



آبرسانی پایدار به ۲۰۰ روستای کردستان با اعتبار بیش از ۱۰ هزار میلیارد ریال اجرا شد

همین صفحه



کلیک کنید

عسکانه دین
سه ججادی

۵



کلیک کنید



کلیک کنید

۴



کلیک کنید

تامین آب آشامیدنی
پاک با ۱۰ روش نوین

۷



کلیک کنید

شیوه های نوین
برنامه ریزی

۶

آبرسانی پایدار به ۲۰۰ روستای کردستان با اعتبار بیش از ۱۰ هزار میلیارد ریال اجرا شد

فرهاد با یادآوری آغاز پروژه جهاد آبرسانی در سطح کشور از سال ۱۴۰۰ خاطرنشان کرد: در استان کردستان، آبرسانی به ۱۶۹ روستا با اعتبار ۵۲۸ میلیارد تومان طی ۳۰ ماه و جمعیت ۵۸ هزار نفر در نظر گرفته شد که این پروژه هم اکنون ۵۵ درصد پیشرفت دارد و طی آن تاکنون ۳۷۹ کیلومتر شبکه و خطوط انتقال آب، ۱۲ حلقه چاه و ۶ دهنه چشمه، ۴۲ باب مخزن به ظرفیت ۵۳۷۰ متر مکعب و ۲۲ باب ایستگاه پمپاژ، تأمین آب ۳۳ روستا با جمعیت ۲۶ هزار نفر و با ظرفیت تأمین آب به میزان مجموع ۱۳۰ لیتر بر ثانیه اجرا شده است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان تصریح کرد: همچنین طی این مدت ۷۱۳ کیلومتر شبکه و خطوط انتقال آب در استان اجرا شده است.

اعتبارات استانی - ملی - محرومیت زدایی - بنیاد برکت و خیرین آبرسان، این شاخص در حال حاضر به ۸۱ درصد رسیده و تا پایان پروژه محرومیت زدایی به ۸۶ درصد خواهد رسید.

وی افزود: از مجموع جمعیت ۱/۸ میلیون نفری استان ۴۴۵ هزار نفر در روستاها زندگی می کنند و در حال حاضر با توجه به شاخص ۸۱ درصدی بهره مند از آب شرب، ۳۶۰ هزار نفر در روستاهای استان زیر پوشش خدمات آب شرب سالم و بهداشتی به صورت پایدار هستند.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: در حال حاضر در ۴۰۴ روستا شامل ۱۵۹ روستا از محل اعتبارات استانی و ۲۴۵ روستا از محل اعتبارات ملی و محرومیت زدایی پروژه آبرسانی در استان در حال اجرا است.



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: طی ۳/۵ سال اخیر در مجموع به ۲۰۰ روستای استان آبرسانی پایدار با اعتبار ۱۰۱۷ میلیارد تومان انجام شده است.

محمد فرهاد در گفتگو با اخبار صبحگاهی سیمای استانی اظهار داشت: در سال ۱۴۰۰ جمعیت تحت پوشش روستایی بهره مند از آب شرب سالم و پایدار ۷۶ درصد بود که با مجموعه اقدامات عمرانی انجام شده از محل



در سفر مشاور ایثارگران وزیر نیرو صورت گرفت بررسی مسائل و دغدغه های ایثارگران صنعت آب و برق کردستان

در این جلسه همچنین رضا رحیمی نسب دبیر شورای مشاوران وزرا، علیرضا شهسواری مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران کردستان و معاونین شرکتهای صنعت آب و برق کردستان هم حضور داشتند.

نتایج حاصل از بازدیدهای میدانی، برپایی میز خدمت، درخواستهای ایثارگران صنعت آب و برق استان، ارائه عملکرد مشاورین ایثارگران آبفا، آب منطقه ای، توزیع و انتقال برق مهمترین موضوعاتی بود که در این جلسه بررسی شد.

همچنین در پایان این سفر مدیرکل شورای مشاورین وزرا، مشاوران وزیر نیرو و مدیرعامل شرکت مهندسی آبفا کشور در امور ایثارگران و مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان کردستان طی لوح های جداگانه ای از محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا کردستان و هوشمند معنوی مشاور مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در امور ایثارگران به دلیل تلاش در راستای ترویج فرهنگ ایثار و شهادت و همچنین خدمت به خانواده ایثارگران، قدردانی نمودند.

ایثارگران صنعت آب و برق کردستان با حضور در منزل یکی از ایثارگران شاغل در شرکت آبفا کردستان با خانواده وی دیدار کردند.

در این بازدید مشاور وزیر نیرو در امور ایثارگران با حضور در منزل بهاره پیشکاری از پرسنل ایثارگر شاغل در شرکت آبفا کردستان با خانواده وی دیدار و تجلیل نمودند.

در این دیدار شهبازی فراهانی با تاکید بر اهمیت فرهنگ شهادت گفت: احترام به جایگاه شهید و شهادت و خانواده های شهید و ایثارگر جزو راهبردهای اصلی ما است و در این راستا تمام تلاش خود را برای ارتقای جایگاه ایثارگران در صنعت آب و برق انجام می دهیم.

همچنین جلسه شورای انسجام بخشی صنعت آب و برق کردستان با حضور مشاوران وزیر نیرو و مدیرعامل شرکت مهندسی آبفا کشور در امور ایثارگران برگزار شد.

با حضور محمد شهبازی فراهانی مشاور وزیر نیرو و محمدیاسر بزاز مشاور مدیرعامل شرکت مهندسی آبفا کشور در امور ایثارگران، مسائل، درخواستها و دغدغه های ایثارگران صنعت آب و برق کردستان بررسی شد.

مشاور ایثارگران وزیر نیرو و هیئت همراه وی در سفری ۲ روزه به کردستان ضمن پایش شرکتهای صنعت آب و برق، مشکلات و درخواستهای ایثارگران این صنعت در استان را بررسی کردند.

در جریان این سفر میز خدمت ویژه کارکنان ایثارگر صنعت آب و برق کردستان برپا شد؛ در این میز خدمت مشاور وزیر نیرو در امور ایثارگران و هیئت همراه وی پاسخگوی درخواستها و سوالات ایثارگران صنعت آب و برق شدند.

محمد شهبازی فراهانی مشاور وزیر نیرو در امور ایثارگران به همراه محمدیاسر بزاز مشاور مدیرعامل شرکت مهندسی آبفا کشور در امور ایثارگران و مدیران عامل و مشاورین



دیابت

دفتر ایمنی و بهداشت



دیابت یا مرض قند (قند خون بالای ۱۲۵ (کلمه ای با ریشه یونانی به معنی پر ادراری می باشد که نوعی بیماری متابولیک (سوخت و ساز مواد غذایی) مزمن است که هورمونی به نام انسولین عملکرد خود را از دست می دهد. این هورمون توسط غده پانکراس یا همان لوزالمعده ترشح می شود و وظیفه اصلی آن هدایت گلوکز به سمت سلول های بدن است.

زمانی که انسولین در انجام وظیفه خود ناتوان است، گلوکز به جای ورود به سلول، در خون انباشته می شود و به این ترتیب سطح آن در بدن بالا می رود. از هر ۲۰ ایرانی یک نفر به دیابت مبتلاست و نیمی از این تعداد نمی دانند که دیابت دارند.

• علت بیماری دیابت

۱- اختلال در تولید انسولین (عدم تولید انسولین یا تولید ناکافی انسولین

۲- اختلال در عملکرد انسولین (انسولین در بدن به مقدار کافی تولید می شود ولی به دلیل وجود برخی اشکالات انسولین نمی تواند سبب تسهیل ورود قند به داخل سلولها شود)

۳- هر دو

• انواع دیابت

دیابت نوع ۱: لوزالمعده توانایی تولید انسولین را ندارد و یا بسیار کم یا متوقف شده است. معمولاً در دوران کودکی و نوجوانی آغاز می شود، اما ممکن است در هر سنی شروع شود. این نوع دیابت به عنوان دیابت خطرناکتر شناخته می شود. این بیماری می تواند به صورت خود ایمنی باشد و متخصصین معتقدند که عامل وراثت و عوامل محیطی در ایجاد آن موثرند. علائم دیابت نوع یک شامل: گرسنگی و تشنگی بیش از حد، تاری دید، خستگی، ادرار مکرر، کاهش وزن چشمگیر در زمان کم.

دیابت نوع یک قابل پیشگیری نیست اما مصرف ماهی در دوران بارداری و مصرف ویتامین D در شیرخواران احتمال ابتلا به آن را در دوران کودکی کاهش می دهد

دیابت نوع ۲: لوزالمعده انسولین ترشح می کند اما مقدار آن ناکافی بوده یا بدن نسبت به آن مقاوم است معمولاً با رژیم غذایی مناسب و ورزش و در صورت لزوم با دارو کنترل می شود (در موارد خاص به انسولین نیاز پیدا می کند) علائم دیابت نوع دو شامل: گرسنگی دائم، فقدان انرژی، خستگی، کاهش وزن، تشنگی زیاد، ادرار

تکرر ادرار، احساس تشنگی شدید و نوشیدن مایعات زیاد، گرسنگی شدید، خستگی زیاد، اختلالات بینایی مانند تاری دید، زخمی که به خوبی ترمیم نمی شود، خشکی دهان، کاهش وزن بی دلیل.

