

بازدید نمایندگان
مجلس از پروژه های
آبفا کردستان

صفحه ۲

رتبه برتر شرکت آبفا
کردستان در زمینه توسعه
و ترویج فرهنگ اقامه نماز

صفحه ۸



تجلیل از مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در جشنواره استانی شهید رجایی

همین صفحه



صفحه ۵

آشنایی با مشاهیر
ادبیات کوردی
(ملا صالح زیویه ای)

صفحه ۶

تخصیص آب
چیست؟

صفحه ۴

اولین بانوی جراح
ایرانی

صفحه ۳

سکته مغزی
(ایسکمی مغزی)
چیست؟

شرکت آبفا استان کردستان به عنوان یکی از دستگاه های برتر در جشنواره شهید رجایی معرفی و لوح تقدیری در همین راستا به مهندس علیرضا تخت شاهی مدیرعامل آبفا کردستان اهدا شد.

در مراسم تجلیل از برترین های جشنواره شهید رجایی در استان کردستان از مهندس علیرضا تخت شاهی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان به عنوان یکی از دستگاه های برتر استانی با اهدای لوح تقدیر تجلیل شد.

در بخشی از لوح تقدیر آمده است: جناب آقای علیرضا تخت شاهی مدیرعامل محترم شرکت آبفا استان کردستان؛ به اطلاع می رساند شورای راهبری توسعه مدیریت استان، آن دستگاه را به عنوان یکی از دستگاه های برتر استانی در فرایند ارزیابی عملکرد سال ۱۳۹۹ دستگاه اجرایی استان برگزیده است، بدینوسیله از تلاشهای ارزشمند و موثر جنابعالی و همکاران محترم در کسب این موفقیت تقدیر و سپاسگذاری می نمایم، توفیق روزافزون شما در ایفای هرچه بهتر رسالت سازمانی و خدمتگزاری شایسته به مردم شریف استان را از خداوند متعال خواستاریم.

احمد حیدری به عنوان سرپرست جدید امور آبفا شهرستان سقز منصوب شد

در این آئین ضمن تقدیر از تلاش های عباس ولایتی، حکم احمد حیدری به عنوان سرپرست جدید امور آبفا شهرستان سقز ابلاغ گردید.

حیدری دارای مدرک تحصیلی کارشناسی مهندسی عمران بوده و از نیروهای بومی آبفا سقز است که پیش از این سابقه نظارت بر طرح های آب و فاضلاب و همچنین مدیر امور آب و فاضلاب دیواندره را در کارنامه خود دارد.

طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان احمد حیدری به عنوان سرپرست جدید امور آبفا شهرستان سقز، منصوب و جایگزین عباس ولایتی شد.

آئین تودیع و معارفه این انتصاب در فرمانداری سقز با حضور فرماندار این شهرستان، معاون توسعه و بهره برداری آب و مدیر امور حقوقی شرکت آبفا کردستان برگزار گردید.



بازدید دکتر فرشادان نماینده مردم شهر ستانهای سنندج، دیواندره و کامیاران از پروژه سامانه انتقال آب سد آزاد به تصفیه خانه آب شهر سنندج

بهره مند می باشند، شاخص بهره مندی آب در روستاهای شهرستان دیواندره ۸۳/۳ درصد است که بالاتر از میانگین استانی می باشد.

در ادامه این سفر دکتر فرشادان از تصفیه خانه های آب و فاضلاب دیواندره بازدید کرد که در این بازدید ضمن تشکر از زحمات انجام شده در اجرای این پروژه ها به تسریع در روند تکمیل و بهره برداری از آنها تاکید و خاطر نشان کرد به منظور اجرای سریع تر این پروژه پیگیر اعتبارات مورد نیاز خواهند بود تا هرچه سریع تر به بهره برداری رسیده و مردم شریف شهرستان دیواندره از مزایای این پروژه ها بهرمنند شوند.

پروژه انتقال فاضلاب روستای سراب قامیش به تصفیه خانه فاضلاب شهر سنندج شامل احداث ایستگاه پمپاژ فاضلاب و خط انتقال به طول ۱۳ کیلومتر است که در ۲ فاز اجرا می شود که کل پروژه پیشرفت مناسبی داشته و فاز اول پروژه هم به اتمام رسید.

با بهره برداری از این پروژه مشکل ورود فاضلاب از روستای سراب قامیش به مخزن سد قشلاق به طور کامل برطرف خواهد شد.

علاوه بر پروژه هدایت فاضلاب روستای سراب قامیش به تصفیه خانه فاضلاب سنندج، پروژه احداث تصفیه خانه فاضلاب در روستای مذکور نیز با ظرفیت تصفیه ۴۱۴ مترمکعب فاضلاب در شبانه روز به طور موازی در حال اجرا می باشد.

دکتر فرشادان همچنین از پروژه های آب و فاضلاب در شهرستان دیواندره بازدید کرد

در این بازدید محمد فرهاد معاون بهره برداری و توسعه آب شرکت آبفا کردستان شرکت گزارشی از پیشرفت پروژه های در دست اجرای دیواندره و روستاهای آن ارائه داد، مهندس فرهاد در خصوص پیشرفت بزرگترین مجتمع آبرسانی دیواندره یعنی مجتمع اوباتوگفت که این مجتمع بیش از ۵۵ درصد پیشرفت فیزیکی داشته و تا کنون ۳۷۰ میلیارد ریال هزینه شده و برای تکمیل این پروژه ۱۵۰۰ میلیارد ریال اعتباردیگر مورد نیاز است.

وی در ادامه گفت: در استان ۴۶۸ هزار نفر جمعیت روستایی در قالب ۱۶۷۷ روستا وجود دارد، که به صورت میانگین ۸۵ درصد جمعیت از شاخص آب



دکتر سید مهدی فرشادان نماینده مردم شهرستانهای سنندج، دیواندره و کامیاران، از پروژه سامانه انتقال آب سد آزاد به تصفیه خانه آب شهر سنندج بازدید کرد.

سامانه انتقال آب از سد آزاد به تصفیه خانه شهر سنندج به طول ۲۷ کیلومتر می باشد و با هدف تامین نیاز آب شرب شهر سنندج و روستاهای حاشیه مسیر خط انتقال اجرا می شود. در طرح انتقال مستقیم آب از سد آزاد به تصفیه خانه آب شهر سنندج با انتقال ۵۷ میلیون مترمکعب آب در سال، امکان تامین آب بیش از ۷۰۰ هزار نفر در سال افق طرح (۱۴۲۵) به همراه نیاز روستاهای میانی مسیر انتقال مهیا می شود.

دکتر فرشادان در ادامه از پروژه انتقال فاضلاب روستای سراب قامیش به تصفیه خانه فاضلاب سنندج و پروژه احداث تصفیه خانه فاضلاب این روستا بازدید کرد.



بازدید مهندس اوسطی نماینده مردم شهرستان های قروه و دهگلان از پروژه های آب و فاضلاب روستاهای قروه و دهگلان

ممکن با همت مسئولین مربوطه و حمایت های مهندس اوسطی با جذب منابع مالی مورد نیاز، رفع گردد.

مهندس اوسطی در این بازدید ضمن قدردانی از تلاشهای انجام گرفته، بر تسریع در اجرای پروژه های بخش آب و فاضلاب و ارتقا سطح خدمات رسانی در روستاها تاکید نمود و قول مساعدت و هرگونه همکاری لازم در این راستا را داد.

مهندس پرویز اوسطی نماینده مردم شهرستانهای قروه و دهگلان، از پروژه های آب و فاضلاب تعدادی از روستاهای حوزه انتخابیه خود بازدید کردند.

در این بازدید بخشدار بخش بلبان آباد، رؤسای ادارات آب و فاضلاب، راه و شهرسازی و همچنین جهاد کشاورزی از روستاهای صادق آباد، قادمرز، گرگانه، حاجی آباد، کانی شاه قلی، مرادآباد، بکرآباد، گردمیران علیا و گردمیران سفلی، بازدید به عمل آورده و مشکلات کمبود آب شرب روستاهای فوق الذکر را پیگیری نمودند تا در کوتاه ترین زمان



معاون بهره برداری و توسعه آب شرکت آبفا کردستان به سوالات شهروندان استان از طریق سامانه پاسخ داد

به طور مرتب و دوره ای در کردستان انجام می شود و مردم از طریق این سامانه مستقیماً با مدیران استان ارتباط گرفته و با ثبت مطالبات و بیان مطالب مدنظر خود به صورت غیر حضوری، ضمن کاهش مراجعات حضوری، روند رسیدگی به مسائل و مشکلات خود را تسریع می بخشند.

در این جلسه مهندس فرهاد طی دو ساعت حضور در محل این مرکز، پاسخگوی پرسش های شهروندان در حوزه آب و فاضلاب استان بود.

این سامانه به عنوان پل ارتباطی بین مردم و دولت است تا مردم بتوانند در کوتاهترین زمان و با ساده ترین روش و ابزار ممکن، مشکلات خود را با مسئولین مربوطه مطرح و پاسخ مرتبط و راهنمایی های لازم جهت حل مسائل مدنظرشان را دریافت نمایند.

پاسخگویی مدیران به مطالبات مردمی و افکار عمومی از طریق تلفن (۱۱۱) و با نام سامانه پاسخ

مهندس محمد فرهاد معاون بهره برداری و توسعه آب شرکت آبفا کردستان در سامانه «سامد» به شماره تلفن ۱۱۱ (سامانه الکترونیکی ارتباط مردم و دولت)، پاسخگوی مشکلات و مطالبات اعلامی از سوی شهروندان شد.

در ادامه روند پاسخگویی مدیران به مطالبات مردمی و افکار عمومی از طریق تلفن (۱۱۱) به منظور ایجاد بستر مناسب برای تعامل آسان مردم و دولت، برنامه ارتباط مردمی مسئولین در بستر سامانه پاسخ با حضور معاون بهره برداری و توسعه آب شرکت آبفا کردستان انجام شد.



دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست
بخش اول



سکته مغزی (ایسکمی مغزی) چیست؟

یا بسته می‌شوند. این امر باعث کاهش قابل ملاحظه جریان خون شده که به آن ایسکمی می‌گوییم. بسته شدن یا تنگ شدن عروق خونی به علت تجمع چربی در جداره عروق ایجاد می‌شود. لخته‌های خون در جریان خون حرکت کرده و در محلی که عروق دچار تنگی شده‌اند، باعث انسداد می‌شوند.

۲. سکته مغزی ناشی از خونریزی:

در حالت دوم، یکی از شریان‌های مغز دچار پارگی شده و یا خون از آن نشت می‌کند که به آن سکته مغزی ناشی از خونریزی گفته می‌شود. خونریزی مغزی در شرایط مختلفی که مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهند، اتفاق می‌افتد.

* شرایطی که با سکته مغزی ناشی از خونریزی در ارتباط هستند، عبارتند از:

- فشار خون بالای کنترل نشده
- استفاده بیش از حد از داروهای ضد انعقاد
- نقص‌های مادرزادی عروق مغزی، مانند آنوریسم
- ضربه مغزی مانند ضربه‌های ناشی از تصادف اتومبیل

باید بلافاصله انجام شود، اقدامات سریع می‌تواند میزان تخریب مغزی را کاهش داده و از عوارض بعدی جلوگیری کند.

علائم سکته مغزی

علائم و نشانه‌های سکته مغزی شامل:

- اشکال در تکلم و فهم مطالبی که شنیده می‌شوند
- فلج یا بی‌حسی صورت، دست‌ها و پاها
- مشکلات بینایی در یک یا هر دو چشم
- سردرد
- مشکل در راه رفتن

دلایل ایجاد سکته مغزی

دو علت عمده برای ایجاد سکته مغزی وجود دارد:

۱. سکته مغزی ناشی از قطع جریان خون یا سکته مغزی ایسکمیک:

در حالت اول یکی از شریان‌های مغز مسدود می‌شود که به آن سکته مغزی ایسکمیک می‌گوییم. این نوع سکته مغزی شایع‌ترین نوع سکته مغزی است و هنگامی ایجاد می‌شود که عروق خونی مغز تنگ

سکته مغزی یا اصطلاح دقیق آن حوادث مغزی-عروقی نوعی اختلال نورولوژیک ناگهانی است که در اثر اختلال خون‌رسانی به ناحیه ای از مغز رخ می‌دهد. به بیان دیگر اگر خون‌رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال شده و متوقف گردد، این قسمت از مغز دیگر نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد. این وضعیت را اصطلاحاً سکته مغزی می‌نامند. سکته مغزی می‌تواند به عللی مانند بسته شدن یا پاره شدن یکی از رگ‌های خون‌رسان مغز ایجاد شود که به ترتیب سکته ایسکمیک و سکته هموراژیک نام دارند. سکته مغزی در مردان بیشتر از زنان است و درمان آن

ادامه دارد...

تلخند

معضلی به نام سرچوپگی!

به روایت: اسد نوری - همکار ستاد

هنر زیبای هه لپه رکی با قدمت درخشان خود یکی از غنی‌ترین و جذاب‌ترین هنرهای جهان است که با توجه به تنوع و معنایی که دارد سالیان سال جزء لاینفک مراسمات کردها به حساب می‌آید. اما متأسفانه در مراسماتی مانند عروسیها این رقص کهن در معرض یکسری آسیبهای فرهنگی قرار گرفته است. یکی از معضلات هه لپه رکی در عروسیها که دعوت شدگان با آن مواجه هستند رسیدن به مقام سرچوپ می باشد. سرچوپ کسی است که به صورت موقت و هیجانی وظیفه رهبری گروه هه لپه رکی را برعهده دارد. در مراسمات عروسی ها برای خیلی ها رسیدن به مقام سرچوپی آنقدر حیاتی است که در بسیاری موارد برای رسیدن به این مقام دعوای شدیدی صورت گرفته و تا تعطیلی کامل عروسی و خراب شدن بهترین خاطره عروس و داماد منجر گردیده است.

اما چرا سرچوپی برای بعضی ها خیلی مهم است؟

- ۱- تعریف و تمجید اغراق آمیز نوازندگان و خوانندگان عروسی با آواهایی مانند "بژی سرچوپی"، "هه لسه سرچوپی"، "نمری سرچوپی" که موجب ایجاد غرور و هیجان کاذب در فرد شده و ترک این پست را برای او سخت می‌کند.
- ۲- هرچقدر حرکات ناموزون و غیرمتعارف در سرچوپی بیشتر باشد، توجه تماشاچیان به او بیشتر شده و اگر در آن لحظه پست را از او نگیرند، قطع به یقین منجر به یکسری حرکات..... خواهد شد!
- ۳- واریز شدن شادباش ها برای سرچوپی با تعریف های اغراق آمیز خواننده مراسم مانند "سرچوپی سر برز که ره و"، "ایست بو سرچوپی" و گاه شادباش هایی که در دهان سرچوپی و یا جلو کمر بند شلوارش قرار می دهند که باعث می شود باز هم ترک پست برای او سخت شود.
- ۴- چه جایی بهتر از سرچوپی شدن برای نمایش تمام و کمال آخرین مد لباس و زیورآلات و ... در آوردن لچ خانواده های فامیل.
- ۵- نمایش تمامی ماهیچه های بدنسازی، آواها و صداهای ناهنجار و چرخش های دورانی برای به دست آوردن دل دلبر.

به این منظور به مسئولان محترم ذیربط جهت جلوگیری از ورود صدمات جدی به این رقص باستانی و حفظ حرمت و کرامت آن پیشنهادات ذیل ارائه می گردد و امیدواریم اقدامات مقتضی زیر را مبذول فرمایند:

- ۱- افزایش تعداد دستمال و سرچوپی و تشکیل چند دسته هه لپه رکی در عروسیها
- ۲- شکست رانت خانوادگی سرچوپی که از دادن آن به افراد دیگر امتناع می کنند.
- ۳- بالا بردن سعه صدر دیگر دعوت شدگان و القاء امید به گرفتن این پست در آینده
- ۴- جلوگیری از ورود و مصرف آبهای غیرمعدنی در عروسیها
- ۵- توزیع یکنواخت هیجان رقص به کل دسته هه لپه رکی و شکستن انحصار آن به سرچوپی

مسابقه شماره ۷۷

رابطه جزیره با اقیانوس مانند کدام یک از رابطه های زیر است؟

- الف: مرکز با محیط
- ب: صفر با بی نهایت
- ج: نقطه با سطح
- د: زمین با فضا

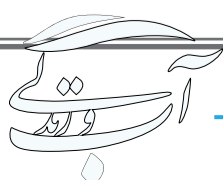
پاسخهای خود را از طریق سیستم پیام اتوماسیون حداکثر تا تاریخ بیست و پنجم هرماه برای آقای کیوان قاسمی کارشناس روابط عمومی ارسال نمایید.

به قید قرعه به دو نفر از کسانی که پاسخ صحیح داده اند جایزه ای اهدا می شود.

پاسخ مسابقه شماره قبل
عدد ۱۰ صحیح است

برندگان شماره قبل:

محسن پروندی - گروه
سیدمیلااد قریشی - دیواندره



زنان موفق

سکینه پری اولین بانوی جراح ایرانی

گرفت و سرانجام بندرگز را برای سکونت انتخاب و به آن شهر نقل مکان کرد.

دکتر سکینه پری در بندرگز و گرگان با دایر کردن مطب به طبابت پرداخت. کمک ویاری به مستمندان و افراد بی بضاعت را همیشه و در طول عمرش داشت. وی در طول حیاتش خدمات ارزنده ای را به هموطنانش ارائه کرد.

سرانجام این بانوی پر افتخار، در سال ۱۳۵۷ به دیار باقی شتافت و در آرامستان شهرستان بندر گز به خاک سپرده شد.

داشت. وی تحصیلاتش در رشته پزشکی را در شوروی سابق به پایان برد و در سال ۱۳۱۲ در سن ۳۱ سالگی در رشته جراحی و سرطان شناسی تخصص گرفت.

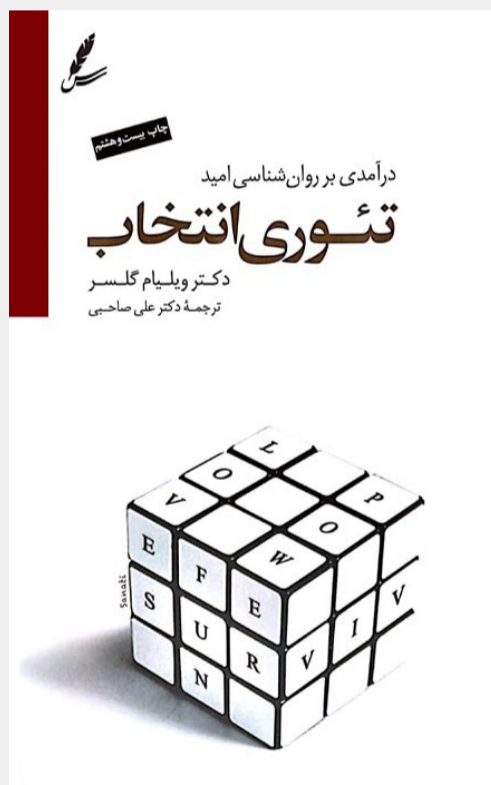
بانو سکینه پری به مدت پنج سال در بیمارستانهای شوروی به کار طبابت پرداخت. پدر و مادر دکتر سکینه پری در یک زمان از دنیا رفتند. پس از این اتفاق وی به دلیل علاقه اش به ایران به همراه تنها خواهرش رهسپار ایران شد. بانو سکینه پری در بازگشت به ایران در آزمونی برای گرفتن اجازه طبابت شرکت کرد و در سال ۱۳۱۳ شمسی اجازه کار گرفت. آشنایی او به زبان ترکی سبب شد پیشنهاد شرکت شیلات برای کار در شهر "قره سو" را بپذیرد. وی مدت چهارده سال در این شهر زندگی کرد و در همان جا ازدواج کرد. گفته میشود پس از چهار سال زندگی مشترک طلاق



بانو سکینه پری اولین زن جراح و سرطان شناس ایران می باشد،

بانو سکینه پری در سال ۱۲۸۳ شمسی در شهر همدان چشم به جهان گشود. مادرش ریحانه از ارمنه ایران بود و پدرش نصرالله همدانی نام

معرفی کتاب



تئوری انتخاب

نویسنده: ویلیام گلاسر

ترجمه: دکتر علی صاحبی

چکیده: دکتر گلاسر معتقد است که تمام رفتارهای انسانها بر اساس انتخابهای آنان به وجود می‌آید. در حقیقت هر انسانی با هر انتخابی که در زندگی می‌کند در تلاش است تا به ارضای یکی از این پنج نیاز اساسی اش بپردازد:

- ۱- نیاز به بقا
- ۲- نیاز به عشق و احساس تعلق
- ۳- نیاز به قدرت (موفقیت و ارزشمندی)
- ۴- نیاز به آزادی
- ۵- نیاز به تفریح.

تئوری انتخاب بر کنترلی که هر فرد بر احساسات و رفتار خود دارد، تاکید می‌کند. به این ترتیب می‌توان به این نتیجه رسید که اگر ما به تئوری انتخاب معتقد باشیم، مسئولیت زندگی خود را به صورت تمام و کمال قبول می‌کنیم و این مسئولیت پذیری برایمان آزادی به همراه دارد.

علائم کمبود ویتامین دی در زنان

۲- بی انرژی بودن و احساس خستگی

دلایل بی حالی و خستگی دائمی می‌تواند متفاوت باشد. یکی از شایع‌ترین این دلایل، کمبود ویتامین دی است که متأسفانه اغلب به عنوان یک دلیل بالقوه نادیده گرفته می‌شود. خستگی مزمن در زنان همراه با سردرد روزانه می‌تواند به علت کمبود ویتامین دی باشد

۳- درد استخوان و کمردرد

ویتامین دی به حفظ سلامت استخوانها هم کمک می‌کند. هم‌چنین جذب کلسیم بدن را بهبود می‌بخشد. بنابراین درد استخوان و کمردرد ممکن است یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین دی در زنان باشد. کمبود آن باعث بروز کمردردهای شدیدی می‌شود که قادر به محدودسازی فعالیت‌های روتین و روزانه زنان است.

۴- بروز افسردگی

۶۵ درصد از نشانه‌های افسردگی به پایین بودن سطح ویتامین دی خون ارتباط دارند. برای درمان افسردگی به ویژه در افرادی که در فصول سرد سال دچار افسردگی‌های فصلی می‌شوند، کمبود ویتامین دی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۵- افزایش زمان بهبود زخم

بهبود آهسته زخم‌ها بعد از عمل جراحی یا جراحت می‌تواند نشانه دیگری باشد. این ویتامین برای تشکیل ترکیبات بازسازی پوست جدید و بهبود زخم بسیار حیاتی است. حتی افرادی که جراحی دندان انجام می‌دهند هم در صورت کمبود ویتامین دی بهبودی دیرتری خواهند داشت.

سخن آخر

هیچ وقت از مکمل‌های ویتامین دی به صورت خودسرانه استفاده نکنید. تجویز مکمل باید زیر نظر پزشک باشد. همچنین مطمئن‌ترین راه برای تشخیص کمبود ویتامین دی آزمایش خون است.



کمبود ویتامین دی در زنان عوارض مختلفی ایجاد می‌کند. برخلاف سایر ویتامین‌ها، دی مانند یک هورمون عمل می‌کند و تک تک سلول‌های بدن گیرنده‌ای برای دریافت آن دارند. علائم کمبود ویتامین دی در زنان نیز متفاوت است. یکی از بهترین و ساده‌ترین راهکارها برای رفع کمبود ویتامین دی در زنان، دریافت نور خورشید به میزان کافی است. هم‌چنین می‌توان این ویتامین را از طریق برخی مواد غذایی مانند ماهی‌های چرب و لبنیات غنی شده با ویتامین دی هم تأمین کرد. البته گنجانیدن منابع غذایی مناسب برای رفع کمبود ویتامین دی در رژیم غذایی اندکی دشوار است.

۷ عامل که خطر کمبود ویتامین دی را افزایش می‌دهد عبارت‌اند از:

- داشتن پوست تیره
- مسن بودن
- اضافه وزن و چاقی
- مصرف بیش از اندازه ماهی و لبنیات
- زندگی کردن در مناطقی که از خط استوا دور هستند.
- مصرف ضدآفتاب در تمام مدت خروج از منزل
- ماندن در خانه

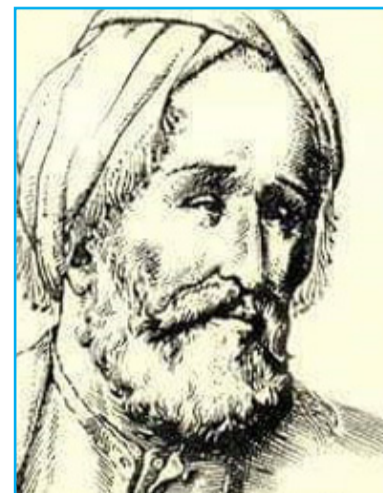
برخی از نشانه‌های کمبود این ویتامین عبارت‌اند از:

۱- بیماری گاه‌به‌گاه

یکی از مهم‌ترین نقش‌های ویتامین دی در بدن، تقویت سیستم ایمنی است، تا بدن بتواند با ویروس‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا مقابله کند. ویتامین دی به صورت مستقیم با سلول‌های مسئول مبارزه با عفونت‌ها ارتباط برقرار می‌کند.

معرفی مشاهیر ادبیات کردی

ملا صالح زیویه ای متخلص به (حریق)



ملاصالح زیویه ای "یا حریق" در سال ۱۲۷۱ قمری در روستای زیویه واقع در استان سلیمانیه متولد شده و همزمان با دوران شیخ شمس الدین برهان با عزیمت به مکریان و شهر مهاباد، تحصیلات خود را آغاز نمود. حریق مدتی نیز در شهرکنونی صاحب پیش نماز بوده است.

"ملاصالح زیویه ای" در سال ۱۳۲۷ هجری قمری در مهاباد زندگی را وداع گفت وی دارای جایگاه ویژه ای در ادبیات کوردی است بطوریکه همه ی اشعار حریق سرشار است از نکات علمی و بلاغی و حتی می توان گفت که اشعار او همانند حافظ دارای دو بعد عرفانی و عاشقانه می باشد همچنین وی در همه ی شاخه های علوم اسلامی نیز سرآمد زمان خود بوده است. "ملاصالح" در قبرستان جامی مهاباد به خاک سپرده شده که امروزه متاسفانه آثاری از مقبره ی این شاعر باقی نمانده است.

استاد حریق شاگردان برجسته ای داشت، وی در کسوت استادی ستود بود یکی از شاگردان برجسته حریق "سید رشید" بود، که وی از نوابغ زمان خود بوده، بطوریکه ماموستا هیمن، "سید رشید" را در فراست و حاضر جوابی از (برنارد شاو) نیز برتر دانسته است.

روحش شاد و یادش گرامی

حوزنی من یا حوسنی تو ئیشکاله تا ئاخ نهفەس
 چون زهکاتی حوسنی تو یا حوزنی من ناگا به کەس
 زاهیرەن فەرمووتە وەختی مردنی حازر دەبم
 وا لە خوۆشی مردنم دەمرم دەسا ئینسافە بەس
 چۆن دەکە ی مەنعی دلێ من تو له شهەدی لیوی خوۆت؟
 لیوی تو وهك شهکەرستانه و دلێ من وهك مهگەس
 چاوهکەم لەو باغی حوسنە مەنعی چاوی من مەکە
 لازمه بو پاسبوانی باغەکت جووتی عەسەس
 تازه فەرمووتە لەلای کەس رازی عیشقی من مەلئ
 نەتدەزانی دل که کون بوو دەنگی لی دئ وهك جەرەس؟
 پیی بلین زاهید بە خیری خووی لە وەعزی من گەرئ
 عیشقی من شوعلە و بلێسە، وەعزی ئەو وهك خار و خەس
 خالی سەوزە، داغی سەوزە، باسی ناسۆری مەکەن
 تا زەدە ی ئەو بی حەریقی قەت شیفای نایە بە کەس

بسمه تعالی

انسان با ایمان ارزش وقت را می داند



ماموستا جمال خادیمان_دبیر اقامه نماز شرکت انسان با ایمان بیش از دیگرانسانها ارزش وقت را درک می کند.خدا در روز جزا از او خواهد پرسید عمرش را در چه راهی صرف کرده است؟ جوانی اش را در کجا تباه نموده؟از این رو نسبت به وقت و عمرش بسیار حساس است و حاضر نیست آن را بیهوده بگذراند.

انسان با ایمان اصرار دارد هر روزش از دیروز بهتر باشد وفردایش بهتر از امروزش، اصرار دارد دانش سودمندی،صدقه ی جاریه ای یا فرزندان شایسته ای از خویش به یادگار بگذارد واعتقاد به اجر وپاداش نزد خداوند.

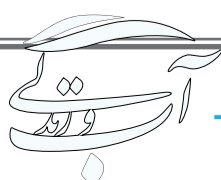
ابوذر از اصحاب پیامبر(ص) بود در آخرهای عمر خویش روزی که درخت گردو می کاشت از او پرسیدند تو این سن و سال درخت می کاری با وجود اینکه دیر به ثمر می رسد و شاید سن تواجازه ندهد، ایشان جواب داد چه از این بهتر که میوه اش از آن دیگری است و ثوابش نصیب من.

دیگران کاشتند وما خوردیم
 ما بکاریم تا دیگران بخورند.

پس بیایید قدر وقت را بدانیم.وسلام خادیمان

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

په ژیۆ، په شیۆ	پرشان حال
په شک، دلۆپ	قطره
په سلان، روژی قیامت	روز رستاخیز
په لپ، به هانه	بهانه
په لکه زێرینه په لکه ره نگینه	رنگین کمان
په لهوهر، باله نده	پرنده
په نابەر	پناهنده
په نجه شیر، شیر په نجه	سرطان



راهکارهای صرفه جویی



صرفه جویی در مصرف آب هنگام پخت و پز

شیرهای آب آشپزخانه حدود ۵ گالن در دقیقه آب را از خود عبور می دهند. برای همین بهتر است از باز بودن بیهوده شیر آب در هنگام پخت و پز غذا و شست و شوی میوه و سبزی جلوگیری شود. بهتر است قبل از زیر آب گرفتن سبزیجات، ابتدا با برس به خوبی آن ها را تمیز کنید. می توانید از یک سبد نیز برای آب کشی میوه استفاده کنید.

کاریکاتور صرفه جویی



لطیفه آبکی



من سر یخچال که میرم با پارچ آب میخورم!
اونم از سمتی که دسته پارچه!
تزم اینه که کسی عقلش نمیرسه
از این سمت بخوره دهنیش کنه.

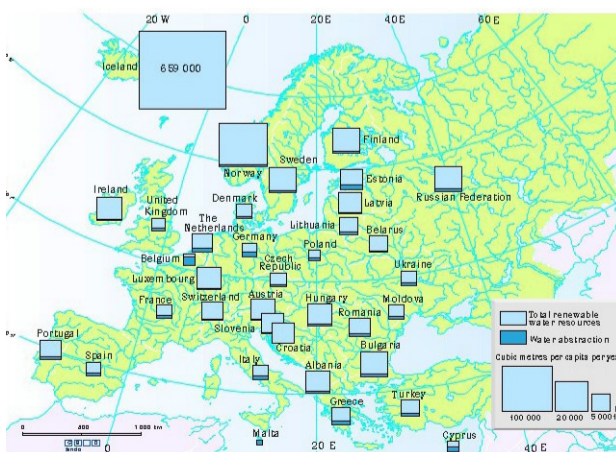
تخصیص آب چیست؟

بخش اول

پیشران های باز تخصیص آب

به طور کلی می توان دو پیشران اصلی را برای باز تخصیص آب مطرح نمود: محدودیت منابع آب و رشد تقاضا برای آب در بخش های مختلف. طبق پیش بینی های انجام شده، تا سال ۲۰۲۵ جمعیت جهان به ۷/۹ میلیارد نفر خواهد رسید که ۸۰ درصد آن در کشورهای در حال توسعه ساکن خواهند بود. ۵۸ درصد از رشد جمعیت کشورهای در حال توسعه نیز در مناطق شهری (با رشد سریع) رخ خواهد داد. در حالی که در اواسط دهه ۱۹۹۰ حدود ۸۶ درصد از مصرف آب در سطح دنیا به کشاورزی نسبت داده می شد، این میزان در سال ۲۰۲۵ - به دلیل رشد سریع مصارف غیر آبیاری - به ۷۶ درصد خواهد رسید. انتظار می رود مصرف آب برای آبیاری از ۱۴۳۶ کیلومترمربع (میلیارد مترمربع) در سال ۱۹۹۵ به ۱۴۹۲ کیلومترمربع در سال ۲۰۲۵ برسد. در حقیقت این نیازهای غیر آبیاری هستند که با رشد بیشتری نسبت به مصارف آبیاری افزایش خواهند یافت و از ۳۶۳ به ۵۸۸ کیلومترمربع خواهند رسید.

علاوه بر فاکتورهای مستقیم، فاکتورهای غیرمستقیمی نیز در تغییر مصارف آب و خروج آب از بخش کشاورزی به سایر بخش ها اثرگذاری خواهند داشت. یکی از این عوامل، تغییر قیمت در نهاده ها و محصولات کشاورزی و همین طور تغییر شکل تجارت کشاورزی است که موجب می شود تا قیمت جهانی غذا کاهش یافته و در نتیجه به دلیل کاهش ارزش آب در آبیاری، توسعه آبیاری را محدود کند. یکی دیگر از این عوامل، سیاست های حمایتی از صنایع و ضعف سیاست های حفظ کیفیت آب در صنایع است که نهایتاً موجب می شود تا دولت ها آب بیشتری را برای مصارف صنایع شهرها که از قدرت بیشتری برخوردارند، هدایت کنند. البته توسعه آبیاری به دلیل امنیت غذایی در برخی مناطق بسیار تعیین کننده خواهد بود. اما نباید فراموش کرد که امروزه ۲۵۰ میلیون هکتار زمین تحت کشاورزی آبی وجود دارد که حدود ۵ برابر بیشتر از سطح کشت آبی در اوایل قرن بیستم است. قطعاً بدون توسعه آبیاری این تولید امکان پذیر نبوده و افزایش چشم گیر عملکرد تولید کشاورزی در سه دهه اخیر بدست نمی آمد. در حقیقت اگر چه آبیاری با اثرات نامطلوب زیست محیطی و برخی موارد اجتماعی مواجه است، اما تاکنون کمک بسزایی به رفع فقر و کاهش قیمت غذا و تأمین امنیت غذایی و معیشت داشته است.



تخصیص و باز تخصیص آب

که برگردان لغات Allocation و Reallocation هستند، بیانگر تقسیم آب بین نیازهای مختلف می باشند. تفاوت این دو مفهوم به منسوب بودن یا نبودن آب تقسیم شده به نیازهای پیشین بازمی گردد. اگر آبی که برای یک نیاز اختصاص داده می شود، پیشتر دارای مالک یا منتفعانی بوده که به شکل مستقیم و غیرمستقیم از آب و منافع آن بهره می گرفتند، باز تخصیص آب صورت گرفته است، در غیر این صورت، می توان از مفهوم تخصیص استفاده نمود. اگرچه تخصیص مفهوم جدیدی نیست اما باز تخصیص به نسبت جدید بوده و لذا تعریف بسترهای قانونی و سیاستی لازم در زمینه باز تخصیص به نسبت ضعیف تر است. اما تخصیص از گذشته مورد توجه اقتصاددانان بوده و آنها سعی کردند تا نشان دهند که باید تصمیم گیری برای تخصیص را از دولت ها گرفت و به بازار محول نمود.

به دلیل رشد توجهات نسبت به نیازهای محیط زیستی و خدمات اکوسیستمی، اکنون تشخیص این تمایز بسیار پیچیده تر از گذشته است. به طور مثال، در گذشته، آبی که از رودخانه ها به دریا وارد می شد یا سیلاب هایی که در دشت های وسیع پخش می شدند، به عنوان هدررفت آب تلقی می گردید و در سیاست های آبی تلاش می شد تا با تخصیص این آب ها به مصارفی همچون شرب، کشاورزی و صنعت از هدررفت آنها جلوگیری شود. اما اکنون با توجه به اهمیت یافتن نقش این جریان ها در تنوع زیستی و ارائه خدمات اکوسیستمی به انسان ها و نسل بشر (مانند تغذیه آبخوان ها یا جلوگیری از تداخل آب شور دریا به آبخوان های ساحلی)، چنین جریان هایی را به دشواری می توان بدون مالک و منتفع قلمداد کرد. اما هنوز با وجود این پیچیدگی، تفکیک قائل شدن بین تخصیص و باز تخصیص، می تواند مفید باشد؛ چراکه از طریق تأکید بر این تمایز می توان در سیاست گذاری ها، توجه تصمیم گیرندگان را به خدماتی که منابع آب برای گروه های مختلف بهره برداران ایفا می کنند جلب نمود و از این طریق حقوق آب تمامی منتفعان و بهره برداران فعلی و آینده را به رسمیت شمرد. به دلیل در هم تنیدگی دو مفهوم تخصیص و باز تخصیص، برخی از محققین ترجیح می دهند تا از کلمه (Reallocation) یا (باز) تخصیص برای انتقال مفهوم استفاده کنند.

علم مدیریت

خود رهبری چیست؟

اهداف است. یکی از افراد دانشمند جمله معروفی دارد: «گاهی اوقات شما پیروز می‌شوید و گاهی اوقات تجربه کسب می‌کنید». در مسیر خود رهبری ممکن است بارها و بارها شکست بخورید. اصلا مهم نیست! مهم این است که پس از هر بار زمین خوردن دوباره قیام کنید و ادامه دهید.

یکی از سرفصل‌های بسیار مهم و استراتژیک در مقبول تفکر سازنده مثبت اندیشی است. شما زمانی می‌توانید شخصیت خود رهبر داشته باشید که امیدوار باشید چنین اتفاقی در دنیای شما خواهد افتاد. در همین راستا سعی کنید همیشه مثبت اندیشی را تمرین کنید تا اتفاقات خوبی برای شما رقم بخورد.



قسمت دوم

همراهان گرامی در این شماره به مهارت‌های خواهیم پرداخت که برای خود رهبری لازم است.

مهارت‌های لازم برای خود رهبری

خود رهبری مانند سایر صفات و مسائل دیگر قابل یادگیری است. در ادامه با مهارت‌هایی آشنا خواهیم شد که آموختن آن‌ها می‌تواند از شما یک شخصیت خود رهبر بسازد:

خودآگاهی

خودآگاهی شاید مهم‌ترین مهارت برای ارتقاء خود رهبری در شخصیت شما خودآگاهی باشد. خودآگاهی یعنی مرتب با خود مرور کنید که:

- چه شخصیتی دارید؟
- قرار است به چه شخصیتی تبدیل شوید؟
- چه نقاط قوت و ضعفی دارید؟
- قرار است چه مسیری برای خلق اهداف و دستاوردهای خودتان طی کنید؟
- چه استعدادها و علایقی در شما وجود دارد؟
- ارزش‌های شخصی و شغلی شما چیست؟

البته خیلی از پرسش‌هایی که در این بخش مطرح شد، ناظر به اصل مفهوم خود رهبری است. در خودآگاهی شما باید این پرسش‌ها را مرتباً در ذهن خود مرور کنید و سعی کنید اتفاقات مثبتی در این زمینه برای شما رقم بخورد.

شناسایی تجربیات دیگران

همان‌طور که قبلاً گفته شد، خود رهبری مهارتی قابل آموختن است و شامل مجموعه‌ای از روش‌ها است. برای این‌که در این مهارت موفق باشیم و زودتر بتوانیم شخصیت خود رهبر پیدا کنیم، لازم است حتماً تجربیات موفق و ناموفق دیگران (به خصوص الگوها) را شناسایی کنیم. این کار باعث می‌شود نقاط مثبت آن‌ها را پیاده کنیم و از نقاط منفی آن‌ها اجتناب کنیم.

تفکر سازنده

تمام زندگی ما حاصل افکار و اندیشه‌های ما هستند. افکار و اندیشه‌ها یا منجر به موفقیت ما می‌شوند و یا از ما یک شخصیت شکست‌خورده می‌سازد. در همین راستا مهم است که ما چگونه فکر می‌کنیم؟! نسبت به چالش‌ها و مسائل زندگی چه رویکردی داریم؟

برنامه ریزی و هدف گذاری

اتفاقات بزرگ با انجام اقدامات کوچک و پیوسته محقق می‌شود. ایجاد یک شخصیت خود رهبر نیز از این قاعده مستثنی نیست. برای تحقق چنین شخصیتی باید برنامه‌ریزی داشت و فرآیند طولانی و دشوار خود رهبری را به قدم‌های کوچک و پیوسته تقسیم کرد. با این روش موفقیت بسیار نزدیک خواهد بود و اتفاقات مثبت حتماً رخ خواهد داد.

انگیزه سازی

ایجاد شخصیت خود محور در ما زمان‌بر بوده و دشوار به نظر می‌رسد و اصولاً انجام کارهای زمان‌بر و دشوار مخالف طبع اولیه انسان‌ها است؛ لذا برای تحقق این مسئله باید به اندازه کافی انگیزه داشته باشیم. انگیزه‌ها به ما کمک می‌کنند تا ثابت‌قدم باشیم و بتوانیم تا آخر مسیر حرکت کنیم. یکی از بهترین اقدامات برای انگیزه‌سازی، استفاده از اهرم رنج و لذت است. اهرم رنج و لذت یعنی:

- لذت حاصل از داشتن خود رهبری در کار و زندگی را بدانیم و مرتباً آن را در ذهن خود مرور کنیم.
- رنج ناشی از نداشتن خود رهبری را در ذهن خود مرور کنیم و اجازه ندهیم چنین رنجی در زندگی ما همیشگی باشد.

یکی از اقدامات مهیج برای انگیزه‌سازی، استفاده از قدرت تصویرسازی ذهنی است. سعی کنید شخصیت خود رهبری که در آینده خواهید ساخت را در ذهن خود مجسم کنید و ابعاد مختلف این مسئله را در ذهن خود تخیل کنید و نقاط مثبت مربوط به آن را بررسی کنید. تصویرسازی ذهنی ذهن ناخودآگاه شما را فعال خواهد ساخت و زمینه را برای خلق بهتر اهداف شما فراهم خواهد کرد.

خودپذیری

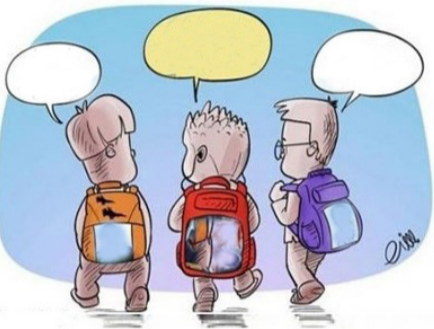
یکی از مهارت‌های بسیار مهم و راهبردی برای رسیدن به خود رهبری، داشتن مهارت خودپذیری است. خودپذیری یعنی پذیرش تمام خوبی‌ها و ضعف‌های خودتان در کنار هم و دوست‌داشتن خودتان و تلاش برای ارتقاء شخصیت خودتان. خودپذیری باعث می‌شود شما عزت‌نفس کافی برای خلق هدف‌ها داشته باشید. اگر خود را همان‌گونه که هستید نپذیرید، مرتباً احساس ناامیدی خواهید داشت و احساس ناامیدی (همان‌طور که در موارد قبلی هم گفته شد) مانع جدی برای خلق اهداف و دستاوردها است.

برای رسیدن به خود رهبری، مهم است که خودتان را همان‌گونه که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید.

یکی از مصادیق مهم خودپذیری نترسیدن از شکست است. شکست خوردن فرآیند طبیعی موفقیت و خلق

لطیفه مدیریتی

سه پسر



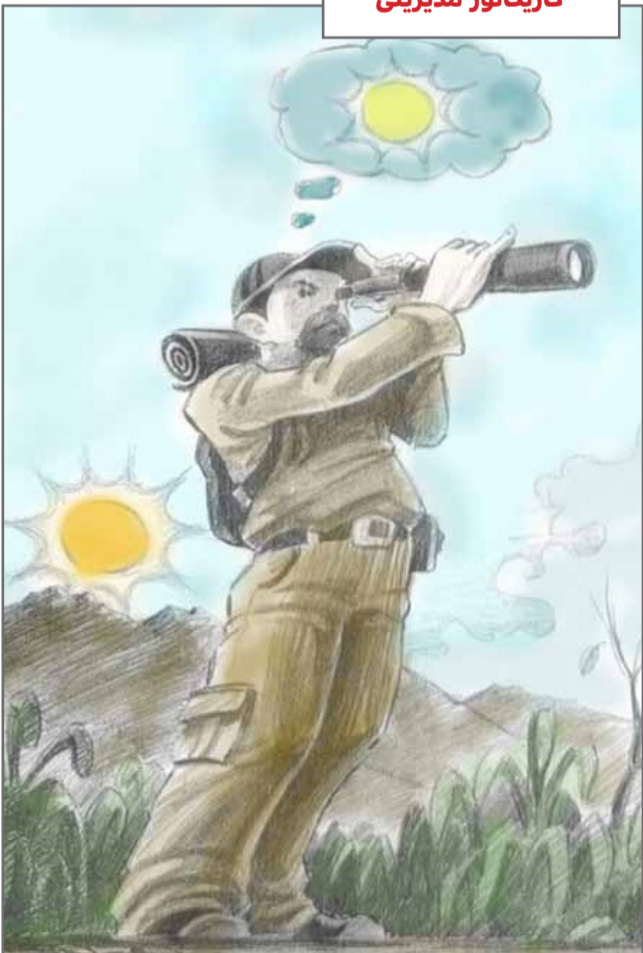
سه تا پسر درباره پدرهایشان لاف می‌زدند:

اولی گفت: «پدر من سریعترین دوندۀ است. اون می‌تونه یک تیر رو با تیر کمون پرتاب کنه و بعد از شروع به دویدن، از تیر جلو بزنه.»

دومی گفت: «تو به این میگی سرعت؟ پدر من شکارچیه. اون شلیک میکنه و زودتر از گلوله به شکار میرسه.»

سومی سرشو تکیه داد و گفت: «شما دو تا هیچی راجع به سریع بودن نمی‌دونید. پدر من کارمند دولت است. اون کارشو ساعت ۴:۳۰ تعطیل میکنه و ۳:۴۵ تو خونه است!»

کاریکاتور مدیریتی



انتصاب در وزارت نیرو

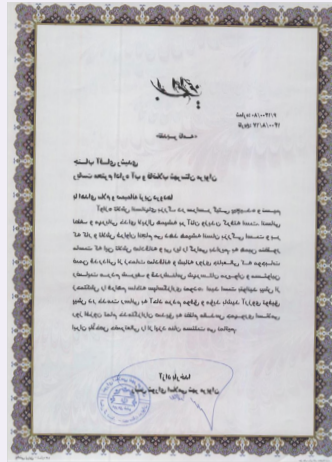


دکتر علی اکبر محرابیان وزیر نیرو طی احکامی، محمود کمانی را به عنوان معاون وزیر و رئیس سازمان انرژی های تجدیدپذیر و بهره وری انرژی برق (ساتبا)، اسدالله راشدی به عنوان مدیرکل دفتر امور مجلس وزارت نیرو، مهرداد تاجمیر ریاحی به عنوان مدیر مرکز توسعه و بهره برداری فنآوری های نوین منابع آب جوی و محمد جوانبخت را به عنوان معاون وزیر در امور آب و آبفا و رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت مدیریت منابع آب ایران منصوب کرد.



برگزاری میز خدمت در روستای قره بلاغ پنجه توسط همکاران امور آبفا دهگلان

تقدیر و تشکر



رئیس شورای اسلامی شهر مریوان با اهدای لوحی از تلاش های محمد رشیدی، مدیر امور آبفا مریوان قدردانی نمود.



فرماندار دیواندره و بخشدار کرفتو با اهدای لوح مشترکی از تلاش های مدیر امور آبفا این شهرستان به جهت آبرسانی به روستاهای بخش کرفتو تقدیر نمودند

موفقیت



شرکت آبفا کردستان در زمینه توسعه و ترویج فرهنگ اقامه نماز میان دستگاه های اجرایی استان عنوان شایسته تقدیر را کسب کرد بر اساس اعلام نتیجه هیئت ارزیابی ستاد اقامه نماز استان شرکت آب و فاضلاب استان کردستان در زمینه توسعه و ترویج فرهنگ اقامه نماز در سال ۱۳۹۹ شایسته تقدیر شناخته شد و لوح تقدیری به همین دلیل به مهندس علیرضا تخت شاهی مدیرعامل آبفا اهدا گردید. در این لوح تقدیر که به امضای نماینده ولی فقیه، استاندار و مدیر ستاد اقامه نماز استان رسیده آمده است: بر اساس بررسی و اعلام نتیجه هیئت ارزیابی ستاد اقامه نماز استان در زمینه توسعه و ترویج فرهنگ اقامه نماز در سال ۱۳۹۹ عملکرد شرکت آب و فاضلاب استان کردستان در این زمینه شایسته تقدیر است. با عنایت به اینکه این موفقیت مرهون تلاش کارکنان و مدیران آن دستگاه و بویژه جنابعالی به عنوان مدیرکل و رئیس محترم شورای اقامه نماز آب و فاضلاب می باشد؛ بدینوسیله از اهتمام و تلاش صادقانه شما تقدیر و تشکر نموده و از خداوند متعال مزید توفیقات مستمر به ساحت مقدس نماز را برای جنابعالی مسئلت می نمایم.

همکار ستاد سرکار خانم ژاله رضایی؛
همکار امور آبفا قروه آقای شمسعلی زارعی و همکار امور آبفا دهگلان آقای هاشم قصابی

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

ویشرا صلیف الذین اذا اصابهم مصیبه قالوا حسرتنا اننا لم نعمل الصالحات

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 ۸۱ / سال هشتم / آبان ۱۴۰۰

صاحب امتیاز:
 شرکت آب و فاضلاب استان کردستان
سردبیر:
 ادريس شريفی
دبیر اجرایی:
 کیوان قاسمی
هیئت تحریریه:
 دبیر صفحه خانواده: نسرين الباد
 دبیر صفحات آموزش همگانی و راهکارهای مدیریتی:
 سيد محمد عزيزی
 دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی
 همکار افتخاری: لیلا صیدمحمدی
گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی

