



بیش از ۷ هزار نفر در ۱۲ روستای مریوان از آب شرب بهره مند شدند

۲



با آبرسانی به ۱۸ روستای دیواندره کردستان آب شرب بیش از ۸۶۰۰ نفر تأمین شد

۲

زیرساختهای مطلوب آب و فاضلاب برای مراسم اربعین حسینی در مرز باشماق مریوان کردستان فراهم شد

صفحه ۳

مشاهیر کورد
جلال رحیمی ملکشان

۵



تکنولوژیهای جدید
صرفه جویی در مصرف
آب

۷

دایره کنترل چیست؟

۶



جشنواره آب و رسانه

۴

بررسی آخرین وضعیت ایثارگران شرکت آبفا کردستان با حضور مسئول هماهنگی امور استانهای ایثارگران شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور

مسئول هماهنگی امور استانهای ایثارگران شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور همچنین در دیدار با محمد فرهاد مدیرعامل شرکت از توجه ویژه وی به ترویج فرهنگ ایثار و شهادت، اجرای طرح سپاس و دستورالعمل تجلیل و تکریم ایثارگران در شرکت آبفا کردستان قدردانی نمود.

در این بازدید و جلسه که با حضور آقاسی نژاد، عاطفه کرمی معاون منابع انسانی و تحقیقات، هوشمند معنوی مشاور امور ایثارگران و بهالدین کریمی مدیر واحد آموزش شرکت آبفا کردستان انجام شد، موارد مربوط به ایثارگران شرکت آبفا استان بررسی گردید.

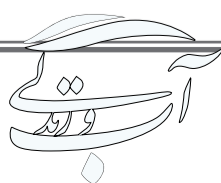
مهمترین موارد مطروحه در این جلسه پرونده های ایثارگران و تایید گواهی های ایثارگری مشمول تبصره ۲۰، تبدیل وضعیت ایثارگران، ارائه و اتخاذ تدابیر لازم برای رفع مشکلات مرتبط با ایثارگران و ارائه توضیحات به ایثارگران تبدیل وضعیت شده بود.



آقاسی نژاد مسئول هماهنگی امور استانهای ایثارگران شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور در سفر به کردستان، در جریان روند پیشبرد امور مربوط به ایثارگران شرکت آبفا کردستان قرار گرفت.



علی اکبر کاظمی مشاور وزیر نیرو و مدیرکل دفتر روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت، با اهدای لوحی از تلاشهای اداریس شریفی مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان در راستای اجرای موفق برنامه های روابط عمومی در سالجاری قدردانی کرد.



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان:

زیرساختهای مطلوب آب و فاضلاب برای مراسم اربعین حسینی در مرز باشماق مریوان کردستان فراهم شد

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان خاطرنشان کرد: موکب صنعت آب و برق استان توسط شورای فرهنگی صنعت آب و برق در مرز باشماق مستقر و تا پایان مراسم به زوار اربعین حسینی خدمات رسانی می کند؛ همچنین در این موکب بروشورهای فرهنگی با محور صرفه جویی در مصرف آب میان زائرین توزیع می شود.

جزو مسیر تردد زائرین اربعین حسینی است، پروژه های دیگری در دست اقدام است و با اجرای آنها زیرساختهای مناسبی برای بخش آب و فاضلاب استان و مراسم اربعین حسینی طی سالهای آینده ایجاد می شود.

وی افزود: در بخش ساماندهی فاضلاب نیز خط انتقال به حجم ۷۰ مترمکعب در شبانه روز و به طول ۳۶۰ متر با هدف جمع آوری فاضلاب سطحی در پایانه مرزی باشماق با احداث ۵ منهول اجرا شده است.

وی خاطرنشان کرد: توزیع بطری های آب و انجام نمونه برداری از دیگر اقداماتی است که با هدف تأمین آب شرب بهداشتی زائرین اربعین حسینی در مرز باشماق مریوان اجرا شد.

اربعین تأمین آب پایدار و جمع آوری فاضلاب مرز و همچنین شهر مریوان و موکب هایی که در سطح استان برپا شده اند را برعهده دارد.

وی با یادآوری اجرای اقدامات مناسب در این زمینه طی ۲ سال اخیر گفت: امسال ۵۰۰ میلیارد ریال پروژه در مرز باشماق شامل حفر ۲ حلقه چاه، اجرای ۱۰ کیلومتر خط انتقال، اجرای مخزن ۵۰۰ مترمکعبی اجرا شده است. همچنین در شهر مریوان نیز حفر ۶ حلقه چاه و احداث مخزن ۲ هزار مترمکعبی اجرا شده است.

فرهاد با تأکید بر اینکه برنامه ریزی شرکت آبفا برای افق بلند مدت ۱۴۲۵ است، گفت: در شهر سنندج به عنوان مرکز استان و در سایر نقاط نیز که



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: طی ۲ سال اخیر با مجموعه اقدامات انجام شده توسط شرکت آبفا کردستان پروژه های مناسبی برای تأمین آب شرب پایدار و ساماندهی فاضلاب در مرز باشماق مریوان و برای مراسم اربعین حسینی اجرا شده است.

محمد فرهاد اظهار داشت: رسالت ما در برگزاری مراسم



بیش از ۷ هزار نفر در ۱۲ روستای مریوان از آب شرب بهره مند شدند

محمد فرهاد با بیان این مطلب اظهار داشت: در این مدت آبرسانی به روستاهای ویسه، نژمار، بالک، پیرصفا، توتون دره، گوریچه، بیلو، ینگجه، کانی سفید، سردوش، حسن اوله و گویزه کویره اجرا شده است. وی با بیان اینکه محل تأمین این اعتبارات، منابع طرحهای ملی، استانی و محرومیت زدایی بوده است، افزود: بیشترین جمعیت در میان این ۱۲ روستا مربوط به روستای سردوش با جمعیت ۱۵۲۶ نفر بوده است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان با بیان اینکه این روستاها در قالب مجتمع ریخلان و تک روستایی اجرا شده است، گفت: کار آبرسانی به روستاهای نیازمند آب شرب بهداشتی و پایدار در تمامی شهرستان های استان با جدیت در حال پیگیری و اجرا است.

فرهاد در پایان خاطرنشان کرد: طی ۳ سال اخیر به بیش از ۱۳۶ روستای استان که عمدتاً با تنش آبی مواجه بودند آبرسانی صورت گرفته و در مجموع بیش از ۶۵ هزار نفر از جمعیت روستایی استان از نعمت آب شرب بهداشتی و سالم به صورت پایدار بهره مند شدند.



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: با آبرسانی به ۱۲ روستای شهرستان مریوان، تأمین آب شرب بهداشتی، سالم و پایدار ۷۰۴۰ نفر انجام شده است.

با آبرسانی به ۱۸ روستای دیواندره کردستان آب شرب بیش از ۸۶۰۰ نفر تأمین شد



را زیر پوشش قرار می دهد از تصفیه خانه آب شهر دیواندره انجام می شود.

فرهاد در پایان خاطرنشان کرد: طی ۳ سال اخیر به بیش از ۱۳۶ روستای استان که عمدتاً با تنش آبی مواجه بودند آبرسانی صورت گرفته و در مجموع بیش از ۶۵ هزار نفر از جمعیت روستایی استان از نعمت آب شرب بهداشتی و سالم به صورت پایدار بهره مند شدند.

احمد کر و کانی سفید اجرا شده است.

وی با بیان اینکه محل تأمین این اعتبارات، منابع طرحهای ملی بوده است، افزود: بیشترین جمعیت در میان این ۱۸ روستا مربوط به روستای کلکان با ۲۸۵ خانوار و جمعیت ۱۱۹۸ نفر بوده است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان با بیان اینکه این روستاها جزو روستاهای مجتمع اوباتو است، گفت: تأمین آب این مجتمع که در اصل ۷۲ روستا

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: با آبرسانی به ۱۸ روستای شهرستان دیواندره، تأمین آب شرب بهداشتی، سالم و پایدار ۸۶۴۸ نفر انجام شده است.

محمد فرهاد با بیان این مطلب اظهار داشت: در این مدت آبرسانی به روستاهای چول بلاغ، شاه ولی، ظفرآباد، قلعه روتنه، کلکان، گل تپه علیا، ابراهیم آباد، علی آباد یاپل، کیله کبود، کانی سفید کلکان، کتک، کس نزان، قلعه جقه، کانی چای، سه تیان،

نکاتی در مورد شناخت بهتر خصوصیات بهداشتی گوشت قرمز



خارجی باشد.

- گوشت عاری از هرگونه خونمردگی، خونریزی، کوفتگی، ترشحات عفونی، دانه های غیر عادی و بهای غیر طبیعی مثل ترشیدگی، تعفن و... باشد.

چگونه گوشت را آماده مصرف کنیم؟

- قبل از دست زدن به گوشت حتما از دستکش استفاده کنیم

- قبل از قطعه قطعه کردن، تکه های گوشت را زیر آب سرد به طور کامل شستشو دهیم

- بعد از شستشو و قبل از مصرف حداقل به مدت ۱۸ ساعت گوشت را در یخچال نگهداری نماییم.

- بعد از گذشت مدت فوق می توانیم گوشت را قطعه بندی نموده و یا مصرف کنیم.

اگر چه گوشت قرمز به عنوان یک ماده غذایی غنی از پروتئین شناخته شده، اما لازم است بدانیم که هر گوشتی را نمی توان تامین کننده احتیاجات غذایی بدن به حساب آورد. یکی از عوامل اصلی تاثیرگذار در ارتقاء ارزش غذایی گوشت قرمز، کیفیت بهداشتی آن بوده که این امر از مرحله تولید تا مصرف و در اثر عوامل مختلف ممکن است دچار تغییرات شده و علاوه بر تاثیر سوء بر ارزش غذایی مشکلاتی را برای مصرف کنندگان به وجود آورد

گوشت مورد نیاز خود را از کجا تهیه نماییم؟

- فروشگاههای مجاز فروش گوشت که دارای پروانه کسب معتبر باشند.

- محیط فروشگاه عاری از هرگونه آلودگی ظاهری بر روی دیوارها، کف، سقف، در و پنجره باشد.

- وسایل مورد استفاده اعم از کنده، پیشخوان، چرخ گوشت، یخچال، چاقو و... پاکیزه و تمیز باشد.

- مدیر فروشگاه و فروشندگان گوشت ملبس به روپوش تمیز سفید رنگ بوده و دارای کارت تندرستی باشند.

- گوشت را در یخچال نگهداری نمایید.

- فروشگاه، باید گوشت مصرفی خود را از کشتارگاه تامین نموده و از عرضه گوشت دامهایی که خارج از کشتارگاه ذبح شده باشند خودداری نماید.

در هنگام خرید به چه نکاتی باید دقت کنیم؟

- لاشه ها حتما باید دارای مهر بازرسی بهداشتی دامپزشکی باشد.

- گوشت دارای رنگ صورتی متمایل به قرمز، بدون رطوبت سطحی، ترشحات لزج و ذرات

هشدار بهداشتی اداره کل دامپزشکی استان کردستان

مصرف گوشت اسب می تواند خطر ابتلا به بیماری های خطرناک مشترک بین انسان و دام را به همراه داشته باشد.

با توجه به وجود مواردی از از عرضه گوشت اسب توسط افراد سودجو در سطح شهرستانهای استان با ارائه اطلاعات غلط در رابطه با سودمندی آن، به استحضار هم استانی های عزیز می رساند که هر نوع کشتار اسب و توزیع گوشت های حاصله تحت هر عنوان از نظر این اداره کل غیر مجاز و غیر بهداشتی بوده و مصرف آنها می تواند خطر انتقال انواع مختلف بیماری های مشترک بین انسان و دام و مسمومیت های غذایی را به همراه داشته باشد.

این نوع دام ها در اماکن کاملا غیر بهداشتی کشتار شده و گوشت آنها بدون هیچگونه نظارت و بازرسی بهداشتی دامپزشکی توزیع می گردد.

ذبح شده و به صورت غیر مجاز عرضه می گردند، خطر انتقال بیماریهای مهلکی نظیر سیاه زخم، تب خونریزی دهنده کریمه کنگو، گرم کدو، تب مالت، سل و مسمومیت های باکتریایی را به دنبال دارد.

زمان مناسب برای نگهداری انواع گوشت

- گوشت چرخ کرده نپخته در یخچال ۱-۲ روز و در فریزر ۳-۴ ماه

- استیک نپخته در یخچال ۳-۴ روز و در فریزر ۴-۱۲ ماه

- گوشت پخته شده در یخچال ۳-۴ روز و در فریزر ۲-۶ ماه

- هات داگ یا گوشت آب پز در یخچال تا ۱ یا ۲ هفته و در فریزر ۱-۲ ماه

دقت کنید: لاشه دام کشتار شده ۲۴ ساعت بعد از کشتار، دچار تغییرات شده به طوری که در اثر این تغییرات کیفیت گوشت و ارزش غذایی آن افزایش و بار میکروبی آن کاهش می یابد. پس بهتر است از مصرف گوشت دامهایی که تازه کشتار هستند خودداری نماییم

چگونه گوشت را نگهداری کنیم؟

- نگهداری گوشت در یخچال حداکثر تا ۷۲ ساعت (سه روز) امکانپذیر می باشد.

- در صورت نیاز به نگهداری بیش از سه روز باید گوشت را در فریزر نگهداری نمود

- بهتر است گوشت های نگهداری شده در فریزرهای خانگی حداکثر ظرف مدت سه ماه مصرف شوند.

- برای نگهداری در یخچال و فریزر لازم است قبلا گوشت در کیسه های پلاستیکی شفاف مخصوص مواد غذایی بسته بندی شود.

مسابقه شماره ۱۰۲

به جای علامت سوال کدام عدد قرار می گیرد؟

در شکل زیر که یک سیستم ابرسانی است، از قسمت سمت چپ، وزد سیستم شده و در هر جعبه، تقسیم که با دایره توری نشان داده شده است، به نسبت های ۳ به ۲، به ترتیب به باک و باکین تقسیم می شوند. اگر در خروجی X در هر دقیقه ۱۰ لیتر آب خارج شود و خروجی Y در هر دقیقه، چند لیتر آب خارج می شود؟



الف: ۱۳۵ ب: ۱۲۰ ج: ۱۰۵ د: ۶۰

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 ج عدد ۴۸

برندگان شماره قبل:

مسعود امیری _ دهگلان

مجید خاطری _ قروه

جشنواره ملی

آب و رسانه

مهلت ارسال آثار
حداکثر تا ۳۰ / ۶ / ۱۴۰۳

**رشته های جشنواره:**

خبر، گزارش، یادداشت، تیتراژ، عکس و کاریکاتور

محورهای جشنواره:

- مدیریت و اصلاح الگوی مصرف با تأکید بر نقش بانوان خانه دار و دانش آموزان
- محیط زیست
- جهاد آبرسانی و نقش آن در محوریت زدایی روستاها
- جایگاه آب در توسعه محلی، منطقه ای و کشوری
- ساماندهی فاضلاب شهری و روستایی و نقش آن در حفظ و ارتقای سلامت
- تغییر اقلیم و ضرورت انطباق با کم‌آبی و ارتقای بهره‌وری
- تامین آب شرب و چالش‌های آن برای آبرسانی به کلانشهرها و روستاهای کشور
- آب در برنامه‌های توسعه کشور و جایگاه آن در برنامه هفتم توسعه
- اقتصاد پساب و جایگزینی آن در بخش صنعت و کشاورزی

شرایط و مقررات:

شرکت در جشنواره برای تمامی خبرنگاران، عکاسان و طنزنویسان رسانه‌ها و فعالان فضای مجازی آزاد است. هر شرکت کننده می‌تواند حداکثر در ۲ رشته و در هر رشته ۳ اثر ارسال کند. آثار ارسالی در بازه زمانی ۱۴۰۳/۱/۱ تا ۱۴۰۳/۶/۳۰ تولید و منتشر شده باشند. داوری آثار توسط استادان مطرح کشوری در حوزه خبر، عکس و کاریکاتور انجام می‌شود.

نحوه ارسال آثار:

علاقه مندان می‌توانند آثار خود را به آدرس دبیرخانه جشنواره به پست الکترونیکی abfa-resaneh@abfa-kurdistan.ir ارسال کنند. * مراسم اختتامیه جشنواره مهرماه سال ۱۴۰۳ با معرفی و تجلیل از نفرات برتر برگزار خواهد شد.

معرفی مشاهیر کرد

جلال رحیمی ملکشان (جه لال مه له کشا)

شاعر، نویسنده، روزنامه‌نگار کرد
اهل سنندج

جلال ملکشان در سال ۱۳۳۰ در روستای ملکشان علیا از توابع بخش مرکزی شهرستان سنندج در استان کردستان زاده شد. او تحصیلات ابتدایی را در روستای زادگاهش به پایان رساند و سپس به همراه خانواده به سنندج رفت و در دوران تحصیلات خود در مقطع راهنمایی و متوسطه در این شهر زندگی کرد. جلال ملکشان از همان دوران دریافت دیپلم ادبی در سنندج به سرایش شعر و نگارش داستان پرداخت. او از اواخر دهه ۱۳۶۰ به عنوان عضو شورای سردبیری مجله سرود که به زبان کردی و در ارومیه به چاپ می‌رسید به فعالیت پرداخت. جلال ملکشان پس از انقلاب ۱۳۵۷ برای چهارده سال در انتشارات

صلاح‌الدین ایوبی به عنوان روزنامه‌نگار و نویسنده کار می‌کرد. او همچنین مسئول بخش ادبی نشریه سرود نیز بود. همچنین جلال ملکشان در اربیل برای مدتی سردبیر نشریه ادبی پرشنگ بود. و سالها در موسسه اندیشه احمد خانی به پرورش شاعران کورد پرداخت. جلال ملکشان در گفتگویی اعلام کرده‌بود که بیش از ده مجموعه شعر و داستان خلق کرده که به دلیل مسائل مالی و ممانعت از نشر نتوانسته آن‌ها را به انتشار برساند. آثار منتشرشده او در قالب کتاب عبارتند از:

زهری زنجیری وشه دیله‌کان (صدای زنجیر واژه‌های اسیر)، مجموعه شعر کوردی،

کاره‌سات (فاجعه)، مجموعه داستان کوتاه به کوردی، آوازهای فصل اضطراب (اشعار فارسی) اما بعد از سالها زندگی سخت و مریضی سرانجام جلال ملکشان در روز ۱۱ آبان ۱۳۹۹ در سن ۶۹ سالگی در شهر سنندج بر اثر نارسایی قلبی درگذشت.

خۆشه‌ویستی من!
چۆن به‌رایبی دا،
چاوه‌کانت وا ببینی من به ته‌نیایی.
خۆ دلی من کۆتری بن گوئیسوانه‌ی چاوه‌که‌ی تو بوو!
نه‌ته‌زانی من به‌بی تو
رۆحی نه‌سره‌وتم
وه‌ک گۆلی نیو شۆره‌کاتی وهرزی بی باران
زر ده‌ژاکئ، سیس ده‌بی، ده‌مرئ!
سه‌د مخابن من ئەوینداری هه‌ژار و تو له خۆبایی...
ئێسته سه‌رگه‌ردان...
وا ده‌پۆم کویره‌ری سەختی ژیا‌نی تووش
تویشه‌ خالی، ده‌س به‌تال و قالبیکی بی دل و هه‌ستم!
ئیتتر ئەم تالۆه‌ باده‌ش، ئۆقره‌ نابه‌خشی.
من ته‌ژی ده‌ردم
نوقمی هه‌لۆی خه‌یالم
شاعیره‌یکی شه‌وگه‌ری مه‌ستم
ره‌نگه‌ نه‌مناسیته‌وه ئەم جاره‌ بمبینی!
به‌فری وهرزی خه‌م
دۆلی دلمی کردووه‌ جیگه‌ی رنوی ماتهم
ون بووه‌ سیمای زه‌مانی لاهه‌تیم،
ته‌نیا تاپۆیه‌ک ماوه...
تاپۆیه‌کی نیو مژیکی خۆله‌می‌شینی خه‌م!
ره‌نگه‌ چاره‌نووسی من وا بی
وه‌ک چلۆن ته‌نیا له‌ دایک بووم
هه‌ر به‌ ته‌نیاش رابویرم ژین
تازه‌ ئاخه‌ر هه‌ر به‌ ته‌نیایی
سه‌ر بنیمه‌ باوه‌شی مه‌رگ و
بایه‌قوش له‌ کاو‌لاشی نیو دلی خۆمدا
بۆم بخوینی سووره‌تی یاسین
خۆشه‌ویستم! کاتی من مردم
قه‌ت مه‌پرسه‌ چۆن به‌بی تو ژینم تیپه‌ر کرد
ژین نه‌بوو، هه‌ر سانه‌ مه‌رگی بوو
قه‌ت هه‌والی شوینی مه‌رگ و گوهره‌که‌م له‌ که‌س مه‌پرسه‌، به‌س
من به‌لینم برده‌ سه‌ر، په‌یمان‌که‌م نه‌شکاند
کاتی مه‌رگیش دوا هه‌ناسه‌م هه‌ر به‌ یادی تووه‌ هه‌لکیشنا
دوا وشه‌م هه‌ر ناوی تو، هه‌ر ناوی تو، هه‌ر ناوه‌که‌ی تو بوو

بسمه‌ تعالی

کرامت امام حسین (رض)

زنی خدمتکار حضرت حسین (رض) بود، روزی چند شاخه گل را به عنوان هدیه به ایشان داد و امام در پاسخ ایشان را آزاد کرد. اطرافیان ایشان گفتند ای فرزند فاطمه آیا او را به خاطر چند شاخه گل آزاد کردی؟ فرمودند بله به یاد آیه ی مبارکه ۸۶ سوره نساء افتادم که خداوند می فرماید (چون به شما خوبی کردند بهتر از آن جبران کنید و من چیزی بالاتر از آزادی ایشان در مقابل نیکی که کرده نیافتم).

ماموستا خادمیان

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

درکین	راستی وتن	اعتراف کننده
درکین	چقلاوی	خاردار
درغه	مطلب	سوژه
درف	نیشانه	علامت
دروژن	دروزه	دروغگو
دیژ	دره‌نگ	درنگ
درپا	درپاو	پاره‌شد
درومان	دووورین	دوختن

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

اتلاف وقت است. یا کنترل یک فرد است.

برای مثال، اکثر مردم نگران آب و هوا و تأثیر آن بر زندگی روزمره خود هستند، اما کنترل کمی بر آن دارند.

دایره نفوذ

از آنجایی که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند، دایره نگرانی یک فرد ممکن است تحت تأثیر دیگران قرار گیرد. این دایره نفوذ است که به خود شخص و به کیفیت ارتباطات و گفتگوهایش با دیگران مربوط می‌شود.

رفتار تیم شما، فرهنگ کاری شرکت شما، آینده ارتقای شما و... همگی نمونه‌هایی از دایره نفوذ هستند. شما ممکن است نگران ساعات کاری طولانی باشید (دایره نگرانی)، این که چگونه می‌توانید حجم کار را کاهش دهید، در دایره نفوذ قرار می‌گیرد.

دایره نفوذ ابزاری عالی برای هدایت موثر وقت و انرژی است. این دایره، پتانسیل این را دارد که عملکرد، رشد شخصی و لذت زندگی شما را بهبود بخشد.

دایره کنترل

دایره ای از کنترل مستلزم نحوه واکنش شما به موقعیت‌های بیرونی است. افکار، نگرش و شور و شوق شما چیزی است که دایره کنترل را تشکیل می‌دهد. اینها چیزهایی هستند که شما قدرت کنترل آنها را دارید.

«کنترل» بر آنچه که می‌توانیم مستقیماً به دلیل تصمیم‌هایمان باعث وقوع آن شویم، صرف نظر از اینکه دیگران موافق باشند یا نه اشاره دارد.

دایره کنترل ما فقط می‌تواند از این طریق با خودمان و حتی در این صورت فقط با خودآگاه ما ارتباط داشته باشد.

ادامه دارد...

شما زمان، انرژی و آرامش روحی خود را بر روی چنین چیزهایی متمرکز می‌کنید و هرگز به اندازه کافی زمان برای تمرکز روی جنبه‌های مثبت مانند رشد، امید و اعتماد به نفس و... ندارید.

متوجه خواهید شد که مردم از بودن با افرادی که دائماً غرمیزند و آیه یاس می‌خوانند یا در مورد اشتباهات زندگی صحبت می‌کنند، اجتناب می‌کنند.

پس چه باید کرد؟

شما باید انرژی خود را روی چیزهایی که تحت کنترل خود دارید، متمرکز کنید. چیزهایی که می‌توانید بر آنها تأثیر بگذارید. اگر می‌خواهید زندگی رضایت بخشی داشته باشید، این موارد توجه شما را می‌طلبد. روی آنچه می‌توانید کار کنید و نگران چیزهایی نباشید که تحت کنترل شما نیستند.

دایره نگرانی، نفوذ و کنترل

بیاید با مطالعه این سه دایره کمی عمیق‌تر به درک آن بپردازیم:

دایره نگرانی

دایره نفوذ

دایره کنترل

بیاید با آنچه برای یک فرد مهم است شروع کنیم که به عنوان «دایره نگرانی» شناخته می‌شود و «سه منطقه بزرگ» را در بر می‌گیرد.

دایره نگرانی

دایره نگرانی شما شامل همه چیزهای خارجی مانند جنگ، سیاست، بیماری‌های همه گیر، آب و هوا و... می‌شود. هر چیزی که برای یک فرد خاص مهم است را به تصویر می‌کشد. این دایره شامل عواملی است که فرد ممکن است بر آنها تأثیر بگذارد و آن را کنترل کند.

دایره نگرانی به دلیل ماهیت خود همیشه شامل موارد متعددی است که خارج از نفوذ



دایره نگرانی نشان دهنده هر چیزی است که ما را آزار می‌دهد یا نگران می‌کند. ما تأثیر زیادی روی این مسائل نداریم.

دایره نفوذ نشان دهنده هر چیزی است که ما می‌توانیم به نحوی کنترل کنیم یا بر آن تأثیر بگذاریم. این دایره معمولاً در دایره نگرانی شما قرار می‌گیرد و منطقه‌ای را در اختیار شما قرار می‌دهد که نگران آن هستید، اما قادر به تغییر آن نیستید.

تنها چیزی که می‌توانید کنترل کنید تلاشی است که برای آن انجام می‌دهید - درست مثل باغبان من!

انرژی خود را باید روی کجا متمرکز کنید؟

این مدل، به ما کمک می‌کند تشخیص دهیم که زمان و انرژی خود را کجا باید متمرکز کنیم. دایره درونی دایره نفوذ است و دایره بیرونی دایره نگرانی. وقتی دایره نفوذ شما گسترش می‌یابد، دایره نگرانی کوچک می‌شود و برعکس، زمانی که دایره نفوذ کوچک می‌شود، دایره نگرانی گسترش می‌یابد.

متمرکز کردن انرژی خود روی چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید، به شما کمک می‌کند تا تعدیل موثرتری داشته باشید، و دایره تأثیرگذاری شما را افزایش می‌دهد. اما وقتی انرژی خود را روی چیزهایی متمرکز کنید که خارج از کنترل شما هستند، دایره نفوذ کوچک خواهد شد.

دلیل چیست؟

فکر کردن به همه چیزهایی که هیچ کنترلی روی آنها ندارید،

لئون هو

من به این ضرب المثل معتقدم: «تعادل را برقرار کن».

با این حال، سعی می‌کنم بیش از حد به رویدادهایی که خارج از کنترل من هستند، نپردازم. باغبانم این را به من آموخت!

وقتی از او پرسیدم که از کجا می‌دانی گیاهان به خوبی رشد خواهند کرد، پاسخ داد: «من در کاری که انجام می‌دهم خوب هستم، اما هرگز مطمئن نیستم که گیاهان خوب رشد کنند. من فقط می‌توانم نحوه مراقبت از آنها را کنترل کنم، نه نتیجه را. من کارم را به خوبی انجام می‌دهم و بقیه را به طبیعت می‌سپارم.»

او به نوعی بر دایره کنترل متمرکز دارد.

آیا می‌توانید به یاد بیاورید که چند ساعت، روز یا سال را صرف تمرکز و نگرانی در مورد چیزهایی می‌کنیم که نمی‌توانیم کنترل کنیم؟

فقط تصور کنید که فکر کردن مانند یک باغبان، چقدر می‌تواند تغییرات مثبت فوق العاده‌ای را در زندگی ما ایجاد کند؟

«بهترین کار خود را انجام دهید و بقیه چیزها را رها کنید»

دایره کنترل چیست؟

کتاب هفت عادت افراد بسیار مؤثر استفن کاوی الهام بخش این طرز تفکر است که در آن تمرکز باید بر دایره کنترل باشد. به گفته کاوی، همه مسائل در یکی از دو حلقه زیر قرار می‌گیرند:

تکنولوژی های جدید صرفه جویی در مصرف آب

باعث شد مایکل پیچارد بطری ویژه ای اختراع کند که آب کثیف را بلافاصله به آب قابل نوشیدن تبدیل می کند. در این بطری، از یک پمپ برای انتقال آب از یک فیلتر ۱۵ نانومتری استفاده می شود. آب بعد از عبور از این فیلتر، از هر باکتری یا ویروسی عاری است.

امروزه افراد زیادی از گردشگران گرفته تا سربازان ارتش بریتانیا- از این بطری ها استفاده می کنند. این اختراع بدون هیچ هزینه اقتصادی یا زیست محیطی، آب نوشیدنی سالم را در دسترس صدها هزار نفر از مردم جهان قرار می دهد.

ادامه دارد...



به جای آب از دی اکسید کربن جامد استفاده می شود. ذرات یخ خشک با سرعت زیاد از یک نازل خارج می شوند تا سطوح مختلف را پاک کنند.

از این تکنولوژی می توان در هواپیماهای کامپوزیتی، خود ر و سازی، پاک سازی تجهیزات پزشکی و تمیزکاری شیوه ای دوست دار محیط زیست، استفاده کرد. دی اکسید کربن مورد نیاز برای این کار، از دیگر بخش های صنعتی تامین می شود. بنابراین این روش به کاهش انتشار این گاز به اتمسفر نیز کمک می کند. تمیزکاری با دی اکسید کربن، یک نمونه از راهکارهای زیست محیطی است که با یک تیر دو نشان می زنند.

بطری های نجات

وقتی چند سال پیش تسونامی به آسیا رسید، کامیون ها مجبور بودند آب نوشیدنی را تا آنجا حمل کنند، چرا که جریان های سیلابی منطقه بسیار کثیف و غیر قابل مصرف بود. این رویه

برسد، هدر می رود. این نرم افزار با نام Zonescan AI-pha به شرکت های تاسیساتی در سراسر جهان کمک می کند این ناکارآمدی و هدررفت عظیم منابع آبی را برطرف کنند.

تمیزکاری به کمک دی اکسید کربن

آب، کاربردهای زیادی در صنعت دارد و اغلب به عنوان یک عامل سرد، مرطوب کننده یا پاک کننده در مقیاس بزرگ به کار می رود. این عملیات هر سال ده ها تن پساب تولید می کند. مثلا ساخت یک خودرو تقریبا به ۴۰ هزار گالن آب نیاز دارد. فقط تصور کنید این میزان آب برای جامعه ای که با کمبود آب مواجه است، چه نعمت بزرگی است. خوشبختانه، نوعی تکنولوژی وجود دارد که امکان جایگزینی آب با دی اکسید کربن را فراهم می کند و به قدری تکامل یافته که امروزه، طیف وسیعی از صنایع به آن دسترسی دارند. در این روش برای پاک سازی و تمیزکاری



در ادامه ی مبحث فن آوری های نوین و تکنولوژی های جدید برای صرفه جویی در این شماره و شماره های آتی پرده از برخی از این روشها بر خواهیم داشت.

پایش نشستی آب

شرکت تاسیسات رفاهی آلمانی به نام Albstadtwerke از نرم افزار جدیدی برای یافتن نشستی ها و ارسال هم زمان اطلاعات مربوطه به مرکز داده ها استفاده کرده است. دوش ها، توالت ها و شیرهایی که چکه می کنند آب را هدر می دهند، اما مشکل بزرگ تر، لوله هایی است که آب را به خانه ها می رسانند.

تقریبا یک سوم از آب مصرفی ما پیش از این که به خانه ها

برگزاری کارگاه های آموزشی فرصتی جدید برای افزایش سواد آب در مخاطبان

افزایش سواد آبی مخاطبان برداشته و نیاز به مطالبه گری صرفه جویی در مصرف آب شرب، جلوگیری از هدررفت آب، هدایت آبهای سطحی ناشی از بارندگی از طریق سیستم زه کشی و جلوگیری از ورود آن به شبکه فاضلاب عمومی (که از وظایف مهم شهرداری هاست) را در آنان شعله ور سازیم.

ادامه بحث در میان آنها بعد از زمان آموزش و حتی در روزها و هفته های بعد مواردی بود که از سوی مسئولان آموزش سازمانهای هدف منعکس گردید.

اگر چه راه زیادی تا تدوین محتوای اثر گذار باقی مانده است اما تلاش ما بر این است تا با بهره گیری از مفاهیم روز دنیا قدم کوچکی را در جهت



در سال جاری شیوه ی جدیدی در بخش آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب استان کردستان و با تاکید بر رویکرد مسئولیت اجتماعی به روابط عمومی تدوین و در کارگاه های برگزار شده مورد توجه و اجرا قرار گرفت که باز خورد های قابل توجهی به آن صورت گرفت؛ توجه بیشتر مخاطبان و افزایش مشارکت در کارگاهها،

یکی از وظایف مهم روابط عمومی ها، آموزش همگانی و تلاش در افزایش دانایی جامعه است.

از این رو توجه به تناسب محتوای آموزشی و رعایت اصول اقناع، میتواند در اثر بخشی این گونه کارگاه ها موثر و مفید باشد.

موفقیت



دیلان دورگیران فرزند همکار ستاد خبات دورگیران در رشته حسابداری ورودی هنرستان نمونه دولتی پذیرفته شد.



کیژان امان اللهی فرزند همکار ستاد ایوب امان اللهی در آزمون ورودی مدارس استعدادهای درخشان پذیرفته شد.

این موفقیتها را به این عزیزان تبریک می گوئیم.

تقدیر و تشکر



مدیر امور آبفا دیواندره از همکاران نمونه واحد اتفاقات امور آبفا این شهرستان قدردانی نمود.



وزیر نیرو با اهدای لوحی از نقش آفرینی موثر هیئت سلیمی زند، مدیر دفتر فناوری اطلاعات و توسعه دولت الکترونیک شرکت آبفا کردستان در طرح استقرار شبکه اختصاصی صنعت آب و برق با هدف تحقق دولت الکترونیک قدردانی نمود.



فرماندار سروآباد از تلاشهای محمدبصیر عبدالهی مدیر امور آبفا این شهرستان در دو موضوع خدمات رسانی به زائران اربعین حسینی در سال گذشته و همچنین تکریم ارباب رجوع قدردانی نمود.



به مناسبت هفته حجاب و عفاف، مازیار سهراب نژاد مدیر امور آبفا سنندج و بهاره پیشکاری مشاور مدیرعامل در امور بانوان شرکت از بانوان امور آبفا این شهرستان تجلیل کردند.



فرماندار و مدیر امور آبفای دیواندره طی لوحی از تلاشهای امیر شمسی همکار آبفا این شهرستان تقدیر نمودند.



مدیر امور آبفا دهگلان طی مراسمی از خبرنگاران شهرهای دهگلان و بلیان آباد به مناسبت روز خبرنگار تقدیر و تشکر نمود.

همکار گرامی ستاد جناب آقای ناصر منصوری
همکاران گرامی آبفا سنندج آقایان دیاکو منصوری و حسین احمدی
و همکار گرامی آبفا کامیاران سرکار خانم سمیه منصوری نیا
 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.

هوای قلبم
 انالله وانا الیه راجعون
 وبشر الصابرات الذین اذا اصابتهم مصیبة قالن

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 ۱۰۸ / سال یازدهم / مرداد 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 سیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی

