

عاشقانه ای در قالب
مه م و زین

صفحه ۵

علم مدیریت

صفحه ۷



تغییر حالت اشتغال نیروهای طرحی و شرکتی؛ افزایش امنیت شغلی و تعهد سازمانی

صفحه ۲



صفحه ۴

نیمه تاریک وجود

صفحه ۳

سندروم بینایی
کامپیوتر چیست؟
(بخش دوم)

عکسها تزئینی است

صفحه ۸

تلاش همکاران به
روایت تصویر

صفحه ۲

پاسخگویی
مدیرعامل آبفا
کردستان به
شهروندان در
سامانه سامد



شرکت آبفا کردستان در سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی های صنعت آب و برق کشور

شایسته تقدیر شناخته شد

روابط عمومی شرکت آبفا کردستان هم با توجه به اقدامات گسترده ای که در فضای مجازی طی سال گذشته انجام داده بود در بخش برترین های این جشنواره که با حضور و مشارکت همه شرکتهای آب و برق کشور برگزار شده بود، قرار گرفت. رتبه روابط عمومی شرکت آبفا کردستان در حوزه فعالیت در فضای مجازی بود که در این بخش آبفا کردستان شایسته تقدیر شناخته شد.

شرکت آبفا کردستان در سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی های صنعت آب و برق کشور شایسته تقدیر شناخته شد. در سومین جشنواره ارزیابی روابط عمومی های صنعت آب و برق کشور، روابط عمومی شرکت آبفا کردستان در بخش حضور در فضای مجازی شایسته تقدیر شناخته و از ادريس شريفی مدير روابط عمومی آبفا استان به همین مناسبت تجلیل شد. مراسم اختتامیه این جشنواره مردادماه به صورت ویدئوکنفرانس با حضور دکتر صدیقه بیران مدیرکل روابط عمومی وزارت نیرو برگزار گردید و طی آن از مدیران روابط عمومی شرکت های برتر صنعت آب و برق تقدیر شد.



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان به سوالات شهروندان استان از طریق سامانه سامد پاسخ داد



مهندس علیرضا تخت شاهی مدیرعامل شرکت آبفا کردستان مرداد ماه 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 سامد با حضور مدیرعامل آبفا کردستان انجام شد.

در این جلسه مهندس تخت شاهی طی ۲ ساعت حضور در محل این مرکز، پاسخگوی پرسش‌های 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 ساده‌ترین روش و ابزار ممکن، مشکلات خود را با مسئولین مربوطه مطرح و پاسخ مرتبط و راهنمایی‌های لازم جهت حل مسائل مدنظرشان را دریافت نمایند.

پاسخ‌گویی مدیران به مطالبات مردمی و افکار عمومی از طریق تلفن (۱۱۱) و با نام سامانه سامد به طور مرتب و دوره‌ای در کردستان انجام می‌شود 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 می‌بخشند.

تغییر حالت اشتغال نیروهای طرحی و شرکتی؛ افزایش امنیت شغلی و تعهد سازمانی

بر همین اساس مقرر شد طی یک بازه زمانی سه ساله نیروهای طرحی و شرکتی در شرکت‌های آب و فاضلاب استانی ساماندهی شوند که برای اجرای این فرآیند نیز برگزاری آزمون عمومی و مصاحبه اختصاصی به همراه اعمال برخی ضوابط و شرایط در نظر گرفته شد. از آنجا که مهمترین سرمایه هر سازمانی نیروهای انسانی آن می‌باشد، تغییر حالت اشتغال نیروهای شرکتی و طرحی موجب بهره‌مندی آنها از شرایط برابر در امنیت شغلی، ارتقاء سازمانی و مسئولیت و تعهد بیشتر برای خدمت خواهد شد. امید می‌رود با این سیاستگذاری مناسب که وزارت نیرو در دولت دوازدهم بر اجرای آن همت گمارده است در دولت جدید نیز کماکان ادامه داشته و شاهد تبدیل وضعیت تعداد زیادی از نیروهای شرکتی به رسمی باشیم. نیروهایی که طی این سالها تجربه و تخصص مناسبی به دست آورده‌اند و در بسیاری مشاغل و پست‌ها می‌توانند کلیدی و اثرگذار باشند تا با بهره‌گیری از این تجربه و تخصص، شرکت‌های آبفا بتوانند به نحوی شایسته‌تر از آنها استفاده نمایند که این موضوع هم در درجه حرفه‌ای شرکت هم در ارتقای سطح خدمات رسانی شرکت موثر خواهد بود.

با برگزاری آزمون تغییر حالت اشتغال نیروهای طرحی و شرکتی شرکت آبفا، امیدواری در میان همکاران مشمول برای بهره‌مندی از این امتیاز، افزایش روحیه و احساس امنیت شغلی بیشتر، افزایش یافته است.

پنجشنبه ۲۱ مردادماه دانشگاه کردستان میزبان ۱۵۰ نفر نیروی طرحی و شرکتی شرکت آبفا کردستان بود که برای شرکت در آزمون تبدیل وضعیت اشتغال گرد هم آمدند؛ آزمونی که مجری و طراح سوالات سازمان سنجش آموزش کشور بود تا از دل برگزاری آن قدم نخست برای تعیین همکارانی که قرار است وضعیت آنها به رسمی تغییر یابد برداشته شود.

راهکار جذب نیرو به صورت رسمی در شرکت آبفا کردستان از طریق برگزاری آزمون‌های سراسری است؛ با این حال با توجه به نقش و تلاشی که نیروهای شرکتی و طرحی در این مجموعه برعهده داشته‌اند با سیاستگذاری وزارت نیرو و شرکت مهندسی آبفا کشور مقرر شد تا برای این نیروها نیز امکان تبدیل حالت اشتغال فراهم شود.

اجرای ۴/۵ کیلومتر خط انتقال آب از سد آزاد به مخزن ۵۰۰ متر مکعبی شویسه جهت تأمین آب شرب پایدار



شده بود از مدار خارج گردید.

وی تصریح کرد: همچنین اصلاح شبکه فاضلاب محلات پائین دست شویسه به همراه انشعابات به طول ۱۲۰۰ متر در این شهر اجرا شد.

مهندس تخت شاهی افزود: مشکل کم آبی در شهر شویسه با به مدار آمدن چاه جدید به ظرفیت ۳ لیتر بر ثانیه و ۱۶۰۰ متر لوله گذاری به حداقل رسید.

وی خاطرنشان کرد: یک چاه جدید آب با ظرفیت ۳ لیتر بر ثانیه آبدهی و لوله گذاری به میزان ۱۶۰۰ متر وارد مدار شد تا کم آبی ناشی از افت منابع آبی را در این شهر کاهش دهد.

وی اظهار کرد: پیش از این یک چاه با ظرفیت آبدهی ۱۱ لیتر بر ثانیه در شویسه وجود داشت اما به دلیل کاهش نزولات جوی و در نتیجه افت منابع آبی این چاه با افت شدید آبدهی مواجه شده به گونه‌ای که ظرفیت آن به ۲/۵ تا ۳ لیتر در ثانیه کاهش یافت.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان از اجرای خط انتقال لوله سایز ۱۶۰ پلی اتیلن از خط انتقال سامانه سد آزاد به طول ۴/۵ کیلومتر تا مخزن ۵۰۰ مترمکعبی شویسه جهت رفع کامل کمبود آب شرب در این شهر خبر داد.

مهندس علیرضا تخت شاهی با بیان این مطلب افزود: در فاز بعدی با خرید و نصب فیلتر شنی جهت تصفیه آب، پروژه به طور کامل به اتمام خواهد رسید.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: همچنین پروژه اصلاح شبکه آب محلات پائین دست شهر شویسه به همراه اصلاح انشعابات به طول ۱/۵ کیلومتر به اتمام رسید و با در مدار قرار گرفتن شبکه‌های جدید، شبکه‌های قدیمی و فرسوده (گالوانیزه) که منجر به اتفاقات متعدد و نارضایتی شهروندان

به گفته وی در همین راستا و با هدف جبران کمبود آب در شهر شویسه کار افزایش آبرسانی از طریق یک چاه جدید با ظرفیت ۳ لیتر بر ثانیه در دستور کار قرار گرفت.

مهندس تخت شاهی خاطرنشان کرد: به این ترتیب ظرفیت آبرسانی از مجموع دو چاه مذکور به ۶ لیتر بر ثانیه ارتقا یافت که این امر موجب کاهش مشکلات کم آبی در شویسه گردید.

وی با اشاره به جمعیت ۲ هزار نفری شویسه و افزایش این جمعیت تا ۳ هزار نفر به دلیل تردد از شهرهای مجاور گفت: پروژه حفر یک چاه دیگر نیز به تازگی در دستور کار آبفا قرار گرفته است و انشاءالله با تکمیل و تجهیز این چاه آب شرب پایدار و بدون نوسان در دسترس مردم شهر شویسه قرار خواهد گرفت.



سندروم بینایی کامپیوتر چیست؟

چند تغییر ساده در زمان کار با کامپیوتر که به درمان سندروم بینایی ناشی از کامپیوتر کمک می‌کند:

۱. هر گونه نورپردازی در محل کارتان که می‌تواند به صفحه‌ی اسکرین‌تان بتابد تغییر دهید. ضمناً اگر نوری که از پنجره‌های نزدیک به اسکرین می‌تابد مزاحم است، می‌توانید جای کامپیوتر خود را تغییر دهید.

۲. نور مانیتور را تا جایی که ممکن است کم کنید.

۳. میز کارتان را جوری تنظیم کنید که مانیتور، کمی پایین‌تر از چشم‌های‌تان باشد و فاصله‌ی لازم از چشم‌های‌تان را نیز داشته باشد.

۴. هر ۲۰ دقیقه از جای‌تان بلند شوید و ۲۰ ثانیه به چیزی که ۲۰ قدم از شما فاصله دارد نگاه کنید. (قانون ۲۰، ۲۰، ۲۰)

۵. سایز فونت‌ها را تغییر دهید تا مجبور نباشید به چشم‌های‌تان زیاد فشار وارد کنید.

تمام این نکات و تغییرات ساده می‌توانند در بلند مدت به خوبی نتیجه بدهند.

توصیه‌های سلامتی پشت رایانه :

- به صورت صحیح پشت یک میز کار خود بنشینید. کمر خود را صاف کرده، شانه‌ها را به عقب برده، قسمت فوقانی صفحه نمایشگر باید با چشمان شما در یک راستا قرار گیرد.

- پاهایتان را از زانو خم کنید، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد. کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چهارپایه یا زیرپایی مناسب قرار دهید.

- هر نیم ساعت یک بار از جای خود بلند شوید و با حرکات کششی بدن خود را نرمش دهید یا برای چند لحظه قدم بزنید.

- ساق پاهایتان را بکشید و در این حین برای چند لحظه از نگاه کردن و خیره شدن به صفحه نمایشگر بپرهیزید. این عمل باعث جلوگیری از ایجاد لخته‌های خون در پاهای شما می‌گردد. به خاطر داشته باشید که لخته شدن خون در کاربران میانسال رایانه بسیار معمول است.

- اگر مدت زیادی مشغول تایپ کردن هستید، برای چند لحظه مچ دستان خود را به صورت دایره وار بچرخانید و ورزش دهید. این کار باعث جلوگیری از ابتلا به سندروم مچ دست می‌شود.

- از قوز کردن به سمت جلو و روی صفحه کلید خودداری نمایید.

- هر چند لحظه یک بار چند نفس عمیق بکشید. اگر برایتان امکان دارد در هوای آزاد این نفس‌ها را بکشید که مقداری هوای تازه وارد شش‌های‌تان شود.

- زمانی که نشسته‌اید، پاهای خود را روی پنجه برده و دوباره روی زمین بگذارید. آن قدر این کار را انجام دهید تا پاهایتان کمی خسته شود. این کار را برای یک ساعت به صورت مداوم انجام دهید. این حرکت باعث تقویت ساق پاهای شما می‌شود.

- یک بطری آب در کنار خود داشته باشید و



دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست بخش دوم و پایانی

علت مبتلا شدن به سندروم بینایی کامپیوتر چیست؟

سندروم بینایی کامپیوتر هنگامی ایجاد می‌شود که چشم‌ها و مغز کاربران نسبت به نوشته‌ها و تصاویری که بر روی نمایشگر کامپیوتر ظاهر می‌شود رفتار متفاوتی در مقایسه با حروف چاپی از خود نشان می‌دهند. در واقع نوشته‌های روی نمایشگر کامپیوتر به همان دقت یا وضوح نوشته‌های کتاب‌ها نیستند و درخشندگی و بازتاب صفحه نمایشگر می‌تواند مشکلاتی در مشاهده افراد ایجاد کند. همچنین کلمات و تصاویر کامپیوتری از نقاط نوری بسیار کوچک با نام "پیکسل" تشکیل می‌شود که میزان روشنایی آنها در مرکز بیشتر است و از شدت آنها در لبه‌ها کاسته می‌شود. بنابراین تمرکز کردن چشم‌های ما بر روی کاراکترهای کامپیوتری کار دشواری است و چشم‌ها تمایل دارند به سطح کاهش تمرکز بازگردند. در این صورت چشم‌ها بی‌اختیار به نقطه استراحت (RPA) رفته و سپس با فشار به حالت تمرکز باز می‌گردند. این تغییر حالت باعث خستگی ماهیچه‌های چشم و وارد شدن فشار به چشم‌ها می‌شود که هنگام کار کردن با کامپیوتر و پس از آن اتفاق می‌افتد.

دلایل ابتلا به سندروم بینایی کامپیوتر

۱. استفاده نکردن منظم از عینک مخصوص مطالعه یا ضد انعکاسی
۲. بالا رفتن سن
۳. اصلاح نشدن عیوب چشم
۴. نور ضعیف
۵. نور خیره کننده صفحه نمایش

۶. قرار گرفتن در وضعیت نامناسب و نداشتن فاصله با صفحه نمایش

سندروم بینایی ناشی از کامپیوتر چگونه درمان می‌شود؟

بعد از اینکه تشخیص داده شد دچار سندروم بینایی ناشی از کامپیوتر هستید، حتماً باید برای چکاپ‌های منظم به چشم پزشکی مراجعه کنید تا بینایی‌تان بیشتر از این آسیب نبیند. تجویز پزشک‌تان ممکن است عینک یا لنزهای تماسی بسته به نیازتان باشد. احتمالاً عینکی برای هنگام کار با کامپیوتر نیز برای‌تان تجویز می‌شود. همچنین ممکن است لنز بیفوکال یا تینت دار (قدری رنگ شفاف در داخل ماده آن قرار داده شده باشد) برای شما تجویز شود.

عادت کنید که هر نیم ساعت آب بنوشید. اگر این عمل را دائماً انجام دهید احساس خواهد کرد که هوشیارتر هستید و در دراز مدت لاغر خواهید شد.

- پشتی صندلی خود را عقب ببرید و به کمر خود زاویه ی بیشتر از ۹۰ درجه بدهید.

- از سلامت چشمان خود غافل نشوید. خیره شدن به صفحه نمایش رایانه برای مدت طولانی برای چشمان شما مضر است، پس به چشمان خود استراحت دهید و هر چند مدت یک بار آنها را ببندید. محیط کار نباید خیلی پر نور یا تاریک باشد تا به چشم شما فشار وارد نشود. درد، سرخی و سوزش و آبریزش چشم، احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی، خستگی و درد چشم و سردرد منجر می‌شوند، از عوارض چشمی کار زیاد و نادرست با رایانه هستند.

مشکلات چشمی اصلاح نشده مثل دوربینی، آستیگماتیسم و پیرچشمی می‌توانند منجر به عادت تنگ کردن چشم‌ها و خستگی چشم‌های شما شوند بنابراین زمانی که از وسایل دیجیتال استفاده می‌کنید شانس شما به ابتلا به سندروم بینایی دیجیتالی را بیشتر می‌کنند.

مسابقه شماره ۷۴

۸ نفر کارگر کاری را در مدت ۲۰ روز تمام می‌کنند. ۲ نفر کارگر به این تعداد افزوده می‌شود. این کار چند روز زودتر به پایان می‌رسد؟

الف: ۱۶

ب: ۴

ج: ۵

د: ۲

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

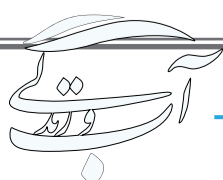
به قید قرعه به دو نفر از کسانی که پاسخ صحیح داده اند جایزه ای اهدا می‌شود.

**پاسخ مسابقه شماره قبل
گزینه الف عدد ۱۲ می‌باشد**

برندگان شماره قبل:

ژاله زندیانی _ ستاد

هانا حسینی _ مریوان



زنان موفق

ژیلا حسینی؛ فروغ کردستان



ژیلا حسینی در سی و یکم شهریور سال ۱۳۴۳ در شهر سقز، در شرق کردستان دنیا آمد.

خانواده‌ی او خانواده‌ای آیینی و عموماً اهل علم و ادب بودند. مرحوم شیخ عبدالقادر جد پدرش خطاط و شاعر بوده است. پدر ژيلا نیز، مرحوم شیخ مهران حسینی قاضی دادگستری و اهل مطالعه و روشنفکر بوده و ژيلا در سایه آن پدر فهیم، پایه‌های ادب را بنیاد نمود. تشویق و ترغیب شیخ مهران تا واپسین سوزها و دقایق عمر کوتاهش، همراه و پشتیبان ژيلا بود.

از همان سنین نوجوانی استعداد ذاتی ژيلا درخور توجه بود و بسیار زود توسط دبیران ادبیات، تشخیص داده شد و آنها نیز سهم به سزایی در تشویق ژيلا داشتند. او دو دوره اساسی در شعر خود را سپری کرده است. دوره اول که او هنوز زبان خاص خود را نیافته و در چرخه دگردیسی زبان شاخص شعر خود را نیافته است. شعر او موزون، همراه با تمایلات رمانتیک و اغلب رنج‌ها و مصیبت‌های زن روزگار خود است. اما در دوره دوم او ناشکیبا و با نگاهی انتقادی به جنگ سنت‌ها و قواعد مردانه روی می‌آورد و علیه زبان مردانه در ادبیات به نوعی قیام متوسل می‌شود.

شرایط آن روز انقلاب اسلامی ایران و خللی که در جریان تحصیل ژيلا پیش آمد، ژیلای کم سن و سال را بسوی ازدواجی زود هنگام سوق داد. در پانزده سالگی و در عنفوان نوشتن با پسر عموی پدرش به نام وفا حسینی ازدواج کرد و این ازدواج پس از پنج سال به جدایی کشید و ثمره این ازدواج او دختری است به نام بهار زهره، که اکنون اولین تجربه‌های سرودن خویش را پشت سر می‌گذارد. هفت سال پس از متارکه برای بار دوم ژيلا زندگی مشترکی را در سنندج تجربه میکند و با شاهرخ نوسودی ازدواج میکند. ثمره این ازدواج او پسری بنام رامین و دختری بنام ژینا

بود. ژینا ۱۰ ماهه، همراه با مادرش جان به جان تسلیم کرد. ژيلا در ۱۳۷۵/۷/۶ در سن ۳۲ سالگی در حالی که برای دیدار استاد شیرکو بیکس، عازم تهران بود در اثر واژگون شدن ماشینشان در محور سنندج- دهگلان ساعت ۷/۳۰ صبح فوت کرد.

زندگی هنری و آثار ژيلا:

اولین دست نوشته ژيلا داستان (برباد رفته) است که به زبان فارسی نگاشته شده است. و چون ژيلا بعدها خود تمایلی به چاپ آن نداشت از چاپ آن خودداری شده است. اولین سرودن‌ها و نگارش‌های ژيلا به زبان فارسی بود و این ادامه داشت تا سالهای ۱۳۶۳ و ۱۳۶۴ که ژيلا در بخش کردی رادیو سنندج در برنامه، ئیمه و گوینگره‌کان، (ما و شنوندگان) شروع به فعالیت نمود و این فعالیت ژيلا را به سمت و سوی نگارش و سرودن کردی سوق داد. این بدان معنا نیست که ژيلا تا آن زمان با ادبیات کوردی بیگانه بود. ژيلا به واسطه علاقمندی پدرش به ادبیات و فرهنگ کوردی و در اختیار داشتن کتابخانه با ارزش پدریاز دهان وی با نالی، گوران و قانع و ... آشنا بوده، بیت‌های کردی را خوب می‌شناخت. اما سرآغاز نگارش و سرودن او به زبان کردی با این فعالیت رادیویی همزمان بود و پس از آن تا آخرین روز حیات کوتاه خویش به زبان مادری نگاشت.

آثار او:

- ۱- دیوان اشعار کوردی به نام گه‌شهی ئه‌وین چاپ سال ۱۳۷۴.
 - ۲- دیوان اشعار کوردی به نام قه‌لای راز - قلعه اسرار چاپ سال ۱۳۷۸، این کتاب در سه قسمت چاپ گردید:
- بخش اول : باقیمانده اشعار کردی ژيلا،
- بخش دوم : برگزیده‌ای از داستانهای کوتاه کردی او ،
- و آخرین بخش این کتاب مجموعه اشعار فارسی ژيلا است که خود عنوان باران را برای این مجموعه برگزیده بود.
- ۳- ترجمه داستان طلب مغفرت از صادق هدایت - چاپ در مجله رامان هه‌ولیر
 - ۴- ترجمه رمان دزیره از فارسی به کردی (ناتمام)
 - ۵- مقالات متعدد.
 - ۶- سرودن اشعار کوردی برای کودکان



خوراکی های مفید برای پوست و مو

جوانتر به نظر بیایید

بادام خواص فوق العاده‌ی ضد پیری دارد. نه تنها حاوی میزان زیادی ویتامین E است بلکه حاوی میزان زیادی اسید چرب هم می‌باشد (که به نرم کردن پوست کمک می‌کند)، همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان سلنیم می‌باشد. اما حواستان باشد که زیاد از این ماده‌ی غذایی نخورید. درست است که خواص زیبایی و آرایشی زیادی دارد، اما میزان کالریش هم بالا است و ممکن است باعث چاقی شود.

موهایی براق داشته باشید

مواد غذایی که حاوی میزان زیادی ویتامین B هستند برای براقتر کردن مو بسیار مفیدند. ویتامین B در تخم مرغ، شیر، سبزیجات، و گوشت مرغ یافت می‌شود. سیلیکا نیز در براق و سالم نگاه داشتن مو بسیار موثر است. پوست خیار، پیاز، جو خام و جوانه‌ی لوبیا منابع اصلی این ماده‌ی معدنی به شمار می‌روند.

چین و چروک پوستتان را برطرف کنید

ویتامین C سازنده‌ی کولاجن به راستی در برطرف کردن و از بین بردن چین و چروک موثر است. کیوی منبعی عالی از این ویتامین به حساب می‌آید چون تقریباً هر کیوی بیش از ۱۰۰ درصد از این ویتامین را در خود دارد. ویتامین C اثرات بسیار مفیدی روی سلامتی دارد، که یکی از این تاثیرات کمک به ساختن کولاجن است. وقتی بدنتان میزان بیشتری از کولاجن در خود داشته باشد، پوست قابلیت ارتجاعی و کششی بیشتری پیدا کرده و چین و چروک راحت‌تر از بین می‌روند. منابع دیگر این ویتامین مرکبات، انبه، شهد عسل و پاپایه است.

گود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید

هیچ کس دوست ندارد که زیر چشمهایش گود رفته و سیاه شود. اما اگر به این وضعیت دچار شده‌اید، از ویتامین C به همراه آهن استفاده کنید. این دو ماده با یکدیگر موثرترین راه برای از بین بردن سیاهی و گود رفتگی زیر چشم هستند.

پوستتان را براق تر کنید

برای شاداب، مرطوب و سالم نگاه داشتن پوستتان آب بخورید. ممکن است تا به حال خیلی این را شنیده باشید، اما واقعاً صحت دارد. آب سموم را از بین برده و باعث رطوبت دادن به پوستتان می‌شود.

سایت خبری تحلیلی عصر ایرانیان

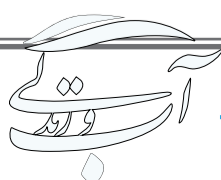
معرفی کتاب



چکیده: رای قضاوت نشدن، پذیرفته شدن، محترم ماندن و در نهایت داشتن زندگی سالم و شاد باید درون خود را شناخت و با آن مواجه شد. بسیاری از انسان‌ها تلاش می‌کنند تا احساسات منفی‌شان را انکار و یا پنهان کنند تا در جامعه پذیرفته شوند. این احساسات همان سایه‌ها یا نیمه‌ی تاریک وجودمان هستند که همیشه برای روبرو شدن با آن‌ها مقاومت می‌کنیم و از شناخت و تحلیل کردن‌شان طفره می‌رویم. کتاب نیمه تاریک وجود با ارائه‌ی روش‌ها و تمرین‌های موثر کمک می‌کند تا از سایه‌های درونی خود که از چشم دیگران پنهان کرده‌ایم، آگاهی پیدا کنیم و برای رشد و ارتقای شخصیت خود تلاش کنیم.

نویسنده: دبی فورد

نیمه تاریک وجود



معرفی مشاهیر ادبیات کردی

نه همه دی خانی



یکی از بزرگترین شاعران کورد که به گویش کردی کرمانجی (گویش کوردهای ترکیه و خراسان شمالی) شعرهای غزایی سروده است بدون هیچ مبالغه‌ی احمد خانی می باشد.

نه همه دی خانی

احمد خانی، در سال ۱۶۵۰ میلادی در شهر بایزید (ترکیه) دیده به جهان گشود.

ایشان در منظومه‌ی مَم و زین (مه م و زین) تاریخ تولد خود را اینگونه بیان میکنند:

له ورا کوده ما ژ غه یب فه ک بوو

ته ئریخ هه زارو ششست و یک بوو

ترجمه: هنگامی که از غیب (رحم مادر) جدا شده و به دنیا آمدم، سال ۱۰۶۱ هجری بود.

شیخ الیاس پدر خانی چند سال قبل از تولد خانی از بوتان به بایزید مهاجرت کرد و در آن شهر سکنی گزید. خاندان خانی همگی اهل دین و دانش بودند و از خوانین بزرگ بوتان و بایزید به شمار میرفتند، تخلص احمد خانی نیز از همین جا گرفته شده است.

بر مبنای ماجرای که علاءالدین سجادی در (تاریخ ادبیات کردی) بیان کرده سال وفات احمد خانی را ۱۷۰۶ م است که پس از ۵۶ سال زندگی و خلق آثار ماندگار در ادبیات کوردی در شهر بایزید فوت کرد و در همان شهر به خاک سپرده شد. از آثار استاد خانی میتوان به شاهکار ادبیات یعنی منظومه (مه م و زین) که به چندین زبان ترجمه شده است اشاره کرد، و همچنین (نوبهار) که یک فرهنگ لغت عربی به کوردی برای کودکان می باشد و عقیده الایمان و آثاری دیگر...

در این شماره ما به اختصار گذری بر منظومه (مه م و زین) خواهیم داشت نسخه اصلی این منظومه به زبان کوردی با گویش کرمانجی می باشد و ماموستا پیرمرد شاعر نام آشنای کرد اهل سلیمانیه، مم و زین را به صورت نمایشنامه در آورده و آن را به صورت نظم منتشر کرد، همچنین ماموستا عبدالرحمان شرفکندی نیز این اثر را در سال ۱۹۵۸ از گویش کرمانجی به سورانی در قالب نظم ترجمه کرد و آن را در سال ۱۹۶۰ به چاپ رساند و در کل این اثر به زبانهای روسی، فرانسوی، انگلیسی، آلمانی و عربی ترجمه شده است.

احمد خانی مم و زین را نقد حال خود و بهانه ای برای بیان شور و هیجانات عشقی خود میدانند

شه رحا غه مس دل بکه م فه سانه

زینس و مه مس بکه م به هانه

ترجمه: حکایت غم دل خود را بیان کنم و ماجرای مم و زین را بهانه ای برای بیان این حکایت قرار داده ام.

(مه م و زین) روایتی عاشقانه است که احمد خانی با سرایش آن توانسته شاهنامه ای کردی خلق کند و به گفته این بزرگ شاعر کرد، مه م و زین حکایت نیست بلکه جزئی از تاریخ واقعی کردهاست.

و اما داستان، در روز نوروز اتفاق می افتد

امیر زین الدین، امیر جزیره و بوتان بود. دو خواهر همچون پریان بهشتی داشت، یکی نامش «ستی» و دیگری «زین» بود؛ در دربار امیر دو برادر جوان رشید و زیبا به نام «تاج الدین» و «مه م» در خدمت امیر بودند. یک روز در مراسم نوروزی که همه به میان طبیعت می رفتند، تاج الدین و مه م لباس مبدل دخترانه می پوشند. ناگهان چشمشان به دو فرشته در لباس پسرانه می افتد؛ متوجه می شوند که این دو پسر نیستند و از همانجا وابسته هم می شوند و انگشترهای خود را عوض می کنند.

بالاخره بعد از مدتی تصمیم به خواستگاری از این دو دختر پری چهره می گیرند؛ ابتدا تاج الدین چون بزرگ تر است به خواستگاری می رود. امیر با وصلت تاج الدین و ستی موافقت و جشن باشکوهی برگزار می کند...

اما حکایت اصلی از اینجا شروع می شود:

امیر غلامی شیطان صفت به نام «بکو» یا «بکر» دارد؛ غلامی شیطان صفت به امیر می گوید تاج الدین دامادت، هم چشم طمع به تخت شما دارد هم می خواهد زین را برای مه م بگیرد...

امیر خشمگین شده و قسم می خورد هر کس برای زین به خواستگاری بیاید گردنش را خواهد زد؛ فاصله و جدائی میان مه م و زین شروع می شود، ولی هر روز بیشتر وابسته هم می شوند و در نبود امیر با هم ملاقات می کنند. امیر در نتیجه اعترافی که از (مه م) می گیرد در خصوص رابطه با (زین) او را به زندان میفرستد و گره داستان را بیش از پیش محکم تر می کند.

تاج الدین و برادرانش تلاش فراوانی در آزادی (مه م) می کنند اما به هیچ نتیجه ای نمیرسند، غلام شیطان صفت نیز دست از سعایت‌های خود بر نمیدارد. (مه م) در زندان هر روز پخته تر میشود و از تعلقات مادی و دنیوی بیشتر فاصله می گیرد اما عشق او به (زین) همچنان باقی است، بدین ترتیب هر روز مه م در زندان ضعیف و زین در قصر نالان و پریشان می شود، تا جایی که عشق زمینی را فراموش می کند و معشوق خود را خالقش قرار می دهد

چون مردم شهر از این عشق باخبر بودند بالاخره معترض به این وضعیت می شوند و امیر در واکنش به این اعتراضات ملازم تر شده و زین را به ملاقات مه م میفرستد؛ مه م چنان ضعیف گشته که زین را نمی شناسد و می گوید، جز پروردگارم معشوقه ای ندارم.

در این میان مه م از حال می رود و طبیب‌های امیر نمی توانند او را به زندگی برگردانند و جان می دهد؛ (زین) نیز بر سر مزار مه م رفته و آنقدر گریه و ناله سر می دهد تا جان به جان آفرین تسلیم می شود؛ امیر نیز پشیمان و نادم، بکو یا بکر را به درک واصل می کند.

بر اساس یافته های تاریخی، هم اکنون مزار «مه م و زین» در کنار یکدیگر در شهر بوتان در جنوب شرقی ترکیه قرار دارد؛ می گویند همیشه خاری در میان دو مزار می روید و مردمان آن دیار آن را به آن غلام بدکار نسبت می دهند و هنوز او را نفرین می کنند.

روحش شاد و یادش گرامی

بسمه تعالی

اهل بیت از دیدگاه اهل سنت

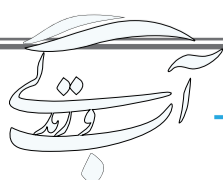
ماموستا جمال خادمیان_ دبیر اقامه نماز شرکت

حاکم نیشابوری از سلمان نقل می کند که رسول خدا (ص) فرموده اند: حسن و حسین فرزندان من هستند و هرکس آن دو را دوست بدارد مرا دوست داشته کسی مرا دوست بدارد خدا را دوست داشته است و هرکس خدا را دوست بدارد خداوند او را داخل بهشت خواهد کرد، و هرکس این دو را دشمن بدارد مرا دشمن داشته و هرکس مرا دشمن بدارد خدا را دشمن داشته و هرکس خدا را دشمن بدارد خداوند او را داخل جهنم خواهد کرد.

سعیدبن مسیب از فقهای تراز اول مدینه درباره امام سجاد (ع) می فرماید: من کسی افضل تر از علی بن حسین ندیدم (امام سجاد) جود و سخاوت امام سجاد (ع): هرگاه مسائلی پیش او می آمد، به او خوش آمد می گفت و می فرمود، خوشا به حال کسی که توشه ی مرا به خانه ی آخرت حمل می کند.

