



اجرای ۸۷ کیلومتر عملیات
اصلاح و توسعه شبکه های
آب و فاضلاب در سالجاری



بازدید خبرنگاران رسانه
های کشوری از پروژه
های شرکت آب و فاضلاب
کردستان



تصفیه خانه فاضلاب روستای قلیان شهرستان سنندج با هزینه ۴۰۰ میلیارد ریال افتتاح شد

همین صفحه

تعمیر به گوی
کوماسی



تأثیر موسیقی بر
سلامت مغز و روان

برگزاری مانور
دفاع از مقر



مدیریت دانش

تصفیه خانه فاضلاب روستای قلیان شهرستان سنندج با هزینه ۴۰۰ میلیارد ریال با حضور استاندار کردستان به بهره برداری رسید

به ۱۰۰ درصد پیشرفت رسید و با
اعتبار ۴۰ میلیارد تومان تکمیل
شد.

استاندار کردستان با اشاره به
ظرفیت مناسب تصفیه در این
تصفیه خانه افزود: روستای قلیان
جزو معدود روستاهایی در کشور
است که هم تصفیه خانه آب و هم
تصفیه خانه فاضلاب دارد.

گفتنی است تصفیه خانه فاضلاب
روستای قلیان به عنوان یازدهمین
تصفیه خانه فاضلاب استان و دومین
تصفیه خانه فاضلاب روستایی پس
از تصفیه خانه فاضلاب روستای
حسین آباد سنندج وارد مدار
شده است؛ ضمن آنکه ۴ تصفیه
خانه فاضلاب روستایی دیگر در
روستاهای سراب قامیش سنندج،
قورچای دهگلان، خامسان
کامیاران و شوی بانه نیز در حال
احداث است.

این تصفیه خانه در زمینی به
مساحت ۹۹۰۰ مترمربع با ظرفیت
تصفیه ۶۰۰ مترمکعب فاضلاب در
شبانه روز احداث و فرآیند تصفیه
در آن از نوع لجن فعال با هوادهی
گسترده و با حذف نیتروژن بوده،
طول شبکه جمع آوری و خطوط
انتقال فاضلاب اجرا شده ۱۴
کیلومتر و اعتبار هزینه شده نیز ۴۰
میلیارد تومان است.

در مراسم افتتاح این پروژه
اسماعیل زارعی کوشا استاندار
کردستان با ابراز خشنودی از وارد
مدار شدن این تصفیه خانه گفت:
این پروژه بسیار مهم و از جهات
مختلف محوری است.

وی با بیان اینکه این پروژه تا قبل
از ابتدای دولت سیزدهم ۵۰ درصد
پیشرفت داشت، گفت: طی ۲ سال
گذشته نیز این پروژه از ۵۰ درصد

این طرح با هدف تصفیه فاضلاب
و جلوگیری از ورود فاضلاب به سد
ژاوه و آلودگی های زیست محیطی
برای روستای ۷ هزار نفری قلیان
اجرا شده و در سال آفوق طرح نیز
که سال ۱۴۲۰ است، پیش بینی
شده جمعیت بیش از ۸۵۰۰ نفری
این روستا در آن هنگام را زیر
پوشش قرار دهد.

در نخستین روز هفته دولت، تصفیه
خانه فاضلاب روستای قلیان از
توابع بخش مرکزی شهرستان
سنندج با ظرفیت تصفیه ۶۰۰
مترمکعب فاضلاب در شبانه روز و با
هزینه ۴۰۰ میلیارد ریال با حضور
استاندار کردستان و معاونین وی،
نماینده مردم استان در مجلس و
سایر مقامات استان افتتاح شد.



بازدید خبرنگاران رسانه های کشوری از پروژه های شرکت آب و فاضلاب کردستان

آب تصفیه شده، ۵ واحد فیلتر شنی، مخزن یکهزار مترمکعبی، ساختمان تابلوبرق و نگهبانی و محوطه سازی است.



سنندج، مریوان، سقز، بانه و سریش آباد هم در دست ارتقاء هستند.

در ادامه بازدید از برخی پروژه های جهاد آبرسانی روستایی انجام شد. طرح جهاد آبرسانی در سطح کشور توسط وزارت نیرو با هدف آبرسانی به روستاهای محروم از اواخر سال ۱۴۰۰ آغاز شده که سهم استان کردستان در این زمینه آبرسانی به ۱۶۹ روستا در قالب قراردادی به مبلغ ۵۲۷/۸ میلیارد تومان در حال اجراست و ۴۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.



در ادامه این سفر خبرنگاران از تصفیه خانه آب سنندج بازدید نمودند. همچنین خبرنگاران رسانه های کشوری با سفر به شهرستان مریوان ابتدا از تصفیه خانه آب اضطراری این شهر بازدید نمودند. تصفیه خانه اضطراری 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. این تصفیه خانه شامل ایستگاه پمپاژ آب خام و

حوزه شهری تصفیه خانه های ۱ و ۲ سنندج، ۱ و ۲ سقز، بانه، حسن آباد یاسوکند، مریوان، دیواندره و دلبران قروه و تصفیه خانه روستایی قلیان سنندج در مدار هستند؛ همچنین طرح ارتقاء تصفیه خانه های آب ۱ و ۲ سنندج و شماره ۱ سقز هم در دست اجرا است.

وی افزود: در بخش فاضلاب هم ۱۰ واحد تصفیه خانه در شهرهای سنندج، سقز، بانه، مریوان، قروه، بیجار، سریش آباد، کامیاران و حسن آباد یاسوکند و تصفیه خانه فاضلاب روستایی حسین آباد سنندج در مدار بهره برداری هستند.

وی تصریح کرد: تصفیه خانه های فاضلاب شهرهای دیواندره، دهگلان و تصفیه خانه های فاضلاب روستایی خامسان، قلیان، قروچای، شوی، سراب قامیش در دست احداث و تصفیه خانه های فاضلاب شهرهای



نمایندگان رسانه های کشوری با سفر به استان کردستان از پروژه های بخش آب شرکت آب و فاضلاب کردستان از جمله تصفیه خانه آب سنندج و تصفیه خانه آب اضطراری مریوان و پروژه های جهاد آبرسانی بازدید نمودند.

خبرنگاران در ابتدا در نشست خبری مدیرعامل شرکت آبفا کردستان حضور یافتند. در این جلسه محمد فرهاد با اشاره به پروژه های بخش آب شرکت گفت: در حال حاضر ۱۱ تصفیه خانه آب در استان در مدار بهره برداری هستند؛ در

اجرای ۸۷ کیلومتر عملیات اصلاح و توسعه شبکه های آب و فاضلاب در سال جاری

مختلف استان اجرا گردید. محمد فرهاد با بیان این مطلب گفت: اجرای این اقدامات با هدف ایجاد زیرساختهای مناسب آب و فاضلاب صورت گرفته و همچنان در دستور کار شرکت قرار دارد.



وی در ادامه افزود: شرکت آبفا کردستان همواره اصلاح و توسعه شبکه های آب و فاضلاب را در دستور کار دارد و این رویه را همچنان ادامه می دهد که این امر زمینه خدمات رسانی

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: در ۴ ماهه ابتدایی امسال ۸۷ کیلومتر عملیات اصلاح و توسعه شبکه های آب و فاضلاب در نقاط شهری و روستایی شهرستان های

شرکت آبفا قرار دارد. فرهاد خاطرنشان کرد: با توجه به وجود ۵۶۰ هزار مشترک در دو بخش شهری و روستایی در استان تلاش برای خدمات رسانی شایسته به این میزان جمعیت کار جهادی و شبانه روزی را می طلبد که این مهم در شرکت آبفا کردستان اولویت و سرلوحه کار ما است.

هرچه بهتر و بیشتر و در نتیجه رضایتمندی شهروندان را به دنبال دارد. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب کردستان خاطرنشان کرد: در حال حاضر ۵ هزار کیلومتر شبکه آب و فاضلاب در مجموع در استان وجود دارد که علاوه بر نیاز برای ارتقا و افزایش این میزان، اصلاح مستمر این خطوط با توجه به فرسودگی ها و با هدف جلوگیری از شکستگی ها در دستور کار





مانور دفاع از مقر شرکت آبفا کردستان همزمان با سراسر کشور برگزار شد



بعدی انجام شد.

سپس مدیر کنترل کیفی و آزمایشگاه شرکت وارد محیط شده و پس از انجام بررسی های لازم و آزمایش کیفیت آب، آخرین وضعیت آب موجود در مخزن بررسی و تصمیم نهایی برای بای پس، تخلیه و یا مصرف اعلام شد.

در این مانور ابتدا واکنش و اطلاع رسانی نگهبان در صورت بروز حادثه و اقدامات صورت گرفته قبل از شروع تنش مورد ارزیابی قرار گرفت. در سناریو مدنظر برای این مانور پس از اطلاع رسانی توسط نگهبان، تیم پشتیبان شرکت (فرمانده بسیج و مدیر ستاد بحران) و مدیر آبفا سنندج وارد عمل شده و با مدیریت موضوع، اطلاع رسانی لازم برای اقدامات



کیفی، بحران و پدافند غیرعامل و حراست و به صورت سراسری در کل کشور برگزار شد.

