

ارزشگذاری آب؛ ضرورت
سیاستگذاری در بخش آب



۱۸ تصفیه خانه آب و فاضلاب
شهری و روستایی در استان در
حال اجرا یا ارتقاء هستند



۷

۳

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۹۲ / سال نهم / آذر ۱۴۰۱

سلام سنندج به آب باکیفیت

طرح بزرگ آبرسانی به شهر سنندج از سد آزاد با حضور رئیس جمهور به بهره برداری رسید

صفحه ۲

سندرم بینایی رایانه
چیست؟

۴



تقدیر از اعضای
کمیته تحقیقات
شرکت

۲

معرفی مشاهیر کرد؛
ماموستا ته دیب

۵



چگونه با تغییر
باورها سرنوشت
بهتری برای خود
بسازیم

۶

شرکت آبفا کردستان رتبه دوم ارزیابی عملکرد دستگاه های اجرایی استان کردستان در سال ۱۴۰۰ را کسب کرد

زیست محیطی با اجرای طرح های حوزه فاضلاب، همگی نشان از عزم راسخ مجموعه آبفا استان برای دستیابی به اهداف خود دارد که کسب رتبه برتر شرکت آبفا نیز مؤید همین موضوع است.

شرکت آب و فاضلاب کردستان با مجموع امتیاز ۱۹۲۲/۳۲، رتبه دوم را در میان دستگاه های اجرایی سراسر استان به دست آورده است.

علاوه بر این، رتبه شرکت آبفا در سطح بندی کیفی نیز (خوب) اعلام شده است.

شرکت آب و فاضلاب استان کردستان همواره می کوشد با تعریف و اجرای پروژه های مختلف، میزان بهره مندی شهروندان از خدمات شرکت را ارتقاء دهد که این مهم طی دو سال اخیر شتاب بیشتری یافته است. از برنامه ریزی های مدون و عملیاتی برای شهرهای دارای تنش آبی تا توجه به مسائل

با ارزیابی صورت گرفته توسط سازمان مدیریت و برنامه ریزی کردستان، شرکت آبفا استان موفق به کسب رتبه دوم در میان دستگاه های اجرایی مختلف استان کردستان شد.

نتایج این ارزیابی طی روزهای اخیر توسط سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان کردستان اعلام شد و بر اساس آن شرکت آبفا علاوه بر کسب رتبه کلی دوم، در بخش گروه زیربنایی و توسعه زیرساخت نیز عنوان اول را کسب کرد.

امتیاز شرکت آبفا در ارزیابی شاخص های عمومی ۹۲۴/۳۲ و در ارزیابی شاخص های اختصاصی ۹۹۸ بوده است که به این ترتیب

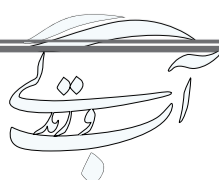


وزارت نیرو

شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور
(مادر تخصصی)



شرکت آب و فاضلاب استان کردستان



سلام سنندج به آب باکیفیت

میلیون مترمکعب از ذخیره سد به تصفیه‌خانه وجود داشت و چنانچه مشکلی برای تونل آبی رخ می‌داد، شهر با تنش آبی روبرو می‌شد.

در حوزه بهبود کیفی آب سد قشلاق، اقداماتی طی سال‌های گذشته صورت گرفت، اما بررسی‌ها برای مرتفع کردن معضل کیفی آب سنندج ادامه یافت که نتیجه نهایی آن تغییر منبع آبی بود؛ بر این اساس موضوع تامین آب سنندج با بهره‌مندی از سد آزاد در دستور کار قرار گرفت.

به منظور حذف طعم و بوی نامطبوع آب شرب سنندج، پروژه کلانی از دو سال گذشته آغاز شد که تقریباً تا ابتدای دولت سیزدهم این پروژه پیشرفت ۲۰ درصدی داشت، اما با آغاز به کار دولت سیزدهم و توجه ویژه رییس جمهور و وزیر نیرو در مدت زمان کوتاهی این مهم به نتیجه رسید.

طرح آبرسانی به سنندج از جمله پروژه‌هایی است که در مدت زمان

تعیین شده به دلیل تاکید رییس جمهور و پیگیری‌های مستمر وزیر نیرو و مسئولان استانی علی‌رغم شرایط کوهستانی و وجود مسیرهای صعب‌العبور برای انتقال آب سد آزاد به تصفیه‌خانه و فرایند دشوار عبور خط لوله فولادی از دل صخره‌ها با نتیجه مطلوب به سرانجام رسید.

مسیر پروژه آبرسانی از سد آزاد به شهر سنندج حدود ۲۷ کیلومتر و ارتفاع پمپاژ ۴۸۰ متر است که با بهره‌برداری از این شبکه آبرسانی امکان انتقال ۵۷ میلیون مترمکعب آب را به تصفیه‌خانه سنندج برای جمعیت ۷۰۰ هزار نفری، در افق سال ۱۴۲۵ مهیا می‌کند.

در مسیر انتقال آب از سد آزاد به سد قوچم یک مسیر اختصاصی ۲۷ کیلومتری برای هدایت آب به تصفیه‌خانه شماره یک و دو شهر سنندج ایجاد شد که ۲۹ آبان‌ماه، آب شرب از این مسیر به تصفیه‌خانه شماره یک با ظرفیت ۱۰۰۰ لیتر بر ثانیه

رسید و در شبکه توزیع شد. با پیشرفت این پروژه، طعم و بوی نامطبوع آب شرب در قسمت مرکزی شهر سنندج با جمعیتی بالغ بر ۳۵۰ هزار نفر به میزان قابل توجهی کاهش یافت.

هم اکنون ۱۰۰ درصد جمعیت شهر سنندج از آب سد آزاد استفاده و از آب شرب و بهداشتی سد آزاد بهره‌مند هستند.



طرح تامین آب شهر سنندج از طریق سد آزاد با هدف ارتقای کمی و کیفی آب شرب این شهر با هزینه بالغ بر ۸۵۰۰ میلیارد ریال با حضور دکتر رئیسی، رئیس جمهور، وزیر نیرو و هیئت همراه پنجشنبه ۱۰ آذرماه به بهره‌برداری رسید.

در مراسم افتتاح این پروژه وزیر نیرو و مدیران صنعت آب استان گزارشی از روند اجرای پروژه ارائه دادند و دکتر رئیسی نیز از تلاش‌های صورت گرفته برای اجرا و اتمام این طرح بزرگ تقدیر نمود.

از جمله مشکلات تامین آب شرب مردم سنندج از سد قشلاق، نحوه آگیری از آن بود، به طوری که فقط امکان بهره‌برداری از ۱۱۵

تقدیر مدیرعامل از اعضای کمیته تحقیقات شرکت

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان از تلاش‌های اعضای کمیته تحقیقات به جهت جدیت در انجام امور محوله، بهبود و ارتقای امور پژوهشی و تحقیقاتی و عملکرد دفتر تحقیقات شرکت با اهدای لوح تقدیر، قدردانی نمود.



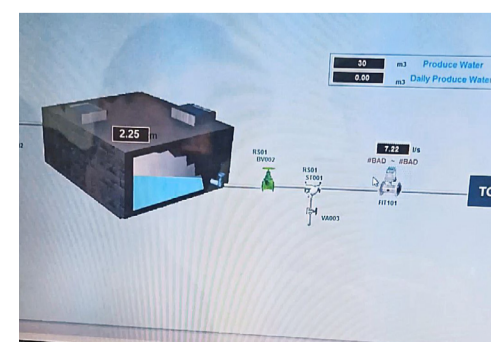
برگزاری میز خدمت آبفا در نماز جمعه مسجد جامع شهر سنندج

با هدف ارائه خدمات، تکریم ارباب رجوع، رعایت حقوق شهروندی، ارتقاء رضایت، بررسی و رفع مشکلات شهروندان و مراجعه‌کنندگان و تسهیل در خدمات رسانی، میز خدمت امور آبفا سنندج در مسجد جامع این شهر برگزار شد.

در این میز خدمت مدیرعامل شرکت آبفا کردستان، مدیر امور و مدیران و کارشناسان واحد مشترکین آبفا سنندج حضور داشتند. میز خدمت شرکت آبفا کردستان در راستای پاسخگویی به همشهریان برگزار شد که استمرار این اقدام در افزایش شاخص‌های حقوق شهروندی تأثیر مثبت خواهد داشت.



طراحی، اجرا و برنامه نویسی سیستم تله متری و مانیتورینگ پمپاژ شهر شویسه به صورت آنلاین و پشتیبان پیامکی برای اولین بار در سطح استان اجرا شد؛ تمامی مراحل توسط همکاران دفتر انرژی انجام گرفت.



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان:

۱۸ تصفیه خانه آب و فاضلاب شهری و روستایی در استان در حال اجرا یا ارتقاء هستند

نشود.

۵- از ابتدای سالجاری تاکنون چه طرحهایی در حوزه تامین آب شرب در استان به بهره برداری رسیده است؟

در حوزه شهری به منظور جلوگیری از کم آبی و ضرورت آبرسانی مستمر شهروندان پروژه هایی تعریف و اجرا شده که در بخش کمی، احداث تصفیه خانه اضطراری مریوان برای تامین آب کامل و کافی و پایدار شرق این شهر است که این پروژه طی کمتر از ۵ ماه توسط متخصصان شرکت اجرا و موجب شد تا این مناطق دچار مشکل کم آبی نشوند؛ این پروژه هم به لحاظ وسعت مناطق تحت پوشش و هم اهمیت اجرا، پروژه شاخصی به شمار می آید.

پروژه بعدی که عدم اجرای آن ممکن بود منجر به تهدید شود، پروژه آبرسانی و ارتقای کیفی آب بانه با هزینه ۱۰۰ میلیارد ریال بود. نصب و راه اندازی سیستم و مخزن ازن زنی تصفیه خانه آب بانه و انتقال آب از چشمه کانی اصحاب به سد سبدلو با هدف ارتقای کیفی و همچنین کاهش طعم و بوی آب ناشی از تغذیه گرایبی سد بانه در دستور کار قرار گرفت.

همچنین بهره برداری از چندین حلقه چاه در شهرستان های استان، آبرسانی پایدار به ۲۵ روستای استان در شهرستانهای مختلف از دیگر طرحهای قابل توجه اجرا شده شرکت در سالجاری بوده است. ضمن آنکه تمهیداتی نیز همچون آبرسانی سیار در طول تابستان موجب شد تا گذر موفقی از دوره پیک مصرف در سالجاری داشته باشیم



موقع پروژه های تامین آب از محل این سدها، امیدوار به یک چشم انداز آبی مطلوب در استان هستیم.

۳- با توجه به ذخایر آبی استان و میزان بارشها، برای خشکسالی چه تدابیری اندیشیده اید؟

همانگونه که در پاسخ به پرسش قبلی عنوان شد مطالعات و برنامه ریزیهای لازم انجام، مسائل و مشکلات احصاء و منابع لازم مشخص و اعتبارهای آن تصویب شده است که بخشی در مرحله تهیه اسناد و بکارگیری پیمانکار است و بخشی نیز در حال اجرا می باشد.

با هدف مقابله با تنش آبی در شهرهای دارای تنش آبی اقداماتی انجام گرفته است. در سنندج، پروژه های ایستگاه پمپاژ پل شیخ، تجهیز چاه الحاقی دوشان و احداث مخزن های برآزان و خضرزنده، در سقز، خط انتقال آب، در مریوان فاز نخست تصفیه خانه آب اضطراری، در بانه احداث مخزن ۳۰۰ مترمکعبی، در بیجار و دهگلان ۶ حلقه چاه انجام و به بهره برداری رسیده است.

همچنین در همین راستا پروژه های احداث ۲ مخزن در سنندج، تامین آب اضطراری شهر دیواندره و ۳ حلقه چاه در دهگلان در دست اجرا است.

۴- آیا امکان دارد سنندج نیز دچار چالش و تنش آبی شود؟

خوشبختانه با مجموعه اقداماتی که در زمینه رفع چالش ها و تنش های کمی و کیفی انجام شده احتمال وقوع این مشکل یعنی بروز تنش آبی برای شهر سنندج وجود ندارد؛ بخصوص با توجه به اینکه سد آزاد نیز به عنوان یک منبع دیگر تامین آب به سد قشلاق افزوده شده است. همچنین ۳ پروژه پدافندی شامل انتقال آب سد آزاد به سد قشلاق، ایستگاه پمپاژ تیرگران (توسط شرکت آب منطقه ای) و ایستگاه پمپاژ پل شیخ انجام شده است.

در زمینه کیفی نیز آب سد آزاد که یک آب باکیفیت است برای آبرسانی به شهر سنندج در نظر گرفته شده البته باید از این سد حفظ و حراست شود تا دچار مشکلات کیفی مانند سد قشلاق

تصفیه خانه ها است.

در حال حاضر در بخش تصفیه خانه های آب شهری ۸ واحد در شهرهای سنندج (۲) سقز (۲)، بانه، یاسوکنند، مریوان و دلبران و در بخش روستایی یک تصفیه خانه در قلیان سنندج در مدار بهره برداری قرار دارند.

همچنین تصفیه خانه های سنندج (۲)، سقز (۲) و بانه در دست ارتقا و تصفیه خانه دیواندره در دست احداث هستند.

در بخش آب روستایی نیز علاوه بر اعتبارات استانی که برای آبرسانی به تک روستاها اختصاص یافته است، پروژه بزرگ جهاد آبرسانی شامل آبرسانی به ۱۶۹ روستای استان به صورت ویژه و با اعتبار ۵۲۸ میلیارد تومان اجرا می شود که این پروژه در سالجاری ۲۰۰ میلیارد تومان اعتبار دارد و تاکنون ۲۸ درصد پیشرفت داشته است.

همچنین در حوزه فاضلاب در حال حاضر در بخش تصفیه خانه های فاضلاب شهری ۱۰ واحد در شهرهای سنندج، سقز، بانه، مریوان، بیجار، سریش آباد، یاسوکنند، قروه، حسین آباد و کامیاران در مدار بهره برداری هستند؛ ضمن آنکه تصفیه خانه های سنندج، سریش آباد، مریوان، سقز و بانه در دست ارتقاء می باشند.

علاوه بر این تصفیه خانه های فاضلاب شهرهای دیواندره و دهگلان و تصفیه خانه های روستایی قلیان و سراب کامیش سنندج، قروچای دهگلان، شوی بانه و خامسان کامیاران در حال احداث هستند.

۲- چشم انداز آبی استان را در سال آینده چگونه ارزیابی می کنید؟

علیرغم گزارشات سازمان هواشناسی که بارشهای مناسبی را برای امسال پیش بینی نکرده است، اما ما برنامه ریزیهای لازم را در راستای مدیریت تنش آبی و افزایش تاب آوری با اجرای پروژه های مورد نیاز با هماهنگی شرکت مهندسی آبفا کشور تعریف کرده ایم، بخشی در حال اجرا است و بخش دیگری نیز به زودی آغاز خواهد شد. با توجه به وجود ظرفیتهای استان مانند سدها و پیش بینی اجرای به



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: علاوه بر ۱۹ تصفیه خانه آب و فاضلاب در مدار، هم اکنون ۸ تصفیه خانه در حال احداث و ۱۰ تصفیه خانه در دست ارتقاء هستند.

گفتگو از: کیوان قاسمی

آب و زندگی: شرکت آب و فاضلاب استان کردستان همواره می کوشد با تعریف و اجرای پروژه های مختلف میزان بهره مندی شهروندان از خدمات شرکت را ارتقاء دهد که این مهم طی یکسال اخیر شتاب بیشتری یافته است. از برنامه ریزی های مدون و عملیاتی برای شهرهای دارای تنش آبی تا توجه به مسائل زیست محیطی با اجرای طرح های حوزه فاضلاب همگی نشان از عزم راسخ مجموعه آبفا استان برای دستیابی به اهداف خود دارد.

با مهندس محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا استان پیرامون طرح های در دست اجرا، تدابیر اتخاذ شده برای مواجهه با تنش آبی در آینده، خدمات رسانی به روستائیان و ساماندهی فاضلاب در نقاطی که نیاز است، به گفتگو نشستیم که در ادامه می خوانید.

۱- مجموع طرح های مربوط به آب و فاضلاب در استان را بیان فرمایید؟

در بخش آب شهری، موضوع آبرسانی به شهرهای دارای تنش آبی از محل اعتبارات ملی، شرکت مهندسی آبفا کشور در این زمینه اعتبارات لازم را اختصاص می دهد و مجموع طرحهای این حوزه شامل حفر و تجهیز ۲۳ حلقه چاه، اجرای خط انتقال آب شرب از تصفیه خانه جدید سقز، ساخت مخازن و خطوط بین مخازن، ارتقاء و بازسازی ایستگاه های پمپاژ و

سندرم بینایی رایانه (CVS) چیست ؟

دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

اثر دائم یا موقتی سندرم بینایی رایانه :

سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر هیچ اثر بلند مدتی به جا نمی‌گذارد و معمولاً موقتی است.