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

بیانک	بیانوو	بهانه
بیچون	بی هاوتا	بی نظیر
بی دهه تان	چاره نه ماو	بیچاره
بی ده نگ	هیچ نه ویژ	آرام
بییری فان	مه ر دوش	شیردوش
بی ژمار	له ژمار به ده ر	بی حد
بی زات	ترسه نوک	ترسو
بی زیاغ	لبرچاوکهوتوو	از چشم افتاده



چرخه آب

بخش ششم و پایانی



مقررات

ایالات متحده آمریکا

در ایالات متحده، قوانین مربوط به مالکیت و استفاده از آب زیرزمینی معمولاً قوانین ایالتی هستند؛ با این حال قوانین آب زیرزمینی برای به حداقل رساندن آلودگی آب زیرزمینی توسط آژانس حفاظت از محیط زیست (EPA) در هر دو سطح ایالتی و فدرال وضع می شود. حقوق مالکیت و استفاده از آب زیرزمینی معمولاً یکی از سه نظام اصلی زیر را دنبال می کند:

- قانون برداشت، امکان برداشت آب زیرزمینی به اندازه‌ای که مصرف سودمند داشته باشند را به هر مالک زمین می‌دهد اما هیچ مقدار مشخصی از آب را تضمین نمی‌کند. در نتیجه مالکان چاه هیچ پاسخگویی در قبال بهره‌برداری از آب های زیرین همسایگان خود ندارند. قوانین ایالتی اغلب «استفاده ی سودمند» را تعریف می کنند و گاهی اوقات محدودیت‌های دیگری را اعمال می کنند مثل مجوز ندادن به استخراج آب زیرزمینی که باعث فرونشست زمین مجاور می شود.

- حقوق مالکیت خصوصی محدود، مشابه حق مجاورت در یک جریان سطحی. میزان حق آب زیرزمینی مبتنی است بر مساحت زمین و هر مالک مقدار متناظری از آب موجود را به دست می آورد. پس از حکم (تصمیم گیری)، بیشترین میزان حق آب تعیین می شود اما این حق، اگر کل مقدار آب موجود و در دسترس کاهش یابد که احتمال آن در خشکسالی وجود دارد، کاهش می یابد. مالکان زمین، به دلیل تجاوز به حقوق آب زیرزمینی شان می توانند از دیگران شکایت کنند و اولویت استفاده از آب پمپاژ شده برای استفاده در زمین‌هایی است که از آن‌ها پمپاژ صورت می گیرد.

- در نوامبر ۲۰۰۶، آژانس حمایت از محیط زیست، قانون آب زیرزمینی در ثبت فدرال ایالات متحده را منتشر کرد. EPA نگران بود که سیستم آب زیرزمینی در معرض آلودگی ناشی از مدفوع باشد. نکته ی اصلی این قانون این بود که پاتوژن‌های میکروبی از منابع آب عمومی دور نگاه داشته شوند. قانون آب زیرزمینی ۲۰۰۶ اصلاحیه ی سند آب آشامیدنی سالم ۱۹۹۶ بود.

قوانین دیگر در ایالات متحده شامل (موارد زیر می باشد)

- قانون استفاده منطقی (قانون آمریکا): این قانون مقدار آب مشخصی را برای صاحب زمین تضمین نمی‌کند اما مجوز استخراج نامحدود

تا زمانی که بهره‌برداری به طور غیر منطقی به چاه‌های دیگر یا نظام آبخوان آسیب وارد نکند، را صادر می کند. معمولاً این قانون ارزش زیادی برای مصارف تاریخی قائل است و از کاربردهای جدید که با استفاده قبلی تداخل دارد، جلوگیری می کند.

- بررسی دقیق آب زیرزمینی مبنی بر معاملات املاک در ایالات متحده: در ایالات متحده، بر مبنای معاملات املاک و مستغلات تجاری، هم آب زیرزمینی و هم خاک مورد بررسی قرار می گیرند. در مکان‌های از پیش آلوده شده که اصلاح شده‌اند (brown-field) فاز یک ارزیابی زیست‌محیطی سایت معمولاً برای بررسی و آشکارسازی مسائل احتمالی (بالقوه) آلودگی انجام می‌شود. در San Fernando Valley کالیفرنیا، قراردادهای املاک برای انتقال ملک و دارایی، تحت نظر آزمایشگاه میدانی SSFL منعقد می شوند و بندهایی وجود دارد که فروشنده را از مسئولیت عواقب آلودگی آب زیرزمینی موجود یا آلودگی آینده ی آبخوان آزاد می کند.

هند

در هند، ۶۵ درصد آبیاری از آب زیرزمینی صورت می گیرد. تنظیم آب زیرزمینی توسط دولت مرکزی و چهار سازمان (۱) کمیسیون مرکزی آب (۲) آب زیرزمینی مرکزی (۳) اداره ی مرکزی آب زیرزمینی (۴) هیئت مرکزی کنترل آلودگی، کنترل و حفظ می شود.

قوانین، مقررات و طرح‌های مرتبط با آب زیرزمینی هند:

- Atal Bhujal Yojana طرح آب زیرزمینی Atal یک طرح ۵ ساله (۲۰۲۴-۲۵ تا ۲۰۲۰-۲۱) با هزینه ی ۸۵۴ میلیون دلار ایالات متحده، برای مدیریت طرف تقاضا با نقشه‌های امنیت و سلامت آب است که در سطح دهیاری روستا برای اجرا در ۸۳۵۰ روستای دارای بحران آب در ۷ ایالت شامل Haryana، Gujarat، Karnataka، Madhya Pradesh، Uttar Pradesh و Maharashtra، Rajasthan تصویب شد

- لایحه چارچوب ملی آب ۲۰۱۳ تضمین می‌کند که آب زیرزمینی هند یک منبع عمومی است و قرار نیست که توسط شرکت‌ها از طریق خصوصی آب مورد بهره‌برداری قرار گیرد. لایحه ی چارچوب ملی آب به همه اجازه ی دسترسی به آب آشامیدنی پاک، طبق ماده ۲۱ قانون «حق زندگی در قانون اساسی هند را می‌دهد.

- در سال ۲۰۱۲ سیاست ملی آب به روز رسانی شد که پیش‌تر در سال ۱۹۸۷ تصویب شده بود و در سال ۲۰۰۲ و بعد از آن در سال ۲۰۱۲ به روز رسانی شد.

- در سال ۲۰۱۱ دولت هند یک لایحه ی الگو را برای مدیریت آب زیرزمینی تعریف کرد؛ این الگو، دولت‌های ایالتی را که می‌توانند قوانینی را در مورد استفاده و تنظیم آب زیرزمینی به اجرا بگذارند، انتخاب می‌کند.

- قانون Easement ۱۸۸۲ به صاحبان زمین نسبت به آب زیرزمینی و سطح زمین‌شان اولویت می‌دهد و به آن‌ها اجازه می‌دهد که تا زمانی آب در

زمین آن‌ها باشد؛ به اندازه‌ای که می خواهند از آن برداشت کنند. این قانون، دولت را از اجرای مقررات آب زیرزمینی منع می‌کند و به بسیاری از مالکان زمین اجازه می‌دهد که آب زیرزمینی خودشان را، خصوصی‌سازی کنند. بخش ۷ این قانون اظهار می‌دارد که هر مالک زمین حق دارد تا در محدوده ی خودش تمام آب زیر زمین خود را و سطح آن را که از یک کانال مشخص عبور نمی‌کند، جمع‌آوری کند.

کانادا

بخش عمده‌ای از جمعیت کانادا به استفاده از آب زیرزمینی متکی است. در کانادا ۸/۹ میلیون نفر یا ۳۰ درصد جمعیت کانادا برای مصارف خانگی به آب زیرزمینی متکی هستند و تقریباً دو- سوم این کاربران در مناطق روستایی زندگی می‌کنند.

- قانون اساسی ۱۸۶۷ به هیچ یک از دسته‌های دولت کانادایی اختیار آب زیرزمینی را نمی‌دهد، این موضوع عمدتاً تحت قلمرو قدرت استانی می‌باشد.

- دولت‌های فدرال و استانی می‌توانند هنگامی که با مسائل ملی آب، کشاورزی، سلامتی و آب های بین استانی مواجه می‌شوند، مسئولیت‌ها را به اشتراک بگذارند.

- صلاحیت تصمیم‌گیری فدرال در مناطق مختلف شامل آب‌های مرزی/فرامرزی، محل ماهیگیری، نوابری و آب های مربوط به زمین‌های فدرال، منابع جوامع بومی و در قلمروهای ایشان برقرار است.

- صلاحیت تصمیم‌گیری فدرال بر آب زیرزمینی هنگامی که سفره‌های آب از مرزهای بین استانی یا بین‌المللی عبور می‌کنند، برقرار است.

ایران

بر اساس قانون توزیع عادلانه ی آب (فصل ۵) این موارد جرم محسوب می‌شود (مجازات از ۱۰ تا ۵۰ ضربه شلاق یا از ۱۵ روز تا ۳ ماه حبس)

شخصی که بدون اجازه برای دسترسی به آب، چاه حفر کند.

شخصی که بدون اجازه از آب زیرزمینی برداشت کند.

آنچه از نظر شما گذشت همه چیز در مورد چرخه آب بود.

کاریکاتور



سامانه مدیریت زمان GTD

اصول تکنیک مدیریت زمان

اما مهمترین اصول در GTD به نظر شما چیست؟ این کار اصولی دارد که با رعایت آنها می توانید به هدف نهایی این تکنیک که مدیریت کامل زمان است برسید. اگر این اصول را همیشه به خاطر داشته باشید، هرگز دچار اشتباه نخواهید شد.

- جمع آوری کن
- پردازش کن
- مرتب کن
- بررسی کن
- انجام بده

همه ما دارای مشغله هایی در زندگی هستیم که میخواهیم به موقع به آنها برسیم تا بتوانیم به دیگر امورات زندگی خود از قبیل در کنار خانواده بودن، تفریح کردن، بیرون رفتن، صحبت با دوستان نیز برسیم. در ادامه یک سری تکنیک هایی هست که از تکنیک مدیریت زمان شاخه شده اند تا شما بتوانید به همه کارهای خود برسید.

لطیفه مدیریتی

سه پاکت

یک کارمند دولتی از فرط بی حوصلگی به جستجو در قفسه های قدیمی اتاق کارش مشغول شد. در حین جستجو به یک چراغ پیه سوز خیلی قدیمی برخورد. با خودش فکر کرد می تواند از آن به عنوان یک شی زینتی در دکور خانه اش استفاده کند. بنابراین آن را با خود به خانه برد. هنگام تمیز کردن و پولیش چراغ، یک غول از چراغ بیرون آمد و گفت که می تواند سه آرزوی او را برآورده کند.

کارمند گفت: «یک نوشابه خیلی خنک می خواهم.» غول نوشابه ای خنک با یخ را برای او ظاهر کرد و او نیز خورد.

سپس کارمند گفت: «حالا دوست دارم در یک جزیره زیبا و خوش آب و هوا کنار ساحل باشم.» ناگهان خود را در یک ساحل زیبا و رویایی دید.

کارمند برای آرزوی سوم خود گفت: «دوست دارم هرگز کار نکنم.» پوف! کارمند چشم هایش را باز کرد و خود را در اتاق کارش دید

کاریکاتور مدیریتی



بینی و برای آنها برنامه ای داشته باشید.

در این صورت می توانید با خیال راحت تمامی تعهداتی را که به آنها وعده کرده اید، بدون استرس و نگرانی اجرا کنید و وفای به عهد خود داشته باشید.

همچنین می توانید با خیال راحت به قول دیوید آلن چیزهای زندگی را انجام دهید و با خیال راحت، بدون استرس و نگرانی، همه امورات زندگی خود را به همراه کار مدیریت نمایید.

اگر شما بدانید که قرار است چه کارهایی را در چه زمانی باید تحویل دهید، قطعاً برای آن برنامه ای خواهید داشت و برای گذران لحظه به لحظه دقایق عمرتان برنامه دارید. این برنامه به شما حق انتخاب خواهد داد که کار را انجام دهید یا می توانید در زمان دیگری نیز آن را به پایان برسانید.

تکنیک مدیریت زمان GTD برای اینکه در کمال آرامش بتوانید تمام امورات زندگی خود را سپری کنید، گام هایی را برای شما پیشنهاد می کند که عبارتند از:

گام های تکنیک مدیریت زمان

همه آنچه را که در اطرافتان به شما جلب توجه می کند، جمع آوری نمایید.

گام بعدی برای انجام کار خود را پیش بینی کنید تا بتوانید به نتیجه نهایی دست پیدا کنید.

باید برای خود سیستم یادآوری تنظیم نمایید. به این سیستم (Reminder) هم گفته می شود. شما باید اطلاعات را به روش هایی ساده در زمان ها و مکان های معین دسته بندی نمایید.

اطلاعات خودتان را به روز رسانی کنید. این کار بر اساس تمام جنبه های زندگی شما اعم از کارها، پروژه ها، اوامر روزمره، مسئولیت ها، چشم اندازها و اهداف کلی زندگی را در برمیگیرد.

پیاده سازی تکنیک برای تمامی امورات زندگی و کاری شما قابل پیاده سازی است. این کار باعث می شود که انرژی ذهن شما آزاد شود و تمام زندگی شما به یک سازمان نظام بندی شده برسد.

پیاده سازی تکنیک مدیریت زمان

شروع این بند را با استفاده از یک نقل قول از کتاب دیوید آلن اجرا خواهیم کرد. این کار برای این است که شما بتوانید با مدیریت زمان به درستی آشنا شوید.

دیوید آلن در کتاب Getting Things Done می نویسد:

همه چیز را از ذهنت بیرون بکش. وقتی کاری پیش می آید همان زمان تصمیم بگیر نه زمانی که موقعیت آن تصمیم از بین رفته است.

برای زندگی و پروژه های خود باید یادآور بسازید همانطور که در گام های GTD هم به آن اشاره کردیم برای خودتان باید یادآور داشته باشید و همیشه یک نظام بندی به روز و جامع برای خود نگه دارید.



قسمت دوم

سامانه مدیریت زمان GTD

این کتاب، کتابی است که یک برنامه جامع برای مدیریت زندگی و کار با آرامش بیشتر و استرس کمتر، به شما پیشنهاد می کند. این کتاب در واقع باعث می شود شما بتوانید کار و زندگی خود را از هم جدا کرده و با آرامش و تفکیک خاطر به هر دوی آن ها به نحو احسن رسیدگی نمایید.

دیوید آلن سمینارهای مختلفی در زمینه باوری داشت که در این سمینارها توانست تکنیک هایی در جهت مدیریت اطلاعات، تعهدات و ارتباطات طراحی کند و آن را برای عموم به اشتراک بگذارد.

تکنیک مدیریت زمان GTD حاصل کار بر روی تکنیک های مدیریت تعهدات و اطلاعات بود که در سمینارهای مختلف مطرح می شد. در واقع دیوید آلن توانست با نتیجه گیری از این سمینارها به یک تکنیک جامع و فراگیری دست پیدا کند که نام آن را GTD نهاد.

این روش ابداعی توسط شرکت های مختلفی تست و بررسی شده است و به بیش از نیم میلیون نفر این روش آموزش داده شده است تا با استفاده از آن بتوانند به مدیریت کار و زندگی خود پردازند. البته این آموزش در جهت تست این روش نیز بوده است تا یک آزمایش جهانی مبنی بر آن صورت گرفته باشد.

با این کار توانست به جایگاه واقعی خود در جهان برسد، تا جایی که این روش به عنوان یکی از بهترین روش های مدیریت زمان در دستور کار افراد بسیاری قرار گرفته است.

در واقع این تکنیک در صدر روش های مدیریت زمان توسط شرکت های معتبر جهانی، مورد استفاده قرار گرفته است و جواب خود را در زمینه مدیریت زمان، پس داده است.

بهترین روش برای مدیریت زمان

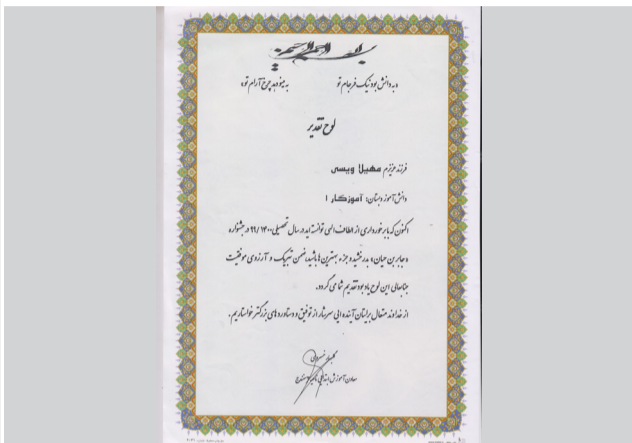
سامانه مدیریت زمان GTD یک سامانه جامع و پیشرفته ای برای مدیریت زمان در کارها و زندگی روزمره است که شما بتوانید به مدیریت همه کارهای خود پردازید. در واقع در این روش محدود کننده ای برای شما وجود ندارد و به شما آموزش می دهد که بتوانید یک بسته بندی از تمامی کارها، اطلاعات و تعهدهای خود داشته باشید.

با بسته بندی انواع کارها و تعهدات خود، می توانید به صورت نظام بندی شده به آن چیزی که می خواهید برسید و همه کارهای خود را از بالا

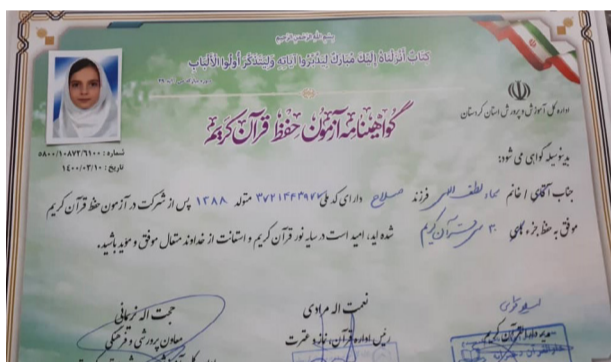
انتصاب

فرهنگ بهمنی طی حکمی از سوی جمشید زرین معاون بهره برداری و توسعه فاضلاب بعنوان رئیس گروه بهره برداری از شبکه جمع آوری و خطوط انتقال فاضلاب تعیین شد.

موفقیت



مهیلا ویسی فرزند آرمان ویسی همکار امور آبفا سنندج در جشنواره علمی جابرین حیان موفق به کسب لوح تقدیر گردید.



سماء لطف الهی فرزند همکار ستاد صلاح لطف الهی در آزمون حفظ قرآن کریم به دلیل موفقیت در حفظ جزء ۳۰ قرآن کریم گواهینامه ای دریافت نمود.

تلاش همکاران به روایت تصویر

ترانسفورماتور ۱۲۵۰ کیلووات آمپر شماره یک تامین برق تصفیه خانه آب شرب فاز ۱ سنندج توسط همکاران آبفا سنندج ترمیم شد، همچنین شکستگی خط انتقال حد فاصل تصفیه خانه تا فیض آباد، ترمیم و خط با لوله چدنی ۶۰۰ میلیمتر به طول ۲۷ متر توسط همکاران تأسیسات و اتفاقات سنندج اصلاح شد.



ترمیم شکستگی خط انتقال اصلی شهر سریش آباد توسط همکاران آبفا قروه

اصلاح شبکه آب شهرک گلشن به طول ۱۰۰ متر توسط همکاران آبفا دیواندره



**همکاران ستاد آقایان شاهر چاوشی نژاد - طیب بنفشی - مهرداد آجیلیان
و سرکار خانم نیلوفر عباسی زاده؛
همکار امور آبفا قروه جناب آقای محمدرضا محمدنیا**

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.

هوالبقیه
انالله وانا الیه راجعون
ویشرا صلات الذین اذا اصحابهم یقبلون

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 ۷۸ / سال هشتم / مرداد 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 رفیقی

