

اعضای کمپین مطالبه آب شرب مطلوب مردم سنندج از مجتمع تصفیه خانه آب سنندج بازدید کردند

صفحه ۲

درخواست نگاه ویژه تر سازمان مدیریت و برنامه ریزی برای تکمیل پروژه های دیواندره

همین صفحه



## مدیرعامل آبفا کردستان در دیدار با نماینده ولی فقیه در استان:

# شرکت آبفا کردستان به تداوم خدمت رسانی هم به لحاظ گستردگی و هم عمق بخشی خدمات متعهد است

صفحه ۲



صفحه ۶

تخصیص آب چیست؟

صفحه ۵

خانا قبادی شاعر نامدار کُرد

صفحه ۷

خود رهبری

صفحه ۴

تفاوت های زن امروز

## مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در جریان بازدید رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی کردستان از پروژه های آبفا در دیواندره:

# درخواست نگاه ویژه تر سازمان مدیریت و برنامه ریزی برای تکمیل تصفیه خانه های آب و فاضلاب دیواندره را داریم

۷۰۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز است. وی افزود: پروژه تصفیه خانه فاضلاب دیواندره که از سال ۱۳۹۵ مراحل ساخت آن آغاز شده به صورت کلی ۴۰ درصد پیشرفت دارد و ظرفیت تصفیه ۶۵۰۰ مترمکعب در شبانه روز را دارا خواهد بود. مهندس تخت شاهی گفت: برای تکمیل آن به ۷۰۰ میلیارد ریال اعتبار دیگر نیاز است و در صورت تامین اعتبار تا ۲ سال آینده پروژه تکمیل و به بهره برداری میرسد. وی با اشاره به قرارگیری دیواندره در مسیر کریدور شمال به جنوب اجرای تصفیه خانه فاضلاب را علاوه بر بحث سلامت به لحاظ اجتماعی نیز بسیار مهم دانست. مهندس تخت شاهی با اشاره به لزوم همراهی جهاد کشاورزی برای بحث استفاده از پساب تصفیه خانه فاضلاب، خواستار نگاه ویژه تر به این پروژه جهت تکمیل و بهره برداری از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی شد.

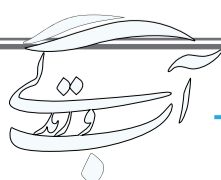
پروژه شامل خط انتقال به طول ۱۰۵۰۰ متر، احداث ۴ باب مخزن بتنی به ظرفیت ۱۴ هزار مترمکعب و ۳ باب ایستگاه پمپاژ، احداث تصفیه خانه آب شرب به ظرفیت ۲۵۰ لیتر بر ثانیه در زمینی به مساحت ۴/۵ هکتار (۱۷۰ لیتر جهت تامین آب شرب شهر دیواندره و ۸۰ لیتر جهت تامین آب مجتمع روستایی اوباتو و ۷۲ روستای تابعه) می باشد. وی در خصوص تصفیه خانه آب شرب دیواندره گفت: این پروژه برای جمعیت افق طرح در سال ۱۴۱۵ به میزان ۵۱ هزار نفر برنامه ریزی شده و پیشرفت کلی آن ۸۰ درصد می باشد و برای تکمیل تصفیه خانه حدود ۴۵ میلیارد تومان نیاز است. مدیرعامل آبفا کردستان منابع تامین آب دیواندره را شامل: چاه ۲ حلقه، گالری ۲ مورد با مجموع ۱۱۰ لیتر بر ثانیه؛ حوضچه آبگیر و گالری و ایستگاه پمپاژ پایاب سد سیازخ به میزان ۳۰ لیتر بر ثانیه جهت تامین آب اوباتو عنوان کرد. مهندس تخت شاهی همچنین در جریان بازدید از پروژه تصفیه خانه فاضلاب دیواندره گفت: برای تکمیل و راه اندازی پروژه تصفیه خانه فاضلاب شهر دیواندره



رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی کردستان به همراه جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی از پروژه های در حال احداث تصفیه خانه های آب و فاضلاب دیواندره بازدید کردند.

در این بازدید دکتر نصراللهی زاده رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان، مهندس آریانژاد مدیرعامل شرکت آب منطقه ای استان، دکتر ارشدی فرماندار دیواندره، مهندس تخت شاهی مدیرعامل آبفا کردستان و جمعی دیگر از مسئولان حضور داشتند. مهندس تخت شاهی در این بازدید با اشاره به اجرای طرح آبرسانی به شهر دیواندره گفت: این

ادامه در صفحه ۲



مدیرعامل آبفا کردستان در دیدار با نماینده ولی فقیه در استان:

شرکت آبفا کردستان به تداوم خدمت رسانی هم به لحاظ گستردگی و هم عمق بخشی خدمات متعهد است

مهندس تخت شاهی همچنین از حمایت های بی دریغ نماینده ولی فقیه در استان از مجموعه شرکت آب و فاضلاب قدردانی نمود.

در ادامه این جلسه نماینده ولی فقیه در استان کردستان با اشاره به اینکه آب مایه حیات است، گفت: اهمیت موضوع آب بر کسی پوشیده نیست و لازم است اهمیت این مسئله برای همگان تبیین شود. حجت‌الاسلام عبدالرضا پورذهبی با تأکید بر حساسیت ارائه خدمات در بخش آب خاطرنشان کرد: باید آبفا با استفاده از کار رسانه ای قویتر بویژه در حوزه صداوسیما و شبکه های اجتماعی خدمات خود را تشریح کند و همچنین در خصوص نگرانی هایی که ممکن است در خصوص مسئله آب در جامعه به وجود آید اطلاع رسانی کاملتری داشته باشد.

وی با بیان اینکه به برکت انقلاب اسلامی روستاها نیز از خدمات مناسبی در حوزه آب بهره‌مند شده‌اند، افزود: دفتر نماینده ولی فقیه در استان نیز حمایت لازم را از تلاش های شرکت آبفا کردستان انجام خواهد داد.

۱۱۰۰ روستا به شکل مستقیم زیر پوشش خدمات شرکت آبفا قرار دارند.

مهندس تخت شاهی در ادامه با یادآوری آغاز پروژه انتقال آب از سد آزاد به تصفیه‌خانه آب سنندج از زمستان سال گذشته گفت: امیدواریم با تکمیل این پروژه هم آب خام با کیفیت تر به تصفیه‌خانه منتقل شود و هم تأمین آب پایدار و بلندمدت برای شهر سنندج شکل عملیاتی به خود بگیرد.

وی با اشاره به موضوع طعم و بوی آب سنندج گفت: مسئله محافظت از سدها باید جدیتر گرفته شود، در غیراینصورت سدهای جدید مانند آزاد نیز دچار مشکل طعم و بو در آینده خواهند شد.

مدیرعامل آبفا کردستان همچنین با اشاره به تکمیل فاز نخست انتقال فاضلاب روستای سراب قامیش به تصفیه خانه فاضلاب سنندج به طول ۵/۵ کیلومتر از اجرای فاز دوم این پروژه طی آینده نزدیک خبر داد. وی با تأکید بر اینکه آب شرب توزیعی در منطقه قروه فاقد هرگونه آلودگی به آرسنیک می باشد، گفت: با هدف تأمین آب ۲ هزار نفر در ۱۸ روستای منطقه دزلی از طریق مجتمع آبرسانی ریخلان - دزلی با همکاری بسیج سازندگی اقدامات خوبی آغاز خواهد شد تا انشاءالله در پایان تابستان سال آینده این روستاها نیز از آب شرب سالم و بهداشتی به صورت پایدار بهره مند گردند.



مدیرعامل، معاونین و مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان با نماینده ولی فقیه در استان دیدار کردند.

در این جلسه در ابتدا مدیرعامل شرکت آبفا کردستان به ارائه گزارشی پیرامون فعالیت‌ها و خدمات این شرکت پرداخت و گفت: علیرغم تنگناهای مالی که شرکت آبفا با آنها دست به گریبان است اما همواره تلاش کرده ایم بدون هیچگونه کوتاهی خدمات خود را در حوزه آب و فاضلاب هم به لحاظ گستردگی و هم عمق بخشی انجام دهیم.

مهندس علیرضا تخت شاهی با بیان اینکه در حال حاضر آبفا در ۳۷ شهر و ۱۶۷۰ روستای استان خدمات رسانی می‌کند، افزود: از این تعداد بیش از

اعضای کمپین مطالبه آب شرب مطلوب مردم سنندج از مجتمع تصفیه خانه آب سنندج بازدید کردند

مهندس تخت شاهی با اشاره به مطالبه گری شهروندان و سازمان های مردم نهاد در این خصوص و نقش آن در توجه بیشتر به اجرای پروژه تأمین آب باکیفیت در سنندج گفت: هدف از برگزاری بازدید کمپین نیز استفاده از پتانسیل آن است و امیدواریم اقداماتی که به صورت پایلوت برای ارتقای کیفیت آب شرب در تصفیه خانه انجام می شود تجربه مناسبی حتی برای کشور باشد.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان همچنین با اشاره به تکمیل فاز نخست انتقال فاضلاب سراب قامیش به تصفیه خانه فاضلاب سنندج به طول ۵/۵ کیلومتر از آغاز اجرای فاز دوم این پروژه طی روزهای آینده خبر داد. در ادامه این جلسه اعضای کمپین مطالبه آب شرب مطلوب مردم سنندج حاضر در جلسه به بیان نقطه نظرات، پیشنهادات و دیدگاه های خود در خصوص شرایط ارتقای کیفیت آب شرب سنندج پرداختند

مهندس علیرضا تخت شاهی اظهار کرد: از همه متخصصان؛ کارشناسان؛ اهالی فن و صاحب نظران و سازمان های مردم نهاد درخواست داریم تا شرکت آبفا را در پیگیری پروژه تأمین هرچه سریعتر آب باکیفیت برای مرکز استان یاری کنند.

وی با اشاره به اینکه اصلترین ماموریت آبفا در حال حاضر ارتقای کیفیت آب شرب سنندج است، گفت: همانگونه که همگان می دانند تغذیه گرایبی در سد قشلاق زمینه ساز ایجاد طعم و بو در آب شده است.

وی با یادآوری آغاز پروژه انتقال آب از سد آزاد به سد قشلاق و پس از آن شروع پروژه انتقال آب از سد آزاد به مجتمع تصفیه خانه آب شرب سنندج گفت: امیدواریم این پروژه که به مدیریت شرکت آب و نیرو انجام می شود با تأمین اعتبار لازم هرچه سریعتر بهره برداری برسد.



جمعی از اعضای کمپین مطالبه آب شرب مطلوب مردم سنندج از مجتمع تصفیه خانه آب شرب شهر سنندج شامل تصفیه خانه های ۱ و ۲ بازدید کردند. در این بازدید مدیرعامل شرکت آبفا کردستان توضیحاتی در خصوص فرآیند تصفیه آب و همچنین آخرین اقدامات صورت گرفته در این مجموعه برای ارتقای کیفی آب ارائه داد.

ادامه از صفحه اول

در خواست نگاه ویژه تر سازمان مدیریت و برنامه ریزی برای تکمیل تصفیه خانه های آب و فاضلاب دیواندره را داریم

و فاضلاب دیواندره استفاده خواهیم کرد دکتر نصراللهی زاده با اشاره به سرمایه گذاری مناسب در حوزه ایجاد تصفیه خانه ها گفت: طی جلسه ای با حضور دستگاه های ذیربط برای استفاده از پساب تصفیه خانه فاضلاب دیواندره اقدام خواهد شد.

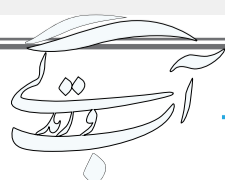
تاکنون؛ اظهار کرد: تا پایان امسال منابع قابل توجهی از محل منابع استانی و ملی و توازن برای تکمیل این تصفیه خانه ها تزریق خواهد شد.

وی خاطرنشان کرد: از محل اعتبارات توازن ۱۰ میلیارد تومان و از محل اعتبارات استانی نیز مبلغی به این پروژه تزریق خواهد شد.

وی افزود: همچنین در بودجه ۱۴۰۱ منابعی در اختیار وزارت نیرو جهت اجرای پروژه های خاص قرار داده شده که از آنها نیز برای تکمیل تصفیه خانه های آب

دکتر نصراللهی زاده رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان نیز با تقدیر از تلاش های شرکت آبفا برای تأمین آب و همچنین پوشش بالای خدمات جمع آوری فاضلاب و درصد بالای این موضوع در قیاس با میانگین کشوری گفت: از هیچگونه کمک به لحاظ اعتباری برای تکمیل تصفیه خانه های آب و فاضلاب دریغ نخواهیم کرد.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان با اشاره به فرایند تأمین اعتبارات تصفیه خانه آب دیواندره



دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست  
بخش دوم و پایانی



سکته مغزی (ایسکمی مغزی) چیست؟

پیریدامول را برای کاهش خطر لخته شدن خون در نظر بگیرد. بعد از سکته مغزی جزئی، ممکن است پزشک برای مدت زمان طولانی آسپرین و داروی ضد پلاکت مانند کلوپیدوگرل (پلاویکس) به ما بدهد تا خطر سکته مجدد را کاهش دهد. اگر نمی‌توانیم آسپرین مصرف کنیم، پزشک ممکن است کلوپیدوگرل را به تنهایی تجویز کند.

داروهای ضد انعقاد خون: این داروها لخته شدن خون را کاهش می‌دهند. هپارین یک داروی ضدانعقاد سریع‌الاثراست و ممکن است برای مدت کوتاهی در بیمارستان استفاده شود. وارفارین ضدانعقادی است که سرعت اثر کمتری دارد و ممکن است در طولانی مدت استفاده شود. وارفارین یک داروی قدرتمند رقیق‌کننده خون است، بنابراین باید دقیقاً طبق دستورالعمل آن را مصرف کرده و عوارض جانبی آن را کنترل کنیم. همچنین، برای کنترل اثرات وارفارین لازم است آزمایش خون منظم داشته باشیم

• جنسیت: مردها ریسک بیشتری دارند. خانم‌ها معمولاً در سنین بالاتر دچار سکته مغزی می‌شوند، ولی احتمال مرگ و میر در خانم‌ها بیشتر از آقایان است.

• هورمون‌ها: استفاده از قرص‌های ضدبارداری یا هورمون‌های حاوی استروژن، ریسک سکته مغزی را بالا می‌برند.



عوارض سکته مغزی

سکته مغزی می‌تواند گاه باعث ناتوانی‌های موقت یا دائمی شود. این موضوع به آن بستگی دارد که خون‌رسانی به مغز چه مدت دچار اختلال شده و کدام قسمت از مغز درگیر بوده است. این عوارض می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- فلج یا از دست دادن حرکت عضلات
- مشکل در صحبت کردن یا بلعیدن
- از دست دادن حافظه یا مشکلات فکری
- مشکلات عاطفی
- درد
- تغییر در رفتار و توانایی مراقبت از خود
- پیشگیری از سکته مغزی
- کنترل فشار خون
- کاهش میزان کلسترول و چربی اشباع‌شده در رژیم غذایی
- ترک مصرف دخانیات، پرهیز از نوشیدن الکل و مواد مخدر
- مدیریت دیابت، رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات
- حفظ وزن سالم و ورزش منظم
- درمان آپنه انسدادی خواب (OSA): درمان OSA شامل دستگاهی است که از طریق یک ماسک فشار مثبت، راه هوایی ایجاد می‌کند تا راه هوایی ما را هنگام خواب باز نگه دارد.

• داروهای پیشگیری از سکته مغزی

• داروهای ضد پلاکت: پلاکت‌ها سلول‌هایی در خون ما هستند که لخته ایجاد می‌کنند. داروهای ضد پلاکت، مانع چسبندگی و لخته شدن این سلول‌ها می‌شود. متداول‌ترین داروی ضد پلاکت «آسپرین» است. همچنین، ممکن است پزشک ترکیبی از دوز پایین آسپرین و داروی ضد پلاکت دی

حمله‌های ایسکمیک گذرای مغز (TIA)

حمله‌های ایسکمیک گذرای مغز که بعضاً به آن سکته مغزی کوچک نیز گفته می‌شود، به ایجاد یک سری علائم گذرا اطلاق می‌شود که مشابه علائم سکته مغزی هستند. حمله‌های ایسکمیک مغزی گذرا باعث ایجاد علائم دائمی نمی‌شوند. این علائم به علت کاهش موقت خون‌رسانی به یکی از قسمت‌های مغز اتفاق می‌افتند و ممکن است حتی به کوتاهی ۵ دقیقه بروز کنند. این نوع حمله‌ها نیز مانند سکته مغزی ناشی از قطع جریان خون، به دلیل اختلال گذرا در خون‌رسانی به قسمتی از مغز اتفاق می‌افتند.

اگر علائم سکته مغزی را مشاهده کردیم، حتی اگر موقت بوده و به‌طور کامل از بین رفته باشند، لازم است به پزشک مراجعه کنیم تا مراقبت‌های لازم پزشکی برای ما در نظر گرفته شود.

عوامل خطرزای ابتلا به سکته مغزی

عوامل متعددی می‌توانند خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش دهند. عوامل خطرزای قابل درمان برای سکته مغزی عبارتند از:

عوامل خطرزای مربوط به سبک زندگی:

- افزایش وزن یا چاقی
- بی‌حرکی
- مصرف بیش از حد الکل
- مصرف مواد مخدر مانند کوکائین و متامفتامین
- عوامل خطرزای طبی:
- پرفشاری خون
- استعمال فعال یا غیرفعال دخانیات
- کلسترول بالا
- دیابت
- آپنه خواب انسدادی (آپنه انسدادی خواب، یک اختلال خواب است که باعث متوقف شدن تنفس برای مدت کوتاهی در طول خواب می‌شود)
- بیماری‌های قلبی - عروقی مانند نارسایی قلب، عفونت‌های قلب یا آریتمی قلبی (بی‌نظمی ضربان قلب)
- سابقه سکته مغزی در خانواده
- سایر عوامل مرتبط با ریسک بالا:
- سن: افراد بالای ۵۵ سال ریسک بیشتری نسبت به افراد جوان‌تر دارند.

مسابقه شماره ۷۸

کدام واژه به نوعی با بقیه متفاوت است؟

الف: تجاهل

ب: تمارض

ج: تغابن

د: تغافل

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

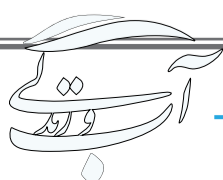
به قید قرعه به دو نفر از کسانی که پاسخ صحیح داده اند جایزه ای اهدا می‌شود.

پاسخ مسابقه شماره قبل  
گزینه ج صحیح است

برندگان شماره قبل:

روزبه خزپوش \_ ستاد

علی اعظمی \_ سقز



## زن امروز متفاوت و توانمندتر از زن دیروز است

به عنوان عضوی فعال در مجمع «زانیاران کورد» (اندیشمندان کورد) به خدمت خود ادامه داد.

او تنها بانو در میان مشاهیر حاضر در کنگره مشاهیر کورد بود. این نویسنده و زبان شناس کُرد، کتاب جدیدش در مورد «قباد جلیل زاده»، (شاعر کُرد) است که در این کتاب ۴۸ صفحه ای نگاه «جلیل زاده» به زن چیست، چگونه نگاهی دارد، زن را چگونه توصیف می کند و چگونه می بیند را تحلیل و بررسی کرده است.

راهنمایی و متوسطه را در همان شهر به پایان رسانده است، بعد از اتمام کارشناسی زبان و ادبیات کردی در بغداد، جهت ادامه تحصیل در مقطع دکترا به مسکو (انستیتو شرق شناسی) رفته و در سال ۱۹۹۷ میلادی موفق به اخذ مدرک دکترا در رشته فیلولوژی گردیده و در همان سال به موطن خویش بازگشت و در دانشگاه های سلیمانیه مشغول به فعالیت و تدریس می شود.

وی از سال ۱۹۷۸ تا ۱۹۸۲ به شهر بغداد رفته و در نشر فرهنگ و هنر کردی زیر نظر وزارت فرهنگ به فعالیت خود ادامه می دهد. «کردستان موکریانی» سال ۱۹۹۱ میلادی به هلند سفر کرده و در مقام سر ویراستار در کانون ترجمه مشغول به فعالیت می شود. در سال ۱۹۹۹ در نشر آراس هولیر (ارییل) سرپرستی بازنویسی و نشر دوباره فرهنگ کردستان را به عهده می گیرد، او در سال ۲۰۰۰



(کردستان موکریانی) بانوی نویسنده کُرد، یکی از ۳۰ نفر مفاخر تجلیل شده در کنگره «مشاهیر کُرد»

«کردستان موکریانی» در هولیر (ارییل) عراق چشم به جهان گشود و مراحل تحصیلی ابتدایی،

## استفاده کودک از موبایل و اثرات منفی آن بر کودکان

واقعی و بیرونی بیابند و با دیگران و همسالانشان ارتباط برقرار کنند. در نتیجه کودکان ارتباطات اجتماعی را به خوبی یاد نمی گیرند و گوشه گیر و منزوی می شوند.

### ۶. اعتیاد و وابستگی

یکی از آسیب هایی که بسیار جدی است، اعتیاد به گوشی هوشمند و تبلت است که نوعی اعتیاد رفتاری محسوب می شود. در واقع فرد ممکن است به قدری به آن وابسته شود که زمانی که همراهش نباشد یا در حال کار با آن نباشد، احساس تشویش و بی قراری کند.

چنین افرادی دچار وسواس نسبت به گوشی موبایل خود می شوند و بدون اینکه کاری با آن داشته باشند، بارها و بارها صفحه آن را روشن می کنند. یا ممکن است دائماً فکر کنند کسی به آن ها زنگ زده یا پیام داده است.

### ۷. اختلال در یادگیری

کودکانی که مدت زمان زیادی را صرف گوشی می کنند، نه تنها از ارتباطات اجتماعی باز می مانند، بلکه فرصت های یادگیری شان در حیطه های دیگر هم محدود شده و به جای اکتشاف محیط واقعی، خود را به صفحه نمایشگر محدود می کنند.

در واقع ممکن است کودکان وقت زیادی را به خاطر گوشی هوشمند تلف کنند که این فرصت می توانست به کارهای مفیدتری اختصاص یابد. مثلاً افت تحصیلی می تواند یکی از پیامدهای این وضعیت باشد.

### ۸. بلوغ زود هنگام

دسترسی نامحدود کودک به گوشی موبایل و اینترنت می تواند او را وارد دنیایی کند یا با مسائلی آشنا سازد که مناسب سن او نیستند. این مسئله ممکن است منجر به آسیب های زود هنگام برای آن ها شود. در بسیاری موارد شاهد بلوغ زود هنگام در کودکان هستیم که مشکلاتی را برای آن ها به وجود می آورد.

### آسیب های موبایل برای کودکان

#### ۱. آسیب به چشم

پژوهشگران ثابت کرده اند استفاده کودک از موبایل و تبلت در طولانی مدت می تواند برای سیستم عصبی چشم کودک مضر باشد. نگاه کردن طولانی مدت به گوشی همراه، باعث تاخیر در ترشح ملاتونین شده و در نتیجه کودک دیرتر به خواب می رود. کیفیت خواب هم بر اثر استفاده از گوشی پایین می آید.

#### ۲. اضافه وزن در کودکان

کودکانی که بیش از حد با موبایل یا تبلت بازی می کنند فعالیت فیزیکی شان کاهش پیدا کرده و در نتیجه در معرض چاقی و اضافه وزن قرار می گیرند. اضافه وزن و مشکلات خواب، باعث ایجاد مشکلات دیگری از قبیل بیماری های قلبی، دیابت، سکت و بسیاری موارد دیگر می شود.

#### ۳. آسیب به مغز و شنوایی

گوشی موبایل دارای امواجی است که در طولانی مدت بر مغز اثر گذاشته و ممکن است باعث ایجاد تومورهای مغزی شود. ضمناً استفاده بیش از حد از تلفن همراه برای صحبت کردن و نزدیک نگه داشتن آن به گوش، باعث گرم شدن آن ناحیه مغزی شده و ممکن است اثرات مخرب بگذارد.

از طرف دیگر استفاده طولانی مدت از هندزفری و هدفون به ویژه اگر از آن ها برای گوش دادن به موسیقی با صدای بلند استفاده شود، ضعف شنوایی و دیگر مشکلات شنوایی به وجود می آورد.

#### ۴. ضعف در ستون فقرات و عضلات

کودکانی که ساعات طولانی با گوشی موبایل کار می کنند در وضعیتی قرار می گیرند که دستان و ستون فقراتشان در معرض آسیب می باشد. عضلات کودک ممکن است تحلیل رفته و ماهیچه ها دچار ضعف بشوند.

#### ۵. انزوا در کودکان

کودکان در اثر سرگرم شدن با موبایل و تبلت، نیاز کمتری را در خود احساس می کنند تا به دنیای



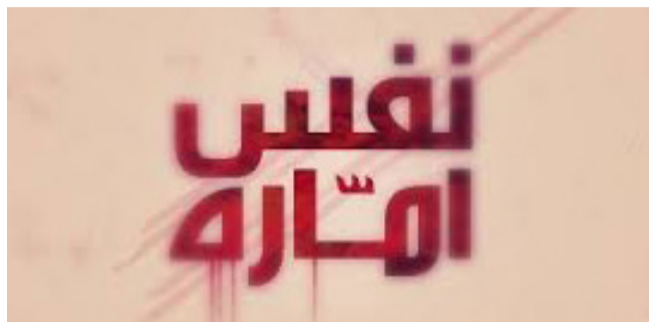
استفاده کودک از موبایل در بسیاری از موارد اجتناب ناپذیر است. گوشی موبایل یکی از به روزترین و پیشرفته ترین تکنولوژی های بشر است که تقریباً تمامی اقشار جامعه به آن دسترسی دارند و از منافع و مزایای آن بهره مند می شوند. این ابزار در کنار تمامی خدمات خود، می تواند سر منشا مشکلات و چالش هایی برای افراد بشود. به خصوص اگر در سنین نامناسب و برای زمان های طولانی در دسترس گروه سنی کودکان قرار گیرد. با شناسایی آسیب های آن و نحوه مدیریت استفاده از آن می توان از خطراتش جلوگیری کرد.

### آیا باید استفاده از موبایل برای کودکان را منع کرد؟

امروزه در دنیایی زندگی می کنیم که روز به روز به سمت پیشرفت و مدرن شدن حرکت می کند. استفاده کودک از موبایل های هوشمند و تبلت ها در حال افزایش می باشد. کودکان در سنین پایین از والدین خود تقاضای داشتن گوشی یا تبلت دارند. استفاده کودک از موبایل های هوشمند یکی از ضرورت های اجتناب ناپذیر این دوره می باشد. بنابراین نمی توان آن ها را از این ابزار محروم و منع کرد. البته آزاد گذاشتن کودکان در استفاده از موبایل و دادن دسترسی نامحدود به آن ها از اشتباهات تربیتی است. بهترین شیوه برخورد با تکنولوژی و گوشی های هوشمند، شناخت دقیق آن ها، اعم از مزایا و معایبشان و آموزش استفاده صحیح از آن ها به کودکان می باشد. در ادامه مطلب به توضیح اثرات مخرب در استفاده از موبایل پرداخته ایم.

بسمه تعالی

وَمَا أُبْرِي نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ  
بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ



ماموستا جمال خادیمان\_ دبیر اقامه نماز شرکت

و من (خودستایی نکرده و) نفس خویش را از عیب و تقصیر مبرا نمی‌دانم، زیرا نفس اماره انسان را به کارهای زشت و ناروا سخت وا می‌دارد جز آنکه خدای من رحم کند، که خدای من بسیار آمرزنده و مهربان است در حدیثی شریف از پیامبر اکرم (ص) هست که فرموده اند، درباره دوست و رفیقی که با او در ارتباط هستید، رفیقی که اگر او را گرامی داشته و اطاعتش میکنید و عیب و نقصش را پوشانید و شمارا به بدترین فرجام می‌رساند و اگر او را خوار سازید و عریان و گرسنه بدارید، شما را به بهترین فرجام می‌رساند؟ اصحاب گفتند یا رسول الله (ص) ، این بدترین رفیق است در روی زمین و ایشان فرمودند سوگند به خدای که جانم در قبضه ی قدرت اوست این رفیق همان نفس های شماسست که در میان دو پهلویتان قرارداد.

آشنایی با کلمات کردی  
و گویش های مختلف آن

پیشچاو، دیمه ن	منظر
پیش‌گرتن، پیش‌گیری	ممانعت
پیشکه شی، خه لاتی	هدیه
پیشنیار، پیش‌نیهاد	پیشنهاد
پیشوازی، به پیره وه چوون	استقبال
پیشه، سنعات	صنعت
پیشه‌وار، ریبه‌ر	رهبر
پیل، پرد	پل

## خانا قبادی



عالمان و مترجمان منحصر به فرد در زمان خود بوده است. از چگونگی زندگی خانا در دوران کودکی و جوانی اش اطلاعات زیادی وجود ندارد، اما آن چنان‌که از نوشته‌هایش پیداست او نابغه و متفکری متجدد بود.

قبادی در مسائل و حوزه‌های دینی استاد بوده است و همچنین در حوزه‌های کلام و فقه و عرفان صاحب نظر و رای بوده است، از متون و اشعار و آیات نوشته شده در آثار خانا پیداست که او حافظ قرآن بوده است. علیرغم مخالفت‌ها و ممانعت‌های عالمان دینی آن دوران، خانا برای تفهیم بیشتر و عمیق تر قرآن، اقدام به ترجمه این کتاب آسمانی به زبان کوردی نموده است، که البته هیچ اثری از این کتاب پیدا نشده و کتاب به کلی از بین رفته است. واضح است که اقدامی اینچنین جسورانه از سوی خانای قبادی عاقبتی غیر از تکفیر خانا را در بر نداشته است. به همین دلیل و برای حفظ جانش به امارت بابان (سلیمانیه) می‌رود و تا سال ۱۷۷۲ میلادی که دار فانی را وداع می‌گوید، در سلیمانیه زیسته است.

از آثار خانا می‌توان به شیرین و خسرو، یوسف و زلیخا، لایلا و مجنون، اسکندرنامه، هفت بند خانا، سلطان ابراهیم و نوش آفرین و دیوان وی اشاره کرد.

روحش شاد و یادش گرامی

خانا قبادی (۱۷۰۰-۱۷۷۲ درنه، باجلان، ثلاث باباجانی) شاعر نامدار کورد در سده هجدهم بود، وی به زبان‌های فارسی، ترکی و عربی آشنایی و تسلط داشته.

بیشتر اشعار خانا قبادی به گویش هورامی سرایده شده و مهم‌ترین اثر خانا قبادی «شیرین و خسرو» نام دارد. قبادی تسلط کاملی بر ادبیات و زبان فارسی داشت؛ خانای قبادی هیچ عنادی با زبان فارسی نداشته است و آن را زبانی شیرین می‌نامد؛ اما بر این مسئله نیز واقف است که زبان کردی هم از ویژگی‌ها و استعدادهای خاص خود برخوردار است و باید حفظ کرد

هرچمن مه‌واچان فارسی شه‌کهرن  
کوردی جه شه‌کهر به‌ل شیرین تهرن  
یه‌قینه‌ن جه دهور دونیای پر ئەندیش  
هرکەس دلشاده‌ن وه زوان ویش

خانا از نوادگان قباد بیگ قبادی ایل قبادی جاف حاکم درنه و درتنگ در دولی دهره در ثلاث باباجانی بوده است. وی یکی از

زونارم به‌سته‌ن، زونارم به‌سته‌ن  
شیشه‌ی نام و نه‌نگ ته‌قوام شکه‌سته‌ن  
ئه‌زانم سه‌دای سه‌ودای بالآته‌ن  
تا وه زولف و پرووی تو ته‌ماشامه‌ن  
سه‌جاده‌م وه هوون زامان ره‌نگ که‌رده‌ن  
هوونم چ حاکم، چ قازیم چ شیخ  
جا‌ر بده‌ن وه ناو کووچه و شاراندا  
بو‌اچان خانای قوبادی مه‌سته‌ن  
نه‌زانان خانا وه مه‌یلت مه‌سته‌ن  
جهو ساوه‌په‌ی تو زونارم به‌سته‌ن  
ئه‌عزام جه باده‌ی مه‌یل تو مه‌سته‌ن  
قه‌دقاه‌تم زکر خال ئالآته‌ن  
ئه‌دای نمای فهرز سوبج و عیشامه‌ن  
سوژده‌م وه می‌حراب ئه‌بروی تو به‌رده‌ن  
واجب مه‌زانان بریزان وه تیغ  
وه عیبه‌ره‌تم که‌ن جه بازاراندا  
به‌دعه‌هدی که‌رده‌ن زونارش به‌سته‌ن  
جانفیدای روژ «یوم الالست»‌ه‌ن

## تخصیص آب چیست؟

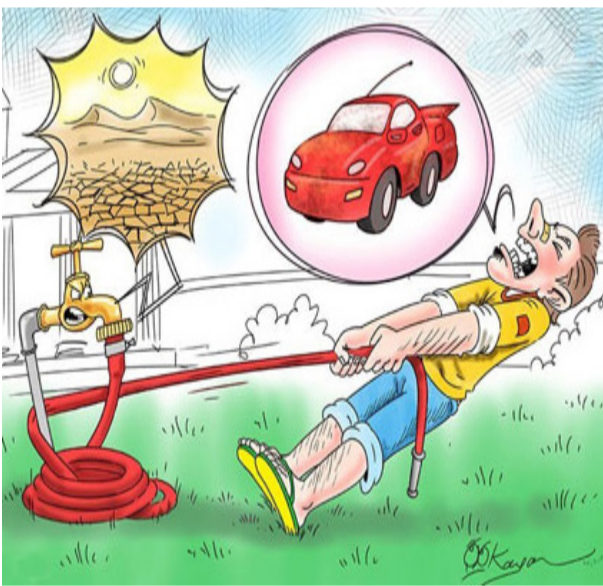
## بخش دوم

تخصیص آب در نظر گرفته شده اما در عمل خود یک شکل از بازتخصیص را تشکیل می‌دهد؛ لذا در بخش روش‌های بازتخصیص با جزئیات بیشتری به آن پرداخته شده‌است.

## تخصیص توسط بهره‌برداران

این روش از تخصیص بیشتر در نظام‌هایی مشاهده می‌شود که تاریخچه بلند مدیریت خودگردان بر آب دارند و البته در مقیاسی خرد صورت می‌پذیرد. مثال اصلی آن، نظام‌های آبیاری است که توسط کشاورزان گردانده می‌شود، مانند نظام آبیاری قنات یا نظام تقسیم‌گردش آب از رودخانه. این روش از تخصیص، طبیعتاً بر مبنای کنش جمعی انجام می‌گیرد و لذا باید جامعه اختیاراتی برای مدیریت آب داشته باشد. البته لزوماً معیارهای پایداری همچون عدالت، همواره در این نظام‌ها دارای وضعیت مناسبی نیستند و در بسیاری از موارد این نظام‌ها در نتیجه فشارها یا اتفاقاتی که از بیرون رخ داده‌است (یا ورود تکنولوژی) آسیب‌پذیر بوده و دستخوش تغییرات جدی شده‌اند.

## کاریکاتور صرفه جویی



## طنز تلخ



طرح‌های تأمین آب و افت کیفیت آب و خدمات آبی، به مرور زمان اجماعی مبنی بر اقتصادی بودن آب را بین بسیاری از متخصصان و جامعه علمی ایجاد کرد. به همین دلیل، روش‌های تخصیص آب که از سوی بسیاری از مراکز بین‌المللی ارائه شد بر پایه آموخته‌های علوم اقتصادی قرار دارند. در ادامه روش‌های تخصیص آب بر مبنای گزارش بانک جهانی ارائه می‌شوند.

## روش قیمت‌گذاری بر اساس هزینه نهایی (Marginal cost price)

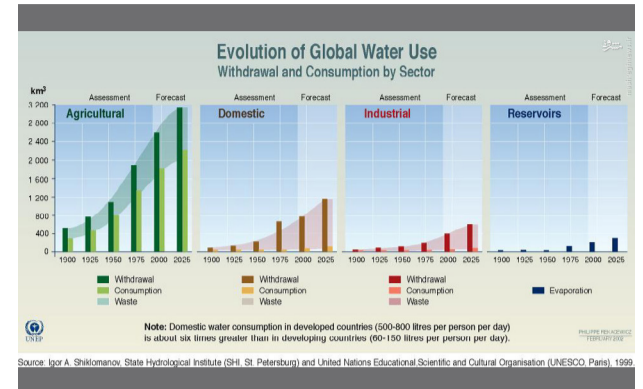
در این روش، تخصیص آب بر اساس قیمت آن باید انجام شود و باید قیمت به شکلی محاسبه شود که معادل با هزینه حاشیه‌ای تأمین آخرین واحد آب باشد. به عبارت دیگر در این روش قرار است که بر مبنای هزینه‌های مختلف و درآمدهای حاصل از تأمین آب، قیمت‌گذاری انجام شود و در نتیجه تخصیص به شکلی صورت گیرد که هزینه‌های نهایی (اعم از هزینه‌های اقتصادی، اجتماعی و زیست‌محیطی) همگی پرداخت شوند.

## روش عمومی (اداری)

به دلایل مختلفی همچون شکست بازار در موضوع مدیریت آب، عمومی بودن مالکیت بر منابع آب و هزینه‌های بسیار بالای سرمایه‌گذاری در طرح‌های کلان آب، تخصیص آب از طرف دولت با استفاده از توسعه منابع آب و تخصیص آن، یک روش بسیار رایج است. از این روش معمولاً در طرح‌های بزرگ آبیاری استفاده می‌شود. در این موارد، معمولاً دولت‌ها برای توسعه منابع آب تصمیم گرفته و سپس آنرا به مصارف مختلف تخصیص می‌دهند. به‌طور معمول، به دلیل نبود زیرساخت‌های کافی یا ایجاد انعطاف لازم، تخصیص آب در حجم‌ها بزرگ و در شاخه‌های اصلی سیستم‌های آبیاری (مثلاً کانال درجه یک) صورت می‌گیرد و سطوح پایین‌تر در اختیار خود بهره‌برداران قرار می‌گیرد.

## روش بازار

این روش بر پایه مبادله حق آب تعریف می‌شود. شروط مختلفی برای مبادله آب و شکل‌گیری بازار قابل طرح است. مشخص بودن هویت فروشندگان و خریداران آب یکی از شروط است به نحوی که ایشان اطلاعات کافی از قواعد بازار نیز داشته باشند و با هزینه مبادله مشابهی روبرو باشند. تصمیمات خریداران و فروشندگان باید به شکلی مستقل از دیگران اخذ گردد. تصمیمات توسط یک نفر نباید بر روی منافع دیگران اثر منفی داشته باشد. افراد و آژانس‌های فعال در بازار باید دارای انگیزه‌های کافی برای مبادله آب باشند. در چنین شرایطی است که می‌توان انتظار داشت تا مبادله آب صورت گیرد. (اگرچه این روش از سوی بانک جهانی به عنوان یک سازوکار برای



## مراحل توسعه بهره‌برداری از منابع آب

در ادبیات نظری مدیریت آب به تازگی تلاش‌هایی برای نظریه‌سازی مراحل توسعه منابع آب صورت گرفته‌است. سه مرحله توسعه، بهره‌برداری و تخصیص را می‌توان در مدیریت آب در نظر گرفت.

در مرحله اول توسعه حوضه، مصرف آب به کشاورزی دیم یا برداشت سنتی آب از رودخانه محدود می‌شود. در مناطقی که از لحاظ فیزیکی امکان‌پذیر باشد، سدهایی ساخته می‌شود تا برای تولید انرژی و توسعه کشاورزی به کار گرفته شوند. در این زمان، تأمین آب برای اهداف شرب تا حدودی کم‌اهمیت باقی می‌ماند. سپس شبکه‌های آبیاری و زهکشی بزرگ ساخته می‌شوند. به دلیل کم بودن میزان آب مصرفی در بخش کشاورزی و سایر مصارف اقتصادی، بقیه آب به سمت دریاها یا پایبندست حوضه آبریز جریان پیدا می‌کند. مدیریت آب مبتنی بر عرضه است و کمتر تعارضات آب شکل می‌گیرد و آلودگی آب هم به ندرت مشاهده می‌شود. به همین دلیل، در اکوسیستم‌ها تغییرات قابل توجهی رخ نمی‌دهد.

در مرحله بعدی (مرحله بهره‌برداری) کمبود آب در سال‌های خشک بروز می‌یابد. در این دوره سدهای ذخیره‌ای برای مواجهه با کمبود آب به رودخانه اضافه می‌شوند، اما مکان‌های مناسب برای احداث سد به تدریج کاهش می‌یابند. بهبود مدیریت، ترمیم و بهبود زیرساخت‌ها و حفاظت از آب به موضوعات کلیدی تبدیل شده و مسائل آلودگی و رقابت درون شبکه‌های آبیاری ظاهر می‌گردد.

در مرحله تخصیص و هنگامی که حوضه به سمت بسته شدن پیش می‌رود، تخصیص بین‌بخشی به محور تنشها تبدیل می‌شود. تلاش‌ها به این سمت متمرکز می‌شوند که آب به مصارف با ارزش اقتصادی بیشتر تخصیص داده شود و نهادهای جدیدی برای پرداختن به رقابت‌های بخشی و مدیریت یکپارچه منابع حوضه آبریز ایجاد می‌شوند.

## روش‌های تخصیص آب

اگرچه به شکل تاریخی، تخصیص آب بین بهره‌برداران مختلف مبتنی بر معیارهای اجتماعی در جهت حفظ نیازهای اولیه و معیشت افراد جامعه انجام می‌گرفت اما با تحولات اجتماعی و رشد جمعیت ناکارآمدی‌های مختلفی در نظام تخصیص آب ظاهر شد. عدم بازگشت هزینه‌های

علم مدیریت

خود رهبری چیست؟



قسمت سوم

همراهان گرامی در دو شماره قبل با نکات مهمی در خصوص خود رهبری آشنا شدیم و مواردی مانند: خودآگاهی- شناسایی تجربیات دیگران - تفکر سازنده - برنامه ریزی و هدف گذاری انگیزه سازی خودپذیری را مورد بررسی قرار دادیم در این شماره به موارد باقیمانده از مهارتهای لازم برای خود رهبری پرداخته و کاریزما و همدلی را مورد بررسی قرار می دهیم .

کاریزما

یکی از مهارت های مهم برای خود رهبری (البته این مهارت بیشتر برای رهبری دیگران کاربردی است) کاریزما است. کاریزما یعنی جذبه ای که دیگران در شما مشاهده می کنند و همین مسئله باعث جذب آنان به سمت شما خواهد شد. برخی افراد به صورت ذاتی کاریزما دارند؛ اما برخی دیگر این گونه نیستند و باید این مهارت را یاد بگیرند.

همدلی

ما در جامعه زندگی می کنیم و رفع خیلی از نیازهای ما و پیشبرد اهداف ما در گرو ارتباط با دیگران است. زمانی دیگران (چه اعضای خانواده، چه همکاران و ...) با ما تعامل خوبی خواهند

داشت که ما را دوست داشته باشند. ما باید احساس مهم بودن به مخاطب خود بدهیم و تا جایی که در توان ما است به آنها کمک کنیم. این مسئله باعث ایجاد همدلی خواهد شد.

البته در کنار ایجاد مهارت همدلی، باید حواسمان به سایر مهارت های اجتماعی هم باشد. باید بتوانیم ارتباطات مهم و راهبردی ایجاد کنیم، آن را ارتقاء دهیم و سعی کنیم آن را حفظ کنیم. مجموعه این اتفاقات موفقیت ما را تضمین خواهد کرد.

حالا دیگر خیلی درباره خود رهبری اطلاعات دارید!

یک جمله معروف هست که می گوید: «اگر در برنامه ریزی شکست بخورید، در واقع برای شکست خود برنامه ریزی کرده اید». با توضیحاتی که در این مقاله بیان شد، شاید بهتر است این گونه گفته شود «اگر در خود رهبری شکست بخورید، در واقع خودتان را در راستای شکست خوردن رهبری کرده اید». لذا برای همه ما مهم است که بتوانیم در مسیر درستی حرکت کنیم و بهترین ها را برای خودمان رقم بزنیم. امیدوارم مطالب مطرح شده در این مقاله برای شما مفید و کاربردی بوده باشد. نظرات، انتقادات و پیشنهادات شما پشتیبان ما برای ادامه مسیر به سمت اهداف و دستاوردها خواهد بود. بهترین ها را برای شما آرزو مندیم.

نکات ریز مدیریتی

سبک های مدیریتی



و این تیم مدیریتی منه.

مدیران سبک های مختلفی در مدیریت دارند اما در یک دسته بندی، چهار نوع سبک مدیریتی مطرح می شود که عبارتند از:

استبدادی، پدرسالار، دموکراتیک و منفعل

که هر یک در شرایطی مناسب خواهد بود.

**در سبک استبدادی**، مدیر یک جانبه و بدون در نظر گرفتن نظر زیردستان تصمیمات را اتخاذ می کند و تصمیمات، منعکس کننده نظرات و شخصیت مدیر هستند. در این سبک، محیط کاری برای کارکنان سخت و استرس زا است.

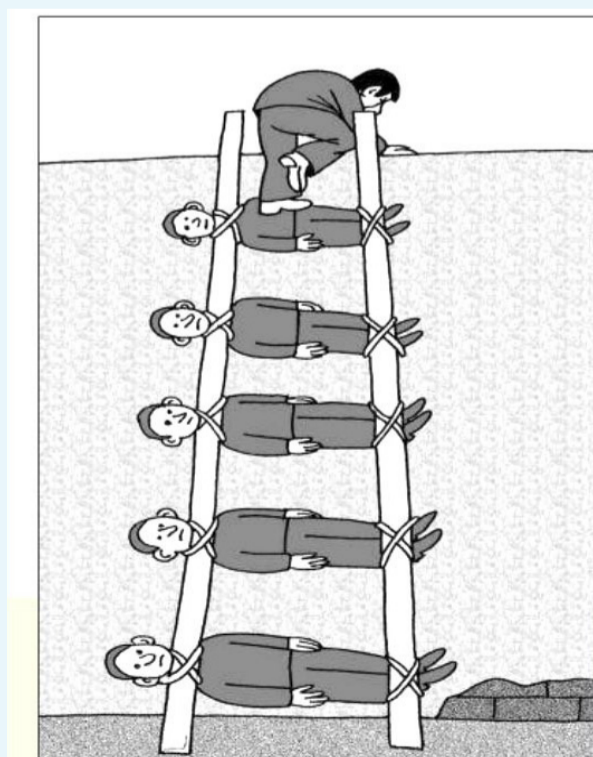
**در سبک پدرسالارانه** نیز تصمیمات توسط مدیر اتخاذ می شود اما با این تفاوت که منافع زیردستان در نظر گرفته می شود. در این سبک مدیریتی، کارکنان احساس امنیت می کنند اما انگیزه لازم را برای توجه به امور سازمانی ندارند.

**در سبک دموکراتیک** مدیر از گروه تصمیم گیری نظرخواهی می کند و تصمیماتی که مورد قبول اکثریت است اتخاذ می شود. رضایت کارمندان در این سبک مدیریت بیشتر است.

**در سبک منفعل**، مدیر تصمیم گیری را به مدیران زیردست واگذار می کند. در این سبک کارکنان بیشتر درگیر می شوند اما ناهماهنگی باعث عدم تمرکز کارکنان و پراکندگی کارها می شود که به نوبه خود منجر به نارضایتی و ضعف مدیریت در سازمان می شود.

مدیرانی که سبک استبدادی دارند و به لحاظ شخصیتی نمی توانند عرض اندام مدیران زیردست را ببینند، سعی می کنند دور و بر خود را با مدیرانی پر کنند که مطیع، چاپلوس و بله قربان گو باشند. این شرایط باعث می شوند فضای برای پیشنهاد و انتقاد فراهم نشود، خطاها و اشتباهات به درستی درک نشوند و این توهم به مدیریت دست دهد که به خوبی مدیریت می کند.

نردبان انسانی



برخی از افراد برای دستیابی به اهداف خود و پیشبرد آنچه آن را زندگی می پندارند از دیگران نردبان میسازند در این سبک تفکر که از ضعف های و کاستیهای شخصیتی فرد ناشی میشود. نگاه ابزاری به دیگران سبب میگردد بسیاری از ارزشهای انسانی نادیده گرفته شده و نیت شخص از برقراری ارتباط با دیگران تنها سوء استفاده از آنها و تامین منافع شخصی باشد.

**تلاش همکاران به روایت تصویر**



ترمیم شکستگی لوله آب شرب میدان ۲۲ بهمن سقز



اصلاح و بهسازی شبکه آبرسانی روستای دوسر شهرستان بیجار



به مدار آوردن مخزن ذخیره ۲۰۰۰ متر مکعبی آب شرب شهر قروه توسط اکیپ تأسیسات امور آب و فاضلاب قروه و سنندج



هدایت سرریز مخزن نله توسط همکاران آبفا سنندج

**تقدیر و تشکر**



مدیر آبفا قروه از تلاش همکاران واحد شبکه و اتفاقات این امور؛ آقایان بهروز مرادی و حمیدرضا رستمی با اهدای لوح تقدیر قدردانی نمود.

**موفقیت**



راهیابی تیم فوتسال آبفا کردستان به فینال رقابتهای جام ادارات سنندج

**مسابقه سراسری کتابخوانی با موضوع نماز**

به اطلاع همکاران گرامی می رساند مسابقه کتابخوانی با موضوع نماز ویژه گروه سنی ۱۵ سال و بالاتر در سراسر کشور بصورت همزمان برگزار می گردد شرایط مسابقه به شرح ذیل می باشد:

- مهلت مطالعه و ثبت نام در آزمون مجازی : اول دی ماه لغایت ۱۲ بهمن ماه سال جاری
- نشانی الکترونیکی شرکت در آزمون : [mehr.namaz.ir](http://mehr.namaz.ir)
- منبع مطالعاتی مسابقه : کتاب چلچراغ نماز و خانواده ( تالیف حجت الاسلام و المسلمین سید جواد بهشتی و انتشارات ستاد اقامه نماز )
- نحوه دریافت کتاب مسابقه : فروشگاه اینترنتی ستاد اقامه نماز به نشانی [ketab.namaz.ir](http://ketab.namaz.ir)

به برگزیدگان مسابقه جوایزی از سوی ستاد اقامه نماز کشور اهداء خواهد شد

فراخوان مسابقه سراسری کتابخوانی با موضوع نماز

**همکاران گرامی ستاد آقایان جمشید آسمانی و شاهر چاوشی و همکاران گرامی امور آبفا قروه؛ آقایان احمد دهقانی و زکریا دهقانی**

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.

هوالبقیه  
انالله وانا الیه راجعون  
ویشرا صلاتن الذین اذا اصحابهم مقبلو

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](http://www.abfa-kurdistan.ir)

Email: [info@abfa-kurdistan.ir](mailto:info@abfa-kurdistan.ir)



ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب  
استان کردستان / شماره ۸۲ / سال هشتم / آذر 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 عزیزی  
دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی  
همکار افتخاری: لیلا صیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیقی