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

- اصلاح نورپردازی محل کار ، در صورت تابیدن نور مزاحم از پنجره بر روی صفحه مانیتور ، مکان قرارگیری خود را تغییر دهید

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

- تنظیم مناسب میز کار به گونه ای که مانیتور، کمی پایین‌تر و در فاصله مناسب از چشمها باشد. (موقعیت مناسب قرار دادن مانیتور ، ۱۵ تا ۲۰ درجه پایین‌تر از سطح چشمها است که ۵۰ تا ۷۰ سانتیمتر هم باید از چشمها فاصله داشته باشد)

- هر ۲۰ دقیقه از جای تان بلند شوید و ۲۰ ثانیه به چیزی که ۲۰ قدم از شما فاصله دارد نگاه کنید (قانون ۲۰، ۲۰، ۲۰)

- سایز فونت‌ها را تغییر دهید تا مجبور نباشید به چشم‌های تان زیاد فشار وارد کنید

- برای ریلکس و آرام کردن چشم‌ها از استرس‌های مداوم، هر بیست دقیقه به آن‌ها استراحت بدهید و به دور دست نگاه کنید. همچنین می‌توانید چند ثانیه، کف انتهای کف دست‌های تان را روی چشم‌های تان قرار دهید.

سندرم بینایی رایانه عبارتی است که برای توضیح تمام مشکلات بینایی که در نتیجه‌ی استفاده‌ی طولانی مدت از کامپیوتر روی می‌دهند به کار برده می‌شود. سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر به طور معمول، فشار دیجیتالی بر چشم است به طور کلی کار با رایانه بویژه در طولانی مدت می‌تواند موجب آسیب‌های چشمی و خستگی چشم شود ، مجموعه این مشکلات را سندروم بینایی ناشی از رایانه می‌نامند. محققان عقیده دارند تقریباً ۵۰ تا ۹۰ درصد افرادی که با کامپیوتر کار می‌کنند، دست کم یکی دو علامت از این سندرم را دارند. در سراسر جهان، سندروم بینایی کامپیوتر، حدود ۶۰ میلیون نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اما این فقط افراد بزرگسال نیستند که دچار سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر می‌شوند. بلکه بچه‌ها نیز ساعت‌های طولانی به مانیتورها خیره می‌شوند، مخصوصاً اینکه نور صفحه و وضعیت بدنی‌شان نیز ایرادهای زیادی دارد

کامپیوتر چگونه بر بینایی اثر می‌گذارد؟

سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر به دلیل حرکت مکرر چشم در یک جهت برای مدت طولانی به وجود می‌آید. وقتی به کامپیوتر نگاه می‌کنید، چشم‌هایتان مجبور می‌شوند مدام تمرکز کرده و این تمرکز نیز پیوسته و پشت سر هم تکرار می‌شود و چشم‌ها به طور مداوم به چپ و راست و این طرف و آن طرف نگاه می‌کنند و بین مانیتور و چیزهایی که باید به آن توجه کنید در گردش اند. همچنین چشم‌هایتان مدام به تصویر روی اسکرین مانیتور واکنش نشان می‌دهند. هرچند این موارد به نظر ساده هستند اما این عضلات چشم‌ها هستند که باید کار و تلاش را انجام بدهند. به گفته‌ی انجمن بینایی‌سنجی آمریکا ، تشعشع نور هنگام نمایش حروف در کتاب‌ها به اندازه‌ی نمایشگرها نیست و حروف به نحوی متفاوت برای کاربر نمایش داده می‌شود. همه‌ی این عوامل باعث می‌شوند فعالیت چشم برای دیدن نمایشگر کامپیوتر بیشتر شود که در نتیجه خستگی چشم به وجود می‌آید.

دلایل شایع بروز سندرم بینایی رایانه :

- استفاده نکردن از عینک مطالعه یا عینک ضد تابش خیره کننده به طور مرتب
- بالا رفتن سن
- خیره شدن به صفحات دیجیتال
- وضعیت نادرست چشم یا بدن در برابر مانیتور
- نور خیره کننده صفحه نمایش

علائم و نشانه های سندرم بینایی رایانه :

- * تاری دید یا دو بینی * خستگی چشم * مگس پران
- * احساس سوزش در چشم‌ها * خشکی چشم
- * قرمزی و ابریزی چشم * حساس شدن چشم * سردرد
- * کمر درد و گردن درد

مدت زمان بهبود سندرم بینایی رایانه :

سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر یک عارضه‌ی موقتی است که ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد. اگر به علائم توجه نکنید و درمان را شروع نکنید، می‌تواند سبب آسیب‌های بیشتری به چشم‌هایتان بشود.

مسابقه شماره ۸۸

مجموع ۳ عدد فرد متوالی ۶۳ است، نصف عدد بزرگتر کدام است؟

ب: ۱۱/۵

الف: ۲۳

د: ۱۱

ج: ۱۲

همکاران گرامی پاسخ‌های مسابقه را حداکثر تا تاریخ بیست و پنجم هر ماه برای آقای کیوان قاسمی، کارشناس روابط عمومی ستاد ارسال نمایید.

