



دیدار مدیرعامل شرکت آبفا با شورای اسلامی کار شرکت به مناسبت هفته کار و کارگر

کلیک کنید

۲

خدمت رسانی شرکت آبفا کردستان در جنگ رمضان بدون هیچ وقفه ای انجام شد



کلیک کنید

۲

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۱۲۴ / سال سیزدهم / فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۵

با صدور حکم از سوی مدیرعامل شرکت مهندسی آبفا کشور؛

مهندس محمد فرهاد برای ۲ سال دیگر به عنوان مدیرعامل شرکت آبفا کردستان منصوب شد



کلیک کنید

آیا خشکسالی در ایران به پایان رسید؟

۶



با صدور حکمی از سوی دکتر هاشم امینی، مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، حکم مهندس محمد فرهاد به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت آبفا کردستان برای ۲ سال دیگر تمدید شد. در بخشی از این حکم خطاب به مهندس فرهاد آمده است: "انتظار می رود با همکاری سایر اعضای هیئت مدیره در چهارچوب وظایف مقرر در اساسنامه شرکت و قوانین و مقررات ذیربط، به منظور تحقق شعار دولت وفاق ملی با رعایت اصول عدالت محوری، مردم سالاری و فسادستیزی با روحیه انفلابی و جهادی اهتمام به عمل آورید". گفتنی است مهندس فرهاد ۲۴ سال سابقه در شرکت آب و فاضلاب استان کردستان را دارد و طی ۴ سال گذشته به عنوان مدیرعامل شرکت فعالیت می کرد که با تمدید حکم تا ۲ سال آینده نیز این مسئولیت را برعهده خواهد داشت.



کلیک کنید

تجلیل از همکاران شهرستانهای مختلف استان به مناسبت روز کارگر

۴



کلیک کنید

در زمان قطعی آب شرب چه کنیم؟

۷



کلیک کنید

کورته چیروک

۵

عهد ما با مردم کردستان پایدار است

مهم این است که در اوج بحران، توانستیم خدمت را حفظ کنیم. این سند محکمی است بر اینکه دشمن با ادعاهای دروغینش، در تلاش برای آسیب زدن به زیرساختهای مردم است و ما هم با تمام توان، مقابل این تلاشها ایستاده ایم. مدیرعامل، آقای مهندس فرهاد، هم در همین رابطه با اطمینان کامل گفتند که با وجود شرایط جنگی، سرویس دهی به مردم خط قرمز ماست. «ما تا پای جان تلاش می کنیم تا آب شرب سالم و پایدار به دست مردم برسد و هیچ خللی در کار نخواهیم داشت.» این فقط یک حرف نیست، این عهد ما با مردم کردستان است.

نتیجه گیری و پیامی که از حادثه گرفتیم

این حادثه، در تضاد کامل با ادعاهای پوشالی دشمن بود. آنچه اتفاق افتاد نشان داد که هدف اصلی، ضربه به زیرساختهای حیاتی و دارایی های عمومی مردم است. برای من به عنوان کسی که در مسیر مدیریت بحران مسئولیت دارد، این پیام روشن بود: ادعاهای دشمنان درباره بی تأثیر بودن حملات، واقعیت میدان را نمی پوشاند.

تهیه و تنظیم: دفتر روابط عمومی

بر آورد می شد، حدود ۶ میلیارد تومان بود. در چنین شرایطی، هر لحظه ممکن بود ارتباط با پمپاژ قطع شود و سنندج در تاریکی و تشنگی فرو برود.

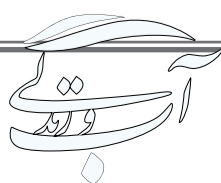
اما اینجا کردستان است. اینجا آبفای کردستان است. با اینکه شب بود و دشمن سعی داشت با ایجاد خسارت، ما را غافلگیر کند، اما نیروهای ما از قبل آماده بودند. انگار همیشه منتظر چنین روزی بودیم. سریع تیم های فنی و عملیاتی را سازماندهی کردیم. هر کسی می دانست چه وظیفه ای دارد. اولویت اول، پایدار نگه داشتن پمپاژ بود. چه تلاشی کردیم! وصل کردن کابل ها، راه اندازی مجدد سیستمها، کنار زدن قطعات آسیب دیده و جایگزین کردن موقت یا تعمیر سریع آنچه ممکن بود. دغدغه اصلی این بود که حتی برای یک دقیقه هم از روند آبرسانی به مردم غافل نشویم. بعد از حدود ۵ ساعت تلاش بی وقفه، نفس راحتی کشیدیم. توانستیم بخش فرآیندی و پمپاژ ایستگاه را بدون هیچ قطعی آب، دوباره وارد مدار کنیم! این یعنی پیروزی. یعنی اینکه دشمن نتوانست به هدف اصلی اش، یعنی ایجاد اختلال در خدمت رسانی به مردم، دست پیدا کند. البته می دانیم که بازسازی ابنیه و تعمیرات اساسی تر زمان می برد. این بخشی از واقعیت جنگ و بحران است. اما



تجربه نگاری جنگ رمضان

۲۶ اسفندماه ۱۴۰۴، یکی از همان شبهایی بود که سکوت باید آرامش بخش باشد، اما خبری که در ۲:۴۵ دقیقه بامداد آمد، همه چیز را به هم ریخت. حمله پهبادی. اولین فکر این بود: «به کجا؟» و وقتی خبر رسید که ایستگاه پمپاژ شماره یک شهرک بهاران سنندج هدف قرار گرفته، موجی از نگرانی در دل همکاران افتاد. نه فقط به خاطر خسارت مالی یا تجهیزاتی، بلکه به خاطر شاهرگ حیاتی شهر: آب!

وقتی به محل رسیدیم، هوا هنوز کاملاً تاریک بود و چراغ خودروهای عملیاتی، صحنه ی خسارت را روشن کرده بود. تابلو برق سوخته، کابل های قطع شده، سیستم تلمتری که چشم ناظر ما بر ایستگاه بود، از کار افتاده... مجموع خسارتی که



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان

خدمت رسانی شرکت آبفا کردستان در جنگ رمضان بدون هیچ وقفه ای انجام شد

سنجی، میکروبی، فیزیکوشیمیایی، سموم و بیولوژی آب در استان انجام شد.

محمد فرهاد با بیان این مطلب گفت: در ایام جنگ پرسنل واحد کنترل کیفی و آزمایشگاه شرکت آبفا کردستان به مانند سایر همکاران این شرکت پای کار خدمت رسانی بودند و نسبت به انجام آزمایش های کیفی آب در سراسر استان اقدام نمودند. وی افزود: در جنگ رمضان ۶۶۷۸۷ آزمون کلرسنجی، ۶۶۷۸۷ آزمون کدورت سنجی، ۳۱۲۳ آزمون میکروبی، ۴۵۵ مورد آزمون فیزیکوشیمیایی، ۱۰۶ مورد آزمایش سموم و ۲۶ مورد آزمایش بیولوژی انجام شد.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان تصریح کرد: رصد مرتب کیفیت آب شرب، منابع تامین آب و آماده باش واحد اتفاقات آبفا در شهرستان ها و روستاها سبب شده تا در این ایام جنگ مشکل خاصی نداشته باشیم.

فرهاد خاطر نشان کرد: در شرایط کنونی نیز کار تأمین و توزیع آب شرب بهداشتی و سالم به صورت پایدار و همچنین خدمات دفع و تصفیه بهداشتی فاضلاب بدون وقفه در جریان است.

پایدار و همچنین خدمات دفع و تصفیه بهداشتی فاضلاب بدون وقفه در جریان است.

فرهاد تصریح کرد: به لحاظ کیفی نیز کارشناسان کنترل کیفی و آزمایشگاه شرکت آبفا نیز به طور مداوم بر کیفیت آب توزیع شده نظارت داشته و اطمینان حاصل شد که آب شرب توزیع شده در شبکه دارای سلامت و مطلوبیت لازم باشد. وی تأکید کرد: با توجه به برنامه ریزی های انجام شده طی سالهای اخیر، شرکت آب و فاضلاب استان کردستان آمادگی های لازم را برای مواجهه با مشکلات و چالش های احتمالی ایجاد کرد و مجموع این عوامل سبب شد تا در طول جنگ رمضان با مشکل خاصی روبرو نشویم.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: همچنین در طول جنگ رمضان مرکز ارتباطات مردمی ۱۲۲ شرکت آبفا کردستان پاسخگوی حدود ۴۰ هزار تماس مشترکان بود.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان اظهار کرد: در دوران جنگ رمضان ۱۳۷ هزار و ۲۸۴ آزمون کلرسنجی، کدورت



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: خوشبختانه با تدابیر و اقدامات انجام شده، در ایام جنگ رمضان شاهد هیچگونه مشکلی در خدمات رسانی به شهروندان در حوزه آب و فاضلاب نبودیم.

محمد فرهاد با بیان این مطلب افزود: با تلاش های کارکنان شرکت آبفا در همه شهرستان های استان و آماده باش کامل این شرکت طی ۴۰ روز جنگ رمضان، شاهد پایداری آب شرب استان بودیم. وی افزود: رصد مرتب کیفیت آب شرب، منابع تامین آب و آماده باش واحد اتفاقات آبفا در شهرستان ها و روستاها سبب شد تا در ایام جنگ مشکل خاصی نداشته باشیم.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان خاطر نشان کرد: در شرایط خطیر کنونی نیز کار تأمین و توزیع آب شرب بهداشتی و سالم به صورت

دیدار مدیرعامل شرکت آبفا با شورای اسلامی کار شرکت به مناسبت هفته کار و کارگر

وی با اشاره به اینکه کار در شرکت آبفا مربوط به سلامت مردم است، خاطر نشان کرد: قدردان همه نیروها و کارگران در شرکت هستیم. فرهاد ضمن تبریک مجدد هفته کار و کارگر اظهار کرد: شورای اسلامی کار نیز تلاش کرده تا نقش خود را به عنوان رابطی بین نیروها و بدنه مدیریت ایفا کند.

در ادامه این جلسه اعضای شورای اسلامی کار شرکت نیز ضمن ارائه گزارشی از فعالیت های خود مهمترین درخواستهای همکاران را منتقل و در خصوص آنها تصمیمات لازم اتخاذ شد.

در این جلسه محمد فرهاد مدیرعامل، عاطفه کرمی معاون منابع انسانی و تحقیقات، جمشید مرادی معاون خدمات مشترکین و درآمد و اعضای شورای اسلامی کار شرکت حضور داشتند.

مدیرعامل آبفا کردستان در این جلسه با تأکید بر اینکه شورای اسلامی کار پل ارتباطی بین مدیریت ارشد و همکاران شرکت است، گفت: کار غذای روح است و عامل بقای انسان و لذا در دین ما هم از اهمیت بالایی برخوردار است.



در دیدار مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان با اعضای شورای اسلامی کار شرکت مهمترین درخواست های همکاران در حوزه های گوناگون مرتبط با شرکت مورد بحث و بررسی قرار گرفت.



اعضای شورای اسلامی کار شرکت با حضور در امور آبفا میوان و بیجار مهمترین مطالبات و درخواستهای همکاران این امور را بررسی و در دستور کار پیگیری قرار دادند

افسردگی چیست؟ از علائم و نشانه‌ها تا روش‌های درمان آن



درد عضلات و مفاصل بدون علت

• اختلال در اشتها، شامل بی میلی به غذا و کاهش وزن یا پرخوری و افزایش وزن

• احساس بی ارزشی، عذاب وجدان، تمرکز روی شکست‌های گذشته و سرزنش خود

• ناراحتی های گوارشی مانند تهوع، درد معده، سوءهاضمه، اسهال یا یبوست

نکته: افسردگی زمانی اختلال روانی تلقی می‌شود که حداقل ۵ علامت همزمان داشته باشد و بیش از ۲ هفته ادامه پیدا کند

درمان افسردگی چگونه است؟

خوشبختانه در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد، افسردگی قابل درمان است. گزینه‌های درمانی شامل موارد زیر هستند:

۱- روان درمانی:

روان‌درمانی یک نوع درمان افسردگی بدون دارو است که به آن گفتاردرمانی هم می‌گویند و توسط دکتر و متخصص روانشناس انجام می‌شود. درمانگر با صحبت کردن به شما کمک می‌کند تا افکار، احساسات و رفتارهای ناسالم خود را شناسایی و تغییر دهید. درمان شناختی رفتاری (CBT) از انواع رایج روان‌درمانی به‌شمار می‌آید.

۲- دارو درمانی:

در برخی موارد دکتر و متخصص روانپزشک با تجویز داروهای ضد افسردگی باعث تغییر در ترکیب شیمیایی مغز می‌شود. این داروها انواع بسیار مختلفی دارند. داروهایی که پزشک برای برطرف کردن علائم افسردگی تجویز می‌کند، عبارت‌اند از:

• مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین مانند فلوکستین (پروزاک)، سیتالوپرام (سلکسا) و سرتالین (زلفت)

• مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نوراپی نفرینمانند قرص ونلافاکسین (افکسور) و قرص دولوکستین (سیمبالتا)

• داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای مانند قرص دوکسپین

• مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز

پزشک در برخی مواقع ممکن است قرص بوسپیرون نیز برای افسردگی تجویز کند. یادتان باشد این داروها در صورت مصرف نادرست می‌توانند عوارض زیادی ایجاد کند؛ بنابراین از مصرف خودسرانه آن‌ها خودداری کنید.

افسردگی یک اختلال خلقی است که باعث احساس غم و اندوه مداوم یا از دست دادن علاقه نسبت به چیزهایی می‌شود که زمانی از آن‌ها لذت می‌بردید. این امر کاملاً طبیعی است که نسبت به موقعیت‌های دشوار زندگی همچون از دست دادن شغل یا طلاق اندوهگین باشید اما اختلال مذکور چیزی فراتر از ناراحتی موقت است، افسردگی تنها یک حس ناراحتی و اندوه زودگذر و ساده نیست؛ بلکه اختلالی عمیق و چند وجهی به‌شمار می‌آید که می‌تواند ذهن، بدن و روابط فرد را تحت تاثیر بگذارد. درک درست این اختلال و توجه به علائم آن، نخستین گام برای درمان موثر و بازگشت به زندگی عادی است. درمان افسردگی می‌تواند زمان بر باشد و معمولاً به ترکیب روان‌درمانی، دارودرمانی و حمایت اطرافیان نیاز دارد. در صورت عدم درمان و جدی گرفته نشدن علائم، ممکن است اختلالات خلقی حادث‌تر شوند و فرد به خودآزاری یا خودکشی دست بزند.

علائم افسردگی

افسردگی با نشانه‌های مشخصی همراه است که در صورت مراجعه به موقع به دکتر و متخصص روانشناس و دکتر و متخصص روان پزشک می‌توان آن‌ها را کنترل کرد. مهم‌ترین علائم افسردگی عبارت‌اند از:

• فکر به مرگ

• احساس ناراحتی، پوچی و درماندگی

• کندی در حرکت، تفکر یا صحبت فرد

• اختلال در تمرکز، یادآوری و تصمیم گیری

• اضطراب، پرخاشگری و احساس بی قراری

• کج خلقی، فوران خشم یا پایین آمدن آستانه صبر

• اختلال در خواب (بی خوابی یا پرخوابی)

• خستگی، پایین بودن انرژی و طاقت‌فرسا بودن کارها از نظر فرد

• بی میلی به انجام فعالیت‌های لذت بخش، از رابطه جنسی گرفته تا ورزش

• درد فیزیکی مثل سردرد یا کمردرد یا

۳- درمان تحریک مغز برای درمان افسردگی:

پزشکان درمان تحریک مغز را یک معجزه برای برطرف کردن افسردگی می‌دانند. این روش می‌تواند به افرادی که افسردگی شدید یا همراه با علائم روان‌پریشی دارند، کمک کند. انواع درمان تحریک مغز شامل الکتروشوک درمانی، تحریک مغناطیسی ترانس کرایال و تحریک عصب واگ هستند

۴- سریع‌ترین درمان افسردگی:

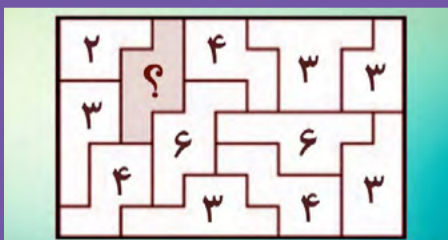
جدیدترین داروی ضد افسردگی کتامین است که برای مدت طولانی به عنوان یک داروی بیهوشی ایمن استفاده می‌شد. برخی محققان معتقدند، کتامین درمانی می‌تواند به سرعت افسردگی را در کسانی که به سایر درمان‌ها پاسخ نمی‌دهند، کاهش دهد. با این حال، آن‌ها هشدار می‌دهند که داده‌های مربوط به استفاده از کتامین برای افسردگی محدود است و استفاده نامناسب از آن می‌تواند موجب توهم‌زایی شود.

۵- طب مکمل:

افرادی که علائم افسردگی خفیف تا متوسط دارند می‌توانند با درمان‌هایی مانند طب سوزنی، ماساژ، هیپنوتیزم و درمان بیوفیدبک حال خود را بهبود ببخشند.

مسابقه شماره ۱۱۷

به جای علامت سوال چه عددی باید قرار بگیرد؟



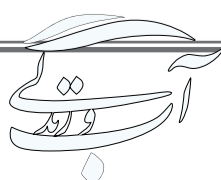
الف) ۱۲ ب) ۱ ج) ۳ د) ۵

همکاران گرامی پاسخ‌های خود را حداکثر

تا تاریخ بیست و پنجم هر ماه از طریق

اتوماسیون برای آقای کیوان قاسمی کارشناس

روابط عمومی ستاد ارسال فرمایید.



عملکرد شرکت آب و فاضلاب استان کردستان در سال ۱۴۰۴

آب_سرمایه_مشترک

اصلاح و توسعه خطوط انتقال آب
۶۱ کیلومتر

احداث مخزن آب
۸۹۰۰ متر مکعب

اصلاح و توسعه شبکه توزیع آب
۸۵ کیلومتر

تعمیر کنتور خراب
۱۴۹۴۹

واگذاری انشعاب آب
۱۵۶۸۹ فقره

اصلاح و توسعه شبکه جمع آوری فاضلاب
۴۹ کیلومتر

اصلاح و توسعه خطوط انتقال فاضلاب
۳ کیلومتر

چاه
حفر ۸ حلقه
تجهیز ۱۴ حلقه

تعداد تماس با ۱۲۲
۱۷۸۷۱۴

شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

روز کارگر بر همکاران عزیز شرکت آب و فاضلاب استان کردستان مبارک باد

تجلیل از همکاران شهرستانهای مختلف استان به مناسبت روز کارگر



کورتیه چیرۆک

زال بوون به سەر تووره‌یدا به خته وه‌ریه

دکتۆر ماکۆک موحه‌مه‌د پسرپۆری نه‌خۆشییه‌کانی چاوله‌ئه‌کاونتی خۆی ئەم به‌سەر هاته‌ی گێراوه‌ته‌وه‌و ده‌لیت:

ساڵی 2019 له‌ یه‌کیك له‌ به‌نزیخانه‌کانی دهره‌وی شار ویستم به‌نزین بکه‌مه‌ سه‌یاره‌که‌م. دابه‌زیم و دوا‌ی سلا‌وکۆردن دهرگای ته‌نکی به‌نزینم کرده‌وه‌ و وتم فوولای بکه‌

دوا‌ی فولبوونی ته‌نکیه‌که‌، شاگرده‌ به‌بێ ئه‌وه‌ی ده‌مانچه‌ی عه‌داده‌که‌ به‌ته‌قی‌نیت رایکی‌شایه‌ دهره‌وه‌، منیش له‌ ته‌نیشتی‌هه‌ وه‌ستا‌بووم، جگه‌ له‌وه‌ی جله‌کانم بوو به‌ به‌نزین، پرژه‌یه‌کی‌ش چووه‌ چاووم، له‌تاو ئازار و کرانه‌وه‌ی چاووم، توپه‌ بووم و وتم کاکه‌ لێ‌ی نازانیت قسه‌ت بکرده‌یه‌ خۆم رامکی‌شایه‌، له‌جیاتنی ئه‌وه‌ی داوا‌ی لێ‌بووردن بکا، وتی خه‌تای تو‌یه‌ لای عه‌داده‌که‌ وه‌ستا‌ویت، قسه‌یه‌که‌ له‌ من و قسه‌یه‌که‌ له‌وه‌، ده‌نگمان به‌سەر یه‌کدا به‌رز کرده‌وه‌، خێرا چووه‌ ژووره‌وه‌ شیشی‌کی هێنا (وابزانم پێ‌ی ئه‌وتری تالیوه‌ر)

به‌ هیمنی پێ‌م وت، گو‌ئ بگره‌ کاکای برا، ئەگه‌ر بکه‌و‌یت‌ه‌ باری لاری‌تی به‌ خوای گه‌وره‌ له‌تۆ خراپ‌ترم پێ‌ ئه‌کرێ، بکه‌و‌یت‌ه‌ باری ئینکاری و سوکایه‌تی، سل له‌ مردن ناکه‌مه‌وه‌ ئەگه‌ر سه‌د تفه‌نگیش به‌رامبه‌رم وه‌ستا‌بێ. هه‌موومان به‌ ئاسانی ده‌ستمان ئەگاته‌ چه‌ک، به‌لام هه‌موومان به‌ ئاسانی ده‌ستمان له‌ به‌لا و په‌شیمانیه‌کانی دواتری نابیت‌ه‌وه‌

گو‌ئ بگره‌ کاکای برا، ئیستا من و تۆ له‌سه‌ر شتی‌کی ئاوا بی‌بایه‌خ شه‌ر بکه‌ین له‌وانه‌یه‌ یه‌کی‌کمان بچینه‌ ناو گو‌ر و ئه‌وه‌ی تری‌شمان بو‌ ناو زیندان، هه‌ردووکی‌شمان زهره‌ر ئەکه‌ین و هه‌ردوو دنیا‌شمان ئەپوات

کاکای برا، ئێمه‌ له‌ کونه‌ دیواره‌وه‌ نه‌هاتووین، ژیانمان ته‌نیا مو‌لکی خۆمان نییه‌، خه‌لکی

بروا بکه‌ ئه‌و ئیواره‌یه‌ که‌ گه‌رامه‌وه‌، هه‌ندی‌ک شتم کپی بوو، مناله‌که‌ له‌ دووره‌وه‌ رای کرد و عه‌لاگه‌که‌ی لێ‌ وه‌رگرتم پێ‌ک ئه‌و قسانه‌ی تۆم بیر که‌وته‌وه‌ که‌ گالتهم پێ‌ی ئه‌هات، زۆر که‌م ئەگریم، به‌لام لایه‌رای ده‌ستم کرد به‌ گریان، ژنه‌که‌م وتی: هه‌ی رۆ پیاوه‌که‌ چی قه‌ومه‌وه‌؟ وتم: وه‌لا ژنه‌که‌ بو‌ شتی‌ک ئەگریم که‌ نه‌قه‌ومه‌وه‌، ئنجا رووداوه‌که‌م بو‌ ژنه‌که‌م گێرا‌یه‌وه‌

ژنه‌که‌م وتی دوا‌ی سوپاسی خوا، ئەبێ له‌ کامپرای به‌نزیخانه‌وه‌ ئه‌و که‌سه‌ بدۆزیت‌ه‌وه‌ و بچی بو‌ لای و هه‌دی‌ه‌یکیشی بو‌ ببه‌یت. راستییه‌که‌ی مه‌شغله‌ت و ئیشوکار نه‌یه‌شت زوو بی‌مه‌ خزمه‌تت. ئنجا عه‌لاگه‌یه‌کی دایه‌ ده‌ستم وتی: ئه‌وه‌ زۆر به‌ تاییه‌ت بو‌مان دروست کردوویت. ئیواره‌ که‌ عه‌لاگه‌که‌م کرده‌وه‌، جگه‌ له‌وه‌ی ده‌به‌یه‌ک رووبه‌ هه‌ناری تیا بوو، دوو هه‌زار دیناری‌شی تیا‌بوو

یه‌کی‌ک له‌و که‌سانه‌ی خوای گه‌وره‌ خۆشی ئه‌وین، ئه‌و که‌سه‌یه‌ که‌ هێنده‌ به‌هێزه‌ ئه‌توانیت تووره‌یه‌ی خۆی بگێریت‌ه‌وه‌ (والکاظمین الغیظ)، چونکه‌ جگه‌ له‌وه‌ی ئازایه‌تییه‌کی زۆری ئه‌وینت، ئەبیت ئه‌وه‌ش قبول بکه‌یت ئه‌و کاته‌ی تۆ توپه‌ییت ئەگێریت‌ه‌وه‌ و ته‌نازول له‌ مافی خۆت ئەکه‌یت هه‌ستی شکست لای تۆ دروست ئەبێ و هه‌ستی سه‌رکه‌وتنیش لای به‌رامبه‌ر

به‌لام سه‌رکه‌وتنی راسته‌قینه‌ بو‌ ئه‌و که‌سه‌یه‌ له‌ کو‌تایی‌دا دلخۆشه‌ و دوو بنه‌ماله‌ له‌ کاره‌سات و ناخۆشی ئەپاریزیت

تری‌ش ماف و به‌شیان هه‌یه‌ له‌ ژیان‌ی ئێمه‌دا، دایکی‌ک هه‌یه‌ ئاواته‌خوازه‌ پێ‌ش ئه‌وه‌ی بو‌ هه‌میشه‌ چاوی لێ‌ک بنی مناله‌کانی له‌به‌ر چاوی بن و جه‌رگسوتاو نه‌بیت، ژنی‌ک هه‌یه‌ ئاواته‌خوازه‌ به‌ په‌روه‌رده‌ی خۆی و پشت و په‌نای می‌رده‌که‌ی مناله‌کانی گه‌وره‌ بکات، منالی‌ک هه‌یه‌ چاوهرپێ‌یه‌ ئیواره‌ باوکی بگه‌ریت‌ه‌وه‌ و عه‌لاگه‌که‌ی ده‌ستی لێ‌ وه‌رگرێ و خه‌خن پێ‌شی که‌و‌یت. من له‌م قسانه‌یا بووم لچیک‌ی هه‌لقورتان و ده‌نگ‌یکیشی لێ‌وه‌هات و ابزانم جنی‌وی دا، پشتی تی‌کردم و رۆشته‌وه‌ بو‌ لای ژووره‌ بچوکه‌که‌ی خۆی. منیش سه‌یری عه‌دادی به‌نزینه‌که‌م کرد بای‌ی 38 هه‌زار بوو، چل هه‌زارم دایه‌ ده‌ستی و وتم باقییه‌که‌ی هه‌دی‌ بیت بو‌ خۆت، به‌ تووره‌یه‌یه‌وه‌ دوو هه‌زاره‌که‌ی فری‌ دایه‌ سه‌ر عه‌رزه‌که‌ و وتی مه‌منوونت نه‌بم. به‌بێ ئه‌وه‌ی باقیه‌که‌ هه‌لگه‌مه‌وه‌ سواری سه‌یاره‌ بووم و رۆشتم. دوا‌ی نزیکه‌ی دوو مانگ، رۆژی‌ک سکر‌تێزه‌که‌ هاته‌ ژووره‌وه‌ و وتی: کورپێ‌ک هاتووه‌ ئەلێ نه‌خۆش نیم، ته‌نیا ئیشی‌کی بچوکه‌م به‌ دکتۆر هه‌یه

وتم: با بفرمو‌یت.

دەرگا کرایه‌وه‌ و کورپێ‌کی گه‌نج بوو، به‌ رێزه‌وه‌ سلا‌وی‌کی گه‌رمی کرد و روخسه‌تی وه‌رگرت و دانیش‌ت. وتی دکتۆر گیان نامه‌وئ زۆر کاتت بگرم، له‌وانه‌یه‌ نه‌مناسیته‌وه‌، رۆژی‌ک له‌ به‌نزیخانه‌ خه‌ریک بوو شه‌رپێ‌ک بکه‌ین، به‌لام عاقلی تۆ که‌ ئه‌و کاته‌ من به‌ ترسنۆکیم ئەزان‌ی هه‌ردووکه‌مانی له‌ دوژمنایه‌تی و به‌لای هه‌ردوو دنیا‌ پاراست

مامۆستا کوردی

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

له‌ غه‌م شاری ده‌روون مه‌عموره ئه‌مشه‌و
 بناغه‌ی ملکی دل خاپوره ئه‌مشه‌و
 ئەمن فه‌ره‌اد و شاهید بیستونه
 ئەتۆ شیرین، شه‌مان شاپوره ئه‌مشه‌و
 له‌ وه‌سلت مه‌نزلی دور که‌وته‌وه‌ دل
 دووسه‌د مه‌نزل له‌ شادی دوره ئه‌مشه‌و
 به‌ موژده‌ی وه‌سلی تۆ دل شاد بئ حه‌قیه
 که‌ هه‌ر وه‌ک حاکمی مه‌غدوره ئه‌مشه‌و
 له‌ سو‌بحی جه‌ژن و شو‌به‌هی مانگه‌شه‌و ئاخ؟
 له‌ به‌ختی من ده‌لی‌ی ده‌بجووره ئه‌مشه‌و

| | | |
|--------|----------|-------------|
| محبوب | عه‌زیز | خۆشه‌ویست |
| عشق | دل‌داری | خۆشه‌ویستی |
| همراه | دۆس | هاورێ |
| نوجوان | نازه‌لاو | می‌رمندال |
| جوان | گه‌نج | لاو |
| بچه | منال | مندال |
| پیرمرد | ریش‌سپی | پیره‌مه‌رد |
| پیر | سن‌بان | به‌سالا‌چوو |



آیا خشکسالی در ایران به پایان رسید؟

استریم نیمه گرمسیری اغلب تغییر می‌کند و ورود سامانه‌های کم‌فشار مدیترانه‌ای و سودانی به فلات ایران را تسهیل می‌کند. در یک سامانه کم‌فشار - که اغلب سیکلون نامیده می‌شود - هوای سطح زمین چگالی کمتری دارد و شروع به بالا رفتن می‌کند. با بالا رفتن هوا، منبسط و سرد می‌شود. هوای سرد نمی‌تواند به اندازه هوای گرم بخار آب را در خود نگه دارد. در نهایت، بخار آب به قطرات آب تبدیل می‌شود و ابرها را تشکیل می‌دهد. اگر حرکت رو به بالا به اندازه کافی قوی باشد، قطرات رشد می‌کنند و به صورت باران یا برف می‌ریزند. در نیمکره شمالی، هوا به سمت داخل و خلاف جهت عقربه‌های ساعت به سمت مرکز یک سیستم کم‌فشار جریان می‌یابد.

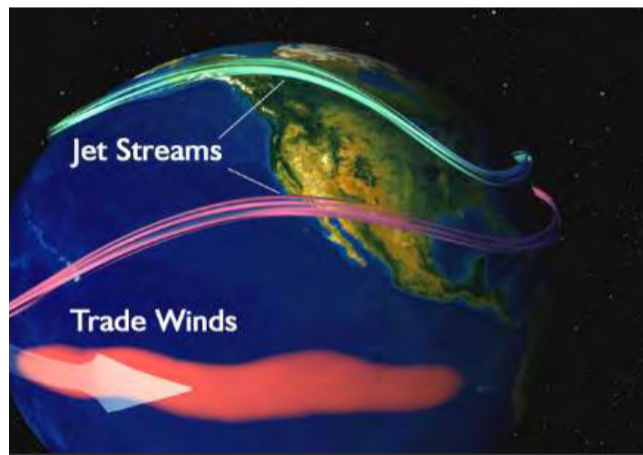
برای شروع سال آبی ۱۴۰۶-۱۴۰۵ احتمال زیادی برای بارش نرمال تا بالاتر از نرمال در کوه‌های زاگرس و استان‌های غربی وجود دارد. اگر «ال نینو قوی» که توسط سازمان جهانی هواشناسی برای اواخر سال ۲۰۲۶ پیش‌بینی شده است، محقق شود، بارش‌های سنگین اوایل سال آبی بعدی قابل انتظار است که به تثبیت رطوبت حیاتی خاک از دست رفته طی تابستان کمک می‌کند.

ال نینو معمولاً با بارش‌های تابستانی کمتر از حد معمول در جنوب شرقی ایران - سیستان و بلوچستان و هرمزگان - مرتبط است، زیرا می‌تواند انتهای بادهای موسمی هند را که گهگاه به این مناطق می‌رسد، تضعیف کند. دماهای بالاتر از حد معمول در سطح جهانی پیش‌بینی می‌شود و برای ایران، این به معنای تابستان فوق‌العاده گرم ۱۴۰۵ است که تبخیر آب‌های سطحی حاصل از بارندگی‌های بی‌سابقه بهاری فروردین ۱۴۰۵ را تسریع خواهد کرد. مناطق جنوبی ایران بیشترین اثر را از ال نینو نشان خواهد داد و اغلب در اواخر پاییز و ماه‌های زمستان باران بیشتری دریافت می‌کنند. در استان‌های شمالی - گیلان و مازندران - کمتر اثر ENSO را تحمل می‌کند و بیشتر تحت اثر نوسان اطلس شمالی (NAO) هستند. ال نینو ممکن است فقط بارندگی «نزدیک به نرمال» را در شمال ایران به همراه داشته باشد که با توجه به نیازهای بالای آب کشاورزی منطقه، می‌تواند مانند کسری شود.

ادامه دارد...

جبران آن به دهه‌ها بارندگی بالاتر از حد متوسط نیاز است. خشکسالی طولانی‌مدت، خاک را فشرده کرده است. باران‌های شدید اخیر به جای اینکه برای تغذیه سفره‌های آب زیرزمینی جذب شوند، اغلب منجر به سیل‌های ناگهانی و رواناب‌های سطحی می‌شود که به جای ذخیره طولانی‌مدت آب، باعث تخریب می‌شود.

مدل‌ها نشان می‌دهند که گذار به یک فاز قوی ال نینو برای نیمه دوم سال ۲۰۲۶ - اردیبهشت - تیر ۱۴۰۵ رخ خواهد داد. برای ایران، این اغلب با گرمای شدید تابستان مرتبط است که میزان تبخیر را به شدت افزایش می‌دهد. تا ۹۰ درصد از مساحت سطح آبی که دریاچه ارومیه در بهار امسال به دست آورده، به دلیل بستر کم‌عمق و شبیه به پلایا، ممکن است تا پایان تابستان ۱۴۰۵ تبخیر شود.



از بحران تا تاب‌آوری؛ دیگر کشورها چطور با کمبود آب مقابله کرده‌اند؟

خشکسالی هواشناسی - کمبود باران - در بسیاری از مناطق پس از بارش‌ها فعلاً متوقف شده اما خشکسالی کشاورزی، هیدرولوژیکی و اجتماعی - اقتصادی همچنان شدید است. بعضی نواحی ایران در بیابان لوت و دشت کویر مرکزی ایران و بخش‌هایی از سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی و کرمان و یزد همچنان درگیر خشکسالی اکولوژیکی است. به نظر می‌رسد که ایران از یک «بحران خشکی» به یک «بحران ناپایداری» منتقل شده است که در آن سیل‌های شدید و کمبود شدید آب همزمان قابل انتظار است. گذار از شرایط خنثی به یک فاز ال نینو بالقوه قوی بین ماه مه و جولای ۲۰۲۶، برای بارش‌ها در سال آبی بعدی (۱۴۰۶-۱۴۰۵) حیاتی خواهد بود. در ایران، ال نینو از نظر تاریخی با «پاییز مرطوب» مرتبط است. در طول فازهای گرم ENSO ال نینو - نوسانات جنوبی، جت



با توجه به بارش‌های دو ماه ابتدای سال جاری (۱۴۰۵) این پرسش مطرح می‌شود که آیا دوره خشکسالی در ایران تمام شده است یا خیر؟ برای رسیدن به این پاسخ در این شماره، یادداشتی با عنوان «آیا خشکسالی در ایران تمام شد؟ اثر ال نینو ۲۰۲۶ چگونه خواهد بود؟» در روزنامه اعتماد نوشته مهدی زارع را به پیشگاه شما مخاطبان گرانقدر تقدیم می‌کنیم.

تعیین اینکه آیا خشکسالی بلندمدت در ایران «پایان یافته» است یا خیر، نیازمند نگاهی دقیق به سال آبی فعلی -۱۴۰۴-۱۴۰۵ است. در ماه‌های اخیر شاهد تغییر چشمگیری در الگوهای آب و هوایی بوده‌ایم، بارش باران رخ داده ولی اینکه بازیابی هیدرولوژیکی انجام شده باشد هنوز نمی‌توان چنین گفت. در فروردین ۱۴۰۵ ایران افزایش بی‌سابقه‌ای در بارندگی را تجربه کرد. داده‌های سازمان هواشناسی نشان داد که میانگین بارندگی در سراسر کشور حدود ۷ درصد بالاتر از میانگین بلندمدت ۳۰ ساله بود. برخی از استان‌ها، مانند ایلام، بالاترین میزان بارندگی خود را در ۷۶ سال گذشته ثبت کردند. در شمال غربی و غرب، میزان بارندگی در مقایسه با سال ۱۴۰۴ دو برابر شده است. سطح آب دریاچه ارومیه در پایان فروردین ۱۴۰۵ نسبت به پایان شهریور ۱۴۰۴، ۱۰۲۰ متر افزایش یافت. مساحت سطح آن از تقریباً ۴۸۰ کیلومتر مربع به ۲۰۰۰ کیلومتر مربع افزایش یافت. البته یک فصل بارندگی به دلایل مختلف نمی‌تواند یک دهه خشکی را جبران کند. تا زمستان ۱۴۰۴ تقریباً ۶۴ درصد از ظرفیت سدهای ایران خالی ماند. سدهای اصلی تأمین‌کننده آب تهران، مانند سدهای امیرکبیر (کرج) و لار، در بهمن ماه تنها ۱ درصد ظرفیت گزارش شد. حتی با باران‌های بهاری، هنوز بسیار پایین‌تر از سطح عملیاتی ایمن باقی مانده‌اند. از سوی دیگر تخلیه آب‌های زیرزمینی و سال‌ها برداشت بیش از حد از سفره‌های آب زیرزمینی، کسری‌ای ایجاد کرده که برای

در زمان قطعی آب شرب چه کنیم؟

یادداشت

بحران انجام شود. داشتن برنامه، وسایل لازم و ذخیره مناسب آب باعث می شود هنگام قطع شدن آب، دچار استرس و آشفتگی نشوید. اولین قدم، تهیه ظروف مخصوص نگهداری آب در خانه است.



این ظروف باید تمیز، مقاوم و در اندازه‌های متنوع باشند تا بتوانید برای مصارف مختلف آب ذخیره کنید. استفاده از بطری‌های بزرگ، دبه‌های بهداشتی و ظروف دارای درپوش مناسب گزینه‌های مناسبی هستند. در مرحله بعد، آموزش خانواده برای صرفه جویی در مصرف آب و نحوه مدیریت منابع ذخیره شده است.

بهرتر است یک لیست اضطراری از وسایل ضروری مانند: قرص تصفیه، صابون خشک، و سطل درب دار تهیه کرده و در مکان مشخصی قرار دهید. همچنین استفاده از ابزارهای دیجیتال برای دریافت هشدارهای آب‌رسانی منطقه و اطلاع از زمان بندی قطعی‌ها، به شما کمک می‌کند برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشید و ذخیره آب را به موقع انجام دهید.

برای قطعی آب چه کنیم؟

راه‌های جلوگیری از قطع آب؛ ذخیره آب برای مواقع اضطراری

قطعی آب همیشه ناشی از عوامل خارج از کنترل نیست. در بسیاری از موارد با رفتار صحیح و مسئولانه می‌توان از قطع شدن آب جلوگیری کرد. رعایت این نکات در سطح خانوارها در محله‌های مختلف در مدیریت مصرف آب تاثیر زیادی دارد.

راه‌های پیشگیری از قطع آب

کاهش مصرف آب در ساعات اوج مصرف

استفاده از شیرآلات کم مصرف

ترمیم نشتی لوله‌ها و شیرها در خانه

استفاده از آبیاری قطره‌ای برای باغچه‌ها

آموزش مصرف صحیح به کودکان و اعضای خانواده

ادامه دارد...

و زیرزمینی به دلیل خشکسالی‌های پی‌درپی در برخی مناطق ایران، تاثیر زیادی دارد.

تعمیرات و نگهداری شبکه آبرسانی: شرکت‌های آبرسانی گاهی نیاز به تعمیر یا تعویض لوله‌ها دارند که باعث قطع موقت آب می‌شود.

قطع برق در ایستگاه‌های پمپاژ: برخی مناطق به دلیل وابستگی به ایستگاه‌های پمپاژ، با قطعی برق، دچار افت فشار یا قطع آب می‌شوند.

نکته: شناخت دلایل قطعی آب به شما کمک می‌کند ذخیره آب برای مواقع اضطراری را جدی بگیرید و برای مواجهه با این شرایط آماده باشید.

در زمان قطعی آب چه کنیم؟ ۱۲ راهکار فوری و ساده

در جواب به این سوال باید گفت که در زمان قطعی آب، واکنش سریع و استفاده درست از منابع موجود اهمیت زیادی دارد. مدیریت آب باقی مانده، حفظ بهداشت و تأمین آب آشامیدنی از مهمترین اقدامات اولیه محسوب می‌شوند. در این شرایط، نگهداری آب در خانه و صرفه‌جویی در شستن ظرف‌ها نقش کلیدی دارند.

استفاده از بطری‌های ذخیره شده آب شرب

کاهش دفعات شستشوی ظروف و استفاده از دستمال مرطوب مخصوص شستشو

استفاده از آب خاکستری برای سیفون یا شستشو

جمع‌آوری آب کولر یا ته مانده آب مصرفی

۱) استفاده محدود از سیفون توالت

۲) پخت غذاهای ساده با مصرف آب اندک

۳) کاهش استحمام و استفاده از حوله مرطوب

۴) استفاده از ظروف یکبار مصرف قابل بازیافت

۵) تأمین آب از مراکز توزیع آب اضطراری

۶) جلوگیری از نشت آب در خانه

۷) استفاده از ژل ضد عفونی‌کننده به جای شست و شو

۸) حذف شست‌وشوهای غیرضروری

نکته: مدیریت بحران در لحظات اولیه قطع آب بسیار مهم است. با رعایت این راهکارها و نگهداری آب در خانه می‌توانید از هدر رفت آب جلوگیری کرده و شرایط بی‌آبی را کنترل کنید.

چطور برای قطعی آب آماده باشیم؟ استفاده از بطری برای ذخیره آب

آماده شدن برای قطعی آب باید قبل از وقوع

با عنایت به شرایط پیش آمده در ماههای اخیر و دریافت پالس‌هایی در خصوص احتمال مواجهه با قطعی آب به دلایل مختلف از جمله احتمال حمله به تاسیسات و زیرساختها بر آن شدیم در این شماره به اقداماتی بپردازیم که در زمان وقوع بحران باید مورد توجه قرار گیرد.

در زمان قطعی آب، بسیاری از فعالیت‌های روزمره مانند شستشو، پخت‌وپز و حتی استفاده از سرویس بهداشتی با مشکل مواجه می‌شود. این شرایط، به‌ویژه در روزهای گرم یا در مناطق پرجمعیت، چالش برانگیزتر می‌شود. نداشتن برنامه‌ریزی قبلی و آماده نبودن برای چنین بحران‌هایی، باعث ایجاد اضطراب و اختلال در روال زندگی خانواده می‌شود.

قطعی آب معمولاً بدون اطلاع قبلی اتفاق می‌افتد؛ به همین دلیل داشتن آمادگی لازم برای مواجهه با این وضعیت ضروری است. ذخیره‌سازی اصولی آب، رعایت بهداشت فردی و مدیریت صحیح مصرف در زمان قطعی آب، نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش آسیب‌های ناشی از این شرایط دارند. این آمادگی باید شامل تجهیزات ساده‌ای مانند ظرف ذخیره آب، قرص تصفیه و حتی لیست اولویت‌های مصرف باشد.

در این سری از مقالات لوازم خانگی تکنو قصد داریم به بررسی ۱۲ راهکارهای کاربردی و ضروری برای مدیریت زمان قطعی آب بپردازیم. این راهکارها به شما کمک می‌کنند تا بدون استرس، آب موجود را به درستی مصرف کرده و تا زمان وصل مجدد آب، از بروز مشکلات جدی جلوگیری کنید. مانند همیشه مهمان مقاله ما باشید تا در خصوص این موضوع جذاب بیشتر بدانید.

چرا آب قطع می‌شود؟ راه حلی قطعی آب

قطعی آب یکی از مشکلات رایج در مناطق شهری و روستایی است که دلایل مختلفی دارد. این اتفاق معمولاً به صورت ناگهانی رخ می‌دهد و اگر آمادگی نداشته باشید، زندگی روزمره را مختل می‌کند. شناخت دلایل قطعی آب باعث می‌شود بهتر برای چنین شرایطی آماده شوید و روش‌هایی برای ذخیره آب در زمان قطعی در نظر بگیرید.

دلایل اصلی قطعی آب شامل موارد زیر است:

افزایش بیش از حد مصرف آب: مصرف بی‌رویه آب مخصوصاً در تابستان باعث فشار بیش از حد به شبکه آبرسانی می‌شود.

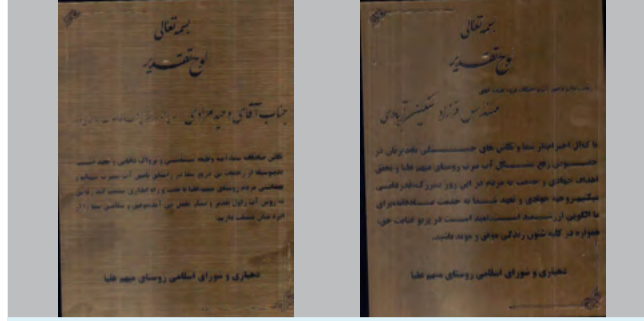
فرسودگی شبکه لوله‌کشی: زیرساخت‌های قدیمی یا ترکیدگی لوله‌ها یکی از دلایل اصلی قطع ناگهانی آب است.

کم آبی و خشکسالی: کاهش منابع آبی سطحی

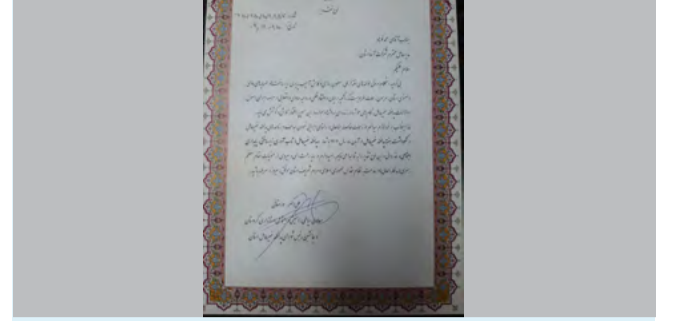
تقدیر و تشکر



به مناسبت روز ملی جمعیت؛ مدیرعامل شرکت آبفا از همکارانی که در سال جدید دارای فرزند شدند تقدیر کرد این برنامه در راستای اجرای قانون جوانی جمعیت و تحکیم بنیان خانواده و روز ملی جمعیت برگزار گردید.



شورای اسلامی و دهیار روستای میهم علیا قروه با اهدای لوح تقدیر از مدیر امور آبفا قروه و مسئول کنترل کیفی این امور در راستای تامین آب شرب سالم و بهداشتی روستای میهم علیا تقدیر کردند.



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار کردستان با اهدای لوحی از تلاشهای مهندس محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا استان به جهت اجرای برنامه ها و تحقق اهداف پدافند غیرعامل در سال ۱۴۰۴ قدردانی کرد.



سمینار پیاده سازی استقرار و ممیزی سیستم مدیریت یکپارچه در شرکت آبفا کردستان برگزار شد



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان کردستان با اهدای لوحی از تلاشهای سرکار خانم آرزو کشاورزی همکار واحد HSE امور آبفا مریوان در راستای ارتقای سلامت پرسنل این مجموعه تقدیر نمود



مدیرکل مدیریت بحران و پدافند غیرعامل وزارت نیرو با اهدای لوحی از تلاشهای حیدر زمانی مدیر دفتر بحران و پدافند غیرعامل شرکت آبفا کردستان به دلیل تلاش در راستای تدوام و پایداری خدمات آب و برق در طول جنگ رمضان تقدیر کرد.



مدیر امور آبفا دهگلان با اهدای لوحی از زحمات سرکار خانم سمیه منصوری همکار واحد HSE این امور مبنی بر ارتقای سطح سلامت پرسنل تقدیر نمود.

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان کردستان با اهدای لوحی از تلاشهای نسرین شفیعی رئیس اداره حسابداری طرحهای عمرانی شرکت آبفا کردستان به جهت تلاش مسئولانه در ارائه گزارشهای مالی و دقیق و همکاری در تهیه و تنظیم و ارسال به موقع صورتحساب عملکرد بودجه و صورت های مالی سال ۱۴۰۳ تقدیر نمود.



همکاران گرامی ستاد؛ آقایان جبار کلوندی، کیوان ضرغامیان، فواد نامداری و هیبت سلیمی زند همکار گرامی کامیاران؛ جناب آقای روزبه خزروش

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

و بشار الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبت قالوا ان الله ربنا العزیز الرحیم

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

شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

تلفن: ۳۱۰۴۲۰۰۰

www.abfa-kurdistan.ir

Email: info@abfa-kurdistan.ir

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۱۲۴ / سال سیزدهم / فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۵

صاحب امتیاز:
شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

سردبیر:
ادریس شریفی

دبیر اجرایی:
کیوان قاسمی

هیئت تحریریه:
نسرین الباد

دبیر صفحات آموزش همگانی و راهکارهای مدیریتی:
سید محمد عزیزی

دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی

همکار افتخاری: لیلا صیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی