



رویکرد حراست شرکت آبفا
اعتمادسازی متقابل و تقویت
روابط در مجموعه است



انتصاب قائم مقام شرکت و
سرپرست آبفا بیجار



۳

۲

ماهانامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۸۷ / سال نهم / تیر ۱۴۰۱

تلاش های جهادی برای ارتقای خدمات رسانی در حوزه آب و فاضلاب به مردم کردستان با سفر رئیس جمهور و وزیر نیرو به استان

همین صفحه

ملا مصطفی
بیسارانی

۵



روش های سنتی
تصفیه آب

۷

بیماری های غده
تیروئید

۱۴



سندروم وانمودگرایی

۶

تلاش های جهادی برای ارتقای خدمات رسانی در حوزه آب و فاضلاب به مردم کردستان

وزیر نیرو نیز از میز ارتباطات مردمی وزارت نیرو در کردستان بازدید کرد.

در این بازدید مهندس مریم کارگر نجفی مشاور وزیر و مدیرکل دفتر بازرسی و مدیریت عملکرد و مهندس حسین ایلیادی مدیرکل دفتر توسعه مدیریت و تحول اداری وزارت نیرو و مدیران عامل صنعت آب و برق استان حضور داشتند. دکتر حیدری ضمن بازدید از بخشهای مختلف این میز ارتباطات، به صورت مستقیم و رودررو نیز با تعدادی از شهروندان و مراجعان به این میز ارتباطات گفتگو و درخواست های آنها را بررسی نمود.

حضور در جلسه شورای اداری به ریاست رئیس جمهور آخرین بخش سفر وزیر نیرو به کردستان بود.

شده که رکوردی ویژه محسوب می شود. همچنین تاکنون از ۲۷ کیلومتر طول خط انتقال، حفاری ۲۴ کیلومتر آن صورت گرفته و ۱۴/۵ کیلومتر نیز لوله گذاری انجام شده که پنج کیلومتر لوله نیز در حال اجرا است.

این پروژه توسط شرکت توسعه منابع آب و نیروی ایران اجرا می شود و در حال حاضر حدود ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

وزیر نیرو در ادامه سفر به سنندج، از تصفیه خانه آب سنندج و میز خدمت مجموعه وزارت نیرو در این شهرستان بازدید و در دیدار چهره به چهره با مردم به مشکلات آنان رسیدگی کرد.

همچنین دکتر حیدری معاون حقوقی امور مجلس و پشتیبانی

جمعیت ۷۰۰ هزار نفری افزایش یابد و در صورت تامین اعتبار مورد نیاز، طرح ارتقا آن تا پایان سال ۱۴۰۱ تکمیل و به بهره برداری خواهد رسید.

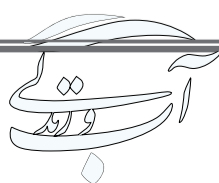
دکتر محرابیان در ادامه سفر به کردستان از آخرین وضعیت اجرای طرح سامانه خط انتقال آب از سد آزاد به تصفیه خانه آب سنندج بازدید نمود و در جریان جزئیات اقدامات قرار گرفت. تاکنون سه هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال برای این پروژه هزینه شده و اتمام آن نیازمند سه هزار میلیارد ریال دیگر بوده و بخشی مربوط به مطالبات پیمانکار است.

این پروژه در حال حاضر از پیشرفت خوبی برخوردار بوده و سرعت قابل توجهی دارد، به طوری که در خرداد ماه ۵/۵ کیلومتر لوله گذاری انجام

با سفر وزیر نیرو به استان کردستان در راستای سفر رئیس جمهور، دکتر محرابیان ضمن بازدید و اطلاع از آخرین روند پروژه های در دست اجرای شرکت آبفا دستورات لازم برای تکمیل پروژه ها را صادر نمود.

وزیر نیرو و هیئت همراه وی روز جمعه ۱۷ تیرماه در بدو ورود به استان، از تصفیه خانه فاضلاب سنندج بازدید نمود و در جریان روند فعالیت تصفیه خانه و پروژه ارتقای آن قرار گرفت.

تصفیه خانه فاضلاب شهر سنندج با ظرفیت تصفیه ۹۹ هزار مترمکعب در شبانه روز برای جمعیت ۴۶۵ هزار نفر ایجاد شده که قرار است ظرفیت تصفیه آن به ۱۵۰ هزار مترمکعب در شبانه روز و برای



در بازدید مدیرعامل آبفا استان از پروژه های مریوان و سروآباد عنوان شد: پیشرفت ۷۰ درصدی فاز دوم تصفیه خانه آب اضطراری مریوان

خدمات شرکت در بخش آب قرار دارند گفت: ۲۰ روستای سروآباد در قالب طرح محرومیت زدایی با همکاری سپاه از آب شرب پایدار بهره مند خواهند شد که مهمترین بخش این پروژه، ریخلان - دزلی است.

وی افزود: این پروژه (آبرسانی روستایی در قالب طرح محرومیت زدایی) در تمامی شهرستانهای استان در حال اجرا است و با قوت، تکمیل و اتمام آن طی بازه زمانی تعیین شده (۳۰ ماهه) را پیگیری می کنیم.

در این دیدار، فرماندار شهرستان سروآباد نیز ضمن تقدیر از تلاشهای شرکت آبفا برای خدمات رسانی به شهروندان بر ضرورت اهتمام بیشتر برای اجرا و تکمیل پروژه های آب و فاضلاب تاکید کرد.



ضمن آنکه خواستار حمایت های بیشتر دولت از شرکت آبفا برای تامین اعتبارات این پروژه ها شد.

مهندس فرهاد در این جلسه اظهار کرد: پروژه تکمیل آبرسانی به سروآباد شامل ساخت یک باب مخزن یکهزارمترمکعبی و خط انتقال و ایستگاه پمپاژ در حال اجرا است که با به مدار آمدن پروژه های مذکور تامین آب پایدار شهر انجام خواهد شد؛ ضمن آنکه مطالعات تامین آب بلندمدت شهرستان از محل سد آزاد در دست اقدام است.

وی در خصوص موضوع ساماندهی فاضلاب شهر و روستاهای این شهرستان نیز گفت: اگرچه شرکت آبفا تمام توان خود را برای این مهم بکار می گیرد اما نیازمند تامین اعتبارات لازم از سوی دولت با همراهی نمایندگان مجلس و سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان هستیم.

مدیرعامل آبفا کردستان با اشاره به اینکه ۸۶ درصد جمعیت روستایی شهرستان تحت پوشش

ایستگاه پمپاژ آب خام و آب تصفیه شده، ۵ واحد فیلتر شنی، مخزن یکصد مترمکعبی، ساختمان تابلوبرق و نگهداری و محوطه سازی و ساختمان مواد شیمیایی است.

به گفته وی فاز اول این طرح با ظرفیت ۸۰ لیتر در ثانیه در حال حاضر در مدار بهره برداری است و فاز دوم آن نیز دارای ۷۰ درصد پیشرفت است که با تکمیل فیلتر شنی و اتصال خط انتقال به بخشی از شبکه موجود این فاز هم به بهره برداری می رسد.

مدیرعامل آبفا استان خاطرنشان کرد: تصفیه خانه آب اضطراری شهر مریوان آب مورد نیاز محلات شرق، شهرک کوثر، موسک ۲، شهرک زیبا، پادگان عبادت، دارسیران ۱ و ۲، بهاران فاز ۱ و ۲ را تامین می کند.

مدیرعامل آبفا کردستان در ادامه سفر به شهرستانهای مریوان و سروآباد با حسن زارعی فرماندار سروآباد دیدار و گزارشی از پروژه های در حال اجرا و مسائل حوزه آب و فاضلاب سروآباد ارائه نمود؛



مهندس محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا کردستان تیرماه ضمن بازدید از طرح تصفیه خانه آب اضطراری شهر مریوان دستورات لازم جهت تکمیل فاز ۲ طرح مذکور را صادر نمود.

در این بازدید که شالپوش معاون بهره برداری و توسعه آب شرکت هم حضور داشت برنامه ریزی مورد نیاز برای به اتمام رساندن این طرح صورت گرفت.

مهندس فرهاد در این بازدید گفت: ساخت تصفیه خانه اضطراری آب شهر مریوان به عنوان بخشی از طرح آبرسانی اضطراری به این شهرستان از محل سد گاران با ظرفیت تصفیه ۲۵۰ لیتر در ثانیه انجام می شود. وی افزود: این تصفیه خانه شامل

قائم مقام شرکت آبفا کردستان منصوب شد

طی حکمی از سوی مدیرعامل، صالح مفاخری به عنوان قائم مقام شرکت آب و فاضلاب استان کردستان منصوب شد. مراسم معارفه قائم مقام شرکت هشتم تیرماه در دفتر مدیرعامل شرکت برگزار گردید.

در این آئین مهندس محمد فرهاد مدیرعامل آبفا با اشاره به انتصاب قائم مقام شرکت، این مسئولیت را حساس و مهم دانست و گفت: با توجه به تجربیات و توانایی های مفاخری، وی به عنوان قائم مقام شرکت انتخاب و منصوب شده است.

مدیرعامل شرکت خواستار برقراری ارتباط سازنده با هدف تسریع در پیشبرد امور گردید.

گفتنی است مفاخری پیش از این به عنوان معاون و مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب روستایی سابق تجربه کار دارد.



با حکم مدیرعامل شرکت آبفا کردستان؛

حسین اصفهانی به عنوان سرپرست امور آبفا شهرستان بیجار منصوب شد

اصفهانی به عنوان سرپرست جدید امور آبفا شهرستان بیجار ابلاغ گردید.

اصفهانی از نیروهای بومی آبفا بیجار دارای تحصیلات کارشناسی برق است که پیش از این نیز سابقه مدیریت امور آبفای شهری سابق بیجار را برعهده داشت.

شهرستان، شالپوش معاون توسعه و بهره برداری آب، بهنام فر معاون برنامه ریزی و توسعه سرمایه گذاری، رحیم پور مدیر حراست و شریفی مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان برگزار گردید.

در این آئین ضمن تقدیر از تلاش های بهزاد مرادی، حکم حسین

طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان حسین اصفهانی به عنوان سرپرست امور آبفا شهرستان بیجار منصوب و جایگزین بهزاد مرادی شد.

آئین تودیع و معارفه این انتصاب ۲۶ تیرماه در فرمانداری بیجار با حضور قاسمی فرماندار این



مدیر دفتر حراست و امور محرمانه شرکت:

رویکرد حراست شرکت آبفا اعتمادسازی متقابل و تقویت روابط در مجموعه است

• ارائه مقالات تخصصی و عمومی در مورد شناخت انواع مشکلات به همراه راهکارها

• پیگیری و عملی نمودن برخی امورات برای اولین بار در مجموعه

علاوه بر انجام فعالیت های روتین دفتر حراست، اینجانب به عنوان رییس شورای هماهنگی حراست های صنعت آب و برق و همچنین عضویت در کارگروه های تخصصی حراست کل استان و اداره کل حراست شرکت مهندسی آبفا کشور و ... نیز فعالیت دارم، که بدون برنامه ریزی و ایده پردازی نمی توان فعالیت های موفق در این حوزه ها داشت.

در پایان ضمن خرسندی از حضور در شرکت آبفا کردستان که انصافا تمامی مدیران و کارکنان در هر لایه سازمانی، افرادی زحمتکش و دلسوز هستند و تقدیر ویژه از مدیریت محترم عامل شرکت که حمایت های ایشان موثر در موفقیت های این دفتر بوده است، برای تمامی عزیزان آرزوی صحت و سلامتی و توفیق دارم و بر این عقیده هستم، در هر سیستمی بروز مشکلات و چالش ها امری طبیعی و ناگزیر است، اما همدلی، مشارکت و نیت خیر، می تواند راهگشای حل مسائل باشد؛ ان شاء الله...

همچنین از آنجا که هر موفقیتی در گرو کار گروهی و جمعی است، لازم می دانم از همکارانم در دفتر حراست شرکت، آقایان ساجد طاهری، فریدون عبدی و حیدر زمانی نیز که در راستای کسب این رتبه ها تلاش داشتند، صمیمانه تشکر نمایم.

و تقویت معنویت و آرامش در محیط کار نمونه ای از این فعالیت هاست. همچنین تشکیل جلسات با مدیران، بازدیدهای میدانی از شهرستان ها و تشریح سیاستهای کلی در راستای حفظ آرامش و تقویت روابط و صمیمیت در آرامش همکاران و فضای کار نقش مهمی داشته است.

*** با توجه به رتبه هایی که اخیرا دفتر حراست دریافت نموده، چه شاخص هایی در این راستا ملاک بوده و چگونه محقق شده است؟**

مهمترین شاخص ها در دفتر حراست عبارتند از:

• سرعت، دقت و صحت در انجام فعالیت ها

• اولویت بندی امور مهم و رسیدگی به موقع به آنها

• پیشبینی و پیشگیری از وقایع و حوادث و برنامه ریزی لازم جهت مقابله با بحران ها

• حساسیت نسبت به مسائل درون سازمانی و تحلیل رویدادها

• روابط حسنه با مدیران و کارکنان و ایجاد جو صمیمیت

• اهتمام به شناسایی مشکلات مجموعه و چالش های محیط کاری و انعکاس به مدیریت محترم مجموعه

• ارائه راهکارهای عملیاتی در راستای کاهش مشکلات

• همفکری و مشورت با اهل فن در امور مهم

• در اولویت قرار دادن ارزش های نظام اسلامی جهت پیشبرد اهداف

مدیران مجموعه که سرمایه های اصلی و در حقیقت سنگ زیرین موفقیت ها هستند را بیش از پیش لحاظ نماید.

*** به اعتقاد شما نگاه همکاران به حوزه حراست باید چگونه باشد و این دفتر چه سیاستی را در قبال واحدهای مختلف در پیش گرفته است؟**

به عقیده اینجانب، نگاه همکاران به حراست باید نگاه همکاری، همفکری و همدلی در راستای پیشبرد اهداف سازمانی و رفع مشکلات باشد، همکاران عزیز می توانند بازویی توانا برای حراست در جهت سامان دادن و انتظام داخلی سازمان باشند و هوشمندانه عمل کنند؛ زیرا همه به سازمان تعلق داریم و سیاست این دفتر در قبال واحدهای مختلف اعتمادسازی متقابل و افزایش حس اطمینان و تعلق و تقویت روابط دوجانبه خواهد بود.

*** با توجه به اینکه واحد حراست بایستی مأمونی برای آرامش همکاران باشد، چه تدابیر و اقداماتی توسط این دفتر برای این مهم انجام شده و میشود؟**

واقعیت امر این است که حراست ملجا آرامش همکاران است و در این مدت نیز با این نگاه پیش رفته ایم؛ راهنمایی، هدایت و ارشاد همکاران در صورت لزوم و قانون مندی و قانون مداری و اطلاع رسانی به موقع به همکاران در جنبه های مختلف کاری با هدف پیشگیری از وقوع حوادث و رفع مشکلات و همچنین تقویت بُعد همکاری با حراست



مدیر دفتر حراست شرکت آبفا کردستان می گوید: همکاران می توانند بازویی توانا برای حراست در جهت سامان دادن و انتظام داخلی سازمان باشند و هوشمندانه عمل کنند؛ زیرا همه به سازمان تعلق داریم و سیاست این دفتر در قبال واحدهای مختلف اعتمادسازی متقابل و افزایش حس اطمینان و تعلق و تقویت روابط دوجانبه خواهد بود.

به گزارش آب و زندگی ایجاد نظم و انضباط و تامین آرامش روانی در هر مجموعه ای یک نیاز اساسی است که بدون وجود آن سیستم دچار آشفتگی می شود و این رسالت در مجموعه های اداری برعهده دفتر حراست گذاشته شده است.

دفتر حراست و امور محرمانه شرکت آبفا کردستان نیز با توجه به وظایف و مسئولیت های تعریف شده خود می کوشد تا با اعتمادزایی و اعتمادسازی و تزریق و حفظ آرامش به مجموعه، این آسایش روانی را برای پرسنل واحدهای مختلف شرکت فراهم نماید تا با طیب خاطر به ایفای مسئولیتها که همانا خدمات رسانی به مشترکان و ذینفعان شرکت است، فراهم نماید.

در همین ارتباط با حسین رحیم پور مدیر دفتر حراست و امور محرمانه شرکت به گفتگو نشستیم که در ادامه می خوانید:

*** رویکرد دفتر حراست در دوره جدید چگونه است؟**

با توجه به اهمیت کار حراست و به ویژه در شرکت آبفا به عنوان یک دستگاه خدمات رسان و جنبه های ویژه غالب، نظیر مردمی بودن و فعالیت های فنی، لازم است حراست در دوره جدید، به این جنبه ها توجه بیشتری نماید و در راس فعالیت ها، رضایت عمومی مردم و مشترکین را لحاظ کند و همچنین تقویت روابط با



علم و سلامت

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

دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

بخش اول

غده تیروئید چه نقشی در بدن دارد؟

غده تیروئید یکی از مهم ترین بخش های سیستم غدد و متابولیسم است که در قسمت جلوی گردن قرار دارد. این غده هورمون هایی تولید می کند که در تنظیم عملکرد بسیاری از سیستم های بدن نقش دارند. وقتی تولید هورمون های تیروئیدی دچار مشکل شود، بیماری های غده تیروئید ایجاد می شوند. تیروئید به وسیله هورمون هایی که تولید می کند، یعنی T4 (تیروکسین) و T3 (تری یدوتیرونین)، وظایف خود را انجام می دهد. افزایش هورمون های تیروئیدی باعث پرکاری تیروئید و کاهش آنها باعث کم کاری تیروئید می شود.

یکی از وظایف غده تیروئید، تنظیم متابولیسم است. متابولیسم فرآیندی است که در آن غذایی که به بدن وارد می شود، به انرژی تبدیل می شود. این انرژی در کل بدن استفاده شده تا بسیاری از سیستم های بدن به درستی کار کنند. در رأس تیروئید، غده هیپوفیز وجود دارد که بر تولید هورمون های تیروئیدی نظارت می کند. هیپوفیز این کار را به وسیله هورمون TSH انجام می دهد. هیپوفیز غده کوچکی است که در مغز قرار دارد.

چه کسانی به بیماری های غده تیروئید مبتلا می شوند؟

بیماری های غده تیروئید از شایع ترین بیماری های غدد هستند. این اختلالات می توانند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهند. از جمله مردان، زنان، نوزادان، نوجوانان و افراد مسن. زنان حدود ۵ تا ۸ برابر بیشتر از مردان به بیماری های غده تیروئید مبتلا می شوند. این بیماری می تواند از بدو تولد وجود داشته باشد (به طور معمول کم کاری تیروئید) و یا با افزایش سن (اغلب بعد از یائسگی در زنان) ایجاد شود.

در صورت وجود شرایط زیر، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری تیروئید باشید:

- سابقه خانوادگی بیماری های غده تیروئید
- بیماری زمینه ای مانند کم خونی پرنیشیوز، دیابت نوع ۱، نارسایی اولیه غده فوق کلیه، لوپوس، آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی، سندروم شوگرن و سندروم ترنر
- مصرف داروی سرشار از ید مانند آمیودارون
- سن بالای ۶۰ سال، به ویژه در خانم ها
- سابقه درمان بیماری های غده تیروئید مانند تیروئیدکتومی (برداشتن تیروئید با جراحی) یا پرتودرمانی
- سابقه سرطان

بیماری های غده تیروئید:

۱- کم کاری تیروئید:

به حالتی که غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نکند، کم کاری تیروئید (هیپوتیروئیدی) گفته می شود. از علائم کم کاری تیروئید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

افزایش وزن	کاهش ضربان قلب	خشکی	مشکلات گوارشی مانند یبوست
کمبود انرژی	عدم تحمل هوای سرد	ریزش مو	اختلال در چرخه قاعدگی مانند خونریزی بیش از حد (منوراژی)
خشن شدن صدا	خشکی پوست و مو	افسردگی	یا دوره های قاعدگی مکرر

کم کاری تیروئیدی اولیه:

هنگامی اتفاق می افتد که غده تیروئید مقدار کمی هورمون تیروئید تولید کند. دلایل کم کاری تیروئید اولیه عبارتند از:

- بیماری تیروئیدی خود ایمنی مانند تیروئیدیت هاشیموتو
- اختلال عملکرد غده تیروئید به دلیل مصرف دارو به عنوان مثال آمیودارون، مهارکننده های تیروزین کیناز یا ایمونوتراپی سرطان

• برداشتن کل یا بخشی از غده تیروئید

• آسیب به تیروئید ناشی از اشعه

• درمان بیش از حد با داروهای ضد تیروئیدی به عنوان مثال متی مازول و پروپیل تیوراسیل

کم کاری تیروئیدی زودرس یا خفیف:

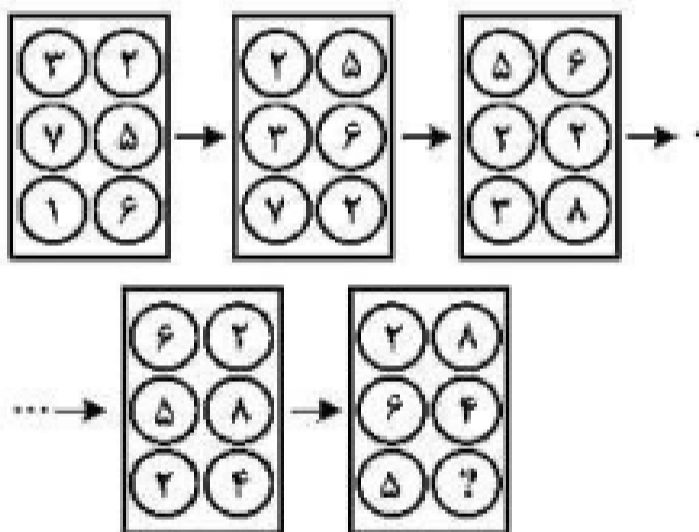
ممکن است با افزایش مداوم TSH و سطح طبیعی هورمون T4 ظاهر شود. به این الگو کم کاری تیروئید تحت بالینی گفته می شود. با گذشت زمان، کم کاری تیروئیدی تحت بالینی درمان نشده می تواند منجر به بیماری های قلبی شود؛ بنابراین در برخی موارد لازم است درمان شود.

کم کاری تیروئید در کودکان:

کم کاری تیروئید بیشتر در افراد مسن به خصوص زنان دیده می شود. اما گاهی این مشکل در نوزادان و کودکان نیز دیده می شود. ممکن است نوزاد بدون غده تیروئید یا با اختلال در این غده متولد شود. در کم کاری تیروئید در کودکان ابتدا علائم و نشانه ها کم است و به مرور علائم زیر ایجاد می شود.

ادامه دارد...

مسابقه شماره ۸۲



در پنج شکل متوالی و پشت سر هم فوق، ارتباط خاص و یکسانی بین اعداد برقرار است؛ به جای علامت سوال کدام گزینه باید قرار بگیرد؟

- الف: ۳ ب: ۴ ج: ۵ د: ۶

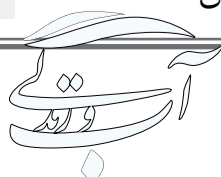
همکاران گرامی پاسخ های مسابقه را حداکثر تا تاریخ بیست و پنجم هر ماه برای آقای کیوان قاسمی، کارشناس روابط عمومی ستاد ارسال نمایید.

پاسخ مسابقه شماره قبل

گزینه (د) ۵:۳۵ صحیح می باشد

برندگان شماره قبل:

بی گرد دلاوری _ سقز
سیدمیلاد قریشی - دیواندره



معرفی مشاهیر ادبیات کردی

ملا مصطفی بیسارانی

وعظ و شعر و ادبیات کرد و در سال ۱۱۱۴ قمری دعوت حق را لبیک گفت.

مطالعه آن خود را با کودکی می بیند که از سر عشق این نغمه را می خواند.

روحش شاد و یادش گرامی

ماموستا بیسارانی عمر خود را صرف کارهای کشاورزی، دامداری، تدریس، آموزش،

را از پیشقراولان سبک رومانتیک حتی بیش از پنجاه سال قبل تر از ویکتور هوگو دانسته‌اند. وی شاعر ی شوریده و هجران کشیده ای بود که غزلیاتش دلنشین و ترانه‌های شور انگیزش شهره عام و خاص است. وی به دلیل علاقه خاصی که به زادگاهش داشته تخلص بیسارانی را برای خود برگزیده است.



از شاعران اورامانی زبان کردستان ایران است، که در سال ۱۰۵۳ هـ ق در روستای بیساران دیده به جهان گشود.

در اشعار وی درد مشترک بشریت موج میزند. وی با ادبیات کهن ایران زمین آشنای کامل داشته و اشعار حافظ و عمر خیام در اشعارش دارای بازتابهای واضح و مبرهن است. اما از اشعارش پیداست که دغدغه مناسبات اجتماعی داشته و همچنین منتقد حاکمیت وقت بوده است.

ملا مصطفی فرزند ملا قطب الدین در روستای بیساران از روستاهای ژاورود کردستان در جنوب غربی سنندج، دیده به جهان گشود. وی تحصیلات خود را ابتدا در بیساران آغاز کرد و سپس در سایر روستاهای ژاورود و اورامان از جمله نودشه و پایگلان ادامه داد و در شهر سنندج به پایان رساند. پس از فراغت از تحصیل به زادگاه خود بازگشت و در همان جا به تدریس و زراعت پرداخت. ماموستا بیسارانی از بنیان گذاران شعر کلاسیک هورامی است و به دلیل استفاده از فولکلور فرهنگی چند هزار ساله زبان هورامی و همچنین استفاده از ساختار زبانی زیست بوم وی

دیوان بیسارانی شامل غزلیات و قصاید و قطعات عرفانی است و او در برخی از اشعارش عشق و الوهیت را در قالب می و باده نشان می‌دهد و طبیعت را نیز ماهرانه توصیف کرده است، شعر او به حدی ساده و روان است که همه آن را می فهمند و نیازی به شرح و تفسیر ندارد و این از خصایص شعر رمانتیک است. بدین گونه بیسارانی شاعر طبیعت و شاعر عشق و زندگی هم هست و اشعار او نغمه ای است نا تمام که خواننده در

ته‌رسا به‌رده‌نم، ته‌رسا به‌رده‌نم...
راسه‌ن سو‌جده‌ی ده‌یر، ته‌رسا به‌رده‌نم
مه‌ی نه پای مین‌بهر مه‌سجد وه‌رده‌نم
ته‌جدیدی مه‌زه‌ب عیسا که‌رده‌نم
فتوای به‌ره‌مه‌ن گِیرته‌نم نه گو‌ش
دینم دان جه لای دینی مه‌ی فرو‌ش
که‌رده‌نم نه دو‌ش خه‌رقه‌ی ره‌هبانان
کی‌شانم جارووی ده‌وری بتخانان
ئانه گشت جه وه‌خت نادانیم بیه‌ن
فه‌سلای سه‌رمه‌ستی و جه‌وانیم بیه‌ن
ئیسه‌ها جه گشت په‌شیمانیم به‌رد
فه‌سلای پیریمه‌ن، جه‌وانیم ویه‌رد
واده‌ی پیریمه‌ن، یوانم نو‌به
نو‌به‌ی تو‌به‌مه‌ن که‌ره‌م دار، تو‌به
ئومی‌دم به تو‌ن وه‌نم نه‌گیری
بویه‌ری جه جورم واده‌ی که‌م ویری

بسمه تعالی

همدیگر را بیشتر دوست داشته باشیم

فردی از پیامبر (ص) پرسیدند:

از خصلت‌ها و رفتارهای موجود در دین اسلام کدام بهتر است ایشان در پاسخ فرمودند، اینکه به دیگران غذا بدهی سخاوتمند باشی و اینکه به آشنا و بیگانه سلام کنی.

فردی در یک کارخانه فرآورده‌های گوشتی کار میکرد، یکروز که به تنهایی به سرکشی سردخانه میرود در به رویش بسته و آنجا گیر می افتد و هیچکس متوجه گیرافتادن او نمی شود، بعد از گذشت چند ساعت حبس مرد در حال جان دادن بود که ناگهان نگهبان کارخانه در را باز می کند و مرد را نجات می دهد پس از بهبود حالش از نگهبان پرسید چه شد که به سردخانه سرزدی؟ نگهبان گفت من ۲۵ ساله که در این کارخانه کار می کنم و هر روز هزاران کارگر به کارخانه می آیند و می روند ولی تو از معدود کارگرهایی هستی که موقع خروج از من خدا حافظی می کنی و بعد خارج میشوی اما بقیه اینجوری نیستند، امروز هم مانند همیشه به من سلام دادی ولی خدا حافظی تو رو ندیدم برای همین تصمیم گرفتم برای یافتن تو به کارخانه سر بزنم و تو رو اونجا پیدا کردم

من منتظر احوال پرسبی هر روزه تو هستم چون از نظرتو من هم کسی هستم و وجود دارم و این حس زیباس.

آشنایی با کلمات کردی و گویش‌های مختلف آن

ته لاس	سه رچلی	زیاده روی
ته له که	حیله	نیرنگ
ته لیر	زگ زل	شکم گنده
ته مه‌ن	عومر	سن
ته میان	خه مگینی	اندوه
ته‌ناهی	ئاسوده بی	آسودگی
ته‌نته‌نه	سه‌نسه‌نه	جلال و شکوه
ته‌نشست	جنب	کنار

بخش دوم (پایانی)

سندروم وانمودگرایی (Impostor Syndrome)، چشم بستن بر روی موفقیت‌های فردی

با شناسایی افکار و باورهای غیرمنطقی و سخت گیرانه که نسبت به خود و دیگران دارید سعی در کنار زدن آنها و زیر سوال بردن شان داشته باشید تا بتوانید افکار متعادل را جایگزین کنید.

بین احساس و واقعیت تفاوت قائل شوید:

برخی از افراد به شدت به این باور گرایش دارند که آنچه احساس می کنند، کاملاً صحیح است. مثلاً اگر احساس حماقت می کنند نتیجه می گیرند واقعاً احمق هستند. هنگامی که فرد خود را در این افکار غوطه ور می سازد، باید بلافاصله سعی کند بر آنها فائق بیاید و آنها را تغییر دهد. تغییر می تواند سخت باشد و وقتی به خود شک می کنید، می تواند سخت تر هم بشود.

تعریف و تمجید دیگران را بپذیرید:

وقتی دیگران از شما تعریف می کنند و بر توانایی ها و قابلیت شما تاکید می کنند، به جای عدم پذیرش، سعی کنید تمجیدها را قلباً بپذیرید و حتی از آنها خوشحال شوید.

به تمرین و ممارست فراوان دارند و چه بهتر که با همراهی یک روانشناس آگاه باشد.

با سندرم آشنا شوید:

شاید خواندن همین مقاله کوتاه برای شما جالب بوده باشد و وقتی علائم و نشانه ها را می خوانید تازه فهمیده باشید سال هاست از چه رنج می برید. آگاهی از نوع مشکل و پذیرش آن قدم نخست برای هر نوع درمانی است.

رو راست باشید:

سعی کنید جنبه منفی شخصیت خود را به دیگران بیشتر نشان دهید و بدون ترس از قضاوت درباره مورد افکار و احساسات با آنها صحبت کنید.

توانایی های واقعی خود را بشناسید:

با کمک دیگران و تلاش شخصی، سعی در شناسایی میزان واقعی توانمندی و قابلیت های خود بکنید و احساسات هیجانی و قضاوت های سخت گیرانه نسبت به این توانایی ها را کنار بگذارید.

افکار غیر واقع بینانه خود را کنار بگذارید:

زمان بندی درست:

مثلاً به خود می گویند: «من فقط در مکان و زمان درستی قرار داشتم»، «ستاره بخت در وضعیت مطلوب قرار داشتم» از نظر این افراد زمان بندی یک عنصر موفقیت نیست بلکه همه چیز است.

سادگی کار:

مثلاً به خود می گویند: «اگر توانستم آن کار را انجام بدهم، فقط به خاطر سادگی آن بود.» در واقع اگر این فرد بتواند کاری را انجام بدهد پس آن کار دشوار نیست.

معیارهای پایین:

اگر یک فرد وانمودگرا در یک دانشگاه به عنوان مدرس انتخاب شود به خود می گوید: «اگر من را به عنوان استاد انتخاب کردند، واقعاً چه معیارهایی برای انتخاب داشتند» بنابراین انتخاب خود را این گونه قلمداد می کند که آن دانشگاه معیارهای پایینی داشته است.

کمک اشخاص دیگر:

افراد وانمودگرا به شیوه های مختلف، موفقیت خود را ناشی از کمک و حمایت دیگران می دانند.



من آنقدرها هم که شما فکر می کنید موفق نیستم!

در شماره پیش خواندیم که وانمودگرایی چیست و چه افرادی بیشتر در معرض خطر این اختلال هستند. در ادامه برای شناخت بیشتر از مکانیزم تفکر افراد وانمودگرا به مواردی می پردازیم که شناخت ما را از نحوه ی اندیشیدن این افراد افزایش میدهد.

وانمودگراها موفقیت خود را چگونه تفسیر می کنند؟

خوش شانسی و تقدیر:

مثلاً به خود می گویند: «فقط شانس آوردم»، «خوش شانس بودم.»

حکایت مدیریتی



ناخدای یک کشتی و سرمهندس آن در این باره بحث می کردند که در کار اداره و هدایت کشتی کدام یک نقش مهم تری دارند. بحث به شدت بالا گرفت و ناخدا پیشنهاد کرد که یک روز جایشان را با هم عوض کنند. قرار گذاشتند که سرمهندس سکان کشتی را به دست گیرد و ناخدا به اتاق مهندس کشتی برود.

هنوز چند ساعتی از جابه جایی نگذشته بود که ناخدا عرق ریزان با سر و وضعی کثیف و روغن مالی بالا آمد و گفت: «مهندس سری به موتورخانه بزن. هر قدر تلاش می کنم، از موتورخانه سر در نمی آورم و کشتی حرکت نمی کند.» سرمهندس فریاد کشید: «البته که حرکت نمی کند، کشتی به گل نشسته است!»

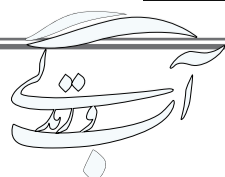
چه باید کرد؟

در زیر چند راهکار آمده است که به کارگیری این موارد به منظور مقابله با این مقابله سندرم مناسب است؛ البته نیاز

کاریکاتور مدیریتی



با مدیریت حرفه ای بحران، جایگاه سازمان خود را در سازمان حفظ خواهید کرد.



منابع آب و آلاینده ها

دیاتومه‌ها ، بویژه به سرعت یک غشای ژلاتینی روی شن صافی ایجاد و عملاً عبور آب را متوقف می‌کنند. با وسایل مکانیکی می‌توان تا حدی قسمت عمده ای از پلانکتون‌های گیاهی را حذف کرد. برای این کار ، می‌توان از توده صاف کننده که ذرات تشکیل دهنده آن ، درشت‌تر از ماسه ای است که در صافی‌ها بکار می‌رود (اولین صافی در تاسیسات تصفیه آهسته) و یا از الک‌های بسیاری ریزی کمک گرفت. این وسایل ، برای پلانکتون‌های جانوری کمتر موثرند.

وسایل شیمیایی که با توجه به ترکیب شیمیایی آب انتخاب می‌شوند، نتیجه بهتری ارائه می‌دهند. به این ترتیب است که پیش کلرزنی مربوط به تصفیه ذرات ریز ، موجب از بین بردن کامل پلانکتون می‌شود و نابودی جلبک‌هایی که در حوضچه‌های روباز ظاهر می‌شوند، با استفاده از مس سولفات که به منعقد کننده افزوده می‌شود امکانپذیر است. در هر حال ، دخالت آزمایشگاه برای بررسی این مساله ضروری است.

در نتیجه آزاد کردن یونهای فلزی دارای بار الکتریکی مثبت ، حالت کلوئیدی از بین می‌رود. در حقیقت ، بار الکتریکی در حالت کلوئیدی منفی است. با وارد کردن منعقد کننده ، این بار خنثی و رسوب ته‌نشین شونده ای تشکیل می‌شود. این عمل ، تقریباً فوری انجام می‌شود و از علایم آن ، تشکیل فولکولهای بسیار ریز است که ذرات کلوئیدی آزاد شده و اجسام معلق در آب را با عمل جذب سطحی در سطح خود جمع می‌کنند.

با انعقاد ، رنگ آب که ناشی از مواد آلی ، محلولی کلوئیدی است و همچنین تعداد زیادی از آلوده کننده‌ها از بین می‌روند. اتصال این فولیکول‌ها به یکدیگر و تشکیل تلهای بزرگتری که به علت حجم و چگالی خود به سرعت سقوط می‌کنند، عملیات را کامل می‌کنند. به تلهای تشکیل شده ، فلوک گفته می‌شود. تشکیل فلوک برخلاف تشکیل فلکول‌ها به آرامی انجام می‌شود و حدود ۲۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد. این عمل ، هم‌اوردی نامیده می‌شود.

مشکلات ویژه ناشی از پلانکتونها

آبهای سطحی ، محل مناسبی برای انواع ارگانیزم‌های شناور و بسیار کوچکی است که پلانکتون نامیده می‌شوند. نمایندگان انواع گروههای جانوری و گیاهی در آب سطحی دیده می‌شوند. گروههای جانوری عبارتند از: آنلیدها (کرمهای حلقوی) ، سخت پوستان ، نرم‌تنان ، لاروهای مختلف ، تخمها و غیره (پلانکتون‌های جانوری). گروههای گیاهی ، عبارتند از: جلبک‌ها ، دیاتومه‌ها و غیره (پلانکتون‌های گیاهی).

اگر بعضی شرایط محیطی (بویژه دما) در یک جا جمع شود، پلانکتون‌های زیاد تولید می‌شوند که یک یا چند گونه آنها غالبند و با تکثیر ناگهانی ، مشکلات جدی و زیادی در تاسیسات تصفیه بوجود می‌آورند.

* زلال کردن آب

* خالص کردن آب از باکتری و آلوده کننده‌های ریز

در عمل زلال کردن ، سعی بر این است که ذرات کلوئیدی و معلق از آن حذف شود. برای این کار ، آب خاک پس از تصفیه مناسب از یک توده صاف کننده عبور داده می‌شود. به منظور خالص کردن آب از لحاظ باکتریولوژی ، آب بوسیله اکسید کننده هایی نظیر کلر و اوزون به کمک دستگاههایی ، سترون می‌شود. در آخر ، برای حذف آلوده کننده‌های ریز که در گروه اجسام محلول قرار می‌گیرند، تصفیه ای به نام تلطیف یا گوارا کردن انجام می‌شود. در نتیجه ، تصفیه ، شامل مراحل زیر است:

* زلال کردن

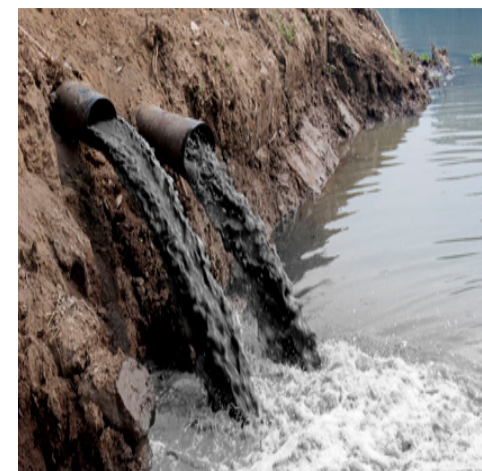
* سترون کردن

* تلطیف یا گوارا کردن در آخر

مشکلات نگهداری بعضی ذرات: انعقاد ، هم‌اوردی

پس از عبور آب از توده شنی ، مواد معلق آن براحتی متوقف می‌شوند. اما در مورد ذرات کلوئیدی چنین نیست. با این حال ، اگر آبی که با ضخامت معین در بالای توده شنی پخش شده است، با سرعت کم از شن عبور کند، تحت تاثیر دیاستازهایی که میکروارگانیزم‌ها تشریح می‌کنند، یک انعقاد زیستی در سطح شن انجام می‌شود و به این ترتیب ، ذرات کلوئیدی با جذب سطحی متوقف می‌شوند.

این پدیده با تشکیل پوسته ای به نام غشای زیستی در اطراف دانه‌های شن مشخص می‌شود. ولی به محض اینکه سرعت عبور آب از میزان معینی تجاوز کند، عمل زیست شناختی به صفر می‌رسد و لازم است برای حذف مواد کلوئیدی ، آب ، تحت عملیات آماده‌سازی مقدماتی قرار گیرد. این عملیات ، شامل وارد کردن یک عامل شیمیایی به نام منعقد کننده در آب است.



روش های سنتی تصفیه آب

۱- جوشاندن

از سالها پیش ، جوشاندن روشی برای ضد عفونی کردن و از بین بردن میکروارگانیزم های آب بوده است. جوشاندن اگر به مدت کافی باشد ، می‌تواند بسیاری از باکتری ها را از بین ببرد ، اما نه همه آنها را ! بسیاری از باکتری ها در اولین لحظات کشته می‌شوند اما برای کشته شدن بقیه نیاز به زمان بیشتری هست.

اشکالات روش جوشاندن آب برای ضد عفونی کردن آن:

« برای جوشاندن اندکی آب ، به مقدار زیادی سوخت و انرژی و همچنین تجهیزات نیاز است.

« آب بلافاصله پس از جوشاندن قابل استفاده نیست و نیاز به سرد شدن دارد

« در حین جوشاندن و همچنین سرد شدن آب ، مقداری از آب تبخیر شده و هدر می‌رود.

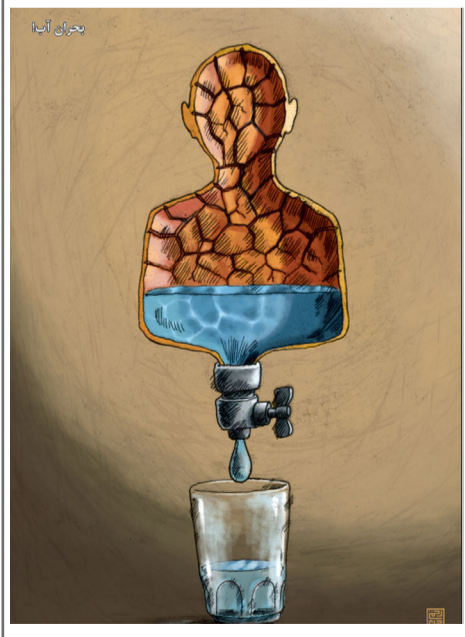
« آلاینده ها و ذرات محلول در آب ، با جوشاندن نه تنها از بین نمی‌روند بلکه با این روش آب تغلیظ هم می‌شود. لذا این روش فقط برای ضد عفونی کردن مناسب است نه تصفیه کامل آب و حذف آلاینده هایی نظیر نیترات و سرب.

« جوشاندن آلاینده های شیمیایی نظیر کلر را از بین نمی‌برد بلکه با وجود کلر در آب جوش ، آب طعم ماندگی و کهنگی نیز به خود می‌گیرد

۲- تصفیه کردن آب

در تصفیه یک آب خام ، دو هدف دنبال می‌شود:

کاریکاتور



تقدیر و تشکر

شهردار و اعضای شورای شهر دیواندره با اهدای لوحی از تلاش های حمد خسروی مدیر امور آبفا دیواندره به جهت تلاش و مدیریت بهینه امور قدردانی نمودند.



تقدیر مدیرعامل شرکت از ۵ همکار ایثارگر در راستای اجرای طرح سپاس



موفقیت



سدف مرادی فرزند همکار ستاد جمشید مرادی در آزمونهای تیز هوشان و نمونه دولتی در رشته ریاضی فیزیک دوره دوم متوسطه پذیرفته شد/ این موفقیت را به ایشان تبریک می گوئیم



ژوانا مرادی فرزند همکار آبفا سنندج بابک مرادی مقام اول مسابقات کشوری و انتخابی تیم ملی در رشته ووشو را کسب کرد



عفاف و حجاب

برگزاری جلسه کارگروه عفاف و حجاب شرکت آبفا کردستان



کارگاه آموزشی

برگزاری کارگاه آموزشی قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت ویژه بانوان همکار شرکت



همکاران گرامی ستاد، آقایان صباح بهرامی و ابراهیم محمدی همکار گرامی امور آبفا سنندج جناب آقای جمال جعفری

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
 وبشر الصالحات الذين اذا اصابهم مصيب 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 ۸۷ / سال نهم / تیر 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

