



صعود همکار ستاد به قله
دماوند با شعار مراقب آب
باشیم

۷



جمیل کرباسی به عنوان
سرپرست امور آبفا شهرستان
کامیاران منصوب شد

۲

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۸۸ / سال نهم / مرداد ۱۴۰۱

در جلسه بررسی پروژه آبرسانی به روستاهای کردستان عنوان شد

پروژه آبرسانی به روستاهای کردستان مصداق کامل کار جهادی است

صفحه ۲

آشنایی با مشاهیر!
ویسالی

۴



آیا دستگاه تصفیه
آب خانگی برای
آب شرب مریوان
مناسب است؟

۵

بیماری های
غده تیروئید

۳



باور های
محدودکننده در ذهن

۶

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان از خبرنگاران و اصحاب رسانه استان تجلیل نمود

شرکت به شهروندان شدند و از سوی دیگر با انتقادهای سازنده کمک کردند تا ما مشکلات را از زاویه دیگری هم ببینیم که جا دارد از همه این خبرنگاران تشکر کنیم.

وی با بیان اینکه در نظام ارتباطات اجتماعی، دو مفهوم روابط عمومی و رسانه لازم و ملزوم یکدیگر هستند، گفت: تعامل میان این دو موجب آگاهی بخشی، شفاف سازی و اقناع افکار عمومی می شود.

در ادامه این مراسم مدیرعامل شرکت آبفا با اهدای لوح از خبرنگاران حاضر در مراسم قدردانی نمود.

نظیر این مراسم در شهرستان های استان نیز توسط مدیران امور برگزار و از خبرنگاران تقدیر گردید.

خبرنگاران و رسانه ها را بازوی اطلاع رسانی خدمات این مجموعه دانست و گفت: خبرنگاران با انعکاس صحیح خدمات صورت گرفته به ایجاد همدلی و همراهی میان شرکت آبفا و آحاد جامعه کمک می کنند.

مهندس فرهاد خواستار همکاری و فعالیت بیشتر رسانه ها در آگاه سازی جامعه پیرامون مقوله مهم صرفه جویی و حفظ و حراست از آب در طول سال میان خانواده ها و شهروندان شد.

همچنین ادريس شريفی مدير روابط عمومی شرکت آبفا نیز هدف از این مراسم را تجلیل از همراهی خبرنگاران طی یکسال گذشته عنوان کرد و افزود: خبرنگاران با پوشش اخبار شرکت آبفا از یک سو موجب اطلاع رسانی خدمات

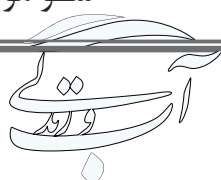


و امیدواریم این روند استمرار داشته باشد.

وی افزود: خبرنگاری از جمله مشاغلی است که علاوه بر علم و دانش تخصصی، نیازمند تیزهوشی و البته صداقت و امانتداری است که خوشبختانه این مهم در قاطبه اصحاب رسانه استان وجود دارد. مدیرعامل شرکت آبفا کردستان

آئین تجلیل از خبرنگاران و اصحاب رسانه استان با حضور مدیرعامل، معاونین، مدیر حراست و مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان و خبرنگاران استان برگزار شد.

در این مراسم مهندس محمد فرهاد با تبریک ۱۷ مرداد روز خبرنگار، اظهار کرد: رسانه ها همواره یار و یاور مجموعه آب و فاضلاب بوده اند



در جلسه بررسی پروژه آبرسانی به روستاهای کردستان عنوان شد:

پروژه آبرسانی به روستاهای کردستان مصداق کامل کار جهادی است

استاندار کردستان نیز در این جلسه با بیان اینکه پروژه آبرسانی به روستاهای کردستان مصداق کامل کار جهادی است گفت: در کشور و استان پروژه های محرومیت زدایی زیادی بوده اما این پروژه واقعا محرومیت زدایی است و امیدواریم با اتمام آن تنش آبی به پایان برسد.

وی ضمن با ابراز خرسندی از انجام این کار از مجموعه سپاه کردستان بعلت پیشرفت قابل قبول پروژه قدردانی نمود و با تاکید بر اینکه همه دستگاه ها برای تسریع پروژه فعال شده اند گفت: این پروژه با توجه به وضعیت جغرافیایی استان با جدیت پیش می رود.



دکتر خان احمدی با اشاره به قرارگیری بیش از ۷۱۰۰ روستا با اعتبار ۱۹ هزارمیلیارد تومان در کشور در قالب این پروژه گفت: پیشرفت برنامه پروژه های جهاد آبرسانی تقریبا ۲۰ درصد بایستی باشد که در حال حاضر میانگین پیشرفت پروژه در کل کشور حدود ۱۰ درصد است که استان کردستان نیز در این محدوده قرار دارد.

وی ضمن تاکید بر اجرای پروژه های جهادی با رعایت استانداردهای فنی اجرایی و استفاده از مصالح و تجهیزات استاندارد، به ضرورت تسریع در اجرا و اتمام به موقع پروژه ها در قالب برنامه زمان بندی تاکید نمود.

دکتر خان احمدی از همراهی های مناسب شرکت آب و فاضلاب استان و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی استان کردستان تقدیر و تشکر نمود.

همچنین مهندس محمدی مجری طرح های روستایی آبفا کشور با اشاره به اینکه این پروژه ۱۱ درصد جمعیت روستایی استان را زیر پوشش قرار می دهد گفت: پیش بینی ما این است که با رقم فعلی ۵۲۸ میلیارد تومان بتوانیم تعداد روستاهای بهره مند از این پروژه را به ۲۵۰ روستا برسانیم.

از محل اعتبارات طرح محرومیت زدایی به صورت مشارکتی توسط وزارت نیرو و قرارگاه امام حسن مجتبی (ع) و نیروی زمینی سپاه آغاز شد.

وی با اشاره به تاخیر در کلنگ زنی این پروژه به خاطر وجود سرمای شدید در سطح استان با مساعد شدن شرایط جوی در استان کردستان در ۲۴ فروردین ماه امسال با حضور استاندار در ۲ روستای شهرستان مریوان اظهار کرد: این پروژه در ۱۶۹ روستا با اعتبار ۵۲۸ میلیارد تومان طی ۳۰ ماه در استان انجام و تاکنون حدود ۱۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است. وی افزود: پس از اجرای پروژه درصد جمعیت زیر پوشش آب شرب روستایی استان به ۸۶ درصد خواهد رسید.

مدیرعامل آبفا کردستان با اشاره به بهره مندی ۶۷ هزار نفر جمعیت روستایی از آب شرب بهداشتی پایدار در این پروژه خاطر نشان کرد: برنامه ریزی و هدف گذاری ما افزایش این تعداد روستا به ۲۵۰ مورد است.

دکتر خان احمدی ناظر عالی جهاد آبرسانی وزارت نیرو با اشاره به اهتمام دولت سیزدهم در راستای محرومیت زدایی و ایجاد مرکز جهاد آبرسانی در وزارت نیرو، این پروژه را بزرگترین پروژه ملی آبرسانی کشور دانست.



جلسه مسئولان جهاد آبرسانی وزارت نیرو و شرکت مهندسی آبفا کشور با استاندار کردستان در خصوص پروژه آبرسانی به روستاهای کردستان برگزار شد.

در این جلسه سردار حسن زاده جانشین قرارگاه سازندگی و محرومیت زدایی نیروی زمینی سپاه، مهندس خدابخش مسئول محرومیت زدایی قرارگاه حمزه سیدالشهدا، مهندس عزیزفر مسئول محرومیت زدایی سپاه کردستان و دکتر خان احمدی ناظر ملی پروژه های جهاد آبرسانی وزارت نیرو و لیدا جلالی نماینده مرکز جهاد آبرسانی وزارت نیرو، مهندس محمدی مجری طرح های روستایی آبفا کشور، دکتر زارعی کوشا استاندار کردستان، مهندس فرهاد مدیرعامل، شاپوش معاون بهره برداری و توسعه آب شرکت آبفا کردستان حضور داشتند.

در ابتدای این جلسه مهندس فرهاد در گزارشی از این پروژه گفت: پروژه آبرسانی به روستاهای دارای تنش آبی استان

طی حکمی از سوی مهندس اتابک جعفری رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، مهندس محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا برای ۲ سال به عنوان عضو و رئیس کمیته تحقیقات، توسعه، فناوری و ارتباط با صنعت شرکت آبفا کردستان منصوب شد

با حکم مدیرعامل شرکت آبفا کردستان؛ جمیل کرباسی به عنوان سرپرست امور آبفا شهرستان کامیاران منصوب شد

گفتنی است جمیل کرباسی کارشناس ارشد مهندسی برق است و پیش از این سابقه مدیریت امور آب و فاضلاب روستایی بانه را در رزومه کاری خود دارد

حراست و شریفی مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان و جمعی از همکاران امور آبفا کامیاران برگزار گردید.

در این آئین ضمن تقدیر از تلاش های جمشید مظفریان، حکم جمیل کرباسی به عنوان سرپرست جدید امور آبفا شهرستان کامیاران ابلاغ گردید.

طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان جمیل کرباسی به عنوان سرپرست امور آبفا شهرستان کامیاران منصوب و جایگزین جمشید مظفریان شد.

آئین تودیع و معارفه این انتصاب با حضور شاپوش معاون توسعه و بهره برداری آب، رحیم پور مدیر



بیماری های غده تیروئید، آشنایی با انواع اختلالات و علائم آنها

دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

بخش دوم

تیروئید هاشیموتو:

ندول های تیروئیدی:

پرکاری تیروئید می تواند به دلیل وجود گره های با شد که بیش از حد در تیروئید فعالیت دارند. علت وجود ندول تیروئیدی، مشخص نیست. اما می تواند شامل کمبود ید و تیروئیدیت هاشیموتو باشد. این گره ها می توانند جامد یا پر از مایع باشند. بیشتر آنها خوش خیم هستند، اما در درصد کمی از موارد می توانند سرطانی شوند. همانند سایر مشکلات مربوط به تیروئید، ندول های تیروئیدی در زنان بیشتر از مردان دیده می شود و خطر ابتلا به آن در هر دو جنس با افزایش سن افزایش می یابد. بیشتر گره های تیروئیدی هیچ علامتی ایجاد نمی کنند. با این حال، اگر به اندازه کافی بزرگ شوند، می توانند باعث تورم در گردن و در نتیجه مشکلات تنفسی، اختلال و درد هنگام بلع و گواتر شوند.

تیروئید هاشیموتو یک بیماری خودایمنی است که در آن سلول های بدن به تیروئید حمله می کنند و به آن آسیب می رسانند. تیروئیدیت هاشیموتو یک بیماری ارثی است. این بیماری در هر سنی ممکن است رخ دهد. اما بیشتر در خانم های میانسال دیده می شود. علائم تیروئیدیت هاشیموتو، مشابه علائم کم کاری تیروئید است.

۲- پرکاری تیروئید:

به حالتی که غده تیروئید بیش از حد هورمون های تیروئیدی را تولید کند، پرکاری تیروئید گفته می شود. پرکاری تیروئید باعث ایجاد علائمی می شود، مانند:

کاهش وزن	لرزش عضلانی	حساسیت نسبت به گرما
عصبانی بودن	اختلال در تمرکز	بزرگ شدن سینه در مردان
اضطراب	تحریک پذیری	اختلالات چرخه قاعدگی مانند قاعدگی های نامنظم یا توقف چرخه قاعدگی
شکستگی مو	بزرگی غده تیروئید	افزایش ضربان قلب

در صورت تجربه علائمی مانند ضربان قلب نامنظم، از دست دادن هوشیاری، سرگیجه و تنگی نفس، لازم است به پزشک متخصص غدد مراجعه کنید.

پرکاری تیروئیدی اولیه:

پرکاری تیروئیدی اولیه هنگامی اتفاق می افتد که غده تیروئید بیش از حد هورمون تیروئیدی تولید کند. دلایل پرکاری تیروئیدی اولیه عبارتند از:

بیماری گریوز	ندول تیروئیدی سمی یا ندول تیروئیدی خودکار	گواتر
درمان بیش از حد با هورمون های تیروئیدی مثل لووتیروکسین	اختلال عملکرد غده تیروئید به دلیل دارو به عنوان مثال آمیودارون یا ایمونوتراپی سرطان	

پرکاری تیروئیدی زودرس یا خفیف:

ممکن است با کاهش مداوم TSH و سطح طبیعی هورمون T4 خود را نشان دهد. به این الگو پرکاری تیروئیدی تحت بالینی گفته می شود. اگر پرکاری تیروئیدی تحت بالینی درمان نشود، با گذشت زمان می تواند باعث تشدید پوکی استخوان و آریتمی قلبی شود.

پرکاری تیروئید در کودکان:

پرکاری تیروئید در کودکان تقریباً نادر است. از میان هر ۵۰۰۰ کودک یا نوجوان تقریباً ۱ نفر به این اختلال دچار می شود. علائم آن در کودکان مشابه بزرگسالان است و می توان به راحتی آن را مدیریت و درمان کرد.

گواتر:

گواتر بزرگ شدن غیرسرطانی غده تیروئید است. از علائم شایع گواتر، بزرگ شدن غده تیروئید است که با چشم نیز دیده می شود. برخی از افراد مبتلا به گواتر هیچ علائمی نداشته و برخی دیگر علائم پرکاری یا کم کاری تیروئید می شوند. موارد زیادی می توانند باعث ایجاد گواتر شوند. افرادی که به بیماری های گریوز، هاشیموتو، ندول تیروئید، تیروئیدیت و سرطان تیروئید مبتلا هستند، بیشتر در معرض ابتلا به گواتر قرار دارند. کمبود ید در بدن از دلایل اصلی ابتلا به گواتر است.

گریوز:

در این بیماری، ممکن است غده تیروئید بیش از حد فعال باشد و بیش از حد هورمون تولید کند. این بیماری ارثی است و ممکن است در هر سنی در مردان یا زنان ایجاد شود، اما بیشتر در زنان با سن ۲۰ تا ۳۰ سال دیده می شود. سایر عوامل خطر ابتلا به گریوز شامل استرس، بارداری و سیگار کشیدن است. علائم بیماری گریوز، مشابه علائم پرکاری تیروئید است.

۳- سرطان غده تیروئید:

سرطان تیروئید، چهار نوع اصلی دارد: پاپیلاری، فولیکولار، مدولاری و آناپلاستیک. علت سرطان تیروئید ناشناخته است، اما برخی از عوامل خطر شامل سابقه خانوادگی گواتر، قرار گرفتن در معرض تابش زیاد و سندرم های ارثی خاص هستند. متداول ترین علائم و نشانه های سرطان تیروئید شامل وجود توده در گردن، مشکل بلع، گلو درد، گردن درد، تورم غدد لنفاوی گردن، سرفه و تغییرات در صدا باشد. برای کمک به تشخیص قطعی و تعیین مرحله بندی سرطان تیروئید از نمونه برداری از بافت تیروئید، آزمایش تیروئید، معاینه فیزیکی، سی تی اسکن، اسکن PET، سونوگرافی و MRI استفاده می شود. جراحی، پرتودرمانی، شیمی درمانی و درمان با ید رادیواکتیو گزینه های درمانی هستند.

مسابقه شماره ۸۴

۵۴۰۰ لیتر بنزین برای مصرف ۹ اتومبیل یک شرکت راهسازی در مدت ۲۰ روز ماموریت، داده شده است. با افزودن ۳ اتومبیل دیگر ۲ روز از مدت ماموریت کم می شود؛ در صورتی که مقدار بنزین دریافتی تغییر نکند، سهمیه بنزین روزانه هر اتومبیل:

۱- زیاد شده است ۲- کم شده است

۳- تغییری نکرده است ۴- قابل تعیین نیست

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

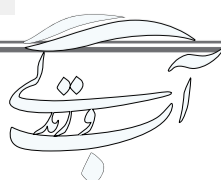
پاسخ مسابقه شماره قبل

گزینه (الف) عدد ۳ صحیح می باشد

برندگان شماره قبل:

قمری بیورانی: ستاد

امین امانی: ستاد



ماموستا ویسالی



له گوندی «تهکیه» ی قهره داغ له پارێزگای سلێمانی له میژووی ۲۲ ی سیی سالی ۱۹۰۲ له دایک بووه، ویسالی گرنگییهکی زۆری داوه به پێنج خشتهکییهکانی (تایهر بهگی جاف، زیوه، خانی، وهفایی، سادق). ههروهها شارهزایییهکی باشی ههبووه له زمانی عهرهبی و فارسی دا که چهند شیعرێکی به زمانی فارسی نووسیوه. ویسالی سالی ۱۹۷۳ له شاری سلێمانی کۆچی دوایی کرد. رۆحی شاد و یادی هه زمان.

محهمهد کوری شیخ ئەحمەدی شیخ شههابی شیخ عومەری مەردۆخی شاعیر که به ناسناوی ئەدهبی ویسالی ناسراوه

ئهی نهفس پیر بووم ههتاکی مهیلی ئەم لاولا بکهه
 لازمه ئیتر که تهرکی ئارهزوی دنیا بکهه
 بو (ویسالی) خالی لهیلای مهتلهبی دنیا و دین
 ههروهکوو مهجنوونی شهیدا شورشئ بهرپا بکهه
 نهفس و شهیتان وا خهریکن بمخهنه سهه ریگهیهک
 بو تهماعی دهنگه گهنمئ پشت له باخی خوا بکهه
 ئارهزوی نهفسی خهسیس خستوو مییه گیژاوی گونا
 رهحمی خوا دهسگیر نهبی، مهه ئاه و واوهیلا بکهه
 من که دنیا گرتمی و قهیدی تهماعی کردمه مل
 کهی به ئوممیدم که تازه ئابروو پهیدا بکهه
 من به تاعاتی کهه و جورم و گوناھی زۆروهه
 رووم نییه روو له مهدینه و خاکه کهی بهتعا بکهه
 کهی خودا بانگم ئەکهیت بیئم بو تهوافی بهیته کهت
 تا به ئاوی زهمزهمت روویی سیاه بهیزا بکهه
 زیارهتی (بیت الحرام) و رۆزهیی (فخرالانام)
 کهی ئەبی یا رهه به قیسمهت تاکوو جان فیدا بکهه؟
 چاوهکهه کویر بوو له دووری یهسریب و بهتعا زهمین
 کهی به سوورمه ی خاکیان دوو چاوهکهه بینا بکهه؟
 من کهوا عاسیم و موجریم، روورهشی قاپی رهسوول
 رۆژی مهحشر کهی ئەبی رووم، شافیعی داوا بکهه
 خۆم ئەزانم نهگبه تیمه چونکه وایه بویه وا
 مالی دۆست ویران ئەکهه، مالی عهدوو ئاوا ئەکهه
 تو که ههه کویر بی ههه میسه روو له ریگه یهق نه کهی
 بو رهزابوونی عهدوو ئیشی خۆم ساوا بکهه
 جورمه کهه زۆره (ویسالی)، روو له قاپی کئ بکهه
 چاکه ههه رووی خۆم له قاپی خالیقی یهکتا بکهه

بسمه تعالی

به جا آوردن فریضه امر به معروف و نهی از منکر

فضیلت و برتری امت حضرت محمد(ص) بر سایر امتها به وجود امر به معروف و نهی از منکر در میان آنها می باشد. پس اگر اهل این دو فریضه ی مبارک در میان جامعه و خانواده نباشیم، این فضیلت را از دست داده و دچار انواع بلا می شویم. پیامبر اکرم درود و سلام خدا بر ایشان باد فرموده اند: به نیکی امر کنید و از بدی و منکر نهی کنید قبل از اینکه خدا را بخوانید و جواب نشنوید.

(در صورت ترک امر به معروف و نهی از منکر دعاها مورد پذیرش خدا واقع نمی گردد)

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

دانا	فامیده	تیگه یشتو
کوشش	تیکو شان	تیکوشین
پیشانی	تویل	تیل
گوشه	سووچ	تیلا
بیمارستان	نه خو شخانه خه سته خانه	تیمارخانه
درمانده	داماو	تیماو
موفق شدن	هه ل ره خسان	تیهینان
آواره	هه لوه دا	تینواره



باورهای محدودکننده در ذهن و ۱۰ روش غلبه بر آنها

نمونه‌هایی از باورهای محدودکننده

چندین نمونه باور محدودکننده که بین همه متداول هم هستند وجود دارد، اما به طور کلی باورهای محدودکننده از چارچوب "من... نیستم" یا "من نمی‌توانم..." یا این که "قسمت همین بوده..." خارج نیستند. اگر بخواهیم در مورد باورهای محدودکننده صحبت کنیم، هیچ محدودیتی وجود نخواهد داشت!

همان طور که قبلا هم گفته شد، این باورها طیف گسترده‌ای از موضوعات را پوشش می‌دهند. شما می‌توانید باورهای محدودکننده‌ای در مورد خودتان، توانایی‌ها یا شرایطتان، طرز تفکر و برخورد دیگران نسبت به کارهایتان، مورد قبول واقع شدن یا نشدن کارهایتان از نظر اجتماعی و به طور کلی زندگی در ذهن داشته باشید.

بعضی از نمونه‌هایی که ممکن است شنیده باشید یا حتی در ذهن خودتان مرور کرده باشید، عبارتند از:

- من لیاقت دوست داشته شدن را ندارم.
- من به اندازه کافی باهوش / زیبا / با استعداد نیستم.
- من هیچ وقت نتوانستم کسب و کار خودم را راه بیندازم.
- من زمان / تجربه / منابع کافی برای دنبال کردن علایقم ندارم.
- من نباید تحت هیچ شرایطی شکست بخورم.
- مهارتم هیچ وقت نباید زیر سوال برود.
- من به قدری پیر شده‌ام که نمی‌توانم دوباره ادامه تحصیل بدهم.
- هیچ کس دلش نمی‌خواهد با من قرار بگذارد زیرا من طلاق گرفته‌ام.
- برای شروع یک سبک زندگی سالم دیر است.
- همه روابط عاشقانه به شکست ختم می‌شوند.

به طور کلی، باورهای محدودکننده معمولاً از چند جا نشأت می‌گیرد که عبارتند از:

۱- شیوه تربیتی شما و همینطور باورهایی که خانواده به شما القا کرده‌اند و اینکه شما چطور این باورها را تفسیر کرده‌اید. این می‌تواند طیف وسیعی از موضوعات مثل احساس ارزشمند شمرده شدن از جانب دیگران، انتخاب مسیر شغلی تا نحوه برخورد در محیط‌های اجتماعی را شامل می‌شود.

۲- چیزهایی که نه تنها توسط معلمان و اساتید بلکه توسط خانواده، دوستان و همسالان تان یاد می‌گیرید.

شما با بزرگتر شدن دائماً اطلاعات، ایده‌ها و نظرات جدیدی را در مورد خودتان به عنوان یک انسان دریافت می‌کنید و می‌آموزید هر چیزی چطور اتفاق می‌افتد؛ همه این‌ها می‌تواند تصورات شما از آنچه می‌توانید و نمی‌توانید انجام دهید را شکل دهد.

تجربیات زندگیتان، مخصوصاً آنهایی که با نتیجه بدی همراه بوده‌اند. این تجربیات می‌تواند باورهای محدودکننده‌ای را به عنوان مکانیسم‌های دفاعی برای پیشگیری از اتفاقاتی که حس می‌کنیم ناخوشایند خواهند بود در ذهنمان ایجاد کند.

مربی طرز فکر مربوط به کسب و کار، نینا کوک، معتقد است: "بسیاری از باورهای محدودکننده در دوران کودکی ما ایجاد شده‌اند و به طرز وحشتناکی، بخشی از هویت ما می‌شوند... ما به اشتباه فکر می‌کنیم که این داستانها ما را در امان نگه می‌دارد و از طرد و تحقیر شدن حفظ مان می‌کند.

واقعیت این است که آن‌ها فقط داستان‌هایی هستند که ما از رویدادها و تجربیات قبلی برای خودمان در ذهنمان ساخته‌ایم که به قیمت هدر رفتن یک عمر زندگی مان تمام می‌شوند."

علت آن هم اینست که چیزی به واقعیت تبدیل می‌شود که ما به آن باور داریم و احساس و دنیای ما را می‌سازد. بنابراین باورهای ما می‌توانند ما را نه تنها در تفکر، بلکه در کارها و در نهایت، در زندگی هم محدود کنند. و اینجاست که باورهای محدودکننده نقش پررنگی پیدا می‌کنند.

باورهای محدودکننده به چه معنا هستند؟

در واقع باورهای محدودکننده، افکار، اعتقادات یا ذهنیاتی‌اند که ما معتقدیم وحی منزل هستند و به نوعی ما را عقب نگه می‌دارند. پس آن‌ها ما را از رشد، رسیدن به هدف‌ها، ریسک کردن یا به دست آوردن فرصت‌های جدید و یا تبدیل شدن به چیزی که می‌خواهیم، باز می‌دارند.

مثلاً این باورها می‌تواند در مورد شما با: ("من آدم هنرمندی نیستم")، یا در مورد دنیای پیرامونتان با: ("من نمی‌توانم شغلم را تغییر دهم زیرا مردم من را قضاوت می‌کنند") یا در مورد مشکلات زندگی با جملاتی مثل ("من باید تحت هر شرایطی نگذارم درگیری و تنش اتفاق بیفتد") مصداق پیدا کند.

در واقع وقتی می‌خواهیم باورهای محدودکننده را شناسایی کنیم، می‌بینیم کلمه "باید" مقصر اصلی است. به هر حال نتیجه این "بایدها و نبایدها" می‌شود باوری که ما ناخودآگاه در ذهنمان ساخته‌ایم.

باورهای محدودکننده از کجا نشأت می‌گیرند؟

همانطور که انتظار می‌رود بیشتر باورهای محدودکننده در جوانی ما شکل می‌گیرند و ما در این دوران شخصیت و نحوه نگرشمان به جهان پیرامون را شکل می‌دهیم.

پس می‌توان نتیجه گرفت که ریشه‌های خاص باورهای محدودکننده واقعا می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.



بخش اول

دوستان و همکاران گرانقدر همراه با صفحه "راهکارهای مدیریتی" به عنوان یک دانش‌آموخته مدیریت تغییر و کسی که دوره‌های متعددی را در خصوص خود باوری و توانمندسازی و رشد شخصی گذرانده و یا برگزار نموده‌ام یکی از مهمترین چالشهای افراد در زندگی و هدف‌یابی و برنامه‌ریزی وجود باورهای محدودکننده و چهار چوب‌های ذهنی نهادینه شده در ناخودآگاه افراد است که مانع پیشبرد اهداف و رسیدن به آرزو‌ها می‌شود از اینرو بر آن شدیم تا در این شماره و شماره‌های آتی این موضوع را با استفاده از مطالبی که منبع آن در انتهای مطالب ذکر خواهد شد کمی بیشتر مورد بررسی قرار دهیم. (م. عزیزی)

بنجامین فرانکلین یکبار گفت: "شما می‌توانید هر کاری که فکر می‌کنید را انجام دهید." و به عنوان یک علامه مشهور که در عرصه‌های مختلفی از جمله بنیانگذاری ایالات متحده، اختراع و انتشارات گرفته تا ریاست پستخانه موفق بود، مطمئناً بر اساس آن اصل زندگی می‌کرد. اما با وجود این که او حدود ۲۰۰ سال پیش زندگی می‌کرد، ما هنوز هم که هنوز این نقل قول را می‌شنویم. این جمله می‌تواند به عنوان یک جمله تشویقی روی زندگی، حرفه شغلی و حتی تربیت فرزندانمان تاثیر مثبتی بگذارد.

اما آنچه جالب است اینست که ما هیچ وقت به این فکر نمی‌کنیم که ممکن است عکس آن هم به همان اندازه درست باشد: شما نمی‌توانید کاری را انجام دهید که به آن فکر نکرده‌اید!



منابع آب و آلاینده ها

روش های سنتی تصفیه آب

مرز شمالی کشور پهناور ما را آب های دریای خزر و مرز جنوبی آن را آب های خلیج فارس تشکیل داده است. که هزاران سال پیش علاوه بر استفاده برای رفت و آمد و حمل و نقل دریایی از نعمت های فراوان خدادادی در آنها، نظیر انواع و اقسام ماهیهای لذیذ و میگو و به ویژه خویار معروف دریای خزر برای تغذیه استفاده می شود. اما متأسفانه هر دوی این آب ها به علل و عوامل مختلف آلوده شده اند و آلودگی آن نیز روز به روز افزایش پیدا می کند.

دریای خزر :

شرایط زیست محیطی دریای خزر بسیار نامطلوب است. چون این دریا بر عکس همه دریاهای که راهی به سوی آب های آزاد دارند، بسته است و چون با تمام وسعتش در

محاصره خشکی قرار گرفته، هر روز آلودگی بیشتری به آن اضافه می شود. این آلودگی ها، تنوع زیادی دارند که از آلاینده های نفتی از چاه های فراوان نفت اطراف آن و غرق شدن کشتی نفت کش جمهوری اسلامی ایران (آذربایجان) در دی ماه سال ۱۳۹۶ گرفته تا سموم کشاورزی و فلزات سنگین و مواد شیمیایی پخش شده از صنایع از طریق رودخانه های اورال، ولگا، ارس و فاضلاب های بنادر و شهری اطراف این دریا که همگی فاقد تصفیه خانه هستند تشکیل یافته است.

بدیهی است که نشت آلودگی های هوا و باران های اسیدی نیز به آن افزوده می شود. آلودگی آب دریای خزر و صدمات وارده بر نظام زیستی آبزیان باعث شده که از تعداد ماهیها و گیاهان آبزی کاسته شود. بستر دریای خزر که روزی پوشیده از گیاهان

زیبای دریایی بوده، امروزه در بعضی از بخش ها خالی از هر گونه موجود زنده گیاهی یا جانوری می باشد.

لایه های آلودگی در کف دریا روی هم انباشته شده است و لجن نفتی را بر طبق بررسی های تکمیلی داده است. و این مناطق را مناطق مرده می نامند چون خالی از زندگی است و گیاهان در آن رشد نمی کنند و جانوران می میرند. لجن های نفتی حتما گورستان بزرگی از ماهیان و آبزیان شده است.

خلیج فارس :

آب های خلیج فارس که با شروع حمل و نقل توسط کشت های نفتکش و آمد و شد روز افزون کشتی های باری موتوری، آلودگی آن آغاز شد در جریان دو دهه اخیر به علل و حوادثی که متعاقباً به آن اشاره خواهد شد، شدیداً آلوده شده و نظام

زیستی آن آسیب دیده است. خلیج فارس با داشتن پایانه ((ترمینال)) بزرگ نفت، درصد حجم ترافیک نفتکش های جهان را به خود اختصاص داده است. تنگه هرمز حد فاصل دریای عمان و خلیج فارس هر سال شاهد عبورتا هزار نفتکش از این محل است. نشت هزار تن در مقیاس متریک - مواد نفتی در اثر تراکم رفت و آمد نفتکشها، این محل را به آلوده ترین محیط زیست دریایی تبدیل کرده است.

به طور کلی درصد میزان آلودگی نفتی جهان به این منطقه اختصاص دارد که این مقدار در واقع برابر میانگین مقداری است که برای این ناحیه در نظر گرفته شده است. منطقه دریایی خلیج فارس دارای حوزه نفت و گاز با حلقه چاه تولیدی می باشد. فوران مهم در شرایط غیر معمولی می تواند فاجعه آفرین باشد

یافته ها

آیا دستگاه تصفیه آب خانگی برای آب شرب مریوان مناسب است ؟

استانداردهای لازم بوده و همه املاح مفید را به میزان کافی در خود دارد و نصب دستگاههای تصفیه خانگی در سیستم لوله کشی آب شرب مریوان توصیه نمیگردد. به علاوه برای کاهش بیماریهای کلیوی بایستی الگوی مصرف متعارف ۸ لیوان در شبانه روز را رعایت کرده تا از بروز انواع بیماریها مانند سنگ کلیه، فشار خون و ... پیشگیری نمایید. معایب دستگاه تصفیه آب خانگی:

۱- حذف مواد معدنی مفید مانند کلسیم، آهن، پتاسیم و ... تا ۹۰ درصد

۳- باتوجه به نبود موادگندزدا داخل سیستم به مرور زمان لایه های بیوفیلم (کلونیهای جلبکی) در داخل فیلترها مستقر و ایجاد آلودگی ثانویه مینمایند.

عباس عبدی - رئیس اداره کنترل کیفیت آبفا مریوان

یونی جهت حذف املاح معدنی استفاده شده و درواقع آب مقطر تولید نهائی این دستگاه میباشد. همانطور که در قرآن کریم خداوند بزرگ میفرماید همانا ما شما را از خاک آفریدیم (آیه ۵ سوره حج)، یعنی تمام املاح موجود در خاک برای بدن ما موجود و ضروری میباشد. بسیاری از مواد معدنی مفید از طریق آب مصرفی روزانه وارد بدن میشود.

کمبود هرکدام از املاح معدنی میتواند سبب بروز یک یا چند نوع بیماری در بدن ما گردد. (به عنوان مثال کمبود آهن باعث کم خونی و کمبود فلئور باعث پوسیدگی دندان و کمبود پتاسیم باعث رقیق شدن خون میگردد.)

لذا یاد آوری میشود که آب شرب لوله کشی مریوان که از منابع تامین کننده چاه و تصفیه خانه فراهم میشود دارای

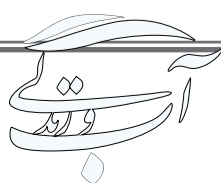
به کمتر از ۷۰ خواهد رسید که این پارامتر مشخصه آب خورنده میباشد که نه تنها فاقد املاح مورد نیاز بدن است بلکه سایر املاح موجود در مواد غذایی در مراحل گوارشی را در خود حل کرده و از بدن دفع مینماید. حذف این املاح معدنی مفید در دراز مدت، سبب اختلال در رشد استخوانی کودکان و آسیبهای جدی به قلب و عروق و پوکی استخوان در بزرگسالان می گردد.

فرآیند تصفیه آب بر دو اصل استوار است:

- ۱- حذف کدورت با استفاده از مواد کواگولانت (منعقد کننده)
- ۲- حذف عوامل بیماریزا با استفاده از مواد گندزدا؛

لازم است بدانیم که در دستگاه تصفیه آب خانگی یا بهتر بگویم آب شیرین کن ها هیچگونه ماده کواگولانت و گندزدا (کلر و ازن و UV) بکار گرفته نشده است و تنها از رزینهای تعویض

پیرو سوال زیاد همشهریان محترم مریوانی در فضای مجازی درخصوص دستگاههای تصفیه آب خانگی، به اطلاع می رساند که دستگاههای تصفیه خانگی در واقع آب شیرین کن بوده و در مناطقی که از آب دریا و آبهای شور استفاده میکنند توصیه شده است، مانند آب شرب شهرهای قم و اهواز که میزان سختی آب شور را بوسیله دستگاه تصفیه خانگی از ۹۰۰ به ۳۰۰ میلی گرم در لیتر کاهش داده تا آب را شیرین و قابل مصرف نماید. در حال حاضر TDS (میزان سختی کل) آب شرب مریوان در بهترین حالت ۱۲۰ تا ۲۵۰ میلی گرم در لیتر میباشد. چنانچه دستگاه تصفیه بر روی سیستم لوله کشی آب شرب نصب گردد دستگاه بر ساختار شیمیائی آب تاثیر گذاشته و سبب از بین رفتن بسیاری از املاح معدنی مفید از جمله کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فلئور، آهن و غیره میشود و TDS خروجی دستگاه



موفقیت



شهرام خسروی همکار ستاد با شعار مراقب آب باشیم به قله دماوند صعود کرد

کارگاه آموزشی



برگزاری کارگاه آموزشی مدیریت مصرف آب برای کارکنان مدیریت درمان تامین اجتماعی کردستان توسط دفتر روابط عمومی و واحد آموزش شرکت

تقدیر و تشکر



تجلیل فرماندار، امام جمعه و دبیر ستاد امر به معروف و سرآباد از فاتح خلاق مدیر آبفا این شهرستان به جهت همکاری با ستاد امر به معروف



تقدیر فرماندار دهگلان و شهردار بلبان آباد از فرهاد باقری مدیر امور آبفا دهگلان به جهت حل مشکل کمبود آب شرب بلبان آباد

با نهایت تأسف و تأثر

(سرکار خانم هانا اسکورت)

همکار گرامی ستاد پس از تحمل چندین سال رنج بیماری دار فانی را وداع گفت.
(روح ایشان قرین آرامش باد)



با نهایت تأسف و تأثر

(جناب آقای شریف خود)

همکار بازنشسته شرکت و پدر گرامی جناب آقای محمدرئوف خود، همکار آبفا سنندج دار فانی را وداع گفت.
(روح ایشان قرین آرامش باد)



همکار گرامی ستاد، آقای صدیق قیصری

همکاران گرامی امور آبفا سنندج آقایان ناصر کاظمی و عمر نیازی و سرکار خانم هانا شفیعی

همکار گرامی امور آبفا قروه، آقای موسی رستمی

همکار گرامی امور آبفا کامیاران، آقای اسماعیل عالیخانی

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.

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 ۸۸ / سال نهم / مرداد 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 عزیز

دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی
همکار افتخاری: لیلا صیدمحمدی

گرافیک و صفحه آرا: مهدی رفیقی

