



تأمین آب شرب پایدار ۱۰ روستای کردستان با جمعیت بیش از ۲۸۰۰ نفر در تابستان جاری

کلیک کنید

۲

اجرای بیش از ۱۰۰ کیلومتر اصلاح و توسعه شبکه ها و خطوط انتقال آب و فاضلاب طی سال جاری



کلیک کنید

۲

## شرکت آب و فاضلاب استان کردستان رتبه سوم ارزیابی عملکرد دستگاه های اجرایی استان را کسب کرد

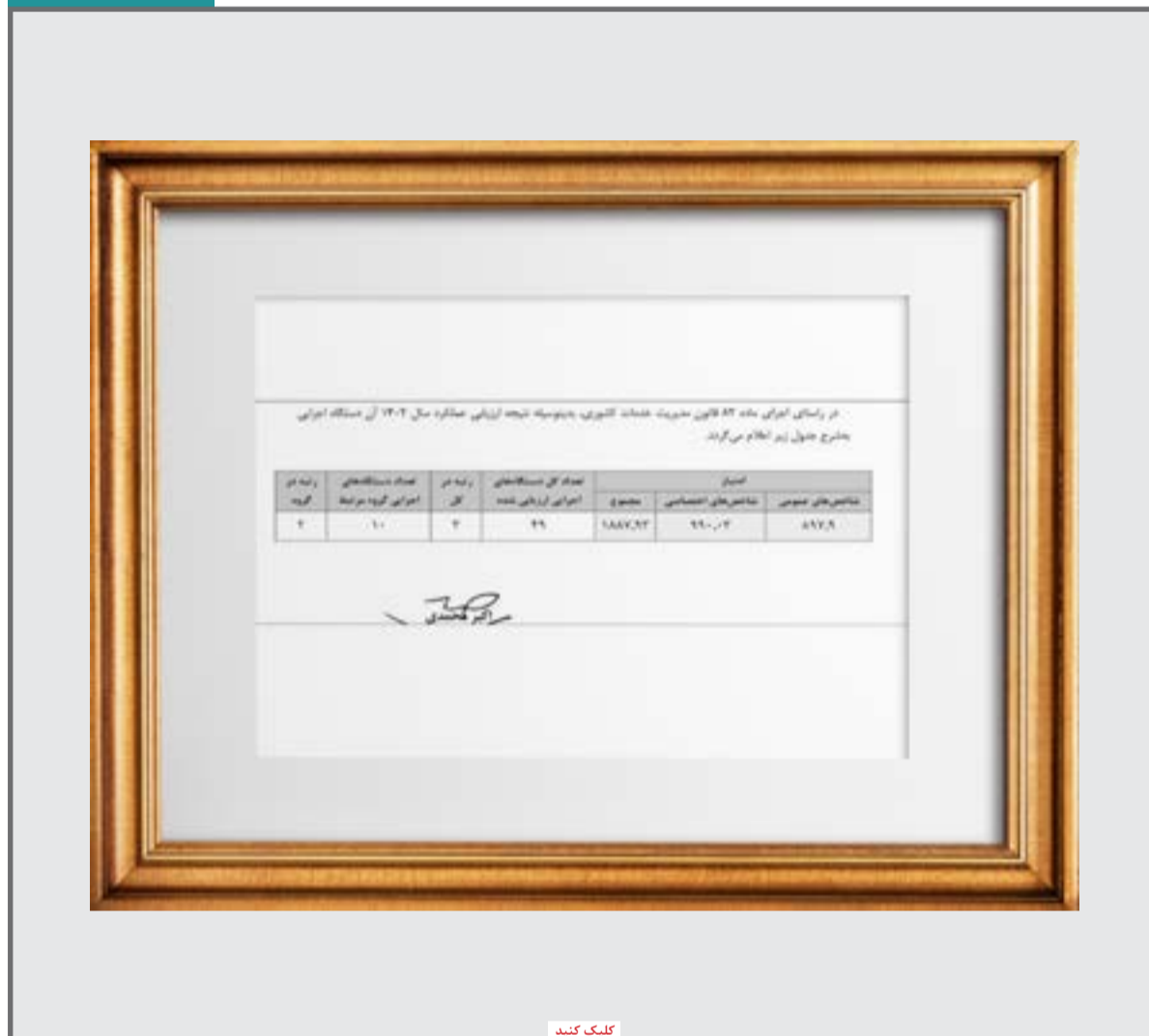
صفحه ۲



کلیک کنید

نّه سیری

۵



کلیک کنید



کلیک کنید

۴



کلیک کنید

تأمین آب آشامیدنی پاک با ۱۰ روش نوین

۷



کلیک کنید

دایره کنترل چیست؟

۶

### خط انتقال فاضلاب بلوار ساحلی سنندج رفع انسداد و ساماندهی شد

همواره به عنوان یکی از مشکلات در ارائه خدمت مناسب به شهروندان خودنمایی می کند و این امر موجب ایجاد معضلاتی چون گرفتگی و انسداد خطوط و فشار و استهلاک سیستم های تصفیه فاضلاب می شود و امیدواریم دستگاه های مرتبط در این خصوص نقش خود را جدیتر از قبل ایفا نمایند.



میلیمتری بلوار ساحلی و خط انتقال ۶۰۰ میلیمتری نله و بالادست نایسر به دلیل هدایت آبهای سطحی معابر و ورود رسوبات ماسه ای و سنگی، گل ولای و نخاله ساختمانی به این خطوط، دچار گرفتگی شده بود.

وی افزود: در این پروژه، ویدئومتری خط انتقال جاده ساحلی به طول حدود یک کیلومتر، اصلاح خط انتقال فاضلاب ۶۰۰ میلیمتری انتهای بلوار ساحلی به متر ۸۰ متر و در عمق ۸ متر، شستشو و لایروبی خط انتقال فاضلاب سایز ۶۰۰ میلیمتری مسیر جاده ساحلی به طول یک کیلومتر با دستگاه جنتکس و شستشو و لایروبی خط انتقال فاضلاب سایز ۶۰۰ میلیمتری نله و انتهای نایسر به طول ۴۰۰ متر با دستگاه جنتکس انجام شد.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان تأکید کرد: آبهای سطحی ناشی از بارندگی و روان آب ها



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: با تلاش شبانه روزی نیروهای بخش فاضلاب شرکت آبفا، خط انتقال فاضلاب بلوار ساحلی، نله و انتهای نایسر سنندج که در اثر ورود آبهای سطحی دچار انسداد شده بود، ساماندهی و مشکل این منطقه حل شد.

محمد فرهاد با بیان این مطلب اظهار داشت: خطوط انتقال فاضلاب ۶۰۰



## شرکت آب و فاضلاب استان کردستان رتبه سوم ارزیابی عملکرد دستگاه های اجرایی استان را کسب کرد

شرکت آبفا کردستان با امتیاز ۸۹۷/۹ در شاخص های عمومی و ۹۹۰/۰۳ امتیاز در شاخص های اختصاصی و در مجموع ۱۸۸۷/۹۳ امتیاز را به دست آورده است.

گفتنی است شرکت آبفا کردستان طی سالیان گذشته همواره موفق به کسب رتبه های برتر در ارزیابی های استانی دستگاه های اجرایی و همچنین ارزیابی های تخصصی شرکتهای آب و فاضلاب سراسر کشور شده است.

بر اساس اعلام سازمان مدیریت و برنامه ریزی کردستان شرکت آبفا رتبه سوم ارزیابی عملکرد سال ۱۴۰۲ را در میان ۴۹ دستگاه اجرایی استان کسب کرد.

ارزیابی دستگاه های اجرایی استان به طور سالیانه و بر اساس شاخص ها و معیارهای تعریف شده توسط سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان انجام و پس از نهایی شدن آن نتیجه اعلام می گردد.

بر اساس ارزیابی انجام شده در سال ۱۴۰۲ شرکت آبفا رتبه سوم در میان ۴۹ دستگاه اجرایی و رتبه دوم را در میان ۱۰ دستگاه اجرایی گروه مرتبط کسب نموده است.



## تأمین آب شرب پایدار ۱۰ روستای کردستان با جمعیت بیش از ۲۸۰۰ نفر در تابستان جاری

ملی و تک روستایی به طور مستمر در دستور کار شرکت آبفا قرار دارد و با قوت این کار را تا بهره مندی تمامی روستاهای نیازمند به آب شرب پایدار ادامه می دهیم.



میلیارد ریال، در شهرستان دهگلان آبرسانی به روستای کرگ آباد با جمعیت ۳۸۴ نفر و هزینه ۵۰ میلیارد ریال، در شهرستان سروآباد آبرسانی به روستای سپیدار با اعتبار ۳۰ میلیارد ریال و با جمعیت ۲۶۲ نفر و در شهرستان کامیاران آبرسانی به روستای لاین با جمعیت ۳۸۷ نفر و با هزینه ۲۵ میلیارد ریال به بهره برداری رسید.

وی افزود: در این پروژه های آبرسانی، تأمین آب از چاه، احداث خطوط انتقال و مخازن، اجرای شبکه توزیع و ایستگاه پمپاژ، نصب انشعابات و بهسازی چشمه انجام شده است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان تأکید کرد: آبرسانی به روستاهای استان در قالب پروژه های جهاد آبرسانی، خیرین آبرسان، اعتبارات

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: با اقدامات انجام گرفته ۱۰ روستا در ۵ شهرستان استان در تابستان امسال با هزینه ۳۰۰ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال از نعمت آب شرب بهداشتی و سالم به صورت پایدار بهره مند شدند.

محمد فرهاد با بیان این مطلب اظهار داشت: در شهرستان سنندج آبرسانی به روستاهای ماچکه علیا، گزان علیا، سیاسران علیا و سفلی و تخته با جمعیت مجموع ۱۲۹۳ نفر و با هزینه ۱۳۰ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال انجام شد.

وی افزود: در شهرستان دیواندره آبرسانی به روستاهای ینگگی کند و غیبی سور با جمعیت مجموع ۴۹۱ نفر با هزینه ۶۵

## اجرای بیش از ۱۰۰ کیلومتر عملیات اصلاح و توسعه شبکه و خطوط انتقال آب استان کردستان

که در حوزه ساماندهی به طور مرتب در شهرها و روستاها ایجاد می شود، اجرای عملیات اصلاح و توسعه شبکه ها و خطوط انتقال آب، امری ضروری است که به طور جدی توسط شرکت آبفا دنبال شده و می شود.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: طی ۶ ماهه نخست سال جاری ۶۷ کیلومتر عملیات اصلاح و توسعه شبکه و خطوط انتقال آب روستایی و ۳۳ کیلومتر عملیات اصلاح و توسعه شبکه و خطوط انتقال آب شهری در استان اجرا شده است.

محمد فرهاد با بیان این مطلب اظهار داشت: از این میزان ۳۴ کیلومتر توسعه شبکه آب، ۳۳/۵ کیلومتر عملیات اصلاح شبکه های آب، ۳۱/۱ کیلومتر عملیات توسعه خطوط انتقال آب و ۲/۴ کیلومتر اصلاح خطوط انتقال آب طی ۶ ماهه امسال اجرا شده است.

وی افزود: با توجه به نیازمندی های جدیدی



## سرطان سینه در زنان و مردان

دفتر ایمنی و بهداشت



سرطان سینه یا سرطان پستان یک بیماری زنانه شایع است که کمتر در مردان دیده می شود؛ به طوری که از هر ۱۰۰ مورد ابتلا به سرطان سینه تنها یک مورد آن در مردان مشاهده می شود و همچنین در میان یک میلیون مرد تنها ۱۰ نفر دچار این بیماری می شوند.

علائم این نوع سرطان در زنان و مردان مشابه است، اما از آن جا که مردان به طور منظم سینه های خود را بررسی نمی کنند و ماموگرافی انجام نمی دهند معمولاً متوجه علائم آن نمی شوند. سرطان سینه در مردان از بیماری های نادر در میان آقایان است که به علت رشد و تکثیر خارج از کنترل سلول های داخل پستان رخ می دهد و ممکن است به سایر قسمت های بدن نیز منتقل شده و در آنجا گسترش یابد، اما در زنان یکی از بیماری های نگران کننده می باشد.

در ایران این بیماری در صدر بیماری های زنان قرار دارد و بروز آن روز به روز در حال افزایش است. بروز سرطان سینه بر حسب سن فرد متفاوت است و با توجه به آخرین آمار رسمی در ایران در سنین ۴۵-۵۵ سالگی بیشترین ابتلا گزارش شده است. در حال حاضر در ایران بروز این بیماری حدود ۴۴ در ۱۰۰ هزار نفر است.

## تفاوت کیست و توده سرطانی:

توده های سرطانی در بیشتر مواقع درد ندارند و اگر آن را لمس کنید سفت هستند و اغلب حرکت نمی کنند و به شکل چسبیده به بافت اطراف هستند. اما کیستها در واقع کیسه هایی با غشای نازک هستند که از مایعاتی انباشته شده اند. علائم کیست سینه به این ترتیب است که در زمان لمس بسیار نرم هستند و اغلب جابجا می شوند. کیست سینه در زمان نزدیک شدن به عادت ماهیانه مشهودتر است.

## عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان:

۱. استعداد ژنتیکی: سابقه خانوادگی سرطان سینه، تخمدان و برخی از انواع دیگر سرطانها می تواند خطر را افزایش دهد.

۲. جهش های ژنتیکی: جهش های ارثی شناخته شده در ژن های مانند BRCA1 و BRCA21 که در فرد یا نزدیکان فرد شناسایی شده اند.

۳. سن: خطر ابتلا با افزایش سن، به ویژه پس از ۴۰ سالگی افزایش می یابد.

۴. سابقه شخصی سرطان سینه و تخمدان: داشتن سرطان در یک سینه خطر ابتلا به سینه دیگر را افزایش می دهد.

۵. سابقه پرتو درمانی به قفسه سینه خصوصاً در سنین زیر ۳۰ سال عوامل هورمونی: قاعدگی زودرس، یائسگی دیررس و هورمونهای درمانی می تواند خطر را افزایش دهد.

۶. سبک زندگی: چاقی، مصرف الکل و دخانیات و عدم فعالیت بدنی منظم از عوامل خطر شناخته شده هستند.

۷. سابقه باروری: نداشتن فرزند می تواند بر خطر ابتلا تاثیر بگذارد.

۸. شیردهی: شیردهی مخصوصاً به مدت دو سال به ازای هر فرزند از عوامل پیشگیری از سرطان معرفی شده است.

۹. بافت متراکم سینه: بافت غده ای متراکم می تواند خطر را افزایش دهد.

۱۰. عوامل محیطی: قرار گرفتن در معرض تشعشعات یونیزان می تواند به خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

## عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه در مردان:

۱. قرار گرفتن در معرض پرتو ها و اشعه های یونیزه: مردانی که قبلاً برای درمان بدخیمی در ناحیه قفسه سینه تحت درمان با شیوه پرتو درمانی قرار گرفته اند، احتمال بروز سرطان سینه در آن ها بیشتر از دیگر مردان است.

۲. بالا بودن سطح استروژن خون: در حالت عادی مردان نسبت به زنان مقدار بسیار کمتری استروژن تولید می کنند. اما در بعضی شرایط خاص و بیماری ها سطح استروژن در مردان افزایش غیرعادی دارد. رشد و بزرگ شدن غیرعادی سینه های مردان، در نتیجه افزایش همین سطح استروژن به وجود می آید.

۳. سندرم کالین فلتر: مردان مبتلا به این سندروم بیضه هایی کوچک تر از اندازه طبیعی دارند و میزان ترشح تستوسترون در آنها کاهش یافته و استروژن بیشتری در بدن آنها تولید می شود.

۴. سیروز کبدی: در نتیجه مصرف بیش از حد الکل، هیپاتیت مزمن و ویروسی یا شرایط ژنتیکی به وجود می آید. بروز سیروز کبدی باعث افزایش سطح استروژن در جریان خون مردان می شود.

۵. زمینه خانوادگی: ابتلای پدر، برادر یا سایر بستگان مذکر یا حتی مونث فرد به انواع سرطان سینه

## علائم سرطان سینه در زنان:

• توده یا تورم سینه یا زیر بغل

• تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) سینه

• تغییرات پوستی سینه شامل پوست پرتقالی، التهاب یا قرمزی پوست، زخم پوست، پوسته پوسته شدن، تغییرات نوک سینه و فرورفتگی پوست به داخل

• ترشح خود به خودی خونی و با احتمال کمتر، آبکی نوک سینه از یک مجرا

## علائم سرطان سینه در مردان:

- برآمدگی و برجستگی بدون درد و سفت در زیر نوک سینه

- تغییر رنگ، درد و ترشحات نوک سینه

- زخمی شدن، ورقه ورقه شدن یا کم رنگ شدن پوست سینه

- جمع شدن نوک سینه به سمت داخل

- قرمزی، خارش یا فلسی شدن نوک سینه

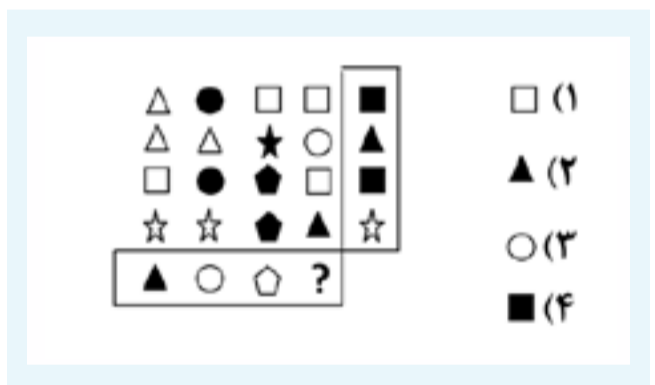
## درمان سرطان سینه در زنان و مردان:

۱- درمان موضعی: جراحی، رادیوتراپی

۲- درمان سیستمیک: شیمی درمانی، هورمون درمانی، درمان هدفمند سرطان و ایمونوتراپی

## مسابقه شماره ۱۰۴

در شکل زیر بین اشکال رابطه ی خاص وجود دارد به جای علامت سؤال کدام شکل قرار خواهد گرفت؟



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 ب عدد ۷

برندگان شماره قبل:

آرمین غنیمی \_ آبفا سنندج  
حامد کرمی \_ آبفا دهگلان

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



شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

۱۲۲

# سامانه ارتباط مردمی شرکت آب و فاضلاب



پاسخگویی، اطلاع رسانی،  
رفع حوادث آب و فاضلاب  
و دریافت انتقادات و پیشنهادات

**با ۱۲۲ تماس بگیرید**

**معرفی مشاهیر کرد**

**ئه سیری**

عهبدولخالق کوری سهید حوسین ئهفهندی مورشیدی تهریقهتی نهقشبهندی و شاعیری نهتهوهیی ناوداری کورد ناسراو به ئهسیری. له دایکبووی ۱۸۹۵ له کهرکوکه و له بنه مالهیهکی ئایینی زانست پهروهدهدا ژیاوه. له گهشتی خویندنی مهلایه تیدا گهلیک شار گهراوه. له کوئایی گهشته کهیدا بهلگه نامه زانستی له کهرکوکه له مهلا عهلی حیکمهت سیامه نسووری وهگرتهوه. ناوبراو جگه له زمانی کوردیی، شمارهزایی ههریهک له زمانهکانی تورکی و فارسی و عهزبهیشدا ههبووه

ماموستا ئه سیری شیعی نهتهوهیی زۆری هۆنیوهتهوه تاکو بووهته شاعیریکی

ناسراوی کورد و لهگهان شاعیرانی وهک ئهحمهد موختار جاف، فایهق بیکهس و مهلای گهورهی کوپه جیی حاجی قادری کوپیان له هۆنینهوهی شیعی نهتهوهیی گرتووهتهوه

ئهسیری له سالی ۱۹۳۵ به موچهخۆر له دادگای شهرعی کهرکوکه دامهزراوه. له پاشاندا له سالی ۱۹۴۳ بووه به باشکاتی کارگییری مائی قاسیرین له کهرکوکه تا سالی ۱۹۵۱. لهو سالهوه بو جاری دووهم گهراوهتهوه دادگای شهرعی. لهم کارهیدا ماوهتهوه تا سالی ۱۹۵۸ خانه نشین کراوه. ئهسیری ژنی نههیناوه. مائی له ناو خانهقا بچوکهکی بووه له گهپهکی ئهخی حوسین له کهرکوکه. لهو کاتهی موچهخۆری میری بووه کاری کشتوکالیشی کردووه

له سالی ۱۹۶۰ تووشی نهخۆشیی شیرپهجه بووه له قورگی تا له رۆژی ۱۸ حوزهیرانی ۱۹۶۲ له تهمهنی ۷۲ سالی له شاری کهرکوکه کوچی دوایی کردووه و له گۆرستانی شیخ محیهدین نیژراوه

یادی هه رمان

چبوو لیمان لهکاتی کهوتیه دوو دهسا پر گۆرهکهت بی پهحمهت و نوو لهبهر ئارامی دل خۆت مای له لامان وهلی روحت گهیشته عالمی ژوو کورپان و خزم و خویش و دۆستی لاوت له غهه پیر و ههموویان پشتیان کوو له داخت شاری کهرکوکه خور ئهگری له خوینی چاوه ههوشی تهکیهکهت سوو بهشادی و سهربلندی چوپته جی بهههشته بالهخانهت نوکهرت حوو پهقی چاک و چاکیت بو ههموو کهس کهس پهنجی نهدی لیت تاوهکوو موو پهکی پرسی له تهئریخت وتم پیی له دیوانی خودایه حی مغفو

**بسمه تعالی**
**آداب حقوق اجتماعی (حقوق فرزندان)**

وظیفه والدین است که ایمان و توحید را در دل کودک خود قرار دهند تا فرزندی عبادتگر و مطیع برای خداوند باشد زیرا نوزاد به محض اینکه پا به این زمین می نهد مسلمان و موحد به این دنیا می آید و باید او را از آتش جهنم دور گردانند و نگذارند اعمال مستحقین اهل جهنم انجام دهد و او را تشویق و ترغیب کنند تا اعمالی انجام دهد که مستحق بهشت گردد.

باید همسری دیندار و شایسته برای خود انتخاب کنند که در تربیت و تعلیم فرزندان فعال بوده و هدف او سرای آخرت باشد باید نامی نیکو برای فرزند انتخاب کنند و با به دنیا آمدن فرزند آداب رسول الله صلی الله علیه و سلم را رعایت کنند.

باید برای فرزند الگو بوده و با او چنان دوستی نموده که با دوستان بیرون انس نگرفته و اسرار برونی و درونیش را بر دوستان فاش نکند.

**ماموستا خادمیان**
**آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن**

دل ته نک	خاوهن بهزهیی	مهربان
دل رهق	دل پهش	سنگدل
دل فره وان	له سه رخۆ	شکیبا
دلساردی	ناهومییدی	نومیدی
دلنیا	خاترجه م	مطمئن
دل کول	خه مبار	غمگین
دلۆپ	تنۆک	قطره
دلگران	په نجاو	رنجیده خاطر

## دایره کنترل چیست؟ و چگونه از آن برای نداشتن احساس ناتوانی استفاده کنیم؟

بود و با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، ایمن ماند.

این تنها چیزی بود که امکان کنترل کردن داشت. هر چیزی فراتر از آن، دایره نگرانی بود.

در مقابل افرادی که تمرکز بیشتری روی دایره کنترل داشتند، اعتماد به نفس بیشتر و دیدگاه مثبتی به زندگی داشتند. آنها امید و رشد را منعکس می‌کردند.

به فکر درمان و پیشگیری صحیح بودند و در شرایط بحرانی کنترل خود را از دست نداده و تسلیم شرایط نشدند، آنها تلاش کردند تا نه تنها خود را نجات دهند بلکه به نجات جان دیگران نیز کمک کنند.

این افراد لازم نبود نگران تخصص‌هایی که ندارند باشند تنها کافی بود به کارهایی که از دستشان بر می‌آمد به بهترین نحو ممکن تمرکز کنند و دیدیم که موثرترین افراد همین‌ها بودند.

اما اگر روی دایره نگرانی تمرکز کنیم، ترس‌ها و افکار «چه می‌شود اگر» بر ما غلبه می‌کند. مردم از بیماری همه‌گیر، شایعات جنگ، اقتصاد، آب و هوا، مرگ و غیره وحشت دارند. همه این موارد در دایره نگرانی ما در نظر گرفته شده‌اند.

وقتی روی موضوعاتی که خارج از کنترل خودمان هستند تمرکز می‌کنیم، استرس بیشتری می‌گیریم و مستعد اتهام، اضطراب، خشم و قربانی شدن می‌شویم. اگر می‌خواهید دایره کنترل را در زندگی اعمال کنید، یاد بگیرید که روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌توانید کنترل کنید.

به درک و شناخت ابعاد مختلف آن خواهیم بود. بدهی‌ها است در این شرایط مواجهه با این پدیده دیگر ما را به هم نخواهد ریخت، چرا که راه‌های مقابله به چالش‌ها و راه حل مشکلات را آسان‌تر خواهیم یافت.

بنا بر این وقتی احساس اضطراب می‌کنید یا نسبت به رویدادهای بیرونی نگران می‌شوید، می‌توانید به سادگی طرز فکر خود را تغییر دهید و روی چیزهایی که تحت کنترل شما هستند تمرکز کنید. شما قبلاً آموخته‌اید که چیزهای خارج از کنترل شما ارزش فکر کردن یا نگرانی را ندارند.

هنگامی که احساس می‌کنید تحت فشار هستید، می‌توانید شروع به شناسایی به تمرکز روی اولویت‌های خود در زندگی کنید. این به شما این امکان را می‌دهد که روی چیزهایی که برای شما مهم است متمرکز بمانید و به شما یادآوری می‌کند که چرا باید تعادل ذهنی خود را حفظ کنید.

هنگامی که هر اتفاق غیرقابل کنترل یا برنامه ریزی نشده‌ای مانند بیماری همه‌گیر رخ می‌دهد، به سادگی روی آنچه می‌توانید تحت تأثیر قرار دهید و آن را کنترل کنید، تمرکز کنید.

نمونه بارز این مساله شیوع اپیدمی کرونا بود. سعی کنید به سه سال گذشته زندگی خود، یا به نقطه‌ای که همه‌گیری جهان را تکان داد، برگردید. آیا در کنترل ما بود؟ پاسخ نبود!

اما بسیاری از مردم اجازه می‌دهند ذهنشان درگیر منفی‌بافی شود. آنها به جای تمرکز بر آنچه می‌توانستند کنترل کنند، به بدترین سناریوها فکر کردند اینکه در تنهایی خواهند رفت. در این مواقع تنها کاری که می‌توان انجام داد، این است که بیشتر باید مراقب



### قسمت سوم و پایانی

همراهان گرامی صفحه راهکارهای مدیریت، از اینکه مطالب این صفحه مورد توجه شما مخاطبان فرهیخته قرار گرفته است خرسندیم و تلاش می‌کنیم بهترین موضوعات را که به دانش روز دنیا مرتبط و متصل است برای شما آماده نماییم.

در شماره قبل به دلایل اهمیت دایره کنترل پرداختیم و به مواردی از قبیل افزایش تمرکز و بهره‌وری، بهبود سلامت روان پرورش ذهن فعال اشاره نمودیم که از نتایج توجه و تمرکز به دایره کنترل است و هر یک به نوبه خود تأثیرات به‌سزایی را در زندگی ما خواهند داشت.

پرهیز از استرس و کاهش مستمر تنش‌های روزمره می‌تواند بخش بزرگی از مشکلات روان‌تنی ما را کاهش دهد و یا به کلی از بین ببرد. **چرا که مهمترین مزیت نگرانی کمتر، شادی است.** این حداقل چیزی است که ارزش پیگیری دارد. بنابراین، کمی مکث کنید و گزینه‌های خود را در نظر بگیرید. چقدر زمان را به دایره نفوذ خود اختصاص می‌دهید؟

### چگونه دایره کنترل را در زندگی خود به کار ببریم؟

پس از آموختن همه چیز در مورد دایره کنترل، نگرانی و نفوذ، تعجب خواهید کرد که چقدر آن را در زندگی اجرا می‌کنید.

آموزش در مورد جنبه‌های مختلف زندگی مفید است، زیرا شما را از قبل در مورد نحوه برخورد با موقعیت خود آگاه می‌کند و به نحوی دایره کنترل شما را افزایش می‌دهد.

دانستن؛ یکی از بهترین روش‌های انسان برای عبور از لایه‌های تاریک زندگیست هرچه دانش ما در مورد یک پدیده بیشتر و دقیق‌تر و کاربردی‌تر باشد در مواجهه با آن بهتر قادر



## تامین آب آشامیدنی پاک با ۱۰ روش نوین

تشکیل شده است و روی هر صفحه نیز توصیه‌های بهداشتی نوشته شده است. این اطلاعات روی کاغذ صافی چاپ شده است که می‌تواند برای تصفیه آب و از بین بردن ۹۹.۹ درصد باکتری‌ها استفاده شود. تمام کاری که افراد می‌بایست انجام دهند این است که یک فیلتر را برداشته و آن را روی ظرف مخصوص فیلتر قرار دهند و آب آلوده را روی آن بریزند و سپس آب پاک و آشامیدنی تحویل بگیرند. واقعیت شگفت‌انگیز درباره فناوری مذکور این است که یک کتاب برای یک شخص می‌تواند تا چهار سال دوام بیاورد و این به آن معناست که آن فرد می‌تواند به مدت چهار سال آب پاک بنوشد.

### ۴. دستگاه تصفیه آب فرابنفش قابل حمل



در حالی که کمبود آب در نقاط مختلف و خشکسالی در سراسر جهان یک نگرانی بزرگ است اما مکان‌های زیادی وجود دارد که توسط آب احاطه شده‌اند اما این آب، آلوده و غیر قابل شرب است. به همین دلیل محققان آزمایشگاه ملی شتاب دهنده اسلک و دانشگاه استنفورد یک دستگاه تصفیه آب کوچک فرابنفش را ایجاد کرده‌اند. این فناوری یک دستگاه مستطیل شکل سیاه و ساده به اندازه نصف یک تمبر پستی است و می‌تواند عملیات تصفیه آب را از مدت زمان طولانی ۴۸ ساعت به ۲۰ دقیقه کاهش دهد چرا که این دستگاه نه تنها فقط از نور فرابنفش بلکه از طیف کاملی از انرژی استفاده می‌کند. انتظار می‌رود این دستگاه در آینده‌ای نزدیک به مناطقی که بیشتر به آب آشامیدنی سریع نیاز دارند برسد.

ادامه دارد...

جمع‌آوری می‌شود. آب مخزن فیلتر می‌شود و در همین حال مواد معدنی نیز به منظور بهبود طعم و بهداشت به آن اضافه می‌شوند. کل این "فرایند" می‌تواند به یک شیر آب یا آب نما متصل شود و دسترسی آسان به آب سالم و نوشیدنی را برای افراد فراهم کند.

### ۲. برداشت آب از مه



ابزار تامین آب پاک "برداشت آب از مه" (Fog Harvester) که در بیابان مراکش واقع شده است از حصارهای فلزی عظیم تشکیل شده و آنها از آن برای به دام انداختن مه و تبدیل آن به آب تمیز و آشامیدنی استفاده می‌کنند. سطح برداشت بیش از ۶۰۰ متر مربع است و عمدتاً از مه استفاده می‌کند که تقریباً به مدت نیم سال منطقه "Aït Baâmrane" را پوشانده است. از نظر آمار و نتایج دستگاه برداشت مه مراکشی می‌تواند در هر یارد مربع از حصار فلزی تا ۱۷ گالن آب آشامیدنی سالم تولید کند. آب پاک تامین شده پس از آن با استفاده از سیستم پمپ خورشیدی به ساکنان محلی تحویل داده می‌شود.

### ۳. تامین آب با کمک فیلترهای نوین



یک روش خلاقانه برای تامین آب تمیز "Drinkable Book" است که این فناوری توسط دانشمندان دانشگاه "کارنگی ملون" با مشارکت سازمان خصوصی "Water is Life" ایجاد شده است. این کتاب از چند صفحه همانند صفحه کتاب برای فیلتر آب

مشکل کمبود آب در سراسر زمین هر روزه بیشتر و بیشتر می‌شود و در حال حاضر بیش از یک میلیارد نفر از کمبود آب پاک و آشامیدنی رنج می‌برند. هر فرد در سراسر جهان روزانه تقریباً به ۲۰ تا ۵۰ لیتر آب سالم و تمیز برای نوشیدن، استحمام و آشپزی نیاز دارد. حدود ۲۰ درصد از مردم روی زمین به آب آشامیدنی تمیز و سالم دسترسی ندارند و گاهی برای اینکه بتوانند آب آشامیدنی داشته باشند باید به مناطق خاصی بروند و ممکن است تا رسیدن به آنجا و آوردن آب پاک به محل زندگی خود شش یا حتی هشت ساعت در راه باشند.

به گزارش ایسنا، آب شیرین در سیاره زمین محدود است، بنابراین محققان و دانشمندان به دنبال راه‌هایی برای تامین آب پاک و تمیز بیشتر برای ساکنان این سیاره هستند. از آنجا که ۲۲ مارس از سوی سازمان ملل به عنوان روز جهانی "آب" نامگذاری شده ماطی این مقاله در مورد ۱۰ فناوری جدید که می‌تواند سبب تامین آب پاک شود، گفته‌ایم.

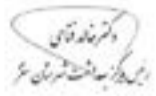
### ۱. فناوری نوین شرکت "زیرو مس واتر"



شرکت "زیرو مس واتر" (Zero Mass Water) پروژه‌ای با نام "Source Hydro-panel" را آغاز کرد که طی آن از انرژی خورشیدی برای ایجاد آب آشامیدنی استفاده می‌کند و با این فناوری می‌تواند حداکثر ۱۰ لیتر در روز آب پاک تامین کند که این مقدار آب برای نیازهای اساسی دو تا سه نفر کافی است. سیستم کاربردی پشت صفحات خورشیدی نسبتاً ساده و در عین حال بسیار کارآمد است. روش آنها بدین گونه است که از انرژی خورشیدی برای گرم کردن ماده‌ای اسفنج مانند به منظور میعان استفاده می‌شود و با گذشت زمان آب جمع شده و سپس در یک مخزن

### تقدیر و تشکر

موضوع: تقدیر و تشکر از آقایان آقایان...  
 احتراماً نظر به فرا رسیدن ۲۶ سپتامبر ۲۰۲۲ مصادف با ۲ مهر ۱۴۰۳ روز جهانی بهداشت محسوب می‌شود...  
 در راستای اهداف...  
 تقدیر نمود.



رئیس مرکز بهداشت سقز از تلاش و همکاری امور آبفا این شهرستان در راستای نیل به اهداف این مرکز تقدیر نمود.

### موفقیت



افشار کرمی همکار ستاد در آزمون اعضای جامعه مشاوران رسمی مالیات ایران پذیرفته شد.



طی احکام جداگانه ای از سوی مدیرعامل شرکت، کوروش اصلانی به عنوان سرپرست دفتر قراردادها و قدرت قادریان به عنوان مدیر دفتر حقوقی، تحصیل و تملک اراضی شرکت منصوب شدند.

### بانوان



بهاره پیشکاری مشاور امور بانوان شرکت به همراه مازیار سهراب نژاد مدیر امور آبفا سنندج و هوشمند معنوی مشاور امور ایثارگران، با حضور در منزل یکی از جانبازان دوران دفاع مقدس از خانواده وی تجلیل نمودند؛ همچنین مشاور بانوان شرکت در دیداری دیگر به همراه تعدادی از بانوان همکار از شلیر کمالی صابر همکار امور آبفا سنندج که در بستر بیماری است، عیادت نمودند.

### لیست آبداران شایسته تقدیر در روستاهای تحت پوشش

ردیف	نام روستا	نام و نام خانوادگی آبدار
۱	نی	آزاد خاوری
۲	لنج‌آباد	عادل اسدی
۳	قلقله	نریمان دانش
۴	گلیه	جبار رحیمی
۵	کاکوذکریا	جمال ویسی
۶	قامیشله	اقبال ایوازه
۷	گماره‌لنگ	فتح‌الله راوند
۸	گله	لایق دژانگاه
۹	مرگ	رحمان معروفی
۱۰	دره‌تفی	بهرام بهرامی

۱۰ نفر از آبداران روستایی شهرستان مریوان که با عملکرد مناسب در زمینه کلرزنی و سالم سازی آب شرب و حفظ و نگهداری تأسیسات آبرسانی روستایی نقش داشتند، مورد تقدیر قرار گرفتند.



سارو یونسی فرزند فریبرز یونسی همکار ستاد در کنکور رشته پزشکی روزانه دانشگاه علوم پزشکی کردستان پذیرفته شد.



پارمیس حیدری فرزند همکار آبفا سنندج، محمد امید حیدری رتبه اول مسابقات فرهنگی پاسداشت زبان فارسی را کسب نمود.

**همکاران گرامی ستاد آقایان توفیق حیدریان و فرزین صادقی و خانم‌ها کلاله اردلان و بهار نصری**

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 بشارت‌دهندگان الذين اذا اصابهم مصیبه قالوا ان الله ربنا العلیم

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 ۱۱۰ / سال یازدهم / مهر ۱۴۰۳

صاحب امتیاز:  
شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

سر دبیر:  
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 رفیعی

