

چگونه از گرمزدگی دور بمانیم

صفحه ۳

ویژگی های زنان شاد

صفحه ۴



شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور توجه کافی برای رفع چالش های آبی در کردستان را خواهد داشت

صفحه ۲



صفحه ۲

آغاز اجرای پروژه انتقال فاضلاب زورآباد دیواندره

صفحه ۸

گوشه هایی از تلاش همکاران به روایت تصویر

صفحه ۵

با مشاهیر کورد

صفحه ۷

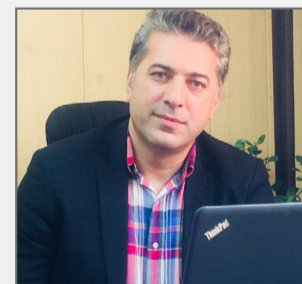
آنچه از مدیریت باید بدانیم

یادداشت

سرمایه اجتماعی؛ ضرورت توسعه

همه ما به مثابه سرنشینان یک قایق هستیم که سلامت ما در گروی سلامت قایق ماست. اگر امروز هجمه ای به فرد یا جریانی در راستای تخریب وجه مثبت آن صورت می گیرد، ممکن است فردا همین اتفاق برای عضوی یا جریانی دیگر بیفتد. سرمایه اجتماعی که حاصل روابط مبتنی بر اعتماد و اطمینان در جامعه است اگر شکل بگیرد از این بی اخلاقی ها و ناهنجاری ها جلوگیری می کند و راه را بر سوء نیت ها می بندد و مانند هوایی است که وقتی بوزد همه از آن تنفس کرده و طراوت می یابند. هرچند واژگانی مثل مصلحت عامه و مسئولیت اجتماعی در ایجاد سرمایه اجتماعی نقش موثری ایفا می کنند. اگر تصور کنیم با صرف داشتن منابع مادی و نیروی انسانی به توسعه دست می یابیم باید گفت این اتفاق میمون هرگز به وقوع نمی پیوندد. هراندازه که برای ارتقاء مهارت نیروی انسانی و توسعه تجهیزات وقت می گذارید بایستی به همان اندازه برای ایجاد و ارتقاء سرمایه اجتماعی وقت گذاشت؛ زیرا جوامع یا سازمانهای موفق آینده آنهایی هستند که بیشتر از سایر منابع برای توسعه به سرمایه اجتماعی اتکا دارند و بر این اساس بیشترین بهره را می برند.

اعتماد در جامعه دانست و آن را به مجموع منابعی که در ذات روابط سازمان اجتماعی به وجود می آیند و زندگی اجتماعی را دلنشین تر و مطلوبتر می سازند اطلاق کرد. هر کدام از ما در محیط پیرامونی خود اعم از جامعه یا سازمان یا مکانی که در آن مشغول به فعالیت و زندگی هستیم با حاشیه ها و مواردی از قبیل تهمت بی اساس، شایعه، بی اعتمادی، حسادت، بی تفاوتی، بی توجهی و دروغ و بهتان روبرو می شویم که گاهی پرننگتر از متن می شود و همه انرژی و توان فرد را تلف می کنند و آخر سر از خروجی آن نه تنها نفعی عاید فرد یا سازمان نمی شود، بلکه خسارت جبران ناپذیری نیز به وجود می آورد. ساختمانی را در نظر بگیرید که بهترین مصالح برای ساختن آن فراهم شده است اما این مصالح بدون بتن یا ملات مناسب نمی توانند بهم بچسبند و یک ساختمان محکم را تشکیل دهند؛ سرمایه اجتماعی نقش این ملات را بازی می کند که در صورت ایجاد و تقویت آن شبکه گسترده اجتماعی را بهم وصل و هر فرد یا گروه نقش خود را در جایگاهی که قرار گرفته است به درستی انجام می دهد و راه را بر سوءاستفاده و جریان سازی های مغرضانه و کور می بندد.



ادریس شریفی - سردبیر

اگر در جامعه ای زندگی می کنید که در آن جامعه میزان پذیرش شایعه از واقعیت بیشتر است و اعتماد به حرف و عمل و همچنین مشارکت اجتماعی وجود ندارد یا اندک است و باورپذیری در آن به سختی ایجاد می شود، تردید نداشته باشید که در آن اجتماع چیزی به نام سرمایه اجتماعی یا وجود ندارد یا در پایین ترین سطح قرار دارد. در دوران گذشته یا کمی قبلتر سرمایه های اقتصادی، فیزیکی و انسانی مهمترین نقش را در توسعه هر جامعه ای ایفا میکردند اما در عصر حاضر برای توسعه بیشتر به سرمایه اجتماعی نیاز است؛ زیرا بدون این سرمایه استفاده از دیگر سرمایه ها به طور بهینه انجام نخواهد شد. سرمایه اجتماعی را می توان حاصل روابط مبتنی بر

با هدف افزایش تأمین پایدار آب شهر مریوان یک حلقه چاه با ظرفیت تولید ۱۵ لیتر بر ثانیه وارد مدار بهره برداری شد



مدیر امور آبفا مریوان از به مدار آمدن چاه جدید در این شهر با هدف جبران کمبود آب شرب مشترکان خبر داد.

محمد رشیدی اظهار کرد: کاهش ۵۰ درصدی نزولات آسمانی، افزایش مصرف به دلیل آغاز فصل گرما و به دنبال آن افت ذخیره چاه های آب شرب در شهر مریوان موجب شده بود تا ساکنان برخی نقاط این شهر با افت فشار و در پاره ای موارد با قطعی آب مواجه شوند.

وی افزود: با توجه به این موضوع، نیاز به حفر چاه جدید در شهر مریوان وجود داشت که این مهم با تأمین بودجه مورد نیاز پروژه به مبلغ ۲۰ میلیارد ریال محقق شد و امور آبفا مریوان در این راستا اقدام به حفر، تجهیز و راه اندازی یک حلقه چاه (چاه ۵۱ دشت نی) نمود.

مدیر امور آبفا مریوان تصریح کرد: این چاه با ظرفیت تولید به میزان ۱۵ لیتر بر ثانیه خردادماه و با تلاش پرسنل آبفا مریوان به جهت جلوگیری از افت فشار و قطعی آب مشترکین وارد مدار بهره برداری گردید.

وی افزود: امیدواریم با قرار دادن این چاه در مدار تولید شرایط آب شرب شهر تثبیت و مشکل بطور کامل حل شود.

رشیدی خاطرنشان کرد: از همه همشهریان عزیز تقاضا داریم که برای ثبات بیشتر شبکه ، بخصوص در روزهای گرم تابستان صرفه جویی آب را جدی بگیرند.

شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور توجه کافی برای رفع چالش های آبی در کردستان را خواهد داشت

بر تابستان و در روستاها نیز ۱۴۰۰ لیتر بر ثانیه می باشد.

وی با بیان اینکه در تابستان پیش رو احتمال تنش آبی در شهرهای سقز و دیواندره پررنگتر است، گفت: تصفیه خانه آب شهر دیواندره با ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی نیازمند ۲۵ میلیارد تومان اعتبار برای تکمیل است تا هم شهر دیواندره و هم ۷۵ روستای مجتمع اوباتو از آن بهره مند گردند.

فرهاد یادآور شد: همچنین ۲۴ میلیارد تومان نیز برای تکمیل خط انتقال آب به شهر سقز با هدف تأمین آب پایدار نیاز است.

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای استان کردستان نیز با اشاره به کاهش بارندگی ها گفت: در فروردین ماه امسال ۸۳ درصد و در اردیبهشت ماه ۹۳ درصد کاهش بارندگی نسبت به سال گذشته در استان اتفاق افتاد و به نوعی بهار امسال خشکترین بهار ۵۲ سال اخیر به شمار می رود.

مهندس فرهاد معاون بهره برداری و توسعه آب استان نیز با بیان اینکه در حال حاضر مجموعاً ۶۷ درصد ظرفیت سدهای استان پر شده است گفت: حداکثر میزان مورد نیاز آب در شهرهای استان ۴۶۷۸ لیتر

شهرهای سقز و دیواندره که ممکن است با تنش آبی مواجه شوند باید همت بیشتری به خرج داده شود.

مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور خاطرنشان کرد: تأکیدات لازم را به شرکت های توزیع نیروی برق نیز داشته ایم تا برق مورد نیاز ایستگاه های پمپاژ و فیدرها تأمین شود تا دچار کم آبی ناشی از قطعی برق نباشیم.

مهندس جانباز با تقدیر از تلاش های آبفا کردستان برای مدیریت شرایط فعلی خاطرنشان کرد: در حد توان توجه کافی به چالش های استان در حوزه آب خواهیم داشت.

مهندس تخت شاهی مدیرعامل شرکت آبفا کردستان هم با اشاره به کاهش شدید بارندگی در سال جاری تصریح کرد: در حال حاضر شرایط ویژه ای بخصوص در روستاها در حوزه تأمین آب شرب داریم و لازم است این موضوع به شکلی صحیح مدیریت شود.

وی افزود: تمامی تمهیدات لازم برای مدیریت مصرف در دوران اوج مصرف را در

مدیرعامل شرکت مهندسی آبفا کشور از برنامه ریزی برای رفع چالش های آبی در استان کردستان خبر داد.

جلسه بررسی تنش آبی در شهرستان های استان کردستان خردادماه با حضور ویدئو کنفرانسی مهندس جانباز مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور به میزبانی آبفا کردستان و با حضور مدیرعامل آبفا و مدیرعامل شرکت آب منطقه ای استان برگزار گردید.

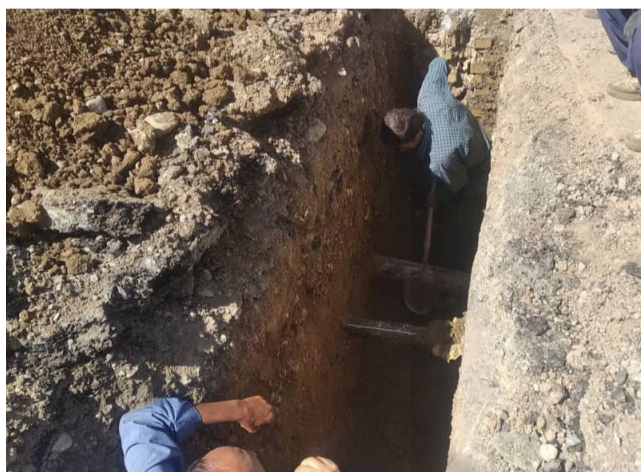
در این جلسه مهندس حمیدرضا جانباز مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور گفت: برنامه ریزی انجام شده است تا تمامی شهرهای استان کردستان به منابع تأمین آبی سطحی متصل گردند و تلاش می کنیم اعتبارات لازم را در این خصوص مهیا نماییم.

وی با اشاره به کاهش بارندگی ها گفت: این مسئله می تواند موجب مشکلات جدی در روستاها شود و لذا لازم است در این خصوص تلاش بیشتری انجام گردد؛ همچنین در مورد

پروژه خط انتقال و شبکه جمع آوری فاضلاب شهرک گلشن (زور آباد) دیواندره در حال اجرا است

به طول ۱۵۶۰ متر انجام شده است؛ ضمن آنکه ۱۸۰ فقره انشعاب نیز به همین منظور در این شهرک اصلاح گردید.

خسروی خاطرنشان کرد: در حال حاضر جمعیت زیر پوشش این پروژه ۱۰۸۰ نفر می باشد و پیش بینی می شود جمعیت این شهرک در آینده نزدیک به ۲ هزار نفر نیز افزایش یابد که در صورت تکمیل پروژه مذکور، فاضلاب تمام واحدهای مسکونی موجود به صورت بهداشتی ساماندهی خواهد شد.



وی افزود: یکی از مناطقی که در دیواندره با مشکل فاضلاب مواجه بودند، شهرک گلشن این شهر بود که بدون در نظر گرفتن موضوع هدایت فاضلاب اقدام به ساخت و ساز در این منطقه شده بود و برای حل این مشکل ساماندهی فاضلاب این شهرک در دستور کار آبفا قرار گرفت.

مدیر امور آبفا دیواندره خاطرنشان کرد: در راستای اجرای این پروژه با هدف دفع بهداشتی فاضلاب روباز معابر، خط انتقال و شبکه جمع آوری فاضلاب

مدیر امور آبفا دیواندره گفت: پروژه خط انتقال و شبکه جمع آوری فاضلاب شهرک گلشن (زورآباد) شهر دیواندره که یکی از مطالبات مهم ساکنین این شهرک بود، به طول ۱۵۶۰ متر در حال اجرا است و تا پایان خردادماه جاری تکمیل خواهد شد.

حمید خسروی با بیان این مطلب گفت: یکی از حوزه های مهم کاری آبفا علاوه بر تأمین آب سالم و بهداشتی و با کیفیت مطلوب برای شهروندان، موضوع جمع آوری، هدایت و انتقال فاضلاب می باشد.

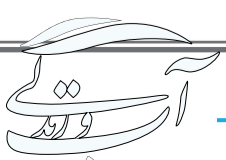
شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

همکار گرامی:

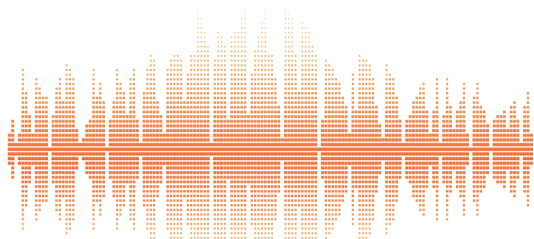
در راستای مصرف بهینه انرژی و اجرای بهینه تر مدیریت سبز خواهشمند است موارد ذیل را رعایت فرمایید

- ✓ سیستم های گرمایشی و سرمایشی را در پایان کار روزانه خاموش کنید.
- ✓ در هنگام استفاده از سیستم های گرمایشی و سرمایشی، به منظور جلوگیری از هدر رفت انرژی پنجره های اتاق را بسته و پرده ها را بکشید.
- ✓ اگر بیش از ۵ دقیقه در اتاق حضور ندارید، لامپ های اتاق خود را خاموش کنید.
- ✓ در اتاق هایی که به اندازه کافی از نور خورشید بهره مند هستند، تا حد امکان از نور طبیعی استفاده کنید.
- ✓ در صورت عدم استفاده از رایانه در بازه زمانی بیش از ۱۵ دقیقه دستگاه را در حالت standby قرار دهید.
- ✓ نسبت به جدا سازی زباله های تر و خشک در اتاق اقدام نمایید.
- ✓ کافه های باطله در سطل مخصوص بیندازید.
- ✓ در پایان کار روزانه از خاموش بودن رایانه، پرینتر، فاکس، اسکنر و سایر دستگاهها اطمینان حاصل نمایید.
- ✓ با استفاده بیشتر از سیستم های رایانه ای و روشهای الکترونیکی برای انجام کار، مصرف کاغذ را به حداقل برسانید.

دفتر توسعه پایدار
مدیریت مصرف و اطلاعات انحصاسی
ورواب عمومی شرکت آبفا استان کردستان



صدای همکار



همکاران گرامی؛ در این ستون نظرات، پیشنهادات و انتقادات و درخواست شما در خصوص مسائل مختلف مرتبط با شرکت درج خواهد شد؛ لطفا نظرات خود را از طریق سیستم پیام اتوماسیون برای سردبیر ماهنامه ارسال فرمایید؛ لازم به ذکر است در صورتی که همکاران گرامی تمایل به ذکر نام نداشته باشند پیام مذکور بدون نام درج خواهد شد.

مسابقه شماره ۷۲

۲۲ جوراب آبی و ۳۵ جوراب مشکی در کشو وجود دارد؛ حداقل چه تعداد جوراب باید از کشو در بیاوریم تا یک جفت هم‌رنگ باشد؟



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

گزینه الف می باشد

برندگان شماره قبل:

مجید خاطری - امور آبفا قروه

احمد حیدری - امور آبفا سقز

گرمزدگی و راه های مقابله با آن



دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

گرما زدگی چیست

گرم‌زدگی موقعیتی حاد و تهدید کننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت، از کار می افتد. در حالت گرم‌زدگی بدن نمی تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می یابد که می تواند اندام های اصلی را تخریب کند.

علائم گرم‌زدگی چیست؟

علائم گرم‌زدگی شامل: پوست خشک و داغ، عدم تعریق، پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می شود، تنفس کوتاه و سریع، نبض سریع و ضعیف، افزایش دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه، سردرد، گرفتگی عضلات و گشادی مردمک چشم.

علائم روحی و روانی گرم‌زدگی شامل: بیان سخنان بی ربط، گیجی، رفتار پرخاشگر، آشفتگی و هیجان، توهم، بیحالی، رخوت، بی حسی (واکنش های بدن بیش از حد آرام و آهسته می شود) و تشنج است.

علائمی که نشان می دهد در معرض گرم‌زدگی هستید:

ضعف و خستگی، کشیدگی و درد عضلات، استفراغ و تهوع، پوست رنگ پریده و چسبناک، افزایش دمای طبیعی بدن، گرفتگی عضلات، سرگیجه، ضعف و غش، ادرار زرد تیره یا نارنجی، سردرد و اسهال است.

درمان گرم‌زدگی

اگر دیدید کسی دچار گرم‌زدگی شده، فوراً او را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید. اولین اقدام، کاهش هر چه سریع تر دمای بدن فرد است. بنابراین اولین کاری که شما باید برای یک فرد گرم‌زده انجام دهید این است که:

۱- لباس های فرد گرم‌زده را درآورده و با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید. اگر مقدار آبی که در اختیار دارید کم است، ابتدا سر و گردن او را خنک کنید. پارچه خیس را روی گردن، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید. توسط یک تکه کاغذ یا حوله یا پنکه، او را باد بزنید.

۲- فرد را در مکان خنکی قرار دهید.

۳- پاهای فرد را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا جریان خون بیشتر به طرف سر او برود.

۴- دست ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.

۵- اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد.

۶- وقتی بدن فرد خنک شد، هر ۱۰ دقیقه یک بار دمای بدن او را از طریق مقعد اندازه گیری کنید تا دمای بدنش کمتر از ۳۸/۵ درجه سانتیگراد نشود.

۷- به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را از نو شروع کنید.

مراقبت از فرد گرم‌زده:

بعد از اولین گرم‌زدگی بایستی برای مدت چند هفته مقدار آب و نمک بدن و نیز عوارضی مثل ناتوانی کلیه کنترل شود. بعد از این حالت برای چند هفته، تغییرات دمایی بدن رخ خواهد داد که طبیعی است.

درمان ضعف و گرفتگی عضلات ناشی از گرمای زیاد:

- فرد باید در محل خنکی در منزل استراحت کند

- لباس های نازک و نخی بپوشد

- از پوشیدن لباس های اضافی خودداری کند

- بدن خود را با آب سرد بشوید یا بوسیله یک حوله خنک مرطوب نگه دارد یا تکه های یخ را به بدن خود بمالد.

- از کولر یا پنکه برای خنک کردن خود استفاده کند.

- یک نوشیدنی خنک، حاوی نمک بنوشد. مثلاً یک قاشق چایخوری یا مرباخوری نمک را در یک لیتر آب حل کند و در طی یک ساعت کم کم آن را بنوشد. همچنین می تواند یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی، به آن اضافه کند. اگر فرد مسن است یا نمی تواند نوشیدنی شور بنوشد، باید او را به بیمارستان ببرید.

- گرفتگی عضلات را می توان با ماساژ دادن آنها برطرف کرد. باید روی محل گرفتگی فشار دهید و حوله ی گرمی روی آن قرار دهید. مصرف یک نوشیدنی شور، از عود گرفتگی پیشگیری می کند.

- فردی که دچار این عوارض شده است، حداقل باید ۲۴ ساعت استراحت کند.

زنان موفق

چگونه زنی شاد باشیم؟!

زنان خودساخته قبل از هر چیز یاد می‌گیرند حتی در تنهایی خودشان هم شاد باشند. یک زن قوی به دنبال تکیه‌گاه یا نیروی کمکی برای شاد بودن نمی‌گردد. بلکه راه‌های شاد بودن را خودش پیدا می‌کند. شاید زنان و مردان از بسیاری جهات از جمله فیزیولوژی با هم تفاوت داشته باشند، اما هر دو جنس می‌توانند به یک اندازه برای خوشبختی خود تلاش کنند و به نتیجه هم برسند. راه‌های شاد بودن زنان متعدد است. در این مطلب سعی داریم به راه‌هایی برای شاد زیستن زنان بپردازیم.



از کاری که در حال انجامش هستید لذت ببرید

به جای اینکه همیشه نگران آینده باشید، از لحظه‌ای که در آن قرار دارید، لذت ببرید. از رفتن موقعیت A به B استرس نداشته باشید. در عوض از موقعیت A نهایت استفاده را ببرید. نگرانی بابت کارهای آینده باعث بهبود وضعیت و یا رفع مشکلات نمی‌شود. در عوض شادی و حس خوشبختی را از شما می‌گیرند.

ورزش مورد علاقه خود را انتخاب کنید

یکی از راه‌های شاد بودن زنان ورزش کردن است. زیرا تحرک باعث دفع افسردگی و افزایش هورمون‌های شادی‌آور در بدن می‌شوند. به گفته متخصصان روانشناسی ورزش کردن در بسیاری از موارد حتی از داروهای ضدافسردگی هم بهتر عمل می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد بعد از ورزش در مغز هورمون اندروفین ترشح می‌شود. این هورمون خلق و خوی شما را بهبود می‌دهد و باعث احساس شادی می‌شود. پس این فرصت را از دست ندهید و ورزشی را که دوست دارید به طور مرتب و روزانه انجام دهید.

ارتباط با دوستان صمیمی

یکی دیگر از راه‌های شاد زیستن برای زنان ارتباط با دوستان صمیمی است. زیرا در لحظات شادی استرس و اضطراب شما کاهش می‌یابد. احساس خوبی که در نتیجه ارتباط با دوستان پیدا می‌کنید، در کاهش استرس تاثیرگذار است و شاخص بارزی در بهبود افسردگی محسوب می‌شود. در سال ۲۰۱۷ یک مطالعه بر روی ۵۰۰۰ بزرگسال انجام شد که نشان می‌داد افرادی که با دوستان صمیمی ارتباط بهتری دارند، شادتر زندگی می‌کنند.

کتاب خواندن قوه خیال را بالا می‌برد

وقتی در سخت‌ترین شرایط زندگی هستید، کتاب خواندن را فراموش نکنید. کتاب‌های رمان می‌توانند قوه خیال را در شما تقویت کنند. حتی

ذهن را به مکان‌های عجیب و غریب می‌برند. به طوری که فرسنگ‌ها با مشکلات زندگی فاصله بگیرید. البته کتاب‌هایی را انتخاب کنید که موضوع آن‌ها با مشکلات شما ارتباط نداشته باشد. یکی از روش‌های شاد بودن زنان کسب اطلاعات و افزایش آگاهی است. کتاب‌ها میزان آگاهی شما را نسبت به زندگی بالا می‌برند. در نتیجه به بهبود وضعیت روحی کمک زیادی می‌کنند.

به دنبال مشوق بگردید

یکی از راه‌های شاد بودن زنان اینست که برای خود مشوق پیدا کنند. این مشوق‌ها می‌توانند مربیان بدنسازی، دوستان و یا حتی اعضا خانواده باشند. هر کسی که باعث هدایت شما به سمت هدف می‌شود، یک مشوق و نیروی انگیزشی است. وقتی دچار مشکلات روحی می‌شوید، بهترین کار اینست که از تشویق دیگران بهره ببرید. زیرا در این زمان شما به یک نیروی محرکه نیاز دارید تا ذهن‌تان را به سمت هدف هدایت کند. درون‌گرا بودن در چنین مواقعی بیشتر به شما آسیب می‌زند.

افکار منفی را دور بریزید

قشر جلوی مغز بیشترین نقش را در تصمیم‌گیری و بازیابی اطلاعات دارد. اما وقتی لحظات زندگی را با افکار منفی و تردید پر می‌کنید، این قسمت قدرت خود را برای تصمیم‌گیری از دست می‌دهد. یکی از راه‌های شاد بودن زنان افزایش افکار مثبت است. زیرا مثبت‌اندیشی فضای مغز را برای تصمیم‌گیری درست باز می‌کند. در نتیجه شما در لحظات و شرایط بحرانی بهتر عمل می‌کنید. از سوی دیگر مثبت‌اندیشی باعث می‌شود تا احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید. همه می‌دانیم که زیبایی، استعداد، هوش، قدرت تصمیم‌گیری مستقل و ... به زنان اعتماد به نفس می‌دهد. اما زنان زیادی هستند که همه این خصوصیات را دارند، اما همچنان افسرده‌اند. زیرا آن‌ها اعتماد به نفس ندارند.

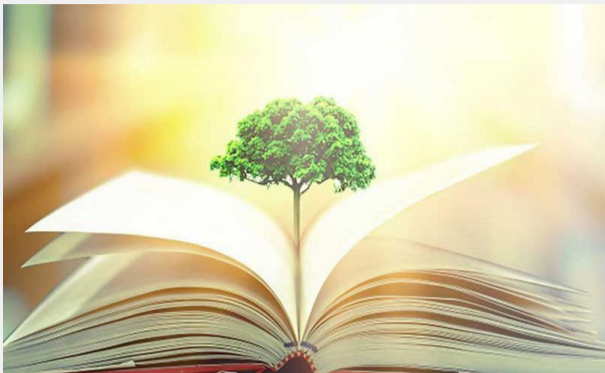
راه‌های شاد بودن در تنهایی با افزایش مهارت‌ها

یک زن هنرمند و توانا همیشه اعتماد به نفس بیشتری دارند. اگر می‌خواهید از تنهایی خود لذت ببرید، باید مهارت‌هایتان را افزایش دهید. در هر کاری هنر یاد بگیرید و از درجا زدن فاصله بگیرید. در زمینه شغلی خود را ارتقاء دهید و به آنچه که دارید اکتفا نکنید.

در پایان

هر زنی باید خودش به فکر لذت بردن از تنهایی‌اش باشد. اگر برای شاد بودن به دنبال کسی می‌گردید تا شما را از این وضعیت نجات دهد، سخت در اشتباه هستید. وقتی شما نتوانید در تنهایی خود احساس شادی داشته باشید، مطمئناً با وجود فرد دیگری هم این احساس به حد ایده‌آل نمی‌رسد. از سوی دیگر اگر آن فرد شما را ترک کند، به شدت افسرده و گوشه‌گیر می‌شوید.

معرفی کتاب



کتاب شرمند نباش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: هدیه جامعی

رده بندی کتاب: تعلیم و تربیت (علوم اجتماعی)

چکیده: این کتاب یک برنامه برای رسیدن به اهداف می‌باشد



مواد غذایی لازم تامین کننده آهن بدن

مواد غذایی لازم تامین کننده آهن بدن ویژه بانوان! یکی از مواد اصلی لازم برای حفظ سلامت بدن انسان آهن است. برای زنده بودن بدن و همچنین کارایی اندام‌ها و درستی فعالیت‌های بدن این ماده ضروری است. کمبود آهن باعث کم‌تحرکی و بی‌حالی می‌شود. اولین ماده غذایی که تامین کننده آهن برای بدن می‌تواند باشد گوشت قرمز است. گوشت یک منبع غنی تامین آهن برای بدن است. به عنوان مثال با مصرف ۱۷۰ گرم گوشت استیک راسته در یک وعده غذایی می‌توان تا حداکثر ۳٫۲ میلی‌گرم از این ماده معدنی مهم را دریافت کرد. زنان روزانه تا ۱۸ میلی‌گرم تا سن ۵۰ سالگی باید آهن دریافت کنند. خانم‌های باردار روزانه ۲۷ میلی‌گرم آهن نیاز دارند.

در صورتی که به دلایلی گوشت قرمز مصرف نمی‌کنید می‌توانید از طریق مرغ، بوقلمون و اردک نیز آهن لازم را به بدن خود برسانید. غلات نیز برای رساندن آهن به بدن بسیار کاربرد دارند. صبحانه زمان فوق‌العاده‌ای برای دریافت آهن است. کرم گندم یا سیوس گندم یا جو دوسر، همگی راه‌های مناسبی برای این کار هستند. سبزیجات برگ‌دار تیره مانند اسفناج و کلم پیچ و سایر سبزیجات از خانواده کلم‌ها نیز آهن بدن را افزایش می‌دهند. برای مصرف آنها بهتر است آن‌ها را بخارپز کرده، تفت داده یا ریز کرده و در سالاد بریزید.

منبع: مجله تخصصی بانوان



معرفی مشاهیر ادبیات کردی

استاد عباس حقیقی



در سال ۱۲۸۲ هجری شمسی در روستای زنبیل از توابع شهرستان بوکان فعلی و از خانواده مشایخ مشهور زنبیل فرزندی زاده شد که نام او را سیدکامل نهادند و کامل ستاره ای شد پرفروغ در آسمان ادب کردی.

پدرش سیدعبدالحکیم فرزند سیدعبدالکریم فرزند سیدعبدالرحمان از سادات حسینی بود.

سید کامل امامی زنبیلی در سال ۱۲۹۳ به همراه برادر بزرگتر خود به روستای (جه میان) رفته و نزد عموی عالم خود حاج بابا شیخ به ادامه تحصیل پرداختند. سپس به روستای (ترجان) رفته و نزد عالم گرانقدر ملا صادق واثق بالله به تکمیل تحصیل مشغول گشتند. استاد ملا سید کریم مدرسی استاد دیگر ایشان بود که در محضر وی علوم دینی را تحصیل کردند.

استاد سید کامل امامی زنبیلی شاعری توانا بود، اشعار ایشان نغز و دارای اصطلاحات و تعبیرات زیبا و اصیل کردی است. وی به سبب شکایت از جور حاکمان رژیم ستم شاهی پهلوی در اشعارش در سال ۱۳۲۵ بازداشت و ۲ سال را در زندان به سر برد. استاد که به ۲ زبان فارسی و کردی شعر می سرود در اشعارش گاهی «ئاوات»، گاه «امامی» و گاه «کامل» تخلص نموده است.

اشعار آوات، همچون دیگر شاعران دوران او، با مضامین بلند دینی، اجتماعی، و میهنی در قالب مداحی و شعر به نظم درآمده است.

سید کامل امامی در زمان حیات خود؛ اقدام به چاپ اشعار و غزلیاتش با عنوان دیوان ئاوات کرد که بسیاری از سروده هایش را دربرمی گیرد.

او پس از سال ها فعالیت هنری و سرودن اشعار کردی و فارسی، در سال ۱۳۶۸ در ۸۶ سالگی دعوت حق را لبیک گفت و در شهر بوکان درگذشت.

روحش شاد و یادش گرامی

نمونه ی از اشعار ایشان به شرح زیر است:

من ده لیم شاری دلّم باغ و گولستانه، ده چم!
 عهقل ئه لئ نا، قه سه بهی شوپرشه مه ستانه، نه چی!
 من ده لیم نوخته یی ئه و رهوزه یی ئیمان، ده چم!
 ئه و ده لئ نا، ره شه جئ راوگه یی شه ییتانه، نه چی!
 من ده لیم مه سکه ن و ئارامگه یی جانانه، ده چم!
 ئه و ده لئ سه ره سه ری تی کچووه، و پیرانه، نه چی!
 من ده لیم جیگه یی هه ر شیّت و جنوونانه، ده چم!
 ئه و ده لئ نا، زه ده یی په نجه یی په ریانه، نه چی!
 من ده لیم مه رکه زی ئه سراری حه ریفانه، ده چم!
 ئه و ده لئ جئ ته مه عی چاوی حه سوودانه، نه چی!
 من ده لیم وهختی خه ته ر مه ئمه ن و قه لگانه، ده چم!
 ئه و ده لئ کونکونه، جیگه یی سه ره په ییکانه، نه چی!
 له و هه موو چوون و نه چوونه سه ری سوپ ما "کامیل"
 من ده لیم جوانه ده چم، ئه و ده لئ واجوانه نه چی

فرضیه نماز جمعه و حکم و فضیلت آن



ماموستا جمال خادیمان دبیر اقامه نماز شرکت

خداوند در آیه ۹ سوره جمعه میفرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (ای کسانی که ایمان آورده اید چون برای نماز جمعه ندا در داده شد به سوی ذکر خدا بشتابید و داد و ستد را واگذارید اگر بدانید این برای شما بهتر است)

و پیامبر خدا می فرماید، هیچ روزی نیست که خورشید طلوع کند و از روز جمعه بهتر و بافضیلت تر باشد و به عنوان (سیدالایام) نام برده شده.

و در جای دیگر ایشان فرموده اند هر کس سه جمعه را بدون دلیل و عذر ترک کند خداوند مهر غفلت را بر قلبش می نهد.

ابن ماجه از جابر نقل میکند که پیامبر برای کسی که جمعه را سبک بشمارد فرموده اند خداوند به زندگی اش سروسامان ندهد و برکت در رزق و روزی اش نباشد.

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

گندمی	گه نمره نگ	ئه سمه ر
ظلم	ناحق	ئه غز
اجازه	ئیجازه	ئیزن
بدبیری	بارکه فتن	بارکه وتن
عقیده	باوهر	پروا
ارزش	قه در	بایه خ
آرزو	ئاوات	ئه مه ل
آواره	هه لوه دا	ئه و دال



لطیفه های مدیریتی

مردم کشورهای مختلف اوقات خود را چگونه می گذرانند



امریکا: ۸ ساعت کار، ۸ ساعت استراحت، ۲ ساعت ماندن در ترافیک، ۲ ساعت تفریح ناسالم، ۲ ساعت تماشای تلویزیون، ۲ ساعت کار با اینترنت

فرانسه: ۸ ساعت کار، ۶ ساعت استراحت، ۲ ساعت قدم زدن در خیابان، ۴ ساعت کتاب خواندن، ۲ ساعت حرف زدن علیه تلویزیون، ۲ ساعت خندیدن

ایتالیا: ۴ ساعت کار، ۸ ساعت خواب، ۴ ساعت غذا خوردن، ۶ ساعت حرف زدن، ۲ ساعت خیابان گردی

آلمان: ۸ ساعت کار، ۸ ساعت خواب، ۲ ساعت اضافه کار، ۲ ساعت تماشای مسابقات تلویزیونی، ۲ ساعت مطالعه، ۲ ساعت فکر کردن به خودکشی

کوبا: ۸ ساعت کار، ۸ ساعت تفریح، ۴ ساعت خواب، ۴ ساعت گوش کردن به سخنرانی کاسترو

عربستان سعودی: ۸ ساعت تفریح همراه با کار، ۶ ساعت تفریح همراه با خرید در خیابان، ۱۰ ساعت خواب

مصر: ۴ ساعت کار، ۸ ساعت خواب، ۸ ساعت کشیدن قلیان، ۲ ساعت گوش کردن به ام کلثوم، ۲ ساعت حرف زدن در مورد گذشته

هندوستان: ۸ ساعت جستجوی کار، ۶ ساعت خواب، ۶ ساعت تماشای فیلم، ۲ ساعت جستجو برای محل خواب، ۲ ساعت برای رد شدن از خیابان

پاکستان: ۴ ساعت کار غیر مجاز، ۸ ساعت خواب در حین کودتا، ۸ ساعت اعتراض علیه کودتا، ۴ ساعت فرار از دست پلیس

ایران: ۸ ساعت خواب، ۸ ساعت استراحت، ۲ ساعت حرکت در ترافیک، ۱ ساعت کار، ۳ ساعت بحث در مورد گذران اوقات تعطیلات و بین تعطیلین، ۲ ساعت بحث در مورد فلسفه و سیاست

علم مدیریت

فرافکنی چیست و چگونه میتوان با آن مقابله کرد



می کنند که سایرین نیز مهارت‌ها و توانایی‌های مشابه آنها را دارند. برای مثال اگر آشپز خیلی خوبی هستند، این‌طور می‌پندارند که همه به سادگی و خوبی آنها قادر به درست کردن کیک مربایی هستند که البته چنین نگرشی اشتباه است.

فرافکنی راه مناسب و سالمی برای مدیریت احساسات نیست. البته ترک این عادت برای برخی دشوار است. بار بعدی که دست به فرافکنی زدید لحظه‌ای توقف کنید و از خود بپرسید که چرا چنین رفتاری دارید. باور کنید متوجه می‌شوید که مبارزه و مواجهه با غول‌های منفی‌نگری در ذهن، بسیار ساده‌تر از انتقال احساسات ناخوشانید به دیگران و انتساب‌شان به آنها است. فرافکنی چیست و چطوری میشه با آن مقابله کرد؟

شیوهی مدیریت احساسات دشوار

تجربه‌ی احساساتی نظیر حسادت، عصبانیت، خشم و آزرده‌گی طبیعی است. اما تاکنون احساس کرده‌اید که این احساسات شما را از پای درمی‌آورند و اسیر خود می‌سازند و برای مقابله با آنها نیاز به انرژی خیلی زیادی دارید؟ همه می‌توانند از گزینه‌هایی سالم و مناسب برای مواجهه با احساسات دشوارشان بهره ببرند. کافی است اراده و تلاش به خرج داده بشود.

آیا در مورد مکانیسم‌های دفاعی خود فکر کرده اید؟ آیا می‌توانید نشانه‌هایی از فرافکنی در رفتار و افکار خود ببینید؟ دیدگاه‌های خود را با مخاطبان ستاره درمیان بگذارید.

گردآوری: مدیریت استراتژیک بدن

برگرفته از: lonerwolf

قسمت چهارم و پایانی

انواع فرافکنی

فرافکنی همواره مکانیزمی منفی به شمار نمی‌آید. هرچند در فرافکنی فرویدی، این شکل از مکانیزم دفاعی نامطلوب به شمار می‌آید، اما در کل انواعی از مکانیزم‌های دفاعی وجود دارد که می‌توانند مثبت و سازنده باشند.

فرافکنی مکمل:

در این نوع از فرافکنی، فرد فکر می‌کند که دیگران نیز نظرات و آرایه مشابه او دارند. چنین رفتاری کاملاً رایج است. برای مثال وقتی درباره‌ی آزاررساندن به حیوانات خبری می‌شنوید، با خود فکر می‌کنید چطور ممکن است دیگران نیز مانند شما برای حیوانات ارزش قائل نباشند یا برای نمونه با وجود اینکه نمی‌دانید دیگران چگونه رنگ‌ها را می‌بینند، فکر می‌کنید که آنها نیز دقیقاً مشابه شما رنگ‌ها را می‌بینند و درک می‌کنند. در این مثال شما درحال فرافکنی دید خود نسبت به رنگ‌ها به سایر افراد هستید.

فرافکنی مکمل چندان رایج نیست و کمی متفاوت است. افرادی که فرافکنی مکمل دارند گمان

کاریکاتور مدیریتی



تقدیر و تشکر



فرمانده تیپ ۲۲۸ متحرک هجومی سقز به پاس اقدامات شایسته امور آبفا سقز در تهیه و توزیع آب آشامیدنی سالم و خدمات دفع فاضلاب از مدیریت و پرسنل امور آبفا این شهرستان تقدیر گردید.

تلاش همکاران به روایت تصویر



تصاویری از ترمیم شکستگی خط GRP ۶۰۰ تصفیه خانه به مخزن فیض آباد و مهندسی مجدد پمپاژ بهاران ۲ و نصب یک دستگاه الکتروپمپ با شاسی و اصلاح رانش و مکش توسط همکاران امور آبفا سنندج



به همت همکاران امور آبفا بیجار، یک دستگاه دیزل ژنراتور به ظرفیت ۳۰۰kw در تصفیه خانه فاضلاب شهر بیجار با هدف تامین برق در مواقع اضطراری، مستقر و وارد مدار بهره برداری شد.

تصاویری از تلاش همکاران امور آبفا دیواندره برای تعویض الکتروپمپ روستای رشید آباد با هدف تأمین آب پایدار

ذی‌حساب محترم شرکت آبفا کردستان؛ جناب آقای سیروان مرادویسی همکاران گرامی امور آبفا سنندج؛ آقایان فرزاد ورمزیار و جلال قادری

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.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ إِنَّا أَلَيْسَ بِكَ حَسْبُنَا
وَبِشْرَ الصَّالِحِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا

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 ۷۶ / سال هشتم / خرداد 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

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی

