



آبرسانی به ۴۰۱ روستای استان با اعتبار ۲۵۷ میلیارد تومان در حال اجرا است

۲



حضور تیم واکنش سریع آبفا کردستان در مانور منطقه ای شرکتهای آبفا غرب کشور



۲

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۱۰۶ / سال یازدهم / خرداد ۱۴۰۳

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در نشست خبری با اصحاب رسانه:

پروژه جهاد آبرسانی به روستاهای کردستان بیش از ۵۰ درصد پیشرفت دارد

صفحه ۳

مدیریت استرس

۶



تهیه ۱۰۰ کیلومتر لوله توسط خیر آبرسان برای اجرای پروژه های آب و فاضلاب کردستان

۲

تکنولوژی های جدید صرفه جویی در مصرف آب

۷



مشاهیر کورد بختیار علی

۵

اجرای تبلیغات محیطی و مجازی گسترده در شهرستان های استان کردستان به مناسبت هفته صرفه جویی

وی با تأکید بر ظرفیت مهم و اثرگذار شبکه های اجتماعی در اطلاع رسانی و آگاهی بخشی به جامعه هدف افزود: در فضای مجازی هم اطلاع رسانی مصرف بهینه آب در کانالهای پرمخاطب سطح استان به صورت گسترده در حال اجرا است.

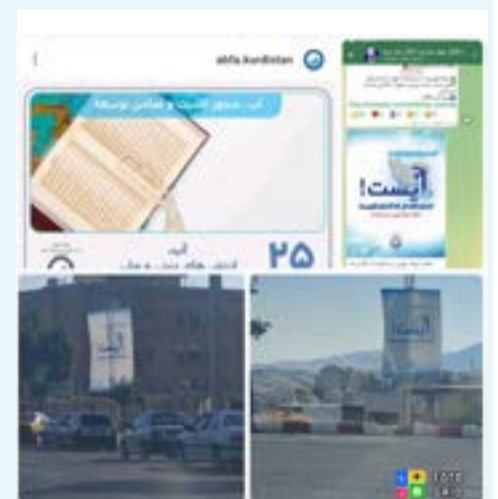
مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان در ادامه گفت: همچنین نشست خبری مدیرعامل شرکت آبفا با اصحاب رسانه با موضوع صرفه جویی برگزار شده است که در این راستا تلاش شد از ظرفیت رسانه ها نیز به بهترین شیوه برای انتقال پیام صرفه جویی به مشترکین استفاده شود.

سریع الانتقال استفاده شده است.

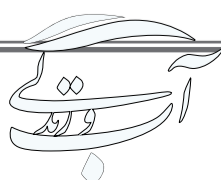
شریفی افزود: علاوه بر این کار، پخش تیزر صرفه جویی از سیمای استان، مصاحبه مدیران با رسانه ها، تولید و انتشار گزارش خبری و مصاحبه تلویزیونی و مطبوعاتی، پخش گزارش خبری از وضعیت مصرف از شبکه استانی، استفاده از گروه های مرجع و تأثیرگذار برای دعوت مردم به صرفه جویی در مصرف آب، انتشار گسترده فعالیت ها در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی استان در حال انجام است.

ادریس شریفی نقش آموزش، اطلاع رسانی و فرهنگسازی نحوه مصرف آب و صرفه جویی مصرف آب در جامعه را بسیار مهم و تأثیرگذار ارزیابی کرد و گفت: یکی از عرصه های آموزش فرهنگ مصرف بهینه، استفاده از فضاهای عمومی است که در این رابطه اقدام به نصب بنرهای مختلف با محوریت مدیریت بهینه مصرف آب گردید.

شریفی خاطرنشان کرد: اماکن پر ازدحام شهری محل مناسبی برای انتشار این بنرها می باشد و لذا در تمامی شهرستان های استان از این ظرفیت برای نشر و اطلاع رسانی محتوای صرفه جویی با زبان و بیانی ساده و



مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان گفت: در هفته صرفه جویی امسال، شرکت آبفا تبلیغات محیطی گسترده ای را در اماکن پر ازدحام شهرهای مختلف استان به صورت بنر و در فضای مجازی در کانالهای پرمخاطب انجام داده است.



آبرسانی به بیش از ۴۰۰ روستای کردستان در حال اجرا است

مدیرعامل شرکت آبفا استان با اشاره به اینکه جمعیت روستایی تحت پوشش آب شرب بهداشتی و پایدار تا پیش از اجرای طرح جهاد آبرسانی ۷۶ درصد بود، افزود: با اجرای این پروژه، جمعیت روستایی بهره‌مند از آب شرب به ۸۷ درصد خواهد رسید.

فرهاد در پایان خاطرنشان کرد: ۱۰۰ درصد جمعیت شهری استان نیز از آب شرب بهداشتی و سالم به صورت پایدار بهره‌مند هستند.

در اختیار، تأمین آب آنها به تدریج در حال انجام است.

فرهاد تصریح کرد: در سال ۱۴۰۲ تأمین آب ۴۰۱ روستا با اعتبار ۲۵۷ میلیارد تومان در برنامه قرار داشته که در حال حاضر این پروژه در روستاهای شهرستانهای مختلف استان در حال اجرا و تکمیل است.

وی در ادامه در خصوص طرح جهاد آبرسانی به روستاهای استان گفت: این طرح نیز برای تأمین آب ۱۶۹ روستا با اعتبار ۵۲۸ میلیارد تومان طی ۳۰ ماه در حال اجرا است و در حال حاضر ۵۰ درصد پیشرفت دارد.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: آبرسانی به ۴۰۱ روستای استان با اعتبار ۲۵۷ میلیارد تومان در حال اجرا است.

محمد فرهاد با بیان این مطلب گفت: تعداد روستاهای استان بیش از ۱۶۵۰ روستا است که از این تعداد ۱۰۵۰ روستا زیر پوشش خدمات شرکت آبفا قرار دارند و مابقی روستاها تحت پوشش نیستند.

وی با بیان اینکه بخشی از این ۶۰۰ روستا دارای تأسیسات تأمین آب و شبکه‌های آبرسانی هستند، گفت: بخش دیگری از این ۶۰۰ روستا در برنامه شرکت آبفا برای آبرسانی هستند که با توجه به اعتبارات ابلاغی و



حضور ۴۰ نفر از اعضای تیمهای واکنش سریع آبفا کردستان در مانور منطقه ای شرکت‌های آبفا غرب کشور



مانور منطقه ای تیم‌های واکنش سریع شرکت‌های آبفا ۵ استان غربی کشور با حضور ۴۰ نفر از اعضای تیمهای واکنش سریع آبفا کردستان به سرپرستی حمید شالپوش معاون بهره‌برداری و توسعه شرکت آبفا کردستان برگزار شد.

شالپوش در این رابطه گفت: در مرحله دوم مانور منطقه ای شرکت‌های آب و فاضلاب غرب کشور، تیمهای واکنش سریع آبفای استانهای کردستان، کرمانشاه، لرستان، همدان و ایلام به میزبانی آبفا کرمانشاه طی ۲ روز، آمادگی خود را در برابر بحرانهای احتمالی به آزمون گذاشتند.

وی افزود: این مانور در راستای اجرای برنامه‌های مدیریت بحران و پدافند غیرعامل شرکت مهندسی آبفای کشور و در راستای تشکیل، تجهیز، آموزش و آماده‌سازی تیمهای واکنش سریع شرکت‌های آب و فاضلاب برگزار شد.

تهیه ۱۰۰ کیلومتر لوله توسط خیر آبرسان برای اجرای پروژه های آب و فاضلاب کردستان



به نام جهش تولید با مشارکت مردم گفت: استفاده از ظرفیت خیرین در زمینه آبرسانی گام موثر و اقدام عملی انجام شده در شرکت آبفا کردستان برای تحقق این شعار است.

مدیرعامل آبفا کردستان با تأکید بر استمرار این اقدام در آینده افزود: علاوه بر بهره‌گیری از ظرفیت خیرین، استفاده از تولیدات و تجهیزات کارخانجات داخلی برای اجرای خطوط انتقال و شبکه‌های آب در روستاها و شهرهای استان از دیگر برنامه‌های تدوین شده با مشارکت مردم در راستای تحقق شعار امسال در حوزه آبفا است.

وی ابراز امیدواری کرد با به ثمر نشستن این برنامه‌های عملیاتی، زمینه تحقق واقعی و عینی شعار سال ۱۴۰۳ در حوزه آب و فاضلاب استان کردستان فراهم شود.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: با برنامه ریزها و پیگیری‌های انجام شده برای استفاده از ظرفیت خیرین آبرسان، یکی از خیرین اقدام به تهیه لوله به متر ۱۰۰ کیلومتر و با هزینه ۷۰ میلیارد ریال جهت اجرای پروژه‌های آب و فاضلاب نموده است.

محمد فرهاد با بیان این مطلب اظهار داشت: این متر ۱۰۰ کیلومتر لوله در شهرستان‌های مختلف استان استفاده خواهد شد و در مجموع حدود ۵۰ هزار نفر از خدمات انجام شده توسط این خیر آبرسان بهره‌مند می‌شوند.

وی با اشاره به نامگذاری امسال



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در نشست خبری با اصحاب رسانه:

پروژه جهاد آبرسانی به روستاهای کردستان بیش از ۵۰ درصد پیشرفت دارد

و پیامدهای آن نظیر کاهش چشمگیر بارش ها و افزایش دمای هوا موجب کاهش ذخایر آبی در سرتاسر کشور شده است و لذا ضرورت استفاده صحیح از منابع آبی کشور و آموزش مردم به عنوان مصرف کنندگان عمده آب شرب از وظایف شرکت های آب و فاضلاب است.

وی تأکید کرد: از جمله راهکارهای مهمی که هر ساله برای جلب توجه عمومی به مدیریت بهینه مصرف آب و ضرورت اجرای صرفه جویی می شود، برگزاری برنامه های توجیهی در هفته صرفه جویی مصرف آب است که به مدت یک هفته از ۲۵ تا ۳۱ خردادماه برگزار می شود.

احداث ۳۴ باب مخزن به ظرفیت ۴۹۵۰ مترمکعب و احداث ۲۰ ایستگاه پمپاژ اجرا و تاکنون ۱۳۳۸۰ نفر از این طرح بهره مند شده اند.

وی خاطرنشان کرد: با برنامه ریزی های انجام شده قرار است در فاز دوم طرح جهاد آبرسانی نیز ۱۲۰ روستا در استان کردستان با اعتبار ۱۰ هزار میلیارد ریال از نعمت آب شرب سالم و بهداشتی به صورت پایدار بهره مند شوند.

فرهاد در ادامه این جلسه و با اشاره به آغاز هفته صرفه جویی در مصرف آب از روز گذشته اظهار کرد: شعار هفته صرفه جویی سال ۱۴۰۳، آب، محور امنیت و ضامن توسعه است و در این هفته تلاش می شود برنامه های مختلف و گسترده ای با هدف مدیریت مصرف آب اجرا شود.

فرهاد افزود: تغییرات اقلیمی

صورت پایدار بهره مند کند. وی افزود: از این تعداد روستا ۱۲۲ مورد در قالب ۶ مجتمع آبرسانی روستایی و ۴۷ تک روستا قرار دارند و در مجموع ۶۷ هزار نفر از جمعیت روستایی استان زیر پوشش این طرح قرار می گیرند.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان خاطرنشان کرد: تا پیش از اجرای طرح جهاد آبرسانی ۷۶ درصد جمعیت روستایی استان از نعمت آب شرب پایدار بهره مند بودند و این عدد در حال حاضر ۸۱ درصد و پس از تکمیل این طرح، جمعیت بهره مند از آب شرب پایدار به ۸۷ درصد ارتقا خواهد یافت.

فرهاد افزود: در طرح جهاد آبرسانی به روستاهای کردستان تاکنون ۲۵۰ کیلومتر خط انتقال، ۱۱۲/۲ کیلومتر شبکه توزیع، حفر و تجهیز ۸ حلقه چاه، بهسازی ۴ دهنه چشمه،



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در دیدار با خبرنگاران خبرگزاریها گفت: طرح جهاد آبرسانی به ۱۶۹ روستای کردستان با اعتبار ۵۲۸ میلیارد تومان در حال اجرا است و تاکنون ۵۰/۰۵ پیشرفت دارد.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در این نشست اظهار داشت: طرح جهاد آبرسانی به روستاهای کردستان از ابتدای سال ۱۴۰۱ آغاز و طی ۳۰ ماه قرار است ۱۶۹ روستای استان را از نعمت آب شرب بهداشتی به

تور خبری بازدید خبرنگاران از پروژه جهاد آبرسانی نگل - برقر و برگزار شد

خبرنگاران خبرگزاریهای استان از پروژه جهاد آبرسانی مجتمع نگل - برقر در شهرستان سنندج بازدید کردند.

علی حوریجانی مجری طرح پروژه جهاد آبرسانی روستایی استان در این بازدید گفت: پروژه در حال اجرای آبرسانی مجتمع نگل - برقر شامل ۶ روستای نگل - زونج - برقر - دانیکش - رشنش و دریله با جمعیت مجموع ۵ هزار نفر است.

وی با اشاره به اینکه در این پروژه مجموعاً ۳۰ کیلومتر خط انتقال، ۱۲ باب مخزن، ۷ باب ایستگاه پمپاژ اجرا می شود، افزود: در این پروژه تاکنون ۲۵۰ میلیارد ریال هزینه شده و دارای ۸۵ درصد پیشرفت است و به زودی فاز ۱ آن که آبرسانی به روستای تاریخی نگل است به اتمام خواهد رسید و فاز دوم هم که شامل آبرسانی به ۵ روستای دیگر است تا پایان سال جاری تکمیل خواهد شد.



آشنایی با پشه آئدس و بیماریهای منتقله توسط آن

دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: استان‌های هرمزگان، سیستان و بلوچستان، بوشهر، فارس، گیلان، مازندران و گلستان در معرض خطر گزش پشه آئدس هستند و هر نوع گزشی که در این استان‌ها توسط پشه اتفاق بیفتد می‌تواند گزش آئدس باشد. طی یک ماه گذشته ۹۲ بیمار در کشور شناسایی شدند که متأسفانه ۳ تن از این بیماران فوت کردند (دو نفر از آنان در دوی و یک نفر نیز در داخل کشور).

آئدس چیست :

نام پشه‌ای است که تحت عنوان ببر آسیایی نیز شناخته می‌شود و بیشتر در مناطق استوایی جهان به‌ویژه آسیای جنوب شرقی دیده شده است. پشه‌های آئدس از نظر ظاهری متمایز هستند زیرا علائم سیاه و سفید قابل توجهی روی بدن و پاهای خود دارند. برخلاف اکثر پشه‌های دیگر، آنها در روز فعال هستند و فقط در طول روز نیش می‌زنند. این پشه به طور عمده ۴ بیماری به وجود می‌آورد که مهمترین آنها، تب دنگی است.

محل زندگی پشه آئدس:

آب زیر گلدانها، آب انبارها، نقاطی که آب کولر جمع می‌شود و قایق‌های کنار بنادر، محل انبار لاستیک و داخل لاستیکها، مناطق با رطوبت بالا و یا در شرایط نامناسب بودن سیستم آب و فاضلاب. تخمگذاری پشه در طول روز و اغلب در ظروف تیره رنگ و محیط تاریک انجام می‌گیرد.

راههای مقابله با پشه آئدس :

- ۱- تمیز کردن آب ظرف زیر گلدانها
- ۲- خالی کردن آبهای راکد مثل کولر و ناودان و....
- ۳- تمیز کردن ظرف آب پرندگان
- ۴- ضدعفونی کردن منبع آب
- ۵- ضدعفونی کردن سینک ظرفشویی و روشویی
- ۶- تخلیه و شستن سطل زباله خانگی، سمپاشی سطل‌های زباله و مکانهای مشکوک
- ۷- پوشیدن لباس آستین بلند و زدن پماد دافع حشرات
- ۸- پرهیز از مسافرت‌های غیر ضروری به مناطق گرمسیری

۱- تب دنگی یا دانگی (مهمترین بیماری ایجاد شده توسط پشه آئدس):

افزایش موارد ابتلا به بیماری تب دنگی در برخی از مناطق کشور، باعث شده تا وزارت

بهداشت نسبت به تشدید اقدامات بهداشتی در مقابله با پشه آئدس اقدام کند. در صورت انجام اقدامات پیشگیرانه می‌توان تا حد زیادی از انتقال آن جلوگیری نمود.

تب دنگی بیماری دردناک و ناتوان‌کننده‌ای است که از طریق پشه آئدس و یا انتقال خون و فرآورده‌های خونی از بیمار مبتلا به انسان‌ها منتقل می‌شود. انتقال انسان به انسان در این بیماری وجود ندارد. تب دنگی به عنوان تب استخوان شکن نیز شناخته می‌شود، زیرا دردی که بیمار تحمل می‌کند به اندازه شکستن استخوان‌ها شدت دارد.

علائم تب دنگی :

در بیشتر افراد، بیمار بدون مشکل خاصی بهبود خواهد یافت اما در گروه اندکی از بیماران ممکن است موجب بدحال شدن بیمار و حتی مرگ وی گردد. علائم خفیف این ویروس معمولاً ۴ تا ۶ روز پس از عفونت شروع می‌شوند و معمولاً تا ۱۰ روز ادامه داشته و این علائم مشاهده می‌شوند:

- تب ناگهانی و شدید- سردردهای مکرر و شدید- درد در پشت چشم- خارش پوست
- خون‌ریزی بینی یا لثه - خستگی- کبود شدن بدن - تهوع- استفراغ- درد شدید در مفاصل و ماهیچه‌ها

این علائم معمولاً پس از یک هفته از بین رفته و به ندرت عوارض جدی یا کشنده‌ای در پی دارند. با این حال، مشکلات جدی‌تری نیز می‌توانند ایجاد شوند که شامل:

- خونریزی از دهان، لثه یا بینی
- آسیب به سیستم لنفاوی و رگ‌های خونی

- کاهش پلاکت خون - استفراغ مکرر

- لکه‌های خونی کوچک در زیر پوست
- نبض ضعیف

- پوست رنگ پریده - تعریق سرد

- خونریزی داخلی، که می‌تواند منجر به استفراغ خونی و مدفوع قیری شکل شود.

درمان تب دنگی:

درمان این بیماری شامل مصرف مایعات، استراحت کافی و درمان‌های علامتی می‌باشد. در صورت ابتلا به یاد داشته باشید که برای تسکین درد و تب فقط از استامینوفن استفاده کنید. از داروهای آسپرین، ژلوفن، دیکلوفناک و موارد مشابه به علت احتمال شروع خونریزی در فرد نمی‌توان استفاده نمود.

راه‌های پیشگیری از تب دنگی:

بهترین راه پیشگیری از بیماری تب دنگی، جلوگیری از گزش توسط پشه‌های آلوده است. به ویژه اگر در منطقه گرمسیری یا مناطق دارای هشدار زندگی می‌کنید یا

به آن‌جا سفر کرده‌اید، بنابراین در این شرایط برای محافظت از خود کارهای زیر را انجام دهید:

- از محصولات دافع پشه استفاده کنید.

- هنگام بیرون بودن از پیراهن‌های آستین بلند و شلوارهای بلند که در جوراب‌ها فرو رفته‌اند، استفاده کنید.

- از توری پشه گیر برای درب‌ها و پنجره‌ها استفاده کنید.

- برای کاهش جمعیت پشه‌ها، باید مکان‌هایی که در آن پشه‌ها تولید مثل می‌کنند را از بین ببرید. مانند قوطی یا گلدان‌هایی که آب را جمع می‌کنند.

- سعی کنید به مناطقی که احتمال بیشتر گزش وجود دارد مانند مرداب‌ها و محیط‌های با آب راکد نروید.

در انتها به یاد داشته باشید که اگر پشه، فرد مبتلا را نیش بزند، آن پشه تا آخر عمر ناقل بیماری بوده و با گزیدن سایرین می‌تواند عفونت را به دیگر اعضای خانه نیز منتقل کند. پس اگر شخصی در خانه شما به تب دنگی مبتلا است، نسبت به کشتن پشه‌های محیط و جلوگیری از ورود آنها به منزل اقدام کنید.

مسابقه شماره ۱۰۰

به جای علامت سوال کدام عدد قرار می‌گیرد؟

$$3, 2, 4 = 10$$

$$4, 3, 5 = 17$$

$$5, 4, 6 = 26$$

$$6, 5, 7 = 37$$

$$7, 6, 8 = ??$$

الف: ۲۵ ب: ۵۰ ج: ۷۰ د: ۱۸

همکاران گرامی پاسخ‌های 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 ب

برندگان شماره قبل:

مجتبی ویسی - کامیاران
شهریار فرجی - سقز



بختیار علی

معرفی مشاهیر کرد

بختیار علی (Bachtyar Ali)، با نام کامل بختیار علی محمد، در سال ۱۹۶۰ در سلیمانیه عراق به دنیا آمد. تا پیش از ورود به دانشگاه، در مدارس متعددی تحصیل کرد و پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، در دانشگاه سلیمانیه به تحصیل در رشته زمین‌شناسی پرداخت. بختیار علی به زبان‌های کردی، عربی، فارسی و آلمانی مسلط است. بختیار علی نوشتن را به صورت جدی در سال ۱۹۸۳ با سرودن يك شعر بلند آغاز کرد. این شعر «نیشتمان» (در زبان کردی به معنای وطن) نام دارد.

از سال ۱۹۸۹، مقالاتی از بختیار علی در روزنامه‌ها و نشریات عراق منتشر شد که مخاطبان را با نام او آشنا کرد. نخستین رمانی که از بختیار علی منتشر شد «مرگ تک‌فرزند دوم» نام داشت. در سال ۲۰۱۷، جایزه نلی زاگس آلمان به بختیار علی رسید. او نخستین غیراروپایی بود که موفق به دریافت این جایزه شد.

بهترین کتاب‌های بختیار علی: کتاب دریاس و جسدها، کتاب جمشید خان عمویم، که باد همیشه او را با خود می‌برد و کتاب آخرین انار دنیا و چندین اثر دیگر می‌باشد می‌توان کتاب آخرین انار دنیا را به عنوان بهترین کتاب بختیار علی دانست. این کتاب تاکنون به زبان‌های آلمانی، روسی، انگلیسی، عربی، یونانی، ترکی و اسپانیایی ترجمه شده است. این کتاب روایت فردی به نام «مظفر صبحگاهی» است که پس از ۲۱ سال اسارت، به جست‌وجوی پسرش «سریاس صبحگاهی» آمده است. او حزبی را رهبری می‌کند که حالا به قدرت رسیده و می‌توان ریشه‌های فساد را در آن مشاهده کرد. مظفر در مسیر خود با سه سریاس روبه‌رو می‌شود. یکی از آن‌ها در میدان گاری‌چی‌های شهر به قتل

می‌رسد، دیگری سربازی است که پس از سال‌ها جنگ به اسارت درمی‌آید، و آخری دوران کودکی بسیار سختی را در جنگ گذرانده و در این جنگ دچار سوختگی شده است. این کتاب، يك سال پس از انتشار و در سال ۲۰۰۳، برنده جایزه بهترین رمان از جشنواره گلاویز شد.

شعر زیر یکی از آثار بختیار علی می‌باشد.

با آرزوی موفقیت و سربلندی بیشتر ایشان

آشنایی با کلمات کردی و گویش‌های مختلف آن

دابران	له ت بوون	از هم جدا شدن
داباش	لیکۆلینه وه	پژوهش
دابه‌زین	پیاده بوون	پیاده شدن
دابه‌ش	به‌ش کردن	تقسیم
دابین کردن	پیکه‌هینان	تشکیل شدن
داپ	داب	عادت
دادپه‌روه‌ر	خاوه‌ن داد	دادپرور
دادره‌س	هانا	فریادرس

بسمه تعالی

چه کسی را به عنوان دوست قرار دهیم

ای کسانی که ایمان آورده‌اید از خداوند بترسید و دستورات او را به جا آورید و در زندگی و عمرتان با راستگويان باشید و از خو و روش آنها درس بگیرید

از مامون عباس نقل می‌کنند که دوستان سه جور می‌باشند

اول همچون غذایند و در همه حال به آنها نیازمند

دوم همچون داروگاه گاه باید برای رفع احتیاجی به آنها باید مراجعه کرد

سوم همچون مریضی و درد هستند که خداوند از شر آنها آدم را محفوظ نماید

آمین

ماموستا خادمیان

هه ناسه کانم بۆ تۆ ئییسقانه کانم بۆ مردن

وشه کانم بۆ تۆ په نجه کانم بۆ مردن

ده ریا کانم بۆ تۆ ماسییه کانم بۆ مردن

ئه‌ی شه‌وی من له ناوئه‌م رووناکییه که ژه هره

ئه‌ی قه‌فه سی من له ناو ئه‌م ئازادییه که زیندانه

به ختیارعه لی

نفس هایم برای تو اسکتتم برای مرگ

واژه هایم برای تو دست هایم برای مرگ

دریاهایم برای تو ماهی هایم برای مرگ

ای شب من در این روشنایی که ظلمت است

ای قفس من در این آزادی که زندان است

مدیریت استرس و روش‌های کاهش استرس در محیط کار

مراحل مدیریت استرس

اگر از استرس رنج می‌برید، ممکن است بتوانید پنج مرحله را شناسایی کنید:

زنگ خطر: در این مرحله بدن، خود را به بهترین شکل ممکن برای مقابله با استرسی که در حال تحمل آن هستید آماده می‌کند. می‌توانید زنگ‌های هشدار مانند در آستانه یک رویداد یا فراموش کردن وظایف یا ضرب‌الاجل‌ها داشته باشید.

مقاومت: در اینجا بدن سعی می‌کند به حالت عادی خود بازگردد و به برخی تغییراتی که در مرحله هشدار رخ می‌دهد مانند التهاب پاسخ می‌دهد. هورمون‌های ضد التهابی برای تسکین آن ترشح می‌شوند، اما معمولاً پاسخ‌های موقتی هستند که مشکل اساسی را حل نمی‌کنند.

بهبودی: اگر علت استرس ناپدید شود یا بتوانید به طور موقت از آن دور شوید، بدن شما شروع به بهبود می‌کند، سیستم شما را به سطح طبیعی بازمی‌گرداند و مقاومت در برابر استرس را آغاز می‌کند.

سازگاری: اگر به موقع برای بهبودی اقدام نکنید، چه با دور شدن از عوامل استرس برای استراحت یا حل مشکلی که باعث استرس شما می‌شود، وارد مرحله انطباق خواهید شد که شامل پذیرش آن به عنوان بخشی از زندگی روزمره شماست. استرس مزمن می‌شود و کنترل سلامتی شما را به دست می‌گیرد، به عنوان مثال، مشکلات خواب، کمبود انرژی، تغییر در عادات غذایی یا مشکل در برخورد با احساسات.

ادامه دارد...



در ابتدا ممکن است خاموش بماند، اما بعد بدتر می‌شود.

نشانه‌های استرس

اگر احساس اضطراب، ترس، غم، ناامیدی یا عصبانیت می‌کنید، ممکن است از استرس رنج ببرید، که می‌تواند با علائم فیزیکی بدتر شود.

علاوه بر تغییرات عاطفی، استرس می‌تواند خود را از طریق تغییر در رفتار و بدن شما نشان دهد. وقتی استرس دارید، رفتار متفاوتی از خود نشان می‌دهید، مانند گوشه‌گیری، سازش‌ناپذیری، پرخاشگری یا عصبانی‌تر از حالت عادی. با استرس شما می‌توانید مشکلات خواب را تجربه کنید، می‌توانید تحریک‌پذیر یا حساس‌تر باشید، و حتی عادات جنسی‌تان ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرد. برخی از افراد شروع به کشیدن سیگار، مصرف بیشتر الکل و حتی مواد مخدر می‌کنند. استرس همچنین می‌تواند بر نحوه تعامل شما با خانواده و دوستان‌تان تأثیر بگذارد.

با وجود استرس، بدن شما همچنین از علائمی مانند سردرد، حالت تهوع و سوءهاضمه رنج می‌برد.

میزان و تعداد تنفس‌تان افزایش می‌یابد، بیشتر از حد طبیعی عرق می‌کنید، تپش قلب یا انواع مختلف درد را احساس می‌کنید. اگر عوامل استرس از بین برود، به سرعت و بدون عوارض جانبی به حالت عادی بازمی‌گردید، اما اگر ادامه یابد، می‌تواند برای تان عوارض طولانی‌مدت داشته باشد.

پیامدهای جسمی و روحی استرس

فعال شدن طولانی‌مدت پاسخ استرس می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی بدن تأثیر بگذارد. هنگامی که از تعادل خارج می‌شود، می‌تواند به اضطراب مزمن تبدیل شود و در بدترین حالت منجر به افکار خودکشی شود.

اضطراب یک احساس طبیعی است که می‌تواند هر از چندگاهی هنگام مواجهه با مشکل، امتحان یا قبل از تصمیم‌گیری مهم ظاهر شود. هنگامی که سطح استرس بالا باشد، ممکن است اختلالات اضطرابی ظاهر شوند که در گروه بیماری‌های روانی قرار می‌گیرند. آنها فرد را از داشتن یک زندگی عادی باز می‌دارند. هنگامی که احساس می‌کنید در شرف مرگ هستید، اختلالات اضطرابی می‌توانند به صورت حملات پانیک ظاهر شوند. فوبیای اجتماعی، زمانی است که احساس می‌کنید تحت تأثیر موقعیت‌های اجتماعی روزمره هستید. سایر فوبیاها و اختلال اضطراب فراگیر، زمانی ایجاد می‌شود که فرد بدون هیچ دلیل واضحی نگرانی و تنش اغراق‌آمیز داشته باشد.

علاوه بر اثرات ذهنی، فعال شدن حالت جنگ یا گریز شامل تغییرات شیمیایی در بدن می‌شود که می‌تواند متابولیسم فرد را تغییر دهد. این امر می‌تواند اثرات طولانی‌مدت داشته باشد و منجر به بیماری‌هایی مانند دیابت یا فشار خون بالا شود. استرس مزمن همچنین می‌تواند باعث مشکلات دیگری مانند آرتریت و بیماری‌های التهابی شود. سازمان جهانی بهداشت نسبت به سطوح بالای نگرانی و ناراحتی در دنیای امروز که باعث اپیدمی استرس می‌شود، هشدار داده است. استرس و مدیریت استرس به بخشی از زندگی روزمره افراد تبدیل شده است و بر بهره‌وری تأثیر می‌گذارد و مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد می‌کند که



سازمان جهانی بهداشت (WHO) از استرس به عنوان «اپیدمی قرن بیست و یکم» یاد کرده است. حدود ۳۳ درصد از بزرگسالان در ایالات متحده احساس استرس شدید را گزارش کرده‌اند و بیش از ۷۰ درصد اظهار داشته‌اند که این امر بر سلامت جسمی و روانی آنها تأثیر می‌گذارد. در ادامه نحوه کاهش استرس و مدیریت استرس در محل کار را بررسی می‌کنیم.

به گفته مؤسسه استرس آمریکا، شغل و همچنین مسائل مربوط به محیط کار، از عوامل اصلی استرس هستند. **استرس واکنش فیزیکی، ذهنی و عاطفی بدن برای سازگاری و واکنش به تغییرات مثبت یا منفی است.**

افراد می‌توانند استرس ناشی از آنچه را که روز به روز در محیط، بدن یا حتی در افکارشان اتفاق می‌افتد، تجربه کنند.

این واکنش توسط سیستم عصبی خودمختار بدن انسان ایجاد می‌شود و در نتیجه تغییرات روانی به وجود می‌آید که به فرد اجازه می‌دهد توجه، انگیزه و اجتناب از خطر را داشته باشد.

این مکانیسم که به «جنگ یا گریز» معروف است، یک پاسخ فیزیولوژیکی اضطرابی است که هدف آن آماده کردن بدن برای عمل فیزیکی (مبارزه) یا فرار (گریز) است.

با این حال، زمانی که فرد به طور مداوم با چالش‌هایی بدون استراحت یا امکان استراحت مواجه است، این روند می‌تواند منفی شود و تنش بیش از حد ایجاد کند.

تکنولوژی های جدید صرفه جویی در مصرف آب



یکی از عوامل مهم اتلاف آب وجود نشتی های پنهان است و مصرف کنندگان امروزی در پی آنند تا با استفاده از تکنولوژی های مختلف نظیر ابزارهای شناسایی نشتی های آب و نرم افزارهای مصرف آب، میزان ذخیره منابع آب را بالا ببرند. از موسسات فعال در این زمینه می توان شرکت اینستروتک و هیدروشر را نام برد. شرکت های لوازم خانگی نیز در این میان نقش به سزایی داشته و با تولید محصولات باکیفیت مانند ماشین های لباسشویی و ظرفشویی موثر مصرف آب را به طور چشمگیری کاهش داده اند. برای مثال دستگاهی که در هنگام تکمیل ظرفیت خود قبلاً ۴۰ لیتر آب مصرف می کرد اکنون حدود ۱۸ لیتر آب مصرف می کند. حال فعالیت شرکت هایی نظیر ورلپول، آسکو و بوش بر روی صرفه جویی در مصرف آب متمرکز است، به گونه ای که سیستم تشخیص مقدار آب ورودی لازم با توجه به میزان بار ماشین لباسشویی های جدید باعث صرفه جویی در مصرف آب و انرژی می شود و تمام محاسبات آن توسط سیستم مدیریت آب امکان پذیر می شود.

همچنین ظرفشویی های بوش جزو کم مصرف ترین ظرفشویی های جهان محسوب می شود که مجهز به حسگر آب است. این سیستم میزان کثیفی آب مرحله اول آبکشی را ارزیابی کرده و مشخص می کند که آیا برای استفاده در دوره اصلی شستشو قابل استفاده است یا نه. اگر آب فقط دارای میزان کمی از املاح و کثیفی باشد دوباره مورد استفاده قرار می گیرد. نکته اصلی این است که ماشین ظرفشویی بوش در هر بار شستشو تا سقف ۲۰٪ آب معادل ۴ لیتر در مصرف آب صرفه جویی می کند. از دیگر

تکنولوژی های کاهش مصرف آب خانگی می توان به لوازم نصب کردنی درون حمام اشاره کرد. شیر آب ها و سردوش های قدیمی در هر دقیقه حدود ۲۰ لیتر آب مصرف می کنند، اما سردوش های امروزی در هر دقیقه کمتر از ۹ لیتر آب و شیر آب های جدید در هر دقیقه حدود ۴ لیتر آب مصرف می کنند. علاوه بر این میزان آب مصرفی در سرویس های بهداشتی امروزی حدود ۴.۵ لیتر است در صورتی که سرویس های بهداشتی قدیمی تا حدود ۲۳ لیتر آب مصرف می کردند. همچنین تجهیزات کاهش مصرف آب داغ نیز باعث بهینه سازی در مصرف آب می شود. از شرکت های پیشرو در این زمینه می توان به شرکت های پسیفیک و کاروما اشاره کرد.

شیوه های نوین شستشوی وسایل نقلیه که در آنها از شیلنگ های مخصوص استفاده می شود مصرف آب را به ۳۰ لیتر در دقیقه کاهش می دهند. همچنین استفاده از چمن های مصنوعی هوشمند انتخاب مناسبی برای زمین های وابسته به آب محسوب می شود. چمن مصنوعی در مناطقی به کار می رود که امکانات لازم برای رشد چمن های طبیعی فراهم نیست و یا این که نگهداری آن به نحو مطلوب، غیر ممکن یا مشکل باشد. بنابراین در مناطقی که با کمبود آب مواجه هستند و یا نمی توان آبیاری مطلوبی برای چمن ها انجام داد، چمن های مصنوعی گزینه های مناسبی به شمار می روند.

این در حالی است که برای تامین آب چشم اندازهای طبیعی می توان از سیستم های آبیاری نوین و نرم افزارهای باغبانی شرکت هایی مانند دیوی واتر پروداکت، واتر وایز سیستم، تورو، لادکو و اکوکر استفاده کرد. علاوه بر این محصولات نظیر کودهای گیاهی جدید و مواد مغذی خاک به حفاظت از آب کمک می کند. تجهیزات سیستم های آبیاری **greywater** (سیستم فاضلاب خانگی از سینک آشپزخانه و وان حمام) و (فاضلاب ناشی از بارندگی) نیز از موارد تاثیرگذار برای صرفه جویی در مصرف آب به شمار می رود. شرکت هایی نظیر واتر پروس، اکوکر، دیوی واتر پروداکت و وات ورکز

در این زمینه پیشرو می باشند. اکنون که با تکنولوژی های جدید صرفه جویی در مصرف آب آشنا شدیم بر خورداری از روش های نوین صرفه جویی در مصرف آب به انتخاب آگاهانه افراد بستگی دارد و می تواند مزایای فراوانی برای حفظ محیط زیست و نسل آینده به همراه داشته باشد.

۲۳ طرح فناورانه برای مقابله با کم آبی

۲۳ طرح مبتنی بر فناوریهای نوین از سوی شرکت های دانش بنیان به ستاد توسعه فناوری آب، خشکسالی، فرسایش و محیط زیست که در معاونت علمی فناوری ریاست جمهوری فعال است ارائه شده که قرار است با توجه به اولویت بندی مدنظر از سوی این ستاد برای رفع مشکلات کم آبی و مقابله با پدیده خشکسالی به کار گرفته شود.

• سامانه تصفیه آب سیار (پکیج بحران)

• اجرای پایلوت نیمه صنعتی زیرزمینی حذف ترکیبات دارویی (آنتی بیوتیک، هورمون و ...) از فاضلاب ها با استفاده از روش هیبرید بیوراکتور غشایی-ازوناسیون

• پایلوت حذف آلاینده های شیمیایی از آب های چاه با استفاده از روش تبادل یونی

• طراحی و ساخت دستگاه حذف آلاینده های گازی از آگزور موتورسیکلت به روش پلاسما-کاتالیست

• مطالعه و ارزیابی گیاهان زینتی موجود در فضای سبز شهری و معرفی الگوهای مناسب گیاهی برای فضای سبز ایران جهت بهینه سازی مصرف آب شهری در کشور

• توسعه کشت چمن مقاوم به خشکی و شوری

• طراحی و ساخت سامانه الکترونیکی اندازه گیری زمان پیشروی و پسروی آب در مزارع کشاورزی

• بازیافت مجدد زه آبهای کشاورزی به منظور پرورش آبزیان و گیاهان با تکیه بر مدیریت تلفیقی زه آبها

• تدوین الگوی مدیریتی مبتنی بر

روش های تصمیم گیری نوین در خصوص اولویت بندی بازسازی قنات های خراسان جنوبی

• بررسی کارایی مصرف آب در دو روش آبیاری (زیر سطحی با شیار) در عناب، انار، زرشک و پسته در شرایط اقلیمی بیرجند

• اصلاح برای بهبود کارایی مصرف آب (WUE) در گندم نان تحت شرایط اقلیمی بیرجند

• توسعه روش های نوین آبیاری زیرسطحی برای کشت برنج

• توسعه فناوری های نوین نمک زدایی از آب با حداقل پساب و انرژی

• حمایت از تشکیل باشگاه آب و توسعه فناوری در استان یزد

• طراحی و ساخت سامانه نمک زدایی به روش بخار سرد

• طراحی و ساخت سامانه نمک زدایی به روش اسمز مستقیم

• طراحی و ساخت سامانه نمک زدایی به روش بخار سرد

• حمایت از توسعه فناوری نمک زدایی آب به روش رطوبت دهی و رطوبت گیری (HDH)

• حمایت از تدوین استانداردهای شغلی و آموزشی/شناسایی و طبقه بندی مشاغل

• توسعه فناوری شناسایی منابع آب ژرفی و چشمه های آب خلیج فارس

• توسعه فناوری احداث مکانیزه سدهای زیرزمینی و آبشارهای زنجیره ای تامین آب

• طراحی و ساخت کنتور حجمی التراسونیک قابل نصب بر روی چاههای کشاورزی

• طراحی و ساخت مواد مالچ و بهبود دهنده و اصلاح کننده خاک

ادامه دارد ...





تلاش



تلاش همکاران امداد و حوادث آبفا سنندج برای اصلاح شکستگی خط انتقال ایستگاه پمپاژ غفور به مخزن ۵ هزار مترمکعبی شهرک سعدی



شستشوی مخزن ۱۰۰۰ مترمکعبی موحش توسط همکاران امور آبفا کامیاران

تقدیر و تشکر



رئیس هیئت مدیره و معاون برنامه ریزی و امور اقتصادی شرکت مهندسی آبفا کشور طی لوحی از تلاشهای نسیم یزدانپرست، مدیر دفتر نظارت بر درآمد و وصول مطالبات شرکت آبفا کردستان به جهت پشتکار در انجام امور محوله قدردانی نمود.



مدیرکل میراث فرهنگی کردستان و فرماندار مریوان طی لوحی از تلاشهای لقمان منوچهری مدیر امور آبفا مریوان در ستاد اجرایی خدمات سفر شهرستان تقدیر نمودند.



برگزاری کارگاه آموزشی اصلاح الگوی مصرف آب برای کارکنان کادر درمان بیمارستان تامین اجتماعی سنندج توسط مشاور امور بانوان و کارشناس آموزش همگانی روابط عمومی شرکت



اصلاح شبکه و استاندارد سازی انشعابات به طول ۳۵۰ متر و ۷۵ عدد انشعاب آب شهر قروه خیابان تختی کوچه شهید فعله گری



جلسه روشننگری خدمات رئیس جمهور شهید دکتر ابراهیم رئیسی در شرکت آبفا کردستان



آغاز پروژه آبرسانی به روستای گل تپه طغامین بیجار



با شرکت پر شور در انتخابات فرصت خدمت را ادامه می دهیم.

آدرس: سنندج/خیابان امام خمینی(استاندار) / 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 ۱۰۶ / سال یازدهم / خرداد 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 صیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیقی