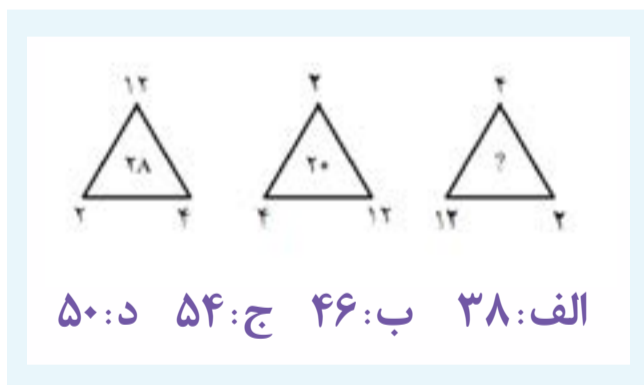
راه های کنترل و درمان دیابت:

برنامه غذایی مناسب، فعالیت بدنی (پیاده روی حداقل نیم ساعت، ۵ روز در هفته)، تزریق مناسب انسولین، اندازه گیری منظم قند خون، آموزش، انجام معاینات و چکاب سالیانه، عدم مصرف دخانیات، مراقب ویژه از پاهای در افراد دیابتی (نپوشیدن کفشهای تنگ، پا برهنه راه نرفتن و کوتاه نکردن عمیق ناخنها)

پیشگیری از دیابت نیازمند تغییر در سبک زندگی و توجه به عوامل تغذیه ای است. رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و مدیریت وزن می توانند به طور موثری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهند. همچنین، نظارت بر قند خون و آگاهی از سابقه خانوادگی دیابت اهمیت دارد. در صورت داشتن علائم هشداردهنده یا وجود عوامل خطر، مراجعه به پزشک ضروری است تا ارزیابی های لازم انجام شود و در صورت نیاز، برنامه های پیشگیری و درمان مناسب تنظیم گردد.

مسابقه شماره ۱۰۵

در هر مثلث زیر، بین اعداد ارتباط خاصی برقرار است به جای علامت سؤال کدام عدد باید قرار بگیرد؟



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 ۴

برندگان شماره قبل:

ناکو فلاح _ ستاد
شه پول لطفی _ سقز

مکرر، خشکی دهان، خارش پوست، تاری دید. دیابت نوع دو معمولاً در افراد با عادات غذایی نامناسب (نخوردن صبحانه، دیر شام خوردن و بلافاصله خوابیدن، مصرف شیرینی جات و غذاهای سرخ شده و پرچرب)، سن بالای ۴۰ سال، افراد چاق (وجود چربی زیاد در ناحیه شکم)، سابقه فامیلی، کم تحرکی، خانمهایی که نوزادان بزرگ بیش از ۴ کیلو بدنیا آورده اند، سابقه دیابت در بارداری، افراد با فشار خون بالا، افرادی که سابقه بیماری قلبی عروقی دارند دیده می شود.

دیابت بارداری: قند خون بالاتر از ۹۲ در آزمایش FBS در هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری به عنوان دیابت بارداری محسوب می شود؛ اگر در دوران بارداری مبتلا به دیابت بارداری شوید، این بدان معنی نیست که شما قبل از بارداری دیابت داشته اید یا پس از آن به دیابت مبتلا خواهید شد، اما دیابت بارداری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آینده افزایش می دهد.

دیابت بی مزه: دیابت بی مزه، نوعی بیماری مادرزادی است که به دلیل اختلال در غدد درون ریز ایجاد می شود. این بیماری با تشنگی زیاد و تولید بیش از حد ادرار رقیق همراه است و برای آن درمانی وجود ندارد. دیابت شیرین یا قندی: دیابت شیرین یا قندی زمانی رخ می دهد که سطح قند خون یا گلوکز برای یک بازه زمانی طولانی بالاتر از حد طبیعی یا نرمال باشد. بیمار پس از ابتلا به این بیماری علائم خاصی ندارد و احساس ناراحتی نمی کند، اما در همین دوره اندامها در حال تخریب و آسیب دیدن هستند.

در صورتی که دیابت شیرین سریعاً تشخیص داده نشود، بیمار در آینده دچار بیماری های قلبی عروقی، اعصاب، کلیه و چشم خواهد شد. در اغلب موارد افراد مبتلا به دیابت شیرین سابقه وراثتی دارند. در این مبتلایان گلوکز بیش از آستانه تحمل کلیوی افزایش پیدا می کند و بدن قادر به جذب آن نیست. پس اگر فرد آزمایش قند خون بدهد در پاسخ آزمایش مشاهده قند در ادرار گزارش می شود. یکی از علائم این مبتلایان این است که دائماً احساس تشنگی و گرسنگی دارند و دفع ادرار در آنها افزایش پیدا می کند.

تفاوت دیابت نوع یک و دو

ماهیت مرض قند نوع اول و دوم یکسان است؛ یعنی در هر دو اختلالی در انسولین وجود دارد. آنها در فاکتورهایی مانند عوامل ایجادکننده بیماری، افراد درگیر و چگونگی درمان با یکدیگر تفاوت دارند. در نوع اول، بدن اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. در نوع دوم، بدن قادر به تولید انسولین است اما مقاومت در برابر آن وجود دارد.

از شایعترین و رایجترین علائم این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد:





وزارت نیرو
شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور
(مالی تخصصی)



شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

علائه‌ددین سه‌ججادی

معرفی مشاهیر کرد



علائه‌ددین سه‌ججادی (۱۹۰۷-۱۹۸۴) به ناوی ته‌واوی علائه‌ددین نه‌جمه‌دین حیسه‌سامه‌دین، نووسهر و رۆژنامه‌وانی هاوچه‌رخنی کورد بووه... سالی ۱۹۰۷ له گهره‌کی قه‌تارچیان له شاری سنه له‌دایک بووه. سئ سال له ره‌واندوز و باله‌ک خویندووویه‌تی و بو ته‌واوکردنی خویندنی ئایینی سالی ۱۹۲۳ هاتوته سلیمانی و له‌مزگه‌وتی حاجی مه‌لاره‌سولنی دیلیژره بووه به‌فه‌قی... سالی ۱۹۳۸ ئیجازه‌ی مه‌لایه‌تی له شیخ بابه‌ عه‌لی ته‌کی وهرگرتوووه پاشان له‌ مزگه‌وتیکی شاری به‌غدا به پیشنوئیز دامه‌زراره. له گوڤاری گه‌لوئیز دا تا سالی ۱۹۴۹ که‌سی دووه‌می گوڤاره‌که بووه له‌یانه‌ی (سه‌رکه‌وتن) یشدا رۆلکی گه‌ره‌ی گیراره. له ۱۴ ته‌مموزی سالی ۱۹۵۸ تا سالی ۱۹۷۴ له کۆلیژی ئادابی زانکۆی به‌غدا مامۆستای ته‌ده‌ب و میژووی ته‌ده‌بی کوردی بووه. سالی ۱۹۷۲ بووه به‌ ته‌ندامی کارای کۆری زانیاری کورد. سالی ۱۹۷۴ کرا به ته‌مینداری گشتی ته‌وقافی ناوچه‌ی (ئۆتۆنۆمی) و سئ سال له‌ پۆسته‌دا مایه‌وه. پاشان خانه‌نشین کراو رۆژی ۱۳ کانونی به‌که‌می سالی ۱۹۸۴ له به‌غدا کۆچی دواپی

کردو له گوڤرستانی شیخ عه‌بدولقادی گه‌یلانی به‌خاک سپێردرا

رۆحی شاد و یادی هه‌رمان

به‌رهبه‌ مه‌کانی ماموستا سه‌ججادی:

رشته‌ی مرورای، بلاوکردنه‌وه‌ی ته‌فخه‌مزاده، ته‌وریز، ۱۹۹۴

(رشته‌ی مرورای ناوی کتیبیکه‌ له نووسینی علائه‌ددین سه‌ججادی، به‌کیکه‌ له گه‌نچینه‌کانی کوردهواری له بواری قسه‌ی نه‌سته‌ق و په‌ند و گه‌پدا.

میژووی ته‌ده‌بی کوردی، چاپخانه‌ی مه‌عارفی، به‌غدا، ۱۹۵۱

ده‌قه‌کانی ته‌ده‌بی کوردی، چاپخانه‌ی کۆری زانیاری کوردستان، به‌غدا، ۱۹۷۸

کۆمه‌له‌چیرۆکی هه‌میشه‌به‌هار

رۆژنامه‌وانی:

گوڤاری نزار، که به‌ به‌که‌مین گوڤاری سیاسی کوردی له قه‌له‌م ده‌درئ و خۆی خاوه‌ن ئیمتیاژ و سه‌رنوو سه‌ری بووه. گوڤاری نزار هه‌فته‌نامه‌یه‌کی کوردی -عه‌ره‌بی بوو له مانگی ئازاری ۱۹۴۸ مه‌ تا مانگی شوباتی سالی ۱۹۴۹ بیست و دوو ژماره‌ی لئ دهرچوو

گوڤاری گه‌لوئیز، که له‌گه‌ن ئیبراهیم ته‌حمه‌دا بلاوی ده‌کرده‌وه

دوو کورته‌ چیرۆک له رشته‌ی مرورای

کابرایه‌ک بوو به‌ میوانی ماله‌ کوردیک، نانیان دانا چیشته‌که زۆر گه‌رم بوو، کابرای میوان هه‌موو ده‌م و ددانی سووتا! له تاوانا سه‌ری به‌رز کرده‌وه و سه‌یریکی داره‌پای خانووکه‌ی کرد، بو ته‌وه‌ی خاوه‌ن - ماله‌که هه‌سته‌ی پئ نه‌کا، پئی وت: ته‌رئ برا ته‌م خانووه‌ت به‌ چه‌ندی دروست کردوو؟ کابرای خاوه‌ن ماییش وتی: به‌ دوو فوو و سه‌بریک

هه‌مه‌وه‌ن دابووین به‌ سه‌ر خیلکی جافدا هیچیان بو نه‌هیشتبون، پیاویکی خیلکه‌ له چنگیان دهریاز ببوو، له سه‌ر چه‌وزه‌که‌ی مزگه‌وتی مه‌لا حسه‌ینی پیسه‌که‌ندی له سلیمانی ده‌موچاوی ته‌شوا. ته‌م کاره‌ساته‌ش به‌ سلیمانیدا بلاو بووه. له‌و کاته‌دا مه‌لا حسه‌ین له کابرا ته‌پرسی: ها برا، چی هه‌یه؟ چی نییه؟ کابرای جافه‌ش ته‌لئ: برا چی بوئ؟ پیاو بوو کوزریا، مال بوو بریا، دئ بوو سووتیا، ئیتر چی ما! من قسه‌ی ته‌م پیاوه‌ جافه‌م گه‌لئ گه‌لئ له قسه‌ی ته‌و پیاوه‌ بوخاراییه‌ پئ جوانتره‌ که له ۶۱۶ هیجریدا چه‌نگیزخانی مه‌غوول شاری بوخارای سووتاند و خه‌لکه‌که‌شی و کوشت، ته‌م هه‌له‌هات، له رپگه‌دا باس و خواسیان لئ پرسنی وتی: آمدند و کئندند و سوختند و کشتند و بردند

بسمه‌ تعالی

آداب حقوق اجتماعی (حقوق زن) از دیدگاه اسلام

اولین حق زن (مهریه) می باشد

در آیه ۴ سوره مبارکه نساء خداوند می فرماید:

(مهریه‌های زنان را به‌عنوان هدیه‌ای خالصانه و فریضه‌ای الهی به آنان پرداخت کنید):

مهریه فقط حق خود زن است و امی است بر کردن شوهر که باید آن را به زن پرداخت نماید و اصلاً مربوط به زمان طلاق نیست اگر شوهر در قید حیات مهریه را پرداخت نکرده و فوت کند قبل از تقسیم ارث باید مهریه زن و دیگر بدیهی‌ها از ترکه میت پرداخته شده آن موقع ارث تقسیم می‌شود در غیر این صورت شوهر باید در روز قیامت جوابگوی این حق باشد مگر اینکه زن با رضایت خودش حق را در اول زندگی یا اواسط زندگی یا آخر پیری به شوهرش ببخشد که صاحب ثوابی بس عظیم می‌گردد.

ماموستا خادمیان

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

دلیر	دلیر	دلیر
ده‌مه‌لاسکی	ده‌مه‌لاسکه	ادا دراوردن
ده‌نگبیژ	گورانی بیژ	خواننده
دواچور	ئاخردلوپ	آخرین قطره
ده‌ننه	په‌راسو	دنده
دواکه و توو	به‌جیماو	عقب افتاده
دوبه‌ره‌کی	دوده‌سه‌بی	اختلافات داخلی
دوخان	کولوزوخاو	داغ و درد

شیوه های نوین برنامه ریزی

۳. بررسی موانع

برنامه ریزی فقط به معنای استفاده از فرصت‌ها نیست، بلکه در مورد شناسایی موانع احتمالی و آماده شدن برای تغییرات و خطرات نیز هست. پس باید اتفاقات یا مواردی که ممکن است در برنامه ریزی شما مشکل ایجاد کند را از قبل بررسی کنید.

۴. تجزیه طرح

حالا باید مراحل مختلف برنامه خود را بنویسید. یعنی باید طرحی را برای رسیدن به هدف کلی تان داشته باشید و پس از آن، اهداف کوتاه مدت و کوچک تر را نیز تعیین کرده و آن‌ها را به مراحل مشخص و قابل اجرا تبدیل کنید.

۵. ارزیابی عملکرد

در طول برنامه ریزی خود باید زمان‌هایی را برای بررسی و ارزیابی در نظر بگیرید. در آن زمان‌ها باید برگردید و از ابتدا بررسی کنید که تا چه حد طبق برنامه ریزی پیش رفته‌اید و به کدامیک از اهداف رسیده‌اید.

چرا تکنیک های برنامه ریزی مهم‌اند؟

داشتن برنامه ریزی ما را منظم تر می‌کند و به حرکت راحت تر در مسیر اهداف مان کمک می‌کند. برای اینکه برنامه ریزی بهتر و استاندارد تری داشته باشید، بهتر است تکنیک های برنامه ریزی را یاد بگیرید. اما این تکنیک‌ها چگونه می‌توانند برنامه ریزی ما را غنی تر کنند؟

۱. ساختار و سازمان پیشرفته

تکنیک‌های برنامه ریزی ساختار واضحی برای برنامه ریزی ارائه می‌دهند و تضمین می‌کنند که هر جنبه‌ای از یک پروژه به طور روشمند بررسی می‌شود. در نهایت به سازماندهی موثر منابع، زمان و تلاش‌ها کمک می‌کند.

۲. افزایش انعطاف پذیری و سازگاری

متدولوژی‌های مدیریت پروژه مانند اسکرام بر سازگاری و پاسخگویی به تغییرات تاکید دارند. با ترکیب این تکنیک‌ها، برنامه‌ها انعطاف پذیرتر می‌شوند و به تیم‌ها اجازه می‌دهند تا به سرعت به چالش‌های غیرمنتظره یا تغییرات پاسخ بدهند.

۳. بهبود مدیریت ریسک

تکنیک‌هایی مانند PERT که شامل ارزیابی و مدیریت ریسک هستند، با شناسایی زود هنگام خطرات احتمالی و برنامه ریزی برای موارد احتمالی، می‌توانند شما را برای عدم قطعیت‌ها آماده کنند.



قسمت اول

شیوه های نوین برنامه ریزی

همراهان گرامی صفحه ی راهکارهای مدیریت ابتدا از اینکه به مطالب این صفحه علاقه مندید بسیار خرسندیم و این امر مطمئناً وظیفه گرداننده ی این صفحه را بیش از پیش سنگین میکند.

در جهان پر مشغله امروز موضوع برنامه ریزی و استفاده ی بهینه از زمان با رویکردی متفاوت و بر پایه های علمی یکی از مهمترین چالشهای پیشه روی انسان است که در یک دهه ی اخیر بیش از هر زمانی مورد توجه قرار گرفته است. بدون شک استفاده از روشهای علمی که بارها مورد آزمون قرار گرفته است میتواند در بسیاری موارد برای افراد مختلف و در جایگاه های مختلف مفید واقع شود. از اینرو بر آن شدیم تا مطالبی را از منابع معتبر گرد آوری نموده و با زبانی ساده و گاه با توضیحات تکمیلی به پیشگاه خردمند شما عزیزان تقدیم نماییم.

مولفه های مهم در هر برنامه ریزی

در اصل ما برنامه ریزی می‌کنیم تا اهداف مشخصی را تعیین کرده و بهترین مسیر برای دستیابی به آن‌ها را نیز به دست بیاوریم. برای داشتن یک برنامه ریزی استاندارد نیاز است درک درستی از وضعیت فعلی و وضعیت مطلوب آینده داشته باشیم و حالا برای پر کردن شکاف بین این دو دنبال راه چاره بگردیم. هر نوعی از برنامه ریزی، باید شامل مولفه‌های مهم و مشخصی باشد که در ادامه آنها را بررسی می‌کنیم:

۱. تعیین هدف

تعیین هدف نقطه شروع برنامه ریزی است. اهداف کوچک باید واضح، قابل اندازه‌گیری و همسو با اهداف بزرگ تر و بلند مدت شما باشند.

۲. ارزیابی منابع

حالا باید بر آورد کنید که چه منابعی (زمان، پول، مهارت‌ها) را در دسترس دارید. این مرحله کمک می‌کند که برنامه ریزی شما واقع بینانه و قابل اجرا باشد.

۴. تمرکز و اولویت بندی پیشرفته

تکنیک‌ها به حفظ تمرکز و اولویت بندی وظایفی که مستقیماً به اهداف اصلی شما مرتبط می‌شوند، کمک می‌کنند.

معرفی متداول ترین تکنیک های برنامه ریزی

تکنیک های برنامه ریزی متداول اغلب تکنیک‌هایی هستند که از زمان‌های قدیم در برنامه ریزی مورد استفاده قرار می‌گرفته و مورد اعتماد هستند. این تکنیک‌ها شامل رویکردهای ساختار یافته و سیستماتیک برای دستیابی به اهداف می‌شوند. تکنیک های متداول هر کدام تلاش می‌کنند مسیرهای روشن تری را برای سازماندهی کارها و اولویت بندی اقدامات در برنامه ریزی ارائه بدهند. در ادامه برخی از تکنیک‌های مهم برنامه ریزی متداول را بررسی می‌کنیم:

تنظیم هدف، تفکیک کارها،

تنظیم اولویت، تعیین هدف

برنامه ریزی سنتی به ما می‌گوید که باید اهداف هوشمند تعیین کنیم. یعنی اهداف ما باید مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، مرتبط با هدف اصلی و در چارچوب یک زمان مشخص باشند. یکی از محبوب ترین چارچوب‌ها برای تعیین هدف، فرمول SMART است. این رویکرد به شما کمک می‌کند که اهداف خود را به شکلی تعریف کنید که ملموس و قابل دستیابی باشند. خاص (Specific): اهداف باید واضح و مشخص باشند. مثلاً رساندن فروش یک محصول در یک ماه به X تومان یا کاهش وزن تا X کیلو. قابل اندازه‌گیری (Measurable): باید معیارهای مشخصی برای سنجش پیشرفت و موفقیت وجود داشته باشد. مثلاً اگر هدف شما رساندن فروش به میزان X تومان است، باید روش‌هایی نیز برای اندازه‌گیری میزان فروش وجود داشته باشد. دست یافتنی (Achievable): اهداف باید واقع بینانه و قابل دستیابی باشند تا بتوانند واقعاً انگیزه بخش باشند.

مرتبط (Relevant): اهداف شما باید با اهداف بلند مدت‌تان هماهنگ شوند تا در نتیجه تلاش‌ها به سمت نتایج ارزشمند هدایت شود.

محدود به زمان (Time-Bound): تعیین ددلاین برای هر بخش از برنامه به متعهد ماندن شما به برنامه کمک می‌کند و احتمال نتیجه‌گیری بهتر از برنامه را نیز بالاتر می‌برد.

ادامه دارد...



قسمت دوم و پایانی

تامین آب آشامیدنی پاک با ۱۰ روش نوین

۷. لایفاستراو

” لایفاستراو“ (LifeStraw) ممکن است معروفترین فناوری باشد که انقلابی در نحوه نوشیدن آب تمیز در مناطق کمتر توسعه یافته ایجاد کرده است.

فیلتر آب لایفاستراو توسط شرکت سوئیسی وسترگارد ایجاد شده و یک نی قابل حمل است که می‌تواند آب آلوده را فیلتر کرده و قابل نوشیدن سازد. نی مذکور می‌تواند تا ۱۰۰۰ لیتر آب را تصفیه کند و تا ۹۹.۹ درصد انگل و باکتری‌ها را از بین ببرد. علاوه بر این، این شرکت همچنین دستگاه‌های تصفیه آب با ظرفیت بالا از فولاد را توسعه داده است که در شرایط اضطراری و توسط تیم‌های واکنش اضطراری استفاده می‌شود.



۵. فیلتر تصفیه آب خورشیدی و بادی

همانطور که در بالا ذکر شد، آب آلوده نیز به اندازه کمبود آب یک مشکل بزرگ است. به همین دلیل شرکت “Innovative Water Technologies” سیستمی برای تصفیه آب موسوم به “SunSpring Hybrid” ایجاد کرده است که می‌تواند حداکثر ۲۰ هزار لیتر آب تمیز در یک روز در اختیار جامعه قرار دهد و ۱۰ سال یا بیشتر دوام بیاورد. این دستگاه از انرژی خورشیدی و بادی استفاده می‌کند و نکته جالب توجه این است که این دستگاه کاربردی کاملاً قابل حمل است. این دستگاه به کشورهای در حال توسعه کمک می‌کند تا راه‌های آبی آلوده خود را تمیز کنند و به مردم این امکان را می‌دهد تا بار دیگر از نوشیدن آب آشامیدنی تمیز و سالم لذت ببرند.

۸. هواژل هوشمند

محققان دانشگاه ملی سنگاپور موفق شدند با استفاده از یک هواژل هوشمند، هوا را به آب پاک و تمیز تبدیل کنند، در حالی که این هواژل نیازی به منبع تغذیه خارجی ندارد. این تیم نوعی هواژل فوق سبک ساخته‌اند که کمی شبیه اسفنج به نظر می‌رسد و به همان شکل کار می‌کند، اما برای بیرون کشیدن آبی که از هوای اطراف جذب می‌کند، نیازی به فشار دادن آن نیست.

علاوه بر این، برای استخراج آب مورد نیاز به باتری نیازی ندارد. محققان می‌گویند، یک کیلوگرم از این هواژل در یک روز مرطوب در سنگاپور، روزانه ۱۷ لیتر آب تولید می‌کند. ترفند این روش در استفاده از پلیمرها است که مولکول‌های بلندی هستند که در هواژل جمع شده‌اند.

این پلیمر دارای یک ساختار شیمیایی است که باعث جذب آب و همچنین دفع آن می‌شود. بنابراین، این هواژل هوشمند مولکول‌های آب را از هوا جذب می‌کند، آنها را به شکل مایع متراکم می‌کند و آب حاصل را بیرون می‌دهد.

علاوه بر این، هنگامی که نور آفتاب کافی باشد، این هواژل برای دفع آب سریع‌تر هم عمل می‌کند و ۹۵ درصد بخار آب درون هواژل را به آب مایع تبدیل می‌کند.



۹. تبدیل آب دریا به آب شرب

یک نورگیر نمک‌زدا که توسط “هنری گلوگائو” طراحی شده است، یکی از نامزدهای نهایی جایزه “طراحی لکسوس ۲۰۲۱” است که با انرژی پاک و بدون هیچ هزینه‌ای، آب دریا را قابل شرب می‌کند. این طرح موسوم به “نورگیر نمک‌زدای خورشیدی” (Solar Desalination Skylight) یکی از نامزدهای نهایی کسب جایزه “Lexus Design Award ۲۰۲۱” است که کاملاً منطبق با اصول طراحی و مهندسی برای آینده‌ای بهتر است. این نورگیر از ترکیبی از انرژی رایگان و فراوان خورشید و آب دریا برای ارائه خدمات اساسی به محله‌های فقیرنشین استفاده می‌کند و با انرژی پاک و بدون هزینه خورشید، هم‌روشنایی را به ارمان می‌آورد و هم آب دریا را قابل شرب می‌کند. این نورگیر نمک‌زدای خورشیدی با تبخیر آب دریا از طریق انرژی خورشید کار می‌کند.

آب دریا در طول روز از طریق یک لوله به داخل این نورگیر کاسه‌ای شکل می‌رود و تابش خورشید این آب شور را تقطیر می‌کند و سپس می‌توان از یک شیر که در پایین نورگیر تعبیه شده است، برای استخراج آب آشامیدنی استفاده کنند. این نورگیر سپس در شب، از نمک به جا مانده از فرآیند تصفیه برای تولید بار الکتریکی و تأمین روشنایی استفاده می‌کند.

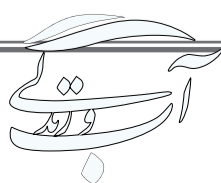
۱۰. گرفتن آب آشامیدنی از هوا با روشی جدید

محققان آزمایشگاه “APL” دانشگاه “جانز هاپکینز” موادی پیدا کرده‌اند که می‌تواند مقادیر زیادی از آب را از هوا جمع‌آوری کند. نکته کلیدی این پژوهش ماده‌ای با نام مخفف “MOF” است. این ساختار دارای بیشترین سطح در میان تمامی موادی است که تاکنون شناخته شده‌اند. در واقع، اگر بتوان تنها یک گرم از ماده “MOF” را باز کرد، این میزان می‌تواند برای پوشش‌دهی یک زمین فوتبال کافی باشد. به این ترتیب تمام این فضای داخلی، آن را برای دریافت و ذخیره آب، ایده‌آل می‌کند. محققان موفق شده‌اند از “MOF” استفاده کنند تا بخار آب را از هوا جذب کرده و آن را برای نوشیدن به حالت مایع تبدیل کنند.



۶. برج آب وارکا

ساکنان روستایی در اتیوپی با کمک یک اختراع باورنکردنی قادرند آب تمیز را از هوای نازک استخراج کنند. این دستگاه “برج آب وارکا” (The Warka Water Tower) نام دارد و بر اساس همان اصل کلی برداشت آب از مه ساخته شده است با این تفاوت که به شکل یک استوانه عظیم است و از بامبو ساخته شده و در یک توری قابل باز یافت، پیچیده شده است. این دستگاه به جوامع اجاره می‌دهد آب سالم و قابل آشامیدنی را در دسترس مردم قرار دهند.



فرهنگی


مسابقه فرهنگی با محوریت نماز ویژه پرسنل امور آبفا سقز برگزار شد و طی آن شاهین مرادیان و فرانک عزیزی رتبه اول، شه پول لطفی و علی اعظمی رتبه دوم و رشید قادری، امیر ملکی، بهمن حسن پور و ابراهیم حق بین رتبه سوم را کسب کردند.

ورزش


مسابقات پینگ پنگ بانوان صنعت آب و برق کشور به میزبانی کردستان برگزار شد؛ در این مسابقات تیم شرکت آبفا کردستان نیز متشکل از نسرین شفیعی - الهام پوربشیر - چیمین محمدی و سارا خلیجیانی به سرپرستی بهاره پیشکاری حضور داشتند.

انتخاب

انتخابات شورای اسلامی کار شرکت آبفا کردستان با حضور ۹ نامزد برگزار شد و پس از رأی گیری، آقایان حیدر زمانی، جمیل محمدپور و سیداسعد حسینی و خانم نسیم یزدانپرست به عنوان اعضای اصلی و آقایان فرشید مهدی، رضا مرادی و افشین دیبه خسروی به عنوان اعضای علی البدل انتخاب شدند.

موفقیت

رئیس مرکز مدیریت راهبردی افتای ریاست جمهوری با اهدای لوحی از تلاش های هیبت سلیمی زند، مدیر انفورماتیک شرکت آبفا کردستان به دلیل ارتقای کیفیت و بهبود سیستم های فناوری تقدیر نمود.


تلاش


با تلاش مجدانه پرسنل امداد و حوادث امور آبفا شهرستان قروه و با حضور میدانی و نظارت مستقیم مدیرعامل شرکت آبفا کردستان، شکستگی خط انتقال اصلی آب شرب شهر قروه که موجب قطعی موقت آب این شهر از عصر روز دوشنبه ۲۱ آبان شده بود ترمیم و مجددا بامداد ۲۲ آبان آب شرب در شبکه برقرار شد.

موفقیت تحصیلی فرزندان همکاران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام همکار	موفقیت	رشته قبولی
۱	سیده سارینا خیراللهی	سیداصغر خیراللهی	قبولی کنکور (فرهنگیان)	امور تربیتی دانشگاه بنت الهدی سندج
۲	کیان علیرضائی	سارا طاهرنسب	قبولی کنکور (رتبه ۳۶۱۱ منطقه)	داروسازی دانشگاه تبریز
۳	رادین شفیعی	آتوسا فیاضی	قبولی کنکور (رتبه ۲۵۰۲۳ منطقه)	مهندسی مکانیک دانشگاه کردستان
۴	دیانا ترکیبی	عطا ترکیبی	قبولی کنکور (رتبه ۳۱۷۱ منطقه)	جامعه شناسی دانشگاه کردستان
۵	سارو یونسی	فریبرز یونسی	قبولی کنکور (رتبه ۲۳۵۱ منطقه)	پزشکی دانشگاه کردستان
۶	یکتا چمنی	شیرین دیوانی	قبولی کنکور (رتبه ۲۸۰۷۳ کشوری)	علوم مهندسی آب دانشگاه کردستان
۷	انیتا جزایری	حیب الله جزایری	قبولی کنکور (رتبه ۱۰۰۱۲ منطقه)	پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران

همکاران گرامی ستاد آقایان فایز رضایی و جمیل حاجی میرزایی

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.

و بشار الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبت قالوا
ان الله وانا الیه راجعون

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 ۱۱۱ / سال یازدهم / آبان ۱۴۰۳

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 سیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی