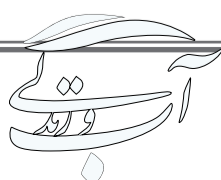
پاسخ مسابقه شماره قبل

گزینه الف درست است

برندگان شماره قبل:

هوشنگ شیخ اسماعیلی - ستاد

حسین حسینی - کامیاران



ماموستا ئە دیب

لای گهری مهمنوونی بهزومی دوردی پهیمانهی مهکه
حهیغه تووشی جهوری ریش و کیشی لهزرانهی مهکه
چونکه ئیشکچی شهوه، تو مهنعی هیلانیهی مهکه

چاوهکته مهسته به ناحق فیژی مهیخانهی مهکه
زولفی سازاوت دهسا تهرتیب و چینی تیک مهده
پهچمهت جیی ئاشیانهی بولبولی تهبعی منه

ئەدیپ (۱۸۷۴-۱۹۳۲)

ناوی تهواوی رهسوون کوری مهلاساق کوری عهبدورهحمان زهنديه له سالی 1874 زایینی له داییک بووه و شاعیری کوردی سهدهی نوژده و بیسته. ئەدیپ له دینی شاهولی، نهغهده لهدایک بووه و له ناوچهی موکریان خویندنی حوجرهی تهواو کرد و له لای شاعیری کورد وهفایی دهرسی خویندوووه. ئەدیپ هۆنراوهی کوردیی له قالبی غهزل و پینجخشتهکیدا لی بهجی ماوه. سالی ۱۹۶۰ دیوانهکی به کوکردنهوهی گیوی موکریانی لهچاپ دراوه. و سالی 1932 مال ئاوی له م دوونیا کرد.

رووی شاد و یادی به رز و به ریز

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

سال پربارش	ته ره سال	سالی زور به باران
بسیار خیس	ته روبر	زور ته ر
هوای بارانی	ته رو تووش	هه وای پرله هه ورو باران
شیک پوش	ته ره نداز	ته رپوش
راهزن	ته ریده	چه ته، ریگر
شرمنده	ته ریق	شه رمه زار
تگرگ	ته زره	ته رزه
گلو	ته شنی	گه روو

بسمه تعالی

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

و پروردگارتان فرمود مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم

در زمان مالک بن دینار جوانی از زمره اهل معصیت از دنیا رفت و مردم بخاطر بد نامی او جنازه اش را در محلی نامناسب و خارج از شهر انداختند

شبانه در عالم رویا از جانب حق تعالی به مالک گفتند: بنده ی ما را بردار و پس از غسل و کفن در گورستان صالحان و پاکان دفن کن ایشان پرسید او از گروه فاسقان و گناهکاران است چگونه مقرب درگاه احدیت شده؟

جواب آمد در وقت جان دادن با چشم گریان گفت:

يَا مَنْ لَهُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ إِرْحَمْ مَنْ لَيْسَ لَهُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ

ای که دنیا و آخرت از اوست، رحم کن به کسی که نه دنیا دارد نه آخرت

ای مالک، پس کدام دردمند به درگاه ما آمد که دردش را درمان نکردیم؟ و کدام حاجتمند به پیشگاه ما نالید که حاجتش را برنیاوردیم؟

ئهی ماه جهین، ئافهتی دین، دلبری عییار
رووت رهزهیی ریزوان و نهعیمی گوئی دلدار
پر عه بهر و رهیحان و سه من، سونبولی گوئنار
قوربانی قهدت بم که دهلیی سهروه به رهفتار
تاکی له خهمت دهر به دهر و سینه بریندار
لهو رهزه که ئامانجی شههی سهخت که مانم
دهمزانی له هیجری ئهلمت نابئ ئه مانم
چون مه دحی سیفاتی تووه ههر ویردی زمانم
باکم نییه بهو شوهرته به دناوی زه مانم
ئهی وای له دهست جهوری تو و ته عنهیی ئه غیار
تا عیشق نه بی، مه سجید و مه یخانه به تاله
عاشق چ غه می میحنهت و فهوتی سه ر و ماله
بو ئاشقی رووی یار، ده می زهوق و پیاله
موفتی غه له تی کرد که نه لی باده هه لاله
باوهر که هه لاله، که هه رانه له ریاکار
ته نبور و دهف و به ربوت و پهیمانهیی مه زهر
یا مسک و بخورات، له کاشانهیی مه جمهر
سه د نه غمه و سه د په ند، له مه یخانه و مین بهر
عیزز و هه شه م و روت بهیی شاهانه و ئه فسه ر
نابئ به سه فای زهوقی حوزوورت، ده می ئه فکر
بی تاعهت و پر مه عسییهت و رووت و عه جییم
بی سه روهت و بی تو شه و موحتاج و غه رییم
داخوازی مهی و موفلیس و بی هوش و شه کییم
حاجهت به موعه رره ف نیه و دیاره ئه دییم
رووم ناوه ته سه ر خاکی دهرت، عاجز و ناچار



چگونه با تغییر باورها سرنوشت بهتری برای خود بسازیم



همان طور که می دانید هر کودک با یک سیستم دفاعی و مکانیسمی برای بقا به دنیا آمده است. این که او رفتارهای اطرافیانش را بدون چون و چرا می پذیرد، در واقع یک انتخاب محسوب نمی شود؛ بلکه راهی برای بقای اوست. اگر کودکی این توانایی را نداشته باشد که خودش از دیگران نکاتی را بیاموزد، نمی تواند به رشد و زندگی کردن در این دنیا ادامه دهد. از همین رو باید روشی را که دیگران برای زندگی در پی گرفته اند، انتخاب نماید تا زنده بماند، از خود محافظت کند و به برقراری ارتباط با آن ها بپردازد.

باورها می توانند حقیقت نداشته باشند؛ اما همین باورها سرنوشت ما را تعیین می کنند!

باورهای ما تعیین می کنند که ما چه احساساتی داشته باشیم و همین احساسات هم بر اساس قانون جذب ما را به سمت سرنوشت مان هدایت می کند. در واقع شما نمادی را در شهر مشاهده می کنید و به سادگی از آن می گذرید؛ در صورتی که شخصی دیگر به آن سلام نظامی می دهد و یا همواره با احترام از آن یاد می کند.

از همین رو باید این فکر در ذهن شما ایجاد شود که احساسات به خودی خود در افراد به وجود نمی آید و ساخته ذهن انسان می باشد. ما آن ها را ساخته ایم تا به آن معنا بخشیم. به همین دلیل است که برای رسیدن به موفقیت همواره توصیه می شود که به باورهای خود ایمان داشته باشید و بدانید که چه کارهایی خوب، و چه کارهایی بد بوده و همه ی آن ها ساختگی هستند.

برطرف کردن آن ها برآید. همان طور که می دانید ما در زمانی که به دنیا می آییم، هیچ باوری در ذهن مان وجود ندارد؛ در واقع نوزادان مانند یک لوح نانوخته می مانند که هیچ باوری در آن ها وجود ندارد. اما همین که به خانه خود می روند با توجه به این که در کدام قسمت از کره خاکی زندگی می کنند، باورهای متفاوتی در ذهنشان نقش می بندد.

دقت داشته باشید سیستم باورهای ما در اکثر مواقع دقیقاً همانی است که والدین در ذهنشان دارند. اگر کمی توجه کنید متوجه می شوید که منظور، شیوه تربیتی والدین نیست؛ بلکه دقیقاً آن چیزی است که به آن باور دارند. رفتارهایی که از خود نشان می دهند و حرف هایی که به زبان می آورند و حتی به آن فکر می کنند. در بسیاری از موارد مشاهده شده که والدین منفی فکر می کنند، اما همواره مثبت سخن می گویند و فرزندان آن چیزی را می آموزند که می بینند نه آن چیزی که می شنوند.

تاثیر والدین روی باور فرزندان

شما باید به این مسئله آگاه باشید که والدین بیشتر از هر معلم و استادی بر روی فرزندان خود تاثیرگذار هستند. در واقع آن ها قدرتی خدا گونه بر روی فرزندان خود دارند؛ زیرا توانسته اند موجودی را خلق کنند که پس از زمانی مشخص هیچ راهی بجز درک جهان والدین خود ندارد. بنابراین والدین این قدرت را دارند که باورهای فرزندان خود را به طور کامل شکل دهند.

بنابراین شما بدون آگاهی از ماهیت و میزان کارایی چیزهایی که به شما می دهند، آن ها را وارد سیستم اعتقادی خود خواهید کرد و بر اساس سیستم فکری و باورهای خود و بر اساس قانون جذب زندگی خود را رقم می زنید.

داشت؛ زیرا آن ها براساس باورهای خود زندگی می کنند. توانایی افراد در دست یافتن به موفقیت، آموختن، دیدن و درک شرایط، حرف زدن و برقراری ارتباط با دیگران همگی به باورهایی ارتباط دارد که با آن ها برنامه ریزی شده اند. از همین رو اگر بتوانید این مسئله را بیاموزید که چگونه باورهای خود را به جهت مثبت تغییر دهید، مطمئن باشید که بر اساس قانون جذب تمام زندگی شما دگرگون خواهد شد.

زمانی که باورهایتان دچار تغییر می شود، بر اساس قانون جذب نتایجی که به دست می آید شما را شگفت زده خواهد کرد؛ زیرا شما باورهای محدود کننده خود را کنار زده اید و بر اساس قانون جذب به آن موفقیتی که همواره می خواستید، دست پیدا کرده اید و موانع سر راه خود را برداشته اید.

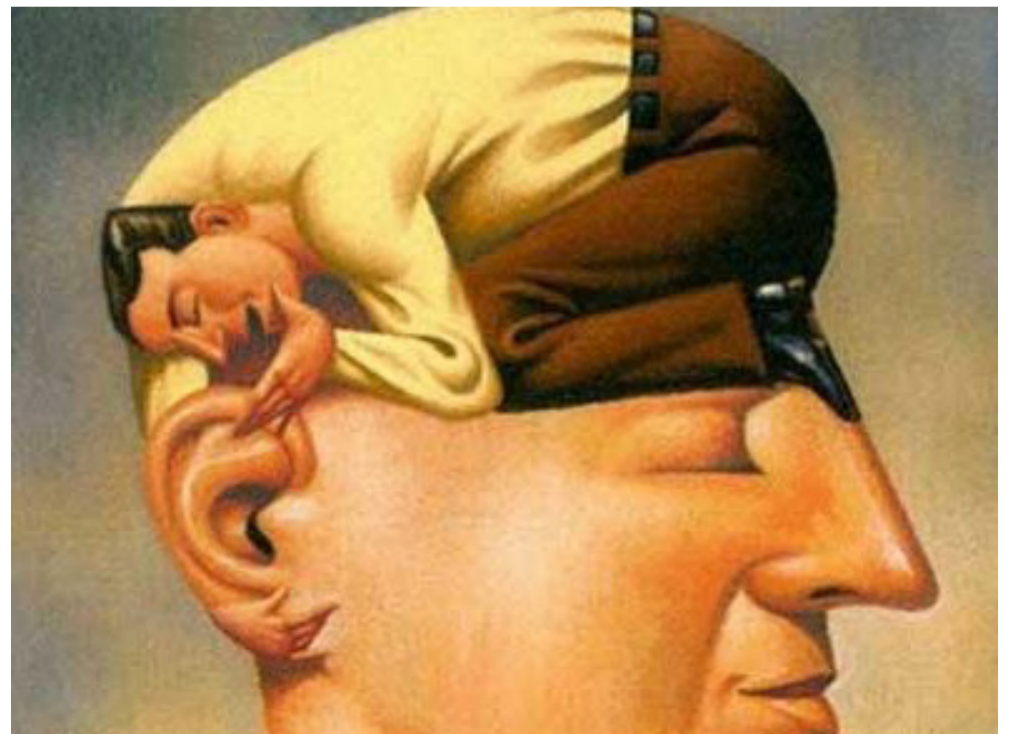
چگونه سیستم باورهای ما شکل می گیرد؟

این امکان وجود دارد که شما از باورهای محدود کننده ای بهره مند باشید که حتی خودتان از آن بی خبر باشید. در بسیاری از مواقع، باورهای محدود کننده از کودکی همراه شما بوده است و حتی در برخی از موارد، آن ها را از والدین خود به ارث برده اید. هنگامی که در شرایط تغییر باور قرار می گیرید، لازم است که آن ها را شناسایی کرده و درصدد



هرگاه باوری در درون ما شکل می گیرد، بی تردید تاثیر بسیار زیادی در سرنوشت مان خواهد گذاشت. زیرا باورها همانند عینکی بر روی چشم قرار می گیرند و باعث می شوند که ما از درون آن ها به دنیا نگاه کنیم. در واقع آن چیزی که ما در این دنیا تجربه می کنیم، در ابتدا از درون فیلتر باورهای ما می گذرد و ما بیش از این که حقیقت را به طور کامل درک کنیم، بخش هایی از آن را درک می کنیم که با باورهای ما سازگار هستند و باقی آن ها را یا نمی بینیم و یا نمی شنویم؛ یا متفاوت از آن چیزی که هست می بینیم و می شنویم.

این باورهای ما هستند که تعیین می کنند چه تجربیاتی را به دست آوریم، چه احساساتی داشته باشیم و چگونه بشنویم. در واقع باورهایمان درون ما نهادینه می شوند. دقت داشته باشید افرادی که در شرایط مشابه زندگی می کنند باز هم تجربه و درک متفاوتی از زندگی خواهند



ارزشگذاری آب؛ ضرورت سیاستگذاری در بخش آب

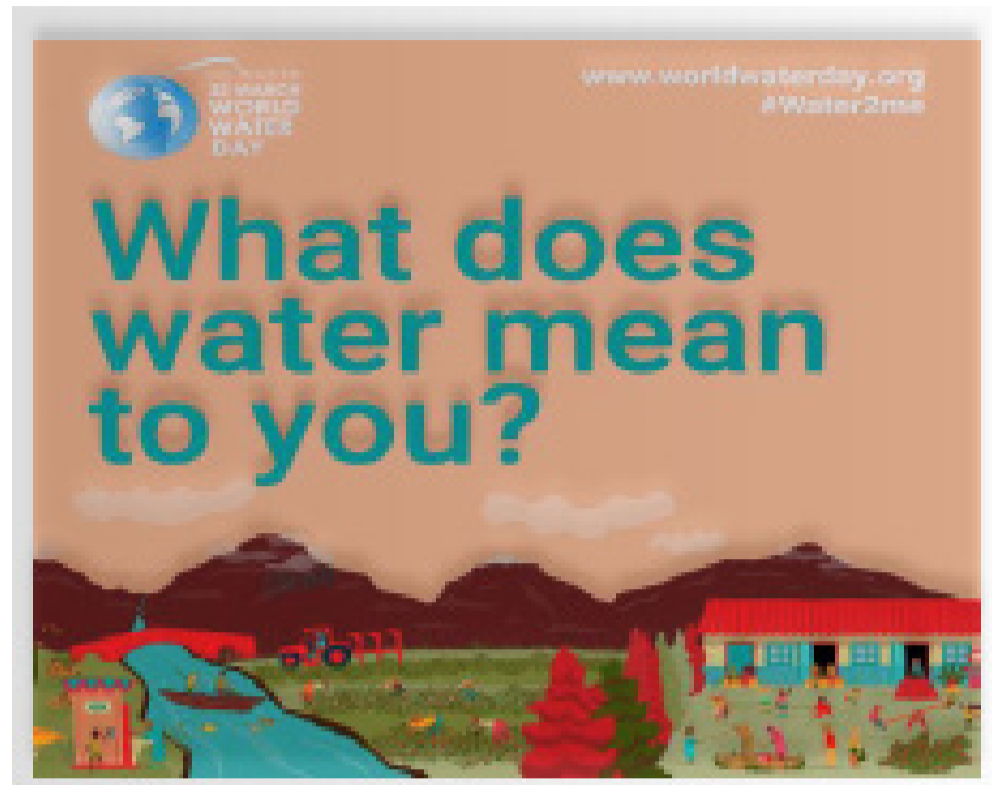
همه جنبه های مرتبط با آب در اهداف توسعه پایدار باشد.

آگاهی از تلاش های انجام شده در این خصوص و گفتگو در مورد جنبه های مختلف ارزش آب شاید بتواند فرصتی برای دسترسی عادلانه همه به این منبع بالارزش باشد.

بررسی وضعیت فعلی نامطلوب منابع آب در جهان، نیاز به بهبود مدیریت منابع آب را برجسته می کند. گزارش سازمان ملل شناخت، اندازه گیری و بیان ارزش آب و گنجاندن آن در تصمیم گیری، برای دستیابی به مدیریت پایدار و عادلانه منابع آب و اهداف توسعه پایدار برنامه ۲۰۳۰ ملل متحد برای توسعه پایدار را اقدامی اساسی می داند و معتقد است کسانی که نحوه ارزش گذاری آب را کنترل می کنند، نحوه استفاده از آن را نیز می توانند کنترل کنند.

برای بررسی قدرت و عدالت در حاکمیت منابع آب، توجه به ارزش آب نکته کلیدی است و عدم ارزش گذاری آب در همه مصارف مختلف را می توان دلیل اصلی یا نشانه ای از بی توجهی در سیاست گذاری های مرتبط با آب و سوء مدیریت آن تلقی کرد.

همواره در سال های اخیر حسابداری سنتی آب یکی از



آب برای شما چه مفهومی دارد؟

دبیرکل سازمان ملل متحد در پیام خود برای روز جهانی آب یک سوال اساسی مطرح کرده است. سوالی که باید در همه جهان و از جمله در کشورمان به آن پاسخی مناسب داد.

آنتونیو گوترش پرسیده است: آب برای من چه مفهومی دارد؟ پاسخ به این سوال می تواند راهنمای خوبی باشد تا بخشی از مفاهیم مرتبط با آب را حتی با برداشت های متفاوت چنان معنی کرد تا با نقاط مشترک بیشتری روبرو باشیم. دبیر کل خود به این سوال در این پیام پاسخ داده است. او بخشی از مفهوم آب را در قالب تعریف "ارزش آب" مطرح می کند. دبیر کل می گوید: "ارزش آب عمیق و پیچیده است. هیچ جنبه ای از توسعه پایدار وجود ندارد که اساساً به آن متکی نباشد. برای من آب به معنای محافظت است. چرخه آب در شکل مدیریت شده خود شامل آب آشامیدنی، سرویس بهداشتی، بهداشت، فاضلاب، حاکمیت فرامرزی، محیط زیست و موارد دیگر - به معنای فعالیت های دفاعی برای حفظ سلامت بشر و پاسخ به چالش های ناشی از تغییر شرایط آب و هوا و افزایش تقاضای جهانی آب است، اما

عدم سرمایه گذاری کافی در بخش آب در سطح جهان سبب شده است تا نتوان امیدوار بود که تا سال ۲۰۳۰ به اهداف تعیین شده در هدف ۶ توسعه پایدار یعنی دسترسی همه مردم جهان به آب بهداشتی و فاضلاب دست یافت.

هر چند که بیانیه مشترکی در مورد آب که ۱۶۰ کشور جهان در ۱۸ مارس سال ۲۰۲۱ در سازمان ملل امضا کردند، می تواند نشانه های خوبی برای بهبود وضعیت باشد. این بیانیه از دیدگاه سازمان ملل می تواند یک تعهد قوی برای پیشبرد



ابزارهای اصلی برای تصمیمات سیاستی در بخش آب بوده است. در این نوع حسابداری آب، ارزیابی های مربوط به هزینه ها و منافع آب، محدود به روش هایی می شود که برای محصولات عادی مورد استفاده قرار می گیرد. در این روش از قیمت های ثابت شده در بازار برای منافع آب و هزینه های تمام شده در جریان برآوردهای مرسوم برای هزینه های آب استفاده می شود. این در حالی است که در مورد آب، هیچ رابطه مشخصی بین قیمت و ارزش آن وجود ندارد. در جایی که آب برای مصرف کنندگان قیمت گذاری می شود، قیمت، اغلب منعکس کننده تلاش برای بازیابی هزینه های انجام شده است و نه ارزش آبی که به مصرف تحویل شده است.

گزارش بانک جهانی برای ارزش گذاری آب معتقد است که در مورد ارزش گذاری، اقتصاد یک علم کاملاً مرتبط، قدرتمند و تاثیرگذار است. با این وجود، مقادیر مختلف آب در مصارف مختلف، باید به یک تناسب رسیده و تعارضات بین آنها حل شده و در فرآیندهای برنامه ریزی و تصمیم گیری منظم و یکپارچه گنجانده شود.

سال ۱۴۰۱ می تواند فرصت مناسبی برای بررسی تجربیات و تلاش های انجام شده در این زمینه، آگاهی رسانی و جلب توجه سیاست گذاران بخش آب به این مفهوم بوده تا با استفاده از آن بتوان سبب بهبود مدیریت منابع آب در کشور شد.

گردآورنده: پگاه بهمنی

کارگاههای آموزشی



کارگاه آموزشی پیشگیری از دیابت با هدف ترویج شیوه زندگی سالم برای کارکنان شرکت آبفا کردستان توسط دفتر آموزش و مشاور بانوان و دفتر HSE شرکت برگزار گردید.

کلاس آموزشی اصول ایمنی در محیط کار با عناوین عوامل زیان آور محیط کار، ایمنی در حفاری و گودبرداری، واکنش در شرایط اضطراری ایمنی در کلرژنی، برای همکاران واحدهای عملیاتی آبفا دهگلان با هدف افزایش آگاهی کارگران در خصوص رعایت اصول ایمنی در محیط کار توسط واحد HSE شرکت برگزار گردید.



کلاس آموزشی استفاده از تجهیزات ایمنی حفاظتی واحد کلرژنی از قبیل کپسول اکسیژن و ماسک تنفسی جهت همکاران تصفیه خانه آب شرب سنندج با هدف افزایش آگاهی و چگونگی استفاده از تجهیزات فوق توسط واحد HSE شرکت برگزار گردید.

انتصاب

طی حکمی از سوی مدیرعامل، حسین احمدی به عنوان مدیر دفتر حسابرسی و نظارت مالی شرکت منصوب گردید.

همکاران گرامی ستاد؛ آقایان سیف الله شریفی - صاهره زارعی ستاد

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.

انالله وانا الیه راجعون
و بشار الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبه قالوا

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 ۹۲ / سال نهم / آذر ۱۴۰۱

صاحب امتیاز:
شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

سردبیر:
ادریس شریفی

دبیر اجرایی:
کیوان قاسمی

هیئت تحریریه:
نسرین 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