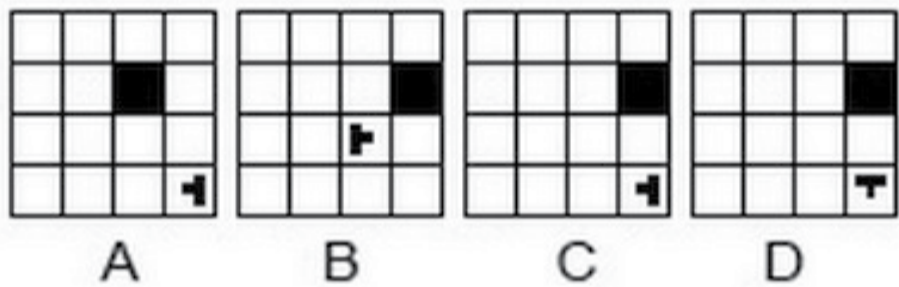
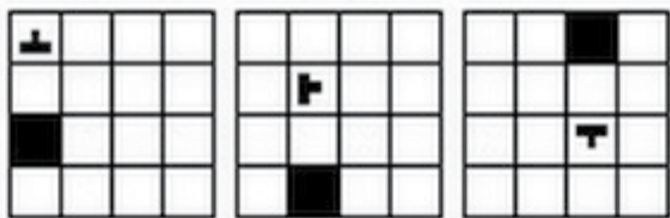
هدف از برگزاری این مانور، آمادگی هرچه بیشتر واحدهای مختلف و انجام تمرین های لازم به منظور تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف برای ارائه بهترین خدمات به مشتریان و مدیریت حوادث به شکل صحیح و در کمترین زمان بود.



مانور دفاع از مقر با هدف آمادگی هرچه بیشتر واحدهای مختلف عملیاتی شرکت آب و فاضلاب استان کردستان همزمان با تمامی شرکت های آبفا کشور، برگزار شد.

این مانور به منظور آمادگی هرچه بیشتر واحدهای عملیاتی از جمله امداد و حوادث، فنی - مهندسی، بهره برداری، کنترل

مسابقه شماره ۹۱



از بین گزینه ها کدام مورد از لحاظ منطقی باید در ادامه شکل بالا قرار گیرد؟

همکاران گرامی پاسخ های خود را حداکثر تا تاریخ بیست و پنجم هر ماه از طریق اتوماسیون برای آقای کیوان قاسمی کارشناس روابط عمومی ستاد ارسال فرمایید.

پاسخ مسابقه شماره قبل

گزینه الف

برندگان شماره قبل:

صاهره زارعی - ستاد
حامد کرمی - دهگلان

زدانش بود جان و دل رافروغ



نچیروان حسنی فرزند ناصر حسنی همکار ستاد در گروه علوم تجربی در کنکور امسال رتبه ۲۲ منطقه ۲ کشوری را به دست آورد.

توفیق ورود به دروازه های دنیای علم و دانش موهبتی است از سوی خداوند علیم که بی شک آدمی در سایه تلاش و جهد در کسب دانش از این موهبت بهره خواهد جست. امروز نچیروان حسنی با ورود به دانشگاه و طی مدارج علمی در آتی، مژده کیمیا شدن را به مس وجود خود داده است؛ ما نیز به نوبه خود کسب این موفقیت را به ایشان و پدر عزیز و خانواده محترمشان تبریک عرض می نمائیم.

این دانش آموز سختکوش با تلاش فراوان طی یکسال گذشته و توجه ویژه به درس و مطالعه توانست این موفقیت به دست آورد و به عنوان الگویی برای هم سن و سالان خود عمل کند تا آنها نیز با توکل به خدا و اولویت دادن به علم و تحصیل چراغ راه آینده خود را روشن و مسیر را نورانی نمایند.

بر این باوریم که تمامی فرزندان همکاران گرامی شرکت، توان و اراده لازم برای موفقیت در عرصه های مختلف زندگی بخصوص علم و تحصیل را دارا هستند، کما اینکه در گذشته نیز شاهد موفقیت های فرزندان دلبنده همکاران در این زمینه بوده ایم. یکبار دیگر کسب این رتبه را که قطعاً حاصل مشقت های فراوان و تمرکز و برنامه ریزی زیاد بوده است را از طرف تحریریه ماهنامه آب و زندگی به آقای نچیروان حسنی و همچنین پدر ایشان تبریک عرض نموده و امیدواریم این توفیقات در آینده نیز تداوم داشته باشد

ئەحمەد بەگی کۆماسی

ئەحمەد بەگی کۆماسی ناسراو بە خالۆی کۆماسی

شاعیریکی کوردە کە لە گوندی بەردەسپی ناوچەى مەریوان لە داییک بوو. لە ساڵانی ۱۷۹۳-۱۸۷۶ی زاینیدا ژیاوە و ھۆنراوەی ھورامیی لئ بە جئ ماوە. وا دیارە ئەحمەد بەگی کۆماسی پەییوەندیکی گەرمی لەگەڵ مەولەویدا بوو و مەولەوی لە شیعرەکانیدا بە خالۆ ناوی دەبات. بۆیە ئەحمەد بەگ بە خالۆی کۆماسیش ناسراو.

بۆ نموونە مەولەوی بۆ دوورکەوتنەوی ئەحمەد بەگی کۆماسی، بۆ رەشت، ئەم شیعرەى داناوو کە دەلیت

جەرگت لەت لەت بو، چەواشەى چەپگەرد **خالۆت جیا کەرد، ئى کار بى تو کەرد؟**

وا دیارە ئەحمەد بەگ لەگەڵ پاشایانی قاچار یا دەسلەتدا ناکۆکی بوو و ھۆی دوور خستنەوێکەى ھەر ئەو بوو.

ناسراوترین ھۆنراوەى خالۆی کۆماسی ھۆنراوەى گۆکۆى تازەى لەیلە، کە بە بۆنەى مەرگی ھاوسەرەکەى خۆیەو و تۆویەتى. ئەمە بەشیکی لە ئەو شیعرەى:

گۆکۆى تازەى لەیل، گۆکۆى تازەى لەیل
نە پای مەزار لەیلەکەى پەر مەیل
شیم وەسەرینش بەو دلەى پەر جۆش
واتم ئەى دلسوژ قەیس پۆس نە کۆل
کۆچى بئى وادەت کارى پیم کەردەن
گەرەى نار عەشق دوورى بالای تو
نە بە روژ ئارام نە شەو خەومەن
جەو اوو گەردش ئەو چەرخ چەپ گەرد
تو بەردەن وە خاک سیای تەنگ و تار
یە حالى منەن شای وەفاداران
سا پەى چیش سوۆمى دیدەم تار نەبو

ئارۆ شیم وەسەیر گۆکۆى تازەى لەیل
جە دیدەم واران ئەسەرینان چون سەیل
سەنگى مەزارش گرتەم نە ئاغۆش
موبارەکت بو یانەى تەنیای چۆل
بیزارم جە گیان، رازى وە مەردەن
کارى پیم کەردەن نەونەمامى نو
چون چەم گل کەران گلارامەن
من و تو وە زۆر جە ھەم جیا کەرد
من مام پەى عەزاب جەفای رۆزگار
ھەمرازى تو کین سوب تا ئیواران
زیندەگى جە لام زەھرى مار نەبو

بسمه تعالى

پند و نصیحت حضرت لقمان (ع)

لقمان می فرماید من ار فرمایشات پیامبران چندین مورد را برگزیده ام

۱. در نماز و دعا دلت را از لغزش نگهدار

۲. در صرف غذا حلقوم را از حرام باز دار

۳. در خانه دیگران چشمانت را از ناموس این و آن باز دار

۴. زبانت را به ناسزاگویی مچرخان

۵. خدا و مرگ را یادکن

۶. بخشش و نیکی که در حق دیگران کرده اید را از یاد ببر و بدی دیگران در حق خود را.

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

مشهور	بە ناو بانگ	خاون ناو
پاک	تەمیس	خاوین
باخت	دۆزان	خچان
بچه خرگوش	بەچکەکەرۆشک	خپنەق
خدمتکار	خولام	خزمەت چی
سرگرم کردن	خەریک کردن	خلافاندن
فریب دادن	فریودان	خەلتاندن
آشامیدن	نۆشین	خواردنەو



مدیریت دانش

مخازن درس آموخته مهارت پیدا کردند. مهارتی که یک فرایند جدید محسوب می‌شد و می‌توانست برای آن‌ها، به‌ویژه سازمان‌های بزرگ و پراکنده مفید باشد.



این محصول و فرایند جدید نیاز به اسم داشت و اسم انتخاب شده برای آن، مدیریت دانش بود. ظاهراً این اصطلاح برای اولین بار و با رویکرد فعلی آن در سال ۱۹۸۷ برای مطالعه‌ای در مورد مدیریت و به‌کارگیری اطلاعات در مک‌کنزی استفاده شد. برگزاری کنفرانس مدیریت دانش ۱۹۹۳ در بوستون توسط مجموعه ارنست و یانگ هم این مفهوم را عمومی‌تر کرد. از طرفی سازمان‌های مشاوره‌ای هم به‌سرعت اصول و تکنیک‌های KM را در سایر سازمان‌ها و انجمن‌های حرفه‌ای منتشر کردند. حتی تکنیک‌های آن را در دیگر دستورالعمل‌ها (disciplines) گنجانده‌اند. جالب است بدانید ورود مدیریت دانش به سازمان‌ها و اجرای تکنیک‌های آن در دهه ۱۹۸۰، دقیقاً زمانی اتفاق افتاد که اشتیاق زیادی برای حفظ سرمایه‌های فکری و شناسایی دانش سازمان به‌عنوان یکی از دارایی‌های اساسی، وجود داشت.

مرحله اول توسعه مدیریت دانش: فناوری اطلاعات

بعد از شکل‌گیری مفهوم مدیریت دانش که در بخش ریشه مدیریت دانش به آن پرداختیم، این فناوری اطلاعات و اینترنت بود که باعث شکل‌گیری مفهوم سرمایه فکری و توسعه مدیریت دانش شد.

منتظر ادامه مطلب باشید

به‌اشتراک‌گذاری دانش چگونگی و دانش آشکار را بهبود بخشند.

مثال: این که یک فرد خبره در واحد تأمین سازمان بداند در زمان‌هایی که قطعه A از شرکت همکار با مشخصه‌های فنی معین در بازار وجود ندارد، چه قطعه‌ای از کدام شرکت را باید به کار ببرد؛ یعنی از دانش چپستی استفاده کرده است. همچنین اینکه یک فرد بداند اهداف واحد او در یک سال آینده چه مواردی هستند و کدام شاخص‌ها باید چه مقداری داشته باشند نمونه‌ای از دانش چپستی است.

دانش چگونگی

(Procedural knowledge)

این دانش بر «چگونگی» عملکرد اشیا متمرکز است؛ یعنی از طریق توانایی فرد برای انجام یک کار خاص، مشخص می‌شود. در حالی که دانش چپستی بیشتر بر روی «چه کسی، چه چیزی، کجا یا چه زمانی» تمرکز دارد؛ دانش چگونگی از طریق عمل کردن و انجام کار یا از طریق دستورالعمل‌ها مستندسازی و نشان داده می‌شود. این نوع دانش کمتر بیان می‌شود.

مثال: دستورالعمل‌های اجرایی استاندارد یا همان SOPها، دستورالعمل‌ها و روش‌های اجرایی نحوه انجام وظایف خاص، استفاده از تجهیزات خاص یا نحوه تعمیر و راه‌اندازی دستگاه‌ها، نمونه‌هایی از دانش چگونگی هستند.

ریشه مدیریت دانش کجاست؟

اولین بار اصطلاح مدیریت دانش (KM)، از رشته مشاوره مدیریت منشعب شد.

از طرفی با شکل‌گیری اینترنت به صورت عمومی و امروزی، سازمان‌ها فهمیدند اینترنت (یک زیرمجموعه داخلی از اینترنت) می‌تواند ابزار فوق‌العاده‌ای برای دسترسی به اطلاعات و اشتراک‌گذاری آن‌ها بین واحدهای مختلف و پراکنده سازمان‌ها باشد.

جای تعجب نیست که بعد از این یافته‌ها (تغییرها، پیشرفت‌ها) سازمان‌ها به‌سرعت در ساخت ابزارها و تکنیک‌هایی مثل داشبوردها، خبره‌یاب‌ها و



ded knowledge» نارسا است؛ به همین دلیل برای حفظ امانت‌داری در معنای این مفهوم، اصل کلمه یعنی «امیدشده» را به کار می‌بریم.

دانش امیدشده به‌طور رسمی از طریق ابتکارات و اقدامات مدیریتی یا به‌طور غیررسمی از طریق دو نوع دانش دیگر، استفاده و اجرا می‌شود. درست است که دانش امیدشده را می‌توانید در منابع آشکار پیدا کنید، اما نمی‌توانید فوراً مشخص کنید چرا انجام یک کار به روشی خاص برای یک کسب و کار مهم است. یا اینکه چرا انجام کاری خاص در یک کسب و کار نتیجه مثبتی در پی داشته است.

مثال: برای پیدا کردن این دانش باید در فرایندهای سیستمی، روال‌ها، دستورالعمل‌ها، ساختارها و فرهنگ سازمانی جستجو کنید.

دانش چپستی؟

(Declarative knowledge)

دانش چپستی که با نام دانش گزاره‌ای هم شناخته می‌شود، به اطلاعات و حقایق ثابتی اشاره می‌کند که مختص موضوعی خاص هستند و به راحتی قابل دسترسی و یا بازیابی‌اند. در این نوع دانش، فرد از درک خودش درباره موضوع آگاهی دارد. این نوع دانش معمولاً در اسناد یا پایگاه‌های اطلاعاتی ذخیره می‌شود و بیشتر روی «چه کسی»، «چه»، «کجا» و «چه وقتی» تمرکز دارد و کمتر روی «چگونگی» یا «چرایی» متمرکز است. وقتی این دانش مستند باشد، پایه‌ای برای درک موضوع ایجاد می‌کند و به شرکت‌ها کمک می‌کند تا نحوه

در این شماره در ادامه مبحث انواع دانش به چند مورد دیگر اشاره می‌شود، سپس وارد موضوع تاریخچه‌ی مدیریت دانش می‌شویم تا از این منظر نیز موضوع به درستی در دایره شناخت مخاطبات قرار گیرد.

دانش آشکار

(Explicit knowledge)

دانش آشکار، دانش کُده‌سازی شده است. به این معنی که می‌توانید آن را در کتاب‌ها، فایل‌ها، پوشه‌ها، اسناد و پایگاه‌های داده و ویدئوهای آموزشی پیدا کنید. این نوع دانش به راحتی توسط یک سیستم مدیریت دانش نگهداری و مدیریت می‌شود. دانش آشکار، شناخته‌شده‌تر از انواع دیگر دانش است. این شکل دانش برای حفظ سرمایه‌های دانشی در سازمان‌ها و انتقال دانش به کارکنان جدید و انبوردینگ بسیار مفید است. سازمان‌ها می‌توانند دانش آشکار را به راحتی در پایگاه دانش سازمانشان مستندسازی کنند و در دسترس کارکنان قرار دهند.

مثال: دستورالعمل‌ها، کتابچه‌های راهنما، نقشه‌ها، اسناد، پرسش‌های متداول (FAQ)، گزارش‌ها و... نمونه‌هایی از دانش آشکار هستند.

دانش امیدشده

(Embedded knowledge)

در زبان فارسی نزدیک‌ترین واژه‌ای که می‌توان برای این مفهوم به کار برد «دانش تعبیه شده» است. اما عبارت «دانش تعبیه‌شده» هنوز هم برای رساندن مفهوم اصلی «Embed»

تأثیر موسیقی بر سلامت مغز و روان

اثرات استرسی که تجربه کرده بودن رو از بین ببرن. حتما بارها شنیده و خوندین که استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شه. بنابراین آگه بتونیم استرسمون رو مدیریت کنیم، نهایتاً سیستم ایمنی قوی تری هم خواهیم داشت. موسیقی می‌تونه یکی از عواملی باشه که در این مسیر بهمون کمک می‌کنه.

تأثیر موسیقی بر میزان خستگی

در سال ۲۰۱۵ محققان دانشگاه شانگهای یه پژوهشی انجام دادن و فهمیدن که موسیقی آرامش بخش باعث می‌شه افراد کمتر خسته بشن و استقامت عضلانی‌شون روموقع انجام یه کار تکراری بالا بره. این تحقیق روی افرادی که در پروسه ی درمان سرطان بودن هم انجام شد و دیدن که جلسات موسیقی درمانی خستگی‌شون رو کاهش داد.

تأثیر موسیقی بر کاهش مصرف غذا

یکی از جالبترین اثرات روانی موسیقی اینه که می‌تونه یه ابزار مفید برای کاهش وزن باشه. آگه این روزا دارین تلاش می‌کنین که وزنتون رو کم کنین، گوش دادن به موسیقی ملایم و کم کردن نور می‌تونه در رسیدن به این هدف بهتون کمک کنه. طبق یه پژوهش، میزان غذای افراد در رستوران‌های کم نور با پخش موسیقی ملایم، کمتر از افراد در رستوران‌های دیگه هست.

منتظر ادامه مطلب باشید

پژوهش در این زمینه نشون داده که آگه موسیقی از نوع شاد باشه باعث می‌شه که سرعت پردازش افراد از حالت عادی بیشتر بشه و موسیقی ملایم هم می‌تونه باعث بهتر شدن حافظه بشه.

پس دفعه ی بعد که روی یه مساله و کار تمرکز کردین، آگه می‌خواین عملکرد ذهنی خودتون رو بهتر کنین، می‌تونین یک موسیقی ملایم در پس زمینه پخش کنین. البته حواستون باشه که یه موسیقی با اشعار پیچیده نباشه چراکه بیشتر باعث حواس پرتی می‌شه. بهتره آهنگ‌های بی کلام رو انتخاب کنین. تحقیقات نشون داده که وقتی افراد قرار بود به عنوان جایزه به یه موسیقی گوش بدن، انگیزه ی بیشتری برای یادگیری داشتن.

تأثیر موسیقی بر کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن

طبیعتاً استرس رو نمی‌شه حذف کرد اما می‌شه توانایی مدیریت استرس و سازگاری با عوامل استرس زا رو تغییر داد. تحقیقات نشون داده که موسیقی می‌تونه در این فرایند بسیار تاثیرگذار باشه. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شده، سه گروه شرکت کننده رو با یه عامل استرس زا رو به رو کردن و بعد ازشون تست سنجش استرس گرفتن. تفاوت سه گروه هم در این بود که برای یه گروه موسیقی آرامش بخش پخش کردن، یه گروه به صدای موج آب و برای یه گروه هم هیچ صدای خاصی پخش نشد.

نتایج نشون داد که کسانی که به موسیقی آرامش بخش گوش دادن، خیلی سریع تر تونستن



روانی استفاده می‌کنن.

تحقیقات نشون داده که سلیقه ی شما در انتخاب موسیقی هم می‌تونه نشون دهنده ی تیپ شخصیتیتون باشه. حالا بریم با هم ببینیم این فواید چی هستن.

تأثیرات اجتماعی گوش دادن به موسیقی

محققان معتقدن که یکی از مهم ترین کارکردهای موسیقی اینه که باعث ایجاد حس انسجام، وحدت گروهی و ایجاد ارتباط بین افراد می‌شه. مثلاً وقتی سرود ملی تو میادین ورزشی پخش می‌شه یا آهنگ‌های اعتراضی موقع تظاهرات و راهپیمایی، باعث می‌شه افراد حس کنن هدف مشترکی دارن. یا وقتی یه زوج برای هم آهنگ های عاشقانه می‌فرستن، حس می‌کنن پیوندشون عمیق تر شده.

یکی از جالبترین و مهم ترین تأثیرات اجتماعی موسیقی در ایجاد دلبستگی ایمن بین مادر و فرزند. لالایی‌هایی که مادر برای فرزندش می‌خونه و ارتباطی که از این طریق شکل می‌گیره نشون می‌ده که موسیقی می‌تونه در برقراری یه ارتباط خوب و حس انسجام موثر باشه.

تأثیر موسیقی بر یادگیری فرد

تحقیقات نشون می‌ده که وقتی یه موسیقی در پس زمینه پخش می‌شه و شنونده مشغول و متمرکز روی فعالیت های خودشه، عملکرد ذهنی و شناختی افراد بهتر می‌شه. یه

احتمالاً همه ی ما تجربه ی شنیدن موسیقی رو داریم و خیلی از اوقات هم از لذت بردیم. اما آیا می‌دونستین که موسیقی علاوه بر سرگرم کردن ما، می‌تونه فایده های روانی دیگه ای هم برامون داشته باشه و باعث سلامت بیشتر و عملکرد بهتر روان و ذهن ما بشه؟ در این مقاله قراره راجع به این فواید صحبت کنیم و در نتیجه با دونستن این موارد از "موسیقی" این ابزار خوب و در دسترس بهتر، بیشتر و آگاهانه تر کمک بگیریم و استفاده کنیم.

در سال ۲۰۰۹ باستان شناس ها در حفاری یه غار در جنوب آلمان، یه فلوت رو کشف کردن که از استخوان بال کرکس ساخته شده بود. این فلوت قدیمی ترین ساز شناخته شده روی زمین نام گرفت و نشون داد که بیشتر از چهل هزار ساله که انسان ها ساز می‌نوازن. گرچه هنوز مطمئن نیستیم که آدم ها از چه زمانی شروع به گوش دادن به موسیقی کردن، اما دانشمندان در مورد این که موسیقی چه مزایایی داره تحقیقاتی کردن.

احتمالاً شما هم تجربیاتی از این دست داشتین که با شنیدن یه موسیقی انگیزه گرفتین یا کلا غمگین شدین و ... پس شما هم به این موضوع واقفین که موسیقی می‌تونه چه تأثیراتی روی روح و روان و خلق و خوی ما بذاره.

این تأثیرات می‌تونه خیلی قوی و موثر باشه و باعث شکل گیری موسیقی درمانی در روان شناسی شده که ازش برای ارتقای سلامت عاطفی، مقابله با استرس و افزایش بهزیستی



آبرسانی به روستاهای فاقد و مواجه با تنش آبی
با مشارکت قرارگاه امام حسن مجتبی علیه السلام
خیرین و سایر محل های اعتباری دیگر



۳۰۳۰
روستا

۱۶۰۰۰
روستا

عملکردی یکساله

مجمع
خیرین



یک مجمع ملی
و ۲۲ مجمع خیرین آبرسان استانی
آبرسانی به ۷۰۰ روستا

تشکیل مجمع خیرین ملی و استانی
استفاده از ظرفیت خیرین جهت
آبرسانی به ۳۰۰۰ روستا



شرکت ملی آب و فاضلاب کشور

گروه های
جهادی



در دست
اقدام

ساماندهی، تخصصی سازی و مشارکت گروه های جهادی
در اجرای پروژه های آبرسانی روستایی



در دست
اقدام

احصاء و استفاده از ظرفیت شرکت های
دانش بنیان در راستای کاهش هزینه ها و
افزایش اثربخشی پروژه های آبرسانی روستایی

شرکت های
دانش بنیان



مرکز جهاد آبرسانی وزارت نیرو

برنامه ها و
عملکرد مرکز

جمهدار آب

هفته دولت شهریور ماه ۱۴۰۲



@saghaonline
جهاد آبرسانی

تدوین سند
جهاد آبرسانی
روستایی



۱
استان

۳۱ استان

عملکردی یکساله

همایش ملی
جهاد آبرسانی



۱ همایش

۴ همایش

عملکردی یکساله

نظارت عالی بر
اجرای پروژه های
جهاد آبرسانی



۶۹
بازدید

۱۵۰ بازدید

عملکردی یکساله



Designer: A. Khosravi



موفقیت



مقاله تهیه نقشه های مکانمند و هوشمند مشترکین شرکت آب و فاضلاب در GIS تهیه شده توسط کامران قادری، محمد فرهاد، کورش اصلانی و هیبت سلیمی زند در هفتمین کنفرانس ملی سیستم اطلاعات مکانی، مدیریت هوشمند صنعت آب و برق به صورت ارائه پوستر و چاپ پذیرفته گردید.

انتصابات



طی حکمی از سوی مدیرعامل؛

فرهاد باقری مدیر دفتر ارتباط با مشتریان با حفظ سمت به عنوان سرپرست دفتر توسعه پایدار شرکت منصوب شد

تقدیر و تشکر



اداره آموزش و پرورش بیجار از امور آبفا این شهرستان به جهت تأمین لوله های سیستم آبیاری قطره ای اردوگاه شهید فهمیده تقدیر نمود.



فرماندار و فرمانده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی دهگلان با اهدای لوحی از همکاری آرش مرادی مدیر امور آبفا این شهرستان تقدیر نمودند.



فرماندار، امام جمعه و دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر سروآباد از همکاران آبفا این شهرستان، آقایان محمد بصیر عبداللهی و مسعود فتح اللهی رئیس و دبیر شورای امر به معروف و نهی از منکر سروآباد تجلیل نمودند.



طی ارزیابی صورت گرفته از سوی مرکز حراست وزارت نیرو، بر اساس شاخص ها و ملاکهای تخصصی در مرکز حراست و حراست شرکتهای مادر تخصصی در ابعاد پرسنلی، فیزیکی، اسناد، فناوری اطلاعات و دفتر حراست شرکت آبفا کردستان موفق به کسب رتبه خوب گردید.

همچنین رئیس مرکز حراست وزارت نیرو نیز با اهدای لوحی از حسین رحیم پور مدیر حراست شرکت آبفا کردستان به پاس همکاری مجدانه در برگزاری نشست سراسری مدیران حراست دانشگاه ها و مراکز تابعه وزارت علوم تقدیر نمود.

همکاران گرامی ستاد آقایان نادر قصیری، فرید آجیلیان و سرکار خانم عاطفه گرمی و همکاران گرامی (ستاد و سندج) پیمان و هیمن گرجی پور سندج

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.

انا لله وانا اليه راجعون
و بشار الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبه قالوا

آدرس: سندج/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 ۹۸ / سال دهم / مرداد ۱۴۰۲

صاحب امتیاز:
شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

سردبیر:

ادریس شریفی

دبیر اجرایی:

کیوان قاسمی

هیئت تحریریه:

دبیر صفحات آموزش همگانی و راهکارهای مدیریتی:

سید محمد عزیزی

دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی

همکار افتخاری: لیلا سعیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیقی