی، فاطمه دهقانی، پری ناز طهماسبی و آمنه آباد به مقام قهرمانی رسید تیم های صنعت آب و برق استانهای مرکزی و مازندران به ترتیب عناوین دوم و سوم تیمی را بدست آوردند.

در مسابقات انفرادی ماندانا مصلائی و فاطمه دهقانی از هیئت ورزش صنعت آب و برق استان فارس مقامهای اول و سوم را از آن خود نمودند. مربی گری و سرپرستی تیم را طاهره عیدی جوکانی برعهده داشتند.

تیم آمادگی جسمانی خواهران شرکت آبفا شیراز در مسابقات صنعت آب و برق استان فارس در سکوی نخست ایستاد



بر اساس تقویم ورزشی صنعت آب و برق استان فارس مسابقات آمادگی جسمانی خواهران با حضور تیم های برق منطقه ای فارس، آبفا فارس، توزیع نیروی برق شیراز، آبفا شیراز، توزیع نیروی برق فارس و آبفا روستائی فارس به میزبانی شرکت آب و فاضلاب روستائی فارس برگزار شد.

در نتیجه این مسابقه تیم آبفا شیراز با کسب ۶۸۸ امتیاز به مقام قهرمانی رسید تیم برق منطقه ای فارس با ۶۸۵ امتیاز نایب قهرمان شد و تیم شرکت آبفا روستائی فارس با ۶۳۴ امتیاز مقام سوم تیمی را به خود اختصاص داد و تیم های توزیع نیروی برق شیراز، آبفا فارس، توزیع نیروی برق فارس به ترتیب عنوان های چهارم تا ششم تیمی را به دست آوردند.

این مسابقات زیر نظر هیئت آمادگی جسمانی استان فارس برگزار گردید.

اسامی نفرات تیم آمادگی جسمانی شرکت آبفا شیراز در این مسابقات عبارتند از: الهه بنی هاشمی، لیلیا کریمی، فرزانه صداقت، پاملا محمدی، ناهید شرافتی، خدیجه حسینی منش، پرویش کویکی، فریبا تقی پور، لیلیا زارع (مربی)

## امام صادق (ع) :

خداوند به یکی از پیامبران وحی کرد که به مومنان بگو که در لباس پوشیدن، خوراک خوردن و آداب و رسوم، دشمنان خدا را سرمشق قرار ندهید که اگر چنین کنید شما هم مثل آنان دشمنان خدا محسوب می گردید.

وسائل الشیعه جلد ۳ صفحه ۲۷۹

## نشریه داخلی

شرکت آب و فاضلاب شیراز



- صاحب امتیاز: روابط عمومی
- مدیر مسئول: اکبر انتظار مهدی
- تهیه و تنظیم اخبار و مطالب: مؤدبه کریمی نژاد
- تهیه عکس: محمد صادق تقدس
- آدرس: شیراز - خیابان ساحلی شرقی - بین پل حر و پل هجرت شرکت آب و فاضلاب شیراز
- طراحی و اجرا: غلامعلی زارع

## برگزاری سومین جشنواره فرهنگی ورزشی

### هیئت ورزش صنعت آب و برق استان فارس ویژه فرزندان دختر



به گزارش کمیته ورزش آبفا شیراز، سومین جشنواره فرهنگی ورزشی هیئت ورزش صنعت آب و برق استان فارس با حضور پرشور فرزندان کارکنان شرکت های تابعه صنعت به میزبانی شرکت آب و فاضلاب شیراز و با مشارکت کارکنان و فرزندان دختر همکاران صنعت آب و برق فارس برگزار شد.

در این جشنواره رشته های شطرنج به صورت سیمولتانه با استاد بزرگ بین المللی جناب آقای عباسی فر و مسابقات ناین دارت و پرتاب توپ پزشکی در ۲ رده سنی زیر ۱۰ سال و زیر ۱۵ سال برگزار گردید.

#### نفرات برتر در رشته پرتاب توپ پزشکی رده سنی زیر ۱۰ سال

- ۱ - ملیسا شهبازی از آبفا شیراز ۳۵۰ امتیاز ۲ - صبا عباس زاده از برق منطقه ای فارس ۳۲۵ امتیاز
- ۳ - تسنیم باقری از آبفا شیراز ۲۷۵ امتیاز

#### نفرات برتر در رشته پرتاب توپ پزشکی رده سنی زیر ۱۵ سال

- ۱ - الناز جوکار از آبفا شیراز ۴۶۰ امتیاز
- ۲ - نیوشا زارع زاده از برق منطقه ای فارس ۴۲۵ امتیاز
- ۳ - یاسمن جعفری از آبفا فارس ۴۱۵ امتیاز

#### نفرات برتر در رشته شطرنج سیمولتانه

- ۱ - ماهروز پرویزی از آبفا شیراز
- ۲ - پریناز طهماسبی از آبفا شیراز
- ۳ - فرزانه آفرید از آبفا شیراز

#### نفرات برتر در رشته دارت رده سنی زیر ۱۰ سال

- ۱ - فاطمه رحیمی از برق منطقه ای فارس ۹۴ امتیاز
- ۲ - ملیسا شهبازی از آبفا شیراز ۹۲ امتیاز
- ۳ - صبا عباس زاده از برق منطقه ای فارس ۸۵ امتیاز

#### نفرات برتر در رشته دارت رده سنی زیر ۱۵ سال

- ۱ - ملیکا سپهری از آبفا شیراز ۱۳۶ امتیاز
- ۲ - مانا مجلسی از آبفا شیراز ۱۲۹ امتیاز
- ۳ - نیوشا زارع زاده از برق منطقه ای فارس ۱۲۶ امتیاز

## کسب رتبه ممتاز در رشته قرائت قرآن توسط فرزند پرسنل آبفا شیراز



حمیدرضا باقری فرزند یکی از همکاران شرکت آبفا شیراز رتبه ممتاز رشته قرائت قرآن در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ را در آموزشگاه خدایار کوه پیما کسب کرد. به شکرانه همت والا و تلاش وافر لوح تقدیری به وی تقدیم شد.

## صعود بانوان آبفا شیراز به کوه دراک



به نقل از کمیته ورزش، گروه کوهنوردی خواهران شرکت آبفا شیراز بر اساس تقویم تدوین شده ورزشی و به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس صعودی به کوه دراک داشتند. در این صعود خدیجه حسینی منش، فریده دریس، زهرا دهقانی، فاطمه بلورکش، فرزانه صداقت، زرین معارف، راضیه... ربی و زهرا ایزدی نیا حضور داشتند.

## صعود گروه کوهنوردی شرکت آبفا شیراز به قله تاسک



به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس گروه کوهنوردی شرکت آبفا شیراز قله تاسک دشمن زیاری را فتح نمود. در این صعود سیاوش رزمجوئی، محمدرضا نجفی، مجتبی جوانمردی، رضا درخشان، عبدالحمید زارعیان، آرش محمدی، حسین افتخار، حسین مرادی، علی تقی زاده، عبدا... رزمجوئی، احمد نامجو، حسین باقری، ید... روستا و هومن شهبازی حضور داشتند.