

انتصاب مدیر جدید آبفا
بانه

صفحه ۲

تقدیر فرمانده سپاه
کردستان از مدیرعامل
آبفا استان

صفحه ۲



پروژه های آبرسانی در ۵ شهرستان با هزینه ۱۴۰ میلیارد ریال به بهره برداری رسید

صفحه ۲

صفحه ۴

چگونه یک زن با
۱۲ فرزند کارآفرین
شد؟



صفحه ۶

آب بدون درآمد
چیست؟

صفحه ۵

گوران! معمار
شعر نو کوردی



صفحه ۳

نرمشهای مناسب
هنگام نشست
طولانی

اقناع عمومی یا ارتقاء خدمات؛ کدام مقدم تر است؟

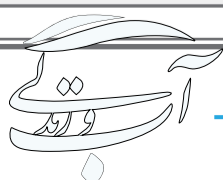
وقتی در ارائه خدمتی یا محصولی نقصی به وجود می آید به جای تلاش و بسیج همه امکانات و نیروها بر روی رفع نقص و یا ارتقاء محصول، بلافاصله به سمت اقناع عمومی از طریق توجیه مسئله و بعضاً سرپوش گذاشتن بر آن با شگردهای تبلیغاتی و اقناعی رو می آوریم؛ غافل از اینکه افکار عمومی امروز با گذشته خیلی فرق کرده است و نه تنها تبلیغات و توجیه گری ما مخاطب را اقناع نمی کند، بلکه اثر سوء و منفی هم می گذارد. کمپانی تویوتا وقتی محصولش دچار مشکل یا نقصی در قطعاتش می شود، بلافاصله ضمن عذرخواهی از مشتریان فراخوان می دهد و تمامی محصولات دارای نقص را جمع آوری و در کوتاهترین زمان ممکن رفع نقص می کند. در این میان کم نیستند افراد متخصص و اساتیدی که به جای تغییر نگرش تصمیم گیرندگان این حوزه و تلاش برای جا انداختن این علم در مسیر صحیح و علمی خود با اخذ و صرف اعتبارات و هزینه های هنگفت در را بر همان پاشنه می چرخانند. برای گذار از این وضعیت و رسیدن به جایگاه واقعی و کارکرد درست و روش مند این علم فاصله زیادی داریم اما با تغییر در سیاست گذاری ها، پافشاری و پیگیری اهل فن و متخصصان امر در تغییر نگرش تصمیم گیرندگان می توان به کم کردن این فاصله و رفتن در مسیر درست امیدوار بود.

متأسفانه نگاه اشتباهی که در حوزه اقناع عمومی و جلب رضایت مردم غالب گشته این است که به جای تلاش در جهت ارتقاء سطح خدمات و تولید محصول باکیفیت و ایجاد رضایتمندی از این منظر، به تلاش برای تبلیغات بی اساس و اقناع عمومی بدون ایجاد زمینه برای پذیرش آن روی آورده اند. گویی جای این دو با هم عوض شده است؛ ضعف در تولید بموقع و باکیفیت و ارائه خدمت مناسب را نمی توان با اقناع و شگردهای تبلیغاتی جبران نمود و با اتلاف وقت و هزینه در این حوزه کاستی ها را پوشش داد. هیچگاه با صدور بیانیه، اطلاعیه و تولید تیزرهای پر هزینه نمی توان رضایتمندی ایجاد کرد. بسیاری از ما یا حتی افراد ساکن در کشورهای سازنده محصولاتی چون اپل، سامسونگ، ال جی و سایر برندهای مشهور نام مدیرعامل، مدیران ارشد و تاریخچه این شرکتها را نه می دانند و نه خط تولید آنها را دیده اند؛ اما بواسطه ی محصولات باکیفیتشان و ارتقاء بموقع آن در دل و ذهن اکثر مردم جهان جای گرفته اند. این شرکتها ابتدا بر ساخت قوی محصول و رضایت مشتری بر این اساس متمرکز شده اند و سپس تبلیغات را بر مبنای آن بنا نهاده اند. اما در کشور ما داستان برعکس است. به جای تولید محصول باکیفیت و ارتقاء و به روز کردن آن و ارائه خدمات مناسب بر تبلیغات و بزرگنمایی متمرکز شده ایم.



ادریس شریفی _ سردبیر

علوم ارتباطات و تبلیغات در دنیای غرب به دنبال شکل گیری و گسترش صنایع، کارخانجات و شرکت های عظیم نفتی و نیاز به مرادوات و ضرورت معرفی کالاها و خدمات این شرکت ها شکل گرفت و به مرور تکامل پیدا کرد و از همین منظر غربی ها ابتدا بر توسعه و ارتقا خدمات متمرکز شدند و بعد از اطمینان کامل از توانایی خود در ساخت باکیفیت محصول و ارائه بموقع به جامعه هدف به تبلیغات و اقناع عمومی بعنوان مکمل و در ادامه توسعه فناوری های خود روی آوردند. اما در جهان سوم انگار داستان متفاوت و به گونه ای دیگر رقم خورده است. علم ارتباطات و تبلیغات همچون سایر علوم و مکاتب فکری و هنری وقتی به جهان سوم و کشورهای کمتر توسعه یافته پا میگذارد ناقص می شود یا تحت تاثیر مسایل سیاسی و حکمرانی تغییر ماهیت می دهد و به شکل اراده حاکمان در می آید.



پروژه های آبرسانی در ۵ شهرستان با هزینه ۱۴۰ میلیارد ریال به بهره برداری رسید

پروژه حفر و تجهیز یک حلقه چاه در میوان با ۵۰ میلیارد ریال، در دهگلان دو حلقه چاه با هزینه ۳۵ میلیارد ریال، در دیواندره دو حلقه چاه با یک میلیارد ریال، در سقز یک حلقه چاه در شهر صاحب و ۳ حلقه چاه روستایی با اعتبار ۳۰ میلیارد ریال و آبرسانی به مجتمع قصلان و روستاهای قروه با اعتبار ۲۳ میلیارد ریال، شهریورماه امسال به بهره برداری رسید.

در راستای افزایش فشار شبکه توزیع و کاهش میزان قطعی های چندساعته در محلات زون شمالی شهر میوان، عملیات حفر و تجهیز و راه اندازی چاه جدید در دشت بیلو با اعتباری بالغ بر ۵۰ میلیارد ریال و با دبی ۲۰ لیتر بر ثانیه از محل منابع داخلی شرکت اجرا شد.

با بهره برداری از این چاه و افزایش میزان تولید معادل ۲۰ لیتر بر ثانیه و در نهایت افزایش حجم ذخیره مخازن زون شمال، مشکل قطعی آب و افت فشار در محلات فوق تا حدود زیادی مرتفع خواهد شد.

همچنین پروژه آبرسانی به مجتمع قصلان قروه که کار تأمین آب ۲۱ روستای بخش سریش آباد را انجام می دهد با دبی ۲۵ لیتر بر ثانیه و با اعتبار یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان اجرا شد. ضمن آنکه ۲ پروژه آبرسانی به روستای چمقلو و کانی گنجی

با اعتبار ۱۰ میلیارد ریال در این شهرستان افتتاح گردید.

در دهگلان ۲ حلقه چاه آبرسانی با اعتبار ۳۵ میلیارد ریال با هدف تأمین آب مورد نیاز مجتمع های گردمیران و بابان آباد و باشماق به بهره برداری رسید.

با توجه به افزایش مصرف آب در شهر صاحب سقز و در نتیجه کاهش دبی آب چاه های موجود، حفر و تجهیز یک حلقه چاه انجام شد و به این ترتیب ۱۰ لیتر بر ثانیه توان تأمین آب شهر صاحب افزایش یافت.

همچنین با توجه به کاهش دبی آب چاه موجود در شهر سننه و روستاهای اینچکه و قافل آباد ۳ حلقه چاه و در روستای کهریزه خط انتقال اجرا شد که مجموع این اقدامات در شهرستان سقز با هزینه ۳۰ میلیارد ریال انجام شد.

در شهرستان دیواندره یک حلقه چاه با دبی ۴ لیتر بر ثانیه با هدف تأمین آب شرب پایدار ساکنان روستای ۶۰۰ نفری دره اسب به بهره برداری رسید؛ همچنین چاه آب شرب کمکی در روستای گل تپه این شهرستان با آبدهی یک لیتر بر ثانیه افتتاح گردید که برای این پروژه ها در مجموع یک میلیارد ریال هزینه شد.

بازدید مدیر عامل شرکت آبفا کردستان از پروژه آبرسانی به قله آیدر سندج از کانی مامانکه

این پروژه در آینده نزدیک تأکید کرد و گفت: با توجه به اهمیت پروژه لازم است در سریعترین زمان ممکن عملیات نهایی برای تکمیل آن انجام و آماده بهره برداری شود.

مهندس علیرضا تخت شاهی مدیرعامل آبفا کردستان از پروژه آبرسانی به قله آیدر که توسط این شرکت انجام می شود، بازدید و بر ضرورت تسریع در تکمیل آن تأکید کرد.

با توجه به درخواست های متعدد کوهنوردان و لزوم تأمین آب آشامیدنی در این نقطه برای آنها، شرکت آبفا کار تأمین آب این مسیر را در برنامه قرار داده و به زودی به بهره برداری می رسد.

در این پروژه عملیات آبرسانی از کانی مامانکه به صورت ثقلی به طول ۲۵۰ متر به مخزن واقع در ایستگاه پمپاژ میان راهی منتقل می گردد.

برق مورد نیاز این مخزن از طریق پنل های خورشیدی تأمین می شود و با یک دستگاه الکتروپمپ به مخزن واقع در قله آیدر منتقل می گردد و از مخزن مذکور نیز با خط برگشت آبرسانی به جان پناه کوهنوردان، ایستگاه صدا و سیما و کانی ژینگه صورت می پذیرد.

مدیرعامل آبفا کردستان در این بازدید ضمن بررسی فرآیند اجرای پروژه بر ضرورت تکمیل

فرمانده سپاه بیت المقدس استان کردستان به مناسبت هفته دولت از مدیر عامل شرکت آبفا کردستان تجلیل کرد



سرتیپ دوم پاسدار سیدصادق حسینی فرمانده سپاه بیت المقدس استان کردستان با اهدای از مهندس علیرضا تخت شاهی مدیرعامل آبفا کردستان به مناسبت هفته دولت قدردانی نمودند.

در این جلسه معاون اجرایی سپاه بیت المقدس استان کردستان، رئیس سازمان بسیج کارمندان استانداری، مسئول قرارگاه بسیج سازندگی استان، مدیرکل سیاسی، مدیرکل بارزسی و مدیرکل امنیتی و انتظامی استانداری کردستان حضور داشتند.

در متن این لوح تقدیر آمده است: ضمن عرض تبریک به مناسبت هفته دولت و روز کارمند از زحمات بی شائبه و همکاریهای ارزشمند و بسیار خوب جنابعالی و همکاران گرامیتان که نشان از توجه ویژه شما برادر گرامی به این خطه خون رنگ می باشد، نهایت تقدیر و تشکر را به عمل آورده و از خداوند متعال مسئلت دارم؛ همواره در عرصه خدمتگذاری به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران در ظل توجهات حضرت ولی عصر (عج) و تحت رهنمودهای داهیانه مقام معظم رهبری حضرت آیت الله العظمی الامام خامنه ای (مدظله العالی) موفق و سربلند باشید.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان نیز با تشکر از این تقدیر در سخنانی کوتاه اظهار کرد: تلاش کرده ایم تا در دوران تحریم با استفاده از خودکفایی و توان داخلی بر مشکلات فائق آییم.

مهندس علیرضا تخت شاهی با بیان اینکه برای همه شهرها پروژه های آبرسانی تعریف شده است، گفت: این نشست ها موجب دلگرمی و افزایش اعتماد به نفس در میان مدیران دستگاه ها می شود.

مسئولان بسیج نیز در این جلسه با تبریک هفته دولت از تلاش های شرکت آب و فاضلاب استان کردستان و مدیرعامل، خواستار ادامه این تلاشها شدند و بر حمایت بسیج استان از فعالیت های انجام گرفته در این راستا تأکید کردند.



آزاد آدمی به عنوان مدیر جدید امور آبفا شهرستان بانه منصوب شد

در این آئین ضمن تقدیر از تلاش های کریم پناه، حکم آزاد آدمی به عنوان مدیر جدید امور آبفا شهرستان بانه تحویل وی گردید.

آدمی دارای مدرک تحصیلی کارشناسی مدیریت بازرگانی از نیروهای بومی آبفا بانه است که ۱۵ سال سابقه در شرکت آب و فاضلاب استان کردستان را دارا می باشد و پیش از این مسئول امور مشترکین امور آبفا بانه بوده است.

طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان آزاد آدمی به عنوان مدیر جدید امور آبفا شهرستان بانه منصوب و جایگزین محمد کریم پناه شد.

آئین تودیع و معارفه این انتصاب در فرمانداری بانه با حضور فرماندار این شهرستان، معاونین توسعه و بهره برداری آب، خدمات مشترکین و درآمد و مدیر حراست شرکت آبفا کردستان برگزار گردید.



نرمشهای مناسب هنگام نشستن طولانی مدت

دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست
بخش اول

زانه‌ها: هنگام نشستن پشت میز، پاهایتان را از زانو خم کرده، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد. کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چهارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید. نرمش مناسب برای پاها به این صورت است: در حالیکه روی صندلی نشسته‌اید، پای راست خود را دراز کنید و عضلات آن را به صورت کشیده نگه دارید. کف پا را به سمت بالا بیاورید و اجازه بدهید ۵ ثانیه در این حالت بماند. حال کف پا را به سمت پایین نگه دارید و ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید.



چشم‌ها: قسمت فوقانی صفحه نمایشگر باید با چشمان شما در یک راستا قرار گیرد. اگر باید به بالا و پایین نگاه کنید، کفایت ارتفاع صفحه نمایش خود را تنظیم کنید. در این حالت اگر مجبور هستید که به طرف جلو مایل شوید تا صفحه مانیتور را ببینید، ابتدا دید چشمانتان را امتحان کرده و سپس فاصله را تنظیم نمایید.

از آنجا که در هنگام نگاه کردن به مانیتور، تعداد پلک زدن پایین می‌آید و سطح چشم رطوبت خود را از دست می‌دهد، چشم‌ها شروع به سوزش می‌کنند. برای رفع خستگی چشم‌ها بهتر است مطابق تصاویر زیر نرمش‌های مناسبی را برای آنها انجام دهید.

- ۱- ابتدا گردن را صاف نگاه دارید.
- ۲- چشم‌ها را به سمت بالا برده و ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- ۳- چشم‌ها را به سمت پایین آورده و ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- ۴- چشم‌ها را به سمت راست برده و ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- ۵- چشم‌ها را به سمت چپ برده و ۱۰ ثانیه نگه دارید.



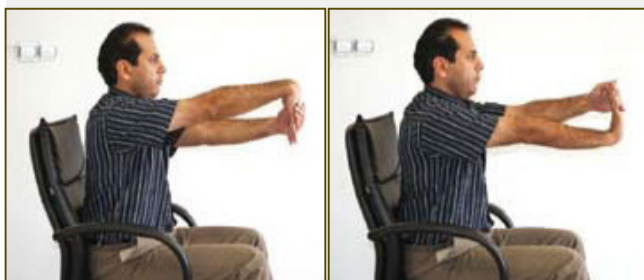
دست‌ها: کار کردن با صفحه کلید و موشواره عامل اصلی خستگی دست‌ها به خصوص مچ دست است. برای رفع خستگی این عضو مطابق شکل انگشت‌ها را در هم فرو برده و پشت دست‌ها را به سمت خود نگه دارید. حال دست‌ها را به سمت جلو دراز کنید و تا حد امکان بکشید. ۵ ثانیه در این حالت بمانید و بعد کمی آنها را به سمت خود بکشید. این کار را بین ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.



انگشتان: کار با صفحه کلید به خصوص در میان تایپ‌بست‌ها علت اصلی درد در انگشتان دست است. برای پیشگیری از این دردها لازم است گاهی استراحت‌هایی به آنها بدهیم و با انجام نرمش‌هایی خستگی آنها را رفع کنیم. کافی است دست‌ها را با فشار مشت کرده و بعد با کشیدن عضلات انگشتان باز کنیم. این کار را بین ۵ تا ۱۰ مرتبه برای هر دست انجام دهید.



مچ دست: علت عمده دردهای مچ دست کار با موس به مدت طولانی است. برای پیشگیری از این دردها باید سعی کرد تا جایی که امکان دارد کمتر دست خود را روی موس نگه داشت. وقتی مشغول تایپ کردن هستید بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه دارید. اطمینان حاصل کنید که مچ دستتان شما اندکی از آرنج شما پایین تر باشد. نرمش‌های زیر نیز اگر به طور روزانه و مرتب انجام شوند در کاهش این دردها مؤثر هستند. با یک دست انگشتان دست دیگر را گرفته و سمت بالا بکشید. ۵ ثانیه در این حالت نگه داشته و سپس پشت دست را گرفته و ۵ ثانیه به سمت پایین نگه دارید. اگر مدت زیادی به تایپ کردن مشغول شدید برای چند لحظه مچ دستتان خود را به صورت دایره وار چرخانده و ورزش دهید.



ادامه دارد...



گزارش واکسیناسیون کرونا

با توجه به هماهنگی به عمل آمده با معاونت درمان استان و مراکز بهداشت شهرستانها، واکسیناسیون پرسنل ستاد و امور آبفای سنندج از تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۲۴ لغایت ۱۴۰۰/۰۵/۲۵ و ۱۴۰۰/۰۶/۰۲ لغایت ۱۴۰۰/۰۳/۰۴ انجام گردیده و در شهرستان مریوان نیز از تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۱۵ لغایت ۱۴۰۰/۰۵/۲۱ واکسیناسیون مرحله اول و از مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۱۴ لغایت ۱۴۰۰/۰۶/۱۸ مرحله دوم به انجام رسیده است که در مجموع ۳۲۰ نفر از پرسنل سنندج و ۵۲ نفر پرسنل مریوان در مقابل کرونا واکسینه شده‌اند.

مسابقه شماره ۷۵

رابطه بخار با یخ مانند رابطه

- الف:** خمیر است با نان
ب: گندم است با آرد
ج: غوره است با کشمش
د: باران است با برف

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 داده‌اند جایزه ای اهدا می‌شود.

پاسخ مسابقه شماره قبل
گزینه ب عدد ۴ می‌باشد

برندگان شماره قبل:
شب بو شریفی _ ستاد
فرانک عزیززی _ سقز

تغذیه

غذاهای مقوی برای رشد بهتر مغز کودک

غلات کامل

غلات کامل مانند نان در بدن تبدیل به گلوکز می شوند که منبع انرژی لازم برای فعالیت های مغز می باشد و به همین دلیل غذای مقوی کودک هستند. غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B نیز هستند که برای سیستم عصبی مفید هستند. در هر رژیم غذایی برای کودک غلات کامل بگنجانید و نان های سبوس دار، کراکر و ساندویچ را به اکثر وعده های غذایی کودک اضافه کنید. برای افزایش وزن هم می توانید کودک را با غذا های حاوی نان و غلات تغذیه کنید.

جو دوسر (بلغور)

جو و بلغور منبع عالی انرژی و «سوخت» برای مغز هستند. جو دو سر سرشار از فیبر است و معده را پر می کند به طوریکه احساس گرسنگی را در کودکان از بین می برد و باعث می شود کمتر تمایل برای خوردن تنقلات و تغذیه های مضر داشته باشند. همیشه سعی کنید تا جایی که امکان دارد کودکان را با مواد غذایی سالم تغذیه کنید. غلات همچنین به عنوان غذای مقوی کودک منبع خوبی برای ویتامین های E، B و روی هستند که به مغز کودکان کمک می کنند تا به بهترین نحو فعالیت کنند. کودکان می توانند این غذا را به همراه میوه هایی مانند سیب، موز، زغال اخته یا حتی بادام مصرف کنند.

انواع توت ها

مصرف انواع توت ها می تواند به بهبود حافظه کمک کند. توت ها سرشار از ویتامین C و سایر آنتی اکسیدان ها هستند. دانه های بری همچنین حاوی چربی های امگا ۳ هستند که به بهبود عملکرد مغز کمک می کنند. انواع توت ها شامل توت فرنگی، گیلاس، زغال اخته، و تمشک و بلوبری می باشد. هر چه رنگ این توت ها تیره تر باشد، مواد مغذی بیشتری نیز دارد. انواع بری ها را می توان برای تهیه اسموتی ها یا انواع دسر های سالم تهیه کرد و از این غذاهای خوشمزه به عنوان میان وعده استفاده کرد.

لوبیا

لوبیا برای سلامت قلب بسیار مفید است. انواع لوبیا به دلیل اینکه حاوی مقدار زیادی پروتئین و کربوهیدرات های پیچیده، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی هستند از غذاهای بسیار مفید برای مغز و افزایش وزن کودکان به شمار می روند. اگر به دنبال یک غذای سالم برای کودک که سرشار از انرژی باشد و بتواند سطح انرژی بدن را بالا نگه دارد هستید لوبیا بهترین گزینه است. لوبیا قرمز و لوبیا چیتی در بین انواع لوبیا ها از همه مغذی ترند زیرا حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند بنابراین بیشتر از سایر انواع لوبیا برای رشد و عملکرد مغز مفید می باشند.

لوبیا را به عنوان تزئین برای سالاد می توانید مصرف کنید و یا می توانید دلمه لوبیا با برگ کاهو درست کنید و یا حتی برای اینکه ارزش غذایی را افزایش دهید می توانید لوبیا را به ماکارونی نیز اضافه کنید.

منبع: دکتر فرناز محامدی - متخصص کودکان و نوزادان (<https://drfarnazmohamedi.com>)

زنان موفق



کارآفرینی زنان

چگونه یک زن با ۱۲ فرزند کارآفرین شد؟

حالا همه آن روزها و آن سختی ها برای این مادر سرپرست خانوار و ۱۲ فرزندش گذشته و همه چیز خاطره شده، حالا مدت ها است ورق برگشته و زندگی روی خوشش را به او و خانواده اش نشان داده است. خدیجه ادوای زنی ۶۵ ساله است؛ زنی که در روستای سلین از توابع بخش اورامان شهرستان سروآباد استان کردستان زندگی می کند، یک زن روستایی که مثل خیلی از زنان روستایی کشورمان، سرسختانه روی پای خودش ایستاده است. مثل همه آنهایی که با وجود کمبودها، مشکلات و دوری از امکانات و... پای یک هدف می ایستند و دست از تلاش برنمی دارند. او حالا نه فقط برای خودش، که برای چند نفر دیگر هم فرصت کسب و کار به وجود آورده و نامش را در زمره زنان موفق کشورمان در عرصه کشاورزی و باغداری ثبت کرده است؛ برای او هم مثل خیلی از کشاورزان دیگر، زمین تنها سرمایه بوده؛ سرمایه ای که با لطف خدا و تلاش شبانه روزی خودش به ثمر نشسته است.

صدایی که خاموش شد ...

«صدای خس خس گلوی مرد هر روز بیشتر می شد، سرفه ها امانش را می بردند و هر روز که می گذشت نفس او به سختی بالا می آمد، تا این که یک روز برای همیشه خاموش شد.» این تصویر روزهای پایانی زندگی همسر خدیجه است. او یک کارگر ساده بود... روزهای سخت زندگی با بیمار شدن همسرش برای آنها شروع شد چندماه با این بیماری درگیر بود تا این که از دنیا رفت و به خاطر نداشتن بیمه، حق و حقوقی هم از او برای خدیجه و فرزندان باقی نماند...

خدیجه ادوای ۴۰ ساله بود که شد یک زن سرپرست خانوار؛ زنی با ۱۲ فرزند. زنی که نمی دانست چطور باید خرجی خودش و بچه هایش را در بیاورد. آن روزها تنها گزینه برای او، کار کردن در باغ انار بقیه اهالی روستا بود. او ساعت ها کارگری می کرد تا بدون کمک گرفتن از دیگران، بچه هایش را به سروسامانی برساند.

حالا ۲۵ سال از آن روزها گذشته، آن موقع مهدی فرزند اولش ۱۷ ساله بود و شیدا فرزند آخرش پنج ساله، حالا همه بچه هایش بزرگ شده اند؛ سروسامان گرفته اند و سر خانه و زندگی خودشان هستند. بعد از ۲۰ سال کار برای مردم، به این فکر افتاد که برای خود کار کند. در همه این سال ها هرچه کار کرده بود، خرج بچه ها شده بود و چیزی در دست نداشت. با دریافت وام خود اشتغالی خدیجه توانست یک باغ انار بخرد و باغداری را شروع کند. او همچنین قسمتی از خانه اش را هم برای اسکان گردشگرانی که به دیدن این روستای زیبا می روند، آماده کرده و از این طریق هم برای خودش درآمدزایی می کند.



رژیم غذایی متعادل و سالم نه تنها برای بدن کودکان ضروری است بلکه برای مغز آنها نیز مفید است. غذای مقوی کودک باعث بهبود عملکرد مغز و افزایش حافظه و تمرکز در آنها می شود. مانند سایر اندام ها، مغز هم مواد غذایی را که می خوریم جذب می کند. بنابراین غذای مقوی مغز باید در برنامه رژیم کودکان گنجانده شود. در این مطلب به چند نوع غذای مقوی کودک که به عملکرد بهتر مغز کمک می کند اشاره خواهیم کرد.

ماهی سالمون

ماهی های چرب مانند ماهی سالمون منبع اصلی و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این اسید های چرب برای رشد سلول های مغزو عملکرد مطلوب آن ضروری هستند. دریافت مقدار کافی اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند مهارت های ذهنی کودکان را بهبود دهد. به جای تن ماهی برای کودک خود ساندویچ ماهی سالمون با نان گندم کامل تهیه کنید که جایگزین بسیار خوبی برای ماهی کنسرو شده است و به عنوان یکی از اصلی ترین غذاهای مقوی برای رشد مغزی کودکان باید در نظر گرفته شود.

تخم مرغ

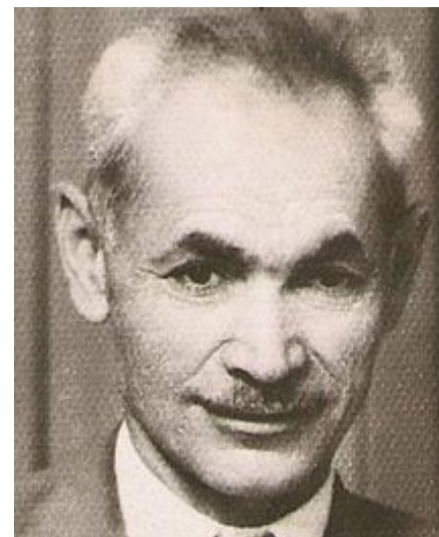
تخم مرغ از مهم ترین غذا های مقوی برای کودکان محسوب می شود زیرا تخم مرغ منبع عالی پروتئین است و زرده آن حاوی کولین است که برای رشد حافظه مهم است. برای تغذیه کودک قبل از رفتن به مدرسه یک ساندویچ تخم مرغ همراه با سبزیجات آماده کنید. این ماده غذایی به وزن گیری کودک هم کمک خواهد کرد. تغذیه کودک با تخم مرغ را هرگز فراموش نکنید.

کره بادام زمینی

کره بادام زمینی هم از غذاهای مفید برای کودکان است و خوشبختانه اکثر کودکان این غذا را دوست دارند. بادام زمینی به عنوان یک میان وعده غذایی سالم سرشار از ویتامین E و حاوی آنتی اکسیدان برای محافظت از غشاء دیواره سلول های عصبی است. کره بادام زمینی دارای تیامین و گلوکز است که برای رشد مغز و افزایش وزن او مفید است و همچنین انرژی لازم را برای فعالیت های مغز فراهم می کنند. کره بادام زمینی اگر به همراه مواد غذایی دیگر مانند موز و سبزیجاتی مانند کرفس مصرف شود طعم خوبی به آنها می بخشد.

معرفی مشاهیر ادبیات کردی

گوران؛ معمار شعر نو کردی



در سلیمانیه در مجله شفق که از کرکوک به سلیمانیه منتقل و به نام "بیان" منتشر می‌شد به کار می‌پردازد و در همان سال‌ها به همراه هیئتی رسمی از عراق به کشورهای روسیه، چین و کره شمالی سفر و از این کشورها بازدید می‌کند.

سال ۱۹۶۰ به عنوان استاد ادبیات کردی در دانشکده ادبیات کردی دانشگاه بغداد به تدریس می‌پردازد و نیز در روزنامه آزادی به عنوان عضوی از شورای نویسندگان به فعالیت ادبی و سیاسی می‌پردازد و سال ۱۹۶۲ به سرطان معده دچار و برای درمان به مسکو اعزام می‌شود.

در مسکو فعالیت در انجمن کردشناسی بخش شرق شناسی آکادمی علوم «سن پترزبورگ» به وی پیشنهاد می‌شود اما به دلیل تشدید بیماریش از فعالیت در این انجمن صرف نظر و به سلیمانیه باز می‌گردد.

گوران را باید از بزرگترین و تاثیرگذارترین شاعران کرد دانست که.

نقطه عطف و بنیانگذار شعر نو کردی است وی با پیروی از شعر محلی کردی به سرودن اشعار هجایی پرداخت

این اقدام گوران در محافل ادبی آن روزگار که تابع شعر عروضی بودند، انقلابی به پا کرد هر چند به مانند آغاز شعر نو در ادبیات فارسی با مخالفت‌های سرسختانه روبرو نشد و علت آن نیز وجود اسلوبی در ادبیات گذشته کردی بود که گوران از آن تبعیت می‌کرد.

گوران در سال ۱۹۶۲ به دلیل بیماری سرطان جان به جان آفرین تسلیم و به دیار باقی شتافت، اما از ایشان آثاری ماندگار به جا مانده است که یاد گوران را در ادبیات همیشه زنده نگه می‌دارد

آثاری چون، بهشت و یادگار، یادگار کهن، اشک و هنر، طبیعت و درون.

روحش شاد و یادش گرامی

به سال ۱۹۰۴ در شهر حلبچه که بعدها به حلبچه ی شهید معروف شد پسری دیده به جهان گشود که بنیانگذار شعر نو کردی لقب گرفت.

عبدالله فرزند سلیمان فرزند عبدالله بگ به سال ۱۹۰۴ در حلبچه چشم به جهان گشود؛ اما اصالتاً آنها اهل شهر مریوان بودند. در همان اوان کودکی نزد پدرش سلیمان بگ که به سلیمان بگ کاتب شهرت داشت، قرآن و کتب ابتدایی حجره‌ها را فراگرفت، برای ادامه تحصیل به شهرهای مختلف سفر کرد، پس از اتمام تحصیلات به استخدام آموزش و پرورش درمی‌آید و به تدریس می‌پردازد و در بسیاری از روستاهای حلبچه به عنوان معلم به کار اشتغال داشته است.

از همان ابتدای شعر سرودنش تخلص (گوران) را برای خود برگزید، (گوران اسم یکی از مناطق بزرگ و طایفه‌های کرد است)

از سال ۱۹۴۲ تا ۱۹۴۴ میلادی به همراه دو تن از دوستانش در ایستگاه رادیوی شرق نزدیک شهر یافا در فلسطین به فعالیت‌های گوناگون فرهنگی پرداخته است

سال ۱۹۴۴ در پی مشکلاتی مالی که گریبانگیرش می‌شود به دو سال حبس محکوم می‌شود و پس از آزادی از زندان در ۱۹۵۲ به سلیمانیه باز می‌گردد و به عنوان سردبیر روزنامه ژین به کار می‌پردازد.

"پاییز! پاییز"
 "پاییز! پاییز"
 بووکی پرچ زه رد
 من مات، تو زیز
 هه ردوو هاو ده رد
 من فرمیسکم، تو بارانت
 من هه ناسه م، تو بای ساردت
 من خه م، تو هه وری گریانت
 دوایی نایه؛ دادم، دادت
 هه رگیز! هه رگیز
 پاییز! پاییز!
 "پاییز! پاییز"
 شان و مل رووت،
 من مات تو زیز،
 هه ردو کمان جووت
 هه رچه ن گول سیس ئه بی بگریین
 ئالتوونی دار ئه رژئی بگریین
 پولی بالدار ئه فرئی بگریین
 بگریین... بگریین...
 چاومان نه سرین،
 هه رگیز، هه رگیز،
 "پاییز! پاییز"
 ماموستا گوران

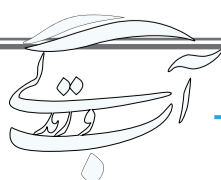
به رسم رفاقت؛ به احترام کسوت



به مناسبت سالروز درگذشت زنده یاد خلیل حقمرادی همکار فقید ستاد شرکت و گرامیداشت یاد و خاطره آن مرحوم دیداری دوستانه میان تیم های فوتبال هنرمندان کردستان و پیشکسوتان فوتبال سنندج با حضور ورزشکاران، هنرمندان و خانواده آن مرحوم برگزار شد.

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

پیسیر	یه خه به روک	گریبان
پیشاندان	نیشان دان	نشان دادن
پیشانگه	رانگه	نمایشگاه
پیشچاو	دیمه ن	منظره
پیته پیت	هیدی هیدی	یواش یواش
پیناس	ناسنامه	شناسنامه
پیوار	نا دیار	ناپیدا
پیژان	به ئه مه گ	با وفا



راهکارهای صرفه جویی



از باز بودن دائمی آب هنگام شست و شو جلوگیری کنید

هرگز اجازه ندهید که شیر آب به صورت تمام وقت هنگام حمام کردن، شستن ظرف ها، شست و شوی دست ها و نوشیدن آب باز بماند.

بدین منظور با سفارش آب معدنی برای مصرف شخصی علاوه بر این که گزینه مطمئن تری از لحاظ سلامت آب نسبت به آب شهری محسوب می شود، می تواند به کاهش مصرف نیز کمک کند. توجه به این نکته که به هنگام استحمام در حدود ۲ گالن آب در دقیقه آب مصرف می شود، اهمیت صرفه جویی در شست و شو را بیش از پیش نشان می دهد.

کاریکاتور صرفه جویی



آب بدون درآمد چیست؟

بخش اول

آب بدون درآمد یا NRW (Non-Revenue Water)

بطور کلی به آبی اتلاق می گردد که توسط شرکت آب و فاضلاب یا ساینترتامین کننده گان تامین گردد و از شبکه خارج شود ولیکن هیچ گونه درآمدی برای شرکت تامین کننده آن آب نداشته و مبلغ معادل تامین آن توسط تامین کننده دریافت نمی گردد. آب بدون درآمد، مبحث وسیعی است که کتاب ها و مقالات بسیاری درباره آن نوشته شده است. امروزه به دلیل کاهش منابع آبی قابل شرب در سراسر جهان موضوع مدیریت و کاهش میزان آب بدون درآمد به یکی از اصلی ترین برنامه های دولت ها و مدیران حوزه ی آب تبدیل شده است. در ادامه سعی شده است به زبانی ساده و قابل فهم مفهوم آب بدون درآمد توضیح داده شود و ما را به اندیشیدن در باره ی راهکار های احتمالی کاهش میزان آن وادار سازد.

آب بدون درآمد دارای دو بخش اصلی است:

• هدر رفت واقعی آب Real Water Loses

که بطور کلی به آن دسته از هدر رفت های آب اتلاق می شود که واقعا تلف شده اند و هیچ استفاده ای از آن بطور مستقیم یا غیر مستقیم نشده است. (لازم به ذکر است برگشت آب هدر شده به چرخه طبیعت مفهوم هدررفت واقعی آن آب را تغییر نمی دهد!)

• نمونه های هدر رفت واقعی آب عبارتند از:

- نشت در شبکه انتقال آب و خطوط اصلی آب
- نشت در انشعابات و کنتور مشترکین و شیرخط های کنترلی شبکه آب
- سرریز شدن آب از منبع ها و ...

• هدر رفت ظاهری آب Apparent Water Loses

که بطور کلی به آن دسته از هدر رفت های آب اتلاق می شود که در واقع توسط مصرف کننده استفاده شده اند و این آب اتلاف نشده است و ظاهرا هدرنرفته است ولیکن هیچ درآمدی برای تامین کننده آب ایجاد نکرده است و در واقع جزء آب های بدون درآمد یا آب به حساب نیامده محسوب میشود.

• نمونه های هدر رفت ظاهری آب عبارتند از:

- آب های مصرف شده از انشعابات غیرمجاز
- آب مصرف شده و حساب نشده به دلیل خطای قرائت کننده کنتور آب
- آب مصرف شده و حساب نشده به دلیل خطای عملکرد کنتور آب

بخش دیگری از آب بدون درآمد با عنوان مصرف مجاز بدون اخذ مجوز Unbilled Authorized Consumption شناخته می شود که می توان موارد زیر را درباره آن نام برد:

- آب مصرفی مشترکین بدون کنتور آب
- کنتورهای آبی که برایشان قبض پرداخت صادر نمی شود. مانند آب مصرفی در آتش نشانی ها

عوامل بسیاری در تعیین میزان آب بدون درآمد در هر کشور یا شهر مؤثر می باشند برخی از این عوامل عبارتند از:

- میزان فرسودگی شبکه انتقال و توزیع آب
- مدل های پیمایش و کنترل فشار و فلوی شبکه آب
- مدل ها و کیفیت اجرای پروژه های کاهش هدررفت آب
- میزان فرسودگی و دقت عملکرد کنتورهای آب و سیستم های اندازه گیری
- وجود یا عدم وجود و کیفیت سامانه های مونیتورینگ و قرائت
- فرهنگ مصرف آب در جامعه و برنامه های فرهنگ سازی
- میزان رفاه اجتماعی و درآمد سرانه جامعه و ...

میزان آب بدون درآمد NRW Rate برخی شهرهای جهان در سال ۲۰۱۰ بعنوان مثال:

توکیو میزان هدر رفت آب ۳.۵٪

برلین میزان هدر رفت آب ۵٪

مسکو میزان هدر رفت آب ۱۰٪

مادرید میزان هدر رفت آب ۱۱.۳٪

سئول میزان هدر رفت آب ۱۷.۱٪

تورینو میزان هدر رفت آب ۲۵٪

استانبول میزان هدر رفت آب ۲۵٪

هنگ کنگ میزان هدر رفت آب ۲۵٪

لندن میزان هدر رفت آب ۲۷.۲٪

هنگ کنگ میزان هدر رفت آب ۲۵٪

مکزیکو سیتی میزان هدر رفت آب ۳۵٪

تهران میزان هدر رفت آب ۲۵٪ (تقریبی)



علم مدیریت

سامانه مدیریت زمان GTD

خواب منظم

شما باید برای خوابتان برنامه داشته باشید. کمتر از هشت ساعت خوابیدن و بیشتر از آن توصیه نمی شود. اگر شما به اندازه کافی نخوابید، نمی توانید انرژی لازم را برای انجام کارها آزاد کنید. داشتن خواب منظم و هشت ساعته به داشتن انرژی در طول زندگی روزمره کمک می کند.

شروع روز با بدترین کار

شما باید کاری را که از آن متنفرید، ابتدا انجام دهید. اینگونه باعث می شود که بقیه روز به خوبی سپری شود.

کارهای خود را دسته بندی کنید

همانطور که در بندهای قبلی در رابطه با تکنیک مدیریت زمان به آن اشاره داشتیم، باید کارهای خود را دسته بندی کنید. کارهایی را که در یک دسته قرار می گیرند با هم انجام دهید. برای مثال ایمیل ها را یکجا بخوانید و به شبکه های اجتماعی خود سر بزنید و پاسخ چت های خود را بدهید.

با تقویم پیش بروید

برای اینکه بتوانید یک زنجیره درست داشته باشید، باید یک تقویم برای کارهای خود تهیه نمایید. برای هر روز در تقویمتان برنامه بریزید تا بتوانید مجموعه فعالیت های خود را در یک فضای بیشتری انجام دهید.

هفته بعد را پیش بینی کنید

شما باید برای هفته بعدتان پیش بینی های لازم را داشته باشید که این امر نیازمند بررسی کارهایی است که هفته های قبل انجام داده اید و قرار است هفته بعد انجام دهید.

توجه به نقش ها

شما باید بسته به شرایط هر محیط نقش خود را به خوبی ایفا کنید. در سرکار نقش یک مدیر را دارید، در خانه نقش یک پدر را دارید که باید بتوانید همه این نقش ها را به خوبی ایفا کنید تا زندگی بهتری داشته باشید.

در کار غرق نشوید

برخی از اوقات پیش می آید که شما آنقدر در کار خود محو می شوید که به گذشت زمان توجهی نمی کنید. این وضعیت برای شما سم است و برای اینکه دچار همچنین وضعیت هایی نشوید باید برای خود یادآور بگذارید و به کارهای دیگر برسید، مثل استراحت کردن.

همه آن چیزی را که ممکن است فراموش کنید، بنویسید

شما باید به حافظه خودتان اعتماد نداشته باشید، به همین منظور از همه چیز های مهم و چیزی هایی که مهم به نظر می رسند، یادداشت بردارید. بعدا می توانید با مراجعه به آن مسیرتان را دوباره تشخیص دهید و به آن بازگردید.



قسمت سوم

تکنیک مهم ترین کارها (م ت ک)

شما باید در پایان روز یا در آغاز آن سه کار مهم از ۴ کاری را که باید انجام دهید، مشخص کنید، حتی می توانید آنها را در دفترچه خود بنویسید. این سه کار باید اول از همه انجام شوند، حتی اگر به بقیه کارهای خودتان نرسید.

طرح های بزرگ

طرح هایی را که شما در هر فرصت به دست می آورید را باید به شیوه ای برنامه ریزی کنید تا بتوانید برای آن وقتی به صورت هفتگی یا روزانه معین کنید و آن را به تدریج پیش ببرید.

خواندن نامه ها و ایمیل ها

شما باید صندوق پستی مجازی و واقعی خودتان را هر روز و همان لحظه ای که به دستتان میرسد، خالی نمایید و ایمیل های خود را بخوانید. صندوق پستی باید صفر شود و این کار را به روز های دیگر موکول نکنید. باید برای هر کدام نیز تصمیم لازم را در همان لحظه گرفته باشید.

یک ساعت زودتر از خواب بیدار شوید

برای اینکه یک ساعت به کارهای خود اضافه نمایید، توصیه می کنیم که یک ساعت زودتر از خواب برخیزید. اینگونه از بقیه یک ساعت بیشتر وقت خواهید داشت.

ایده بسازید

باید بدون اینکه ایده را دستخوش تغییر نمایی، آن را عملی نمایید. برای این که یک ایده بسازید باید از ذهنتان نهایت استفاده را برده باشید. در واقع به چیز ها و اهدافی که در آینده قرار است برسید فکر کنید.

هر چه که در این مورد به ذهنتان خطور می کند، باید نوشته شود. موضوعات ریز و درشت باید به دقت نوشته شوند. اگر نیاز به تحقیق هم دارید به ذهنیات خود بیفزایید. بعد از اینکه ایده ها روی کاغذ آمدند درباره خوب بودن یا بد بودنشان تصمیم بگیرید، فقط آنها را بیرون بکشید.

آماده یادداشت باشید

همیشه برای یادداشت کردن و نکته برداری آماده باشید و مجهز شوید. هر فکری اعم از ایده های مختلف باید در اولین فرصت نگارش شوند.

اهدافتان را به روش درست تنظیم کنید.

روشی درست و یا اشتباه برای تعیین اهداف وجود دارد. اگر اهداف خود را به روش صحیح تنظیم نکنید، اهداف درستی نخواهید داشت که باعث می شود از مسیر درست خارج شوید. اما اگر به درستی آنها را مشخص کنید. محدودیتی نخواهید داشت و هرچه بخواهید به دست می آورید. وقتی که اهداف را به درستی شناختید و درک کردید مطمئن شوید که آن را به طرز قدرتمند و عمیق می خواهید، به گونه ای که هیچ چیز مانع شما برای رسیدن به هدف نباشد.



لطیفه مدیریتی

مدیر سخنان سر به هوا

مدیر یک شرکت برای شرکت در یک کنوانسیون بزرگ برنامه ریزی کرده بود. بنابراین از یکی از کارکنان خود خواست متنی برای سخنرانی حدود ۲۰ دقیقه آماده کند. چند روز بعد وقتی مدیرعامل از این رویداد بزرگ برگشت خیلی عصبانی بود.

رو به کارمندش کرد و گفت: «انگیزه ات از نوشتن یک سخنرانی یک ساعته چی بود؟! نیمی از مخاطبان قبل از تمام شدن سخنرانی مجلس رو ترک کردند!»

کارمند با یک حالت متعجب گفت: «من یک سخنرانی ۲۰ دقیقه ای برای شما نوشتم. فقط همونطور که خودتون خواستید من دو تاکیپی هم از متن سخنرانی به شما داده بودم.»

کاریکاتور مدیریتی



تقدیر و تشکر



فرماندار و بخشدار مرکزی دیواندره طی لوحی از تلاش های حمید خسروی، مدیر امور آبفا این شهرستان به دلیل تلاش برای رفع مشکلات حوزه آب شرب تجلیل کردند.



موفقیت



سارینا خیراللهی فرزند همکار امور آبفا بیجار اصغر خیراللهی در آزمون دبیرستان نمونه دولتی پذیرفته شد.



مدیر امور آبفا دیواندره از همکاران نمونه این امور آقایان شیرزاد فلاح زاده، آرمان محمدی، ایوب رضایی، آزاد حمیدی و کیوان نصرالله پور تجلیل نمود.

جمعی از مردم روستای کهریزه سقز به جهت حل مشکل کم آبی این روستا از مدیر و پرسنل امور آبفا این شهرستان با اهدای لوح تقدیر نمودند.

همکاران ستاد خاتمها نه سرین ناصری و شرمین مجیدی
همکاران امور آبفا سندج آقایان ژوان اقبال، فرزین قبادی و زانیار دوربینان
همکاران امور آبفا قروه آقایان هادی و مهدی ظفیری
و همکار امور آبفا دیواندره آقای امید مرادی

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

ویشرا صلیت الذین اذا اصحابهم قبیلو
انالله وانا الیه راجعون

آدرس: سندج/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 ۷۹ / سال هشتم / شهریور ۱۴۰۰

صاحب امتیاز:
 شرکت آب و فاضلاب استان کردستان
سردبیر:
 ادریس شریفی

دبیر اجرایی:
 کیوان قاسمی

هیئت تحریریه:
 دبیر صفحه خانواده: نسرين الباد
 دبیر صفحات آموزش همگانی و راهکارهای مدیریتی:
 سید محمد عزیز
 دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی
 همکار افتخاری: لیلا صیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی

