



فاضلاب روستاهای حوضه آبریز تالاب زریبار مریوان ساماندهی شد



انتصاب سرپرستان امور قروه و کامیاران



بیش از ۴۷۰ میلیارد ریال پروژه آبرسانی در هفته دولت امسال افتتاح شد

صفحه ۲

تکنولوژی های جدید در مصرف آب

مشاهیر کورد خادیم



بوی ماه مهر

دایره کنترل چیست؟

۵

۷

۶

۴

فاضلاب روستاهای حوضه آبریز تالاب زریبار مریوان ساماندهی شد



فرهاد تصریح کرد: در حال حاضر و با اقدامات انجام گرفته فاضلاب این ۱۰ روستا که در مجموع جمعیتی معادل ۱۳ هزار نفر را دارند، جمع آوری و به تصفیه خانه فاضلاب شهر مریوان منتقل می شود.

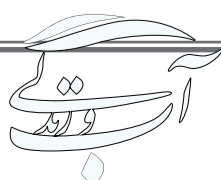
وی خاطرنشان کرد: همچنین در منطقه موسوم به استادایوم شهر مریوان نیز سرریز فاضلاب وارد دریاچه زریبار می شد که با اجرای کانال بتونی به طول یک کیلومتر این فاضلاب از حوضه آبریز تالاب زریبار منتقل شد.

وی با تأکید بر اینکه حفظ این تالاب مسئولیتی همگانی است، گفت: چندین دستگاه در این زمینه مسئولیت دارند و رسالت شرکت آبفا کردستان نیز ساماندهی فاضلاب روستاهای اطراف این دریاچه بود که خوشبختانه این امر محقق شده است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: ۱۰ روستا شامل ۷ روستا در ضلع غربی و ۳ روستا در ضلع شرقی در حوضه آبریز این دریاچه هستند و از چندین سال قبل در راستای اجرای برنامه جامع حفاظت از تالاب، برنامه جمع آوری و انتقال و تصفیه فاضلاب این روستاها را در دستور کار قرار دادیم.

محمد فرهاد در گفتگو با برنامه خبری سیمای استانی اظهار داشت: تالاب زریبار مریوان به عنوان یک گنجینه مهم و ارزشمند نه فقط در استان کردستان بلکه در کل کشور شناخته می شود و لذا حفظ و حراست از این دریاچه ضرورتی انکارناپذیر است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: خوشبختانه با اقدامات انجام گرفته توسط آبفا، فاضلاب ۱۰ روستای حوضه آبریز تالاب (دریاچه) زریبار مریوان به طور کامل جمع آوری و به تصفیه خانه فاضلاب این شهر منتقل می شود.



بیش از ۴۷۰ میلیارد ریال پروژه آبرسانی در هفته دولت امسال افتتاح شد

بهره برداری رسید. مدیرعامل شرکت آبفا کردستان تصریح کرد: اعتبار هزینه شده برای آبرسانی به این ۱۲ روستا ۳۰۰ میلیارد ریال است و در مجموع ۲۸۱۷ نفر را از نعمت آب شرب سالم و بهداشتی به صورت پایدار بهره مند کرد.

فرهاد خاطرنشان کرد: طی هفته دولت در مجموع این ۱۲ پروژه شهری و روستایی، ۲۸ هزار و ۸۱۷ نفر از نعمت آب شرب سالم و بهداشتی به صورت پایدار بهره مند شدند.

و چاه نیمه عمیق با ۱۵۰ متر خط انتقال و توان تامین آب به میزان ۲۰ لیتر بر ثانیه با هزینه ۲۵ میلیارد ریال برای جمعیت ۶ هزار نفری شهر سروآباد، پروژه هایی است که در هفته دولت در بخش شهری به بهره برداری رسید.

وی افزود: آبرسانی به ۱۰ روستا در شهرستان های سنندج ۵ روستا، دیواندره ۲ روستا، دهگلان، کامیاران و سروآباد، هر کدام یک روستا در هفته دولت امسال به

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: در هفته دولت امسال ۱۰ پروژه آبرسانی روستایی و ۲ پروژه شهری با اعتبار مجموع ۴۷۵ میلیارد ریال به بهره برداری رسید. محمد فرهاد با بیان این مطلب اظهار داشت: پروژه اجرای مخزن ۲ هزار مترمکعبی حسن آوله مریوان با ظرفیت تامین آب به میزان ۵۰ لیتر در ثانیه و احداث یک باب ایستگاه پمپاژ با هزینه ۱۵۰ میلیارد ریال برای جمعیت ۲۰ هزار نفری این منطقه شهر مریوان



حضور و پاسخگویی مدیرعامل شرکت آبفا کردستان به شهروندان در سامانه سامد

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان به تعدادی از درخواستها و شکایات مردمی، به صورت مستقیم از طریق سامانه سامد که سامانه ارتباط مردم و دولت است، پاسخ داد.

در ادامه روند پاسخگویی مدیران به مطالبات مردمی و افکار عمومی از طریق تلفن (۱۱۱) به منظور ایجاد بستر مناسب برای تعامل آسان مردم و دولت، برنامه ارتباط مردمی مسئولین در بستر سامانه سامد با حضور مدیرعامل آبفا کردستان انجام شد. بر این اساس محمد فرهاد مدیرعامل آبفا کردستان به منظور پاسخگویی مستقیم به سؤالات و درخواستهای مردم از طریق خط تلفن ۱۱۱ در محل سامانه سامد بازرسی استانداری کردستان حضور یافت و پاسخگوی مطالبات مردمی در حوزه آب و فاضلاب شد. مهندس فرهاد، سامانه سامد را مطلوب توصیف کرد و افزود: این سامانه، امکانی برای ارتباط آسان و بدون هزینه مردم با مسئولان و انتقال مشکلات فراهم کرده است.



جبار کلوندی مدیر حراست شرکت آب و فاضلاب استان کردستان شد

طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آبفا کردستان و مرکز حراست وزارت نیرو، جبار کلوندی به عنوان مدیر دفتر حراست و امور محرمانه شرکت آب و فاضلاب استان کردستان منصوب و جایگزین حسین رحیم پور شد.

آئین تودیع مدیر قبلی و معارفه مدیر جدید حراست شرکت آب و فاضلاب استان کردستان با حضور معاون حفاظت پرسنلی وزارت نیرو، مدیرکل دفتر حراست شرکت مهندسی آبفا کشور، معاونین حراست کل استان و مدیران دفاتر حراست شرکت های آب منطقه ای و توزیع نیروی برق استان، مدیرعامل و معاونین شرکت آبفا کردستان برگزار شد. در این جلسه محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا کردستان ضمن تقدیر از تلاشهای حسین رحیم پور، مدیر قبلی حراست شرکت آبفا استان با اشاره به وظایف تعریف شده برای دفتر حراست گفت: انتظار داریم مدیر جدید این بخش نگاهی تصمیم ساز و تیزبین به مسائل داشته و زمینه ساز ارتقاء سلامت و امنیت در داخل شرکت آبفا باشد. همچنین مدیرکل دفتر حراست شرکت مهندسی آبفا کشور و معاون حراست کل استان نکاتی در راستای اجرای موفقتر وظایف حراست مطرح نمودند.

در ادامه این جلسه از حسین رحیم پور مدیر دفتر حراست شرکت آبفا کردستان با اهدای لوح تقدیر، تجلیل و جبار کلوندی به عنوان مدیر دفتر حراست معرفی گردید.



طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آبفا کردستان؛

فرزاد سنگین آبادی به عنوان سرپرست امور آب و فاضلاب شهرستان قروه و روزبه خزپوش به عنوان سرپرست امور آبفا کامیاران منصوب شدند



برگزار شد. گفتنی است فرزاد سنگین آبادی دارای مدرک کارشناسی عمران و از سوابق وی ناظر مقیم، ناظر عالی پروژه های عمرانی در قروه و دهگلان و کارشناس کنترل پروژه در حوزه معاونت برنامه ریزی شرکت است.

همچنین روزبه خزپوش دارای مدرک مهندسی عمران و از سوابق وی ناظر پروژه های عمرانی سنندج و کارشناس طراحی تأسیسات آب و فاضلاب شهری و روستایی استان است.

شهرستان قروه منصوب و جایگزین حامد مرادی شد؛ همچنین روزبه خزپوش به عنوان سرپرست امور آب و فاضلاب شهرستان کامیاران منصوب و جایگزین جمیل کرباسی شد.

آئین تکریم و معارفه مدیران امور آبفا قروه و کامیاران به طور جداگانه با حضور فرمانداران، حمید شالپوش معاون بهره برداری و توسعه، جبار کلوندی مدیر حراست و ادريس شريفی مدير روابط عمومی شرکت آبفا کردستان



با حکم محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا کردستان، فرزاد سنگین آبادی به عنوان سرپرست امور آب و فاضلاب

علائم آنفولانزا جدید چگونه است؟



برخلاف سرماخوردگی، آنفولانزا به‌طور ناگهانی بروز می‌کند و باعث می‌شود احساس بسیار بدتر از سرماخوردگی داشته باشید. تشخیص علائم اولیه آنفولانزا می‌تواند به جلوگیری از شیوع بیماری و همچنین درمان آن قبل از مزمن شدن کمک کند.

شایع‌ترین علائم آنفولانزا جدید

۱. خستگی بیش از اندازه و ناگهانی

خستگی مفرط و ناگهانی یکی از علائم اولیه آنفولانزا است. خستگی از علائم سرماخوردگی معمولی نیز هست اما شدت خستگی در بیماری آنفولانزا بیشتر است. در چنین شرایطی باید فعالیت‌های خود را کاهش داده و به بدن خود استراحت دهید. چند روز از محل کار یا مدرسه مرخصی گرفته و در تخت‌خواب بمانید. استراحت کردن سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در مبارزه با ویروس‌ها به شما کمک خواهد کرد.

۲. بدن درد و لرز

بدن درد و لرز نیز از علائم اولیه بیماری آنفولانزا هستند. این درد می‌تواند در هر نقطه‌ای از بدن و مخصوصاً در ناحیه سر، کمر و پاها باشد. بدن درد آنفولانزا می‌تواند با لرز یا حتی تب، ظاهر شود. پیچیدن پتو به دور خودتان می‌تواند به بالا بردن دمای بدن کمک کرده و لرزش را کاهش دهد. در صورتی که بدن درد داشتید می‌توانید از مسکن‌هایی از قبیل استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید.

۳. سرفه

سرفه‌های خشک و مداوم نیز می‌تواند از علائم آنفولانزا جدید باشد. همراه با سرفه ممکن است خس‌خس سینه و تنگی نفس نیز ایجاد شود. همچنین سرفه‌ها ممکن است خلط‌دار

یا خشک باشند. سرفه‌های خلط‌دار در مراحل اولیه آنفولانزا ایجاد نمی‌شوند. در صورتی که به مشکلات تنفسی از جمله آسم یا آمفیزم مبتلا هستید حتماً به متخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی مراجعه کنید.

همچنین، اگر احساس می‌کنید بازدم شما بدبو است و یا خلط شما رنگی شده فوراً به متخصص مراجعه کنید. در صورتی که آنفولانزا به‌موقع درمان نشود، می‌تواند باعث ایجاد بیماری ذات‌الریه شود. برای کاهش تعداد سرفه‌ها می‌توانید از داروهای تسکین‌دهنده سرفه استفاده کنید. علاوه بر این، مرطوب نگه داشتن گلو و نوشیدن آب و چایی بدون کافئین نیز می‌تواند به رفع سرفه‌ها کمک کند. به یاد داشته باشید که هنگام سرفه کردن جلوی دهان خود را با یک دستمال بگیرید و برای جلوگیری از گسترش عفونت دستان خود را به‌طور مرتب بشوید.

۴. گلودرد

اغلب افراد در مراحل اولیه آنفولانزا، در گلو احساس خارش می‌کنند. در ابتدا شاید فقط هنگام خوردن غذا و نوشیدنی احساس عجیبی داشته باشید؛ اما با پیشرفت عفونت ویروسی گلودرد نیز بدتر می‌شود. مایعات زیاد مانند آب، دمنوش‌های گیاهی و آبگوشت‌های شفاف بنوشید. نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و روزی چند بار با آن غرغره کنید. از یک دستگاه بخور برای مرطوب کردن محیط اتاق خود استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری عسل را با آب لیموی تازه در آب گرم یا چای گیاهی مخلوط کنید و به‌طور مرتب بنوشید. از سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید.

۵. تب یکی از شایع‌ترین علائم آنفولانزا

تب نشان می‌دهد که بدن شما در حال مبارزه با عفونت‌ها است. تب‌های مربوط به بیماری آنفولانزا معمولاً بیش از

۳۸ درجه سانتی‌گراد هستند. توجه داشته باشید وقتی به این ویروس مبتلا می‌شوید احتمال دارد احساس لرز داشته باشید اما تب نکنید. برای کاهش تب می‌توانید از ایبوپروفن و استامینوفن استفاده کنید.

۶. مشکلات گوارشی

علائم اولیه بیماری آنفولانزا ممکن است محدود به سر، گلو و سینه نباشد. برخی از انواع این ویروس می‌تواند منجر به اسهال، حالت تهوع، معده درد و یا استفراغ شود. اسهال و استفراغ از عارضه‌های کمبود آب در بدن هستند. برای جلوگیری از کم‌آبی، نوشیدن مایعات را فراموش نکنید.

چطور به آنفولانزا مبتلا نشویم؟

حفاظت از خود در برابر ویروس‌های تنفسی در فصول سرد یکی از الویت‌ها است. برای پیشگیری از آنفولانزا باید ترکیبی از واکسیناسیون، اقدامات بهداشتی و سبک زندگی سالم را در نظر داشته باشید. برای اینکه به آنفولانزا مبتلا نشوید، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- دریافت واکسن آنفولانزا به‌ویژه برای گروه‌های حساس مانند زنان باردار، افراد مسن، افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند یا به یک بیماری مزمن مبتلا هستند و کارکنان مراکز بهداشتی-درمانی ضروری است.

- دست‌های خود را به‌طور مرتب با آب و صابون و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.

- هنگام عطسه و سرفه برای جلوگیری از انتشار ویروس در محیط دهان و بینی خود را بپوشانید.

- از تماس و ارتباط نزدیک با افراد مبتلا خودداری کنید.

- سطوح و اشیایی که به‌طور مکرر لمس می‌شوند مانند دستگیره‌های در، کلید چراغ و ... را به‌طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید.

- رژیم غذایی سالم و سرشار از ویتامین و مواد معدنی ضروری داشته باشید.

در طول فصل آنفولانزا سعی کنید از مکان‌های شلوغ که ویروس به‌راحتی در آن‌ها پخش می‌شود، اجتناب کنید.

مسابقه شماره ۱۰۳

به جای علامت سوال چه عددی باید قرار بگیرد؟

۷	۳	۱۲	۸
۹	۶	؟	۴
۵	۲	۴	۱

الف: ۳ ب: ۷ ج: ۱۰ د: ۰

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 ج عدد ۱۰۵

برندگان شماره قبل:

بی‌گردد دلوری _ فرانک عزیزی : آبفا سقز

پوی ماه مهر



معرفی مشاهیر کرد

حاجی میرزا عابدوللا کوری محممد مهولوود ناسراو به خادیم

عومریکه که عومرم به جهفا سهرفی غهمت کرد
 دهوریکه نهشاتم به خهیالی ئەلهمت کرد
 قابیل به تو هیچم نهبوو تاکو به فیدات کهم
 رۆحی بوو ئەویشم به نیساری قهدهمت کرد
 جهورت ههموو ئەلتافه وه زولمت ههموو عهدله
 ههرچهند له مهنعی نیگههیکم ستهمت کرد
 دل مایلی قهندی لهبی لهعلت بوو مهگهسوار
 نایهیتهوه لام خوئی به فیدای قهندی دهمت کرد
 بو زامی جگهر زامی تره مهرههمی قوربان
 چهند خوئشه جهفاو ئەلهمت بوچی کهمت کرد؟
 نهزاره به رووتا ئەرزی وهک عهرهقی گول
 دهرحق به منی رووت له رووتا کهرهمت کرد
 گاهئ به غهزهه، گاهئ به خهندهم دهوینی
 خادیم دلئی قوربانی دلئی دهم به دهمت کرد

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 می‌نهد مسلمان و موحد به این دنیا می‌آید 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 خادیمیان

کاره‌کهی خوئی کردبووه
 کوئی ئەدییان و نووسه‌رانی
 ئەو سه‌ردهمه. له دنیای
 ئەدهبیاتدا شاعیریکی به‌توانا
 بووه و له بواره نیشتمانی
 و کۆمه‌لایه‌تییه‌کاندا زۆر
 شیعره‌ی به‌پیزی نووسیوه.
 دواتر به‌هۆی تیکه‌لۆبوونی
 له‌گه‌ل ئەدهبیاتی فارسیدا
 چووته‌ته ناو دونیای ته‌سه‌وف
 (سوئیفیگری) که ئەمه‌ش
 له به‌ره‌مه‌ه شیعریه‌کانیدا
 ره‌نگی داوه‌ته‌وه.

خادیم ئاشنایه‌کی ته‌واوی
 به شیعره‌ی مه‌حوی بووه
 به‌پرا‌ده‌یه‌ک ههن‌دیک زاراوه‌ی
 نیو شیعره‌کانی ئەوی
 دووباره کردووته‌وه.

خادیم له ۵ کانوونی
 دوومه‌ی ۱۹۷۱ له سلیمانی
 کوچی دوایی کردوووه و
 له گۆرستانی گردی جوگه
 نیژراوه.

روئی شاد و یادی هه‌رمان



شاعیریکی کوردی موسلمانانی
 سه‌ر به ریازی سوئیفیگری
 بوو له باشووری کردستان.

له سالی ۱۸۹۵ له شاری
 کوپه له‌دایکبووه و پیش
 هاوته‌مه‌نه‌کانی خوئی خراوته‌ته
 به‌ر خویندن. له ته‌مه‌نی
 ۱۲ سالیدا قۆناغی یه‌که‌می
 خویندنی حوجره‌ی ته‌واو
 کردوووه. پاش مردنی باوکی
 ئەرکی سه‌رپه‌رشتی کردنی
 خیزانه‌که‌ی که‌وتووته‌ته ئەستۆ.
 له جه‌نگی جی‌هانیه‌ی یه‌که‌م
 مالی تالان کراوه و ئازاری زۆری
 چیش‌توووه، ناچار بووه کوپه
 جیبیلئ و روو بکاته قه‌ل‌دزئ
 و له‌هۆی دوکانی به‌رگ‌دورینه‌ی
 داناوه. له‌م کاره‌یدا قازانجی
 بووه، بوپه‌ه‌ توانیویه‌تی سالی
 ۱۹۳۵ بچینه‌ه‌ج.

سالی ۱۹۴۶ له سلیمانی
 نیشته‌جئ بووه. شوینی

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

دریژخاین	زۆر وه خت گیر	بسیار وقت گیر
دریژ دادر	قسه فره که ر	پرگو وراج
دز نه خووره	دز نه به ر	بی ارزش
زه رده خه نه	بزه	لبخند
دزایه ته	به ره له ستی	مخالفت
دژوار	سه خت	دشوار
دل ئیشان	عاجز بوون	دلخور شدن
دلته‌نا	خاتر جه م	آسوده خاطر

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

افراد فعال از افرادی که منفی بافی می کنند، دوری می کنند. این مهم است که بفهمید چه نوع دایره نفوذی دارید و اگر می خواهید همه خوبی های زندگی را جذب کنید، تغییرات لازم را در نگرش به زندگی ایجاد کنید.

افزایش تمرکز و بهره وری

وقتی می دانید کجا را باید نگاه کنید و کجا باید تمرکز کنید، خود به خود باعث کاهش نگرانی های خود می شوید. در این فرآیند، شما سازنده می شوید، زیرا دیگر نگران چیزهایی نیستید که تحت کنترل شما نیستند.

افزایش تمرکز یکی دیگر از مزایای استفاده از دایره کنترل است. توجه شما روی چیزهای مهم باقی می ماند - چیزهایی که می توانید کنترل کنید! در نتیجه در تمام جنبه های زندگی بازدهی و تاثیر بیشتری خواهید داشت.

بهبود سلامت روان

زمان شروع برای بهتر شدن یا بدتر شدن، سخت ترین عنصر تفکر در مورد موقعیت های نامشخص است.

زمانی که اتفاق ناگواری می افتد ذهن شما بدترین سناریو را تکرار می کند و باعث می شود که حتی حس بدتری داشته باشید.

این همان جایی است که تصمیم گیری در مورد یک برنامه عملی که می توانید آن را کنترل کنید، می تواند سودمند باشد. انجام کاری سازنده، طبق تجربه من، مستلزم تمرکز بر آن کار است و این تمرکز و عمیق شدن در ابعاد کار چرخه ی ناامیدی و ناتوانی را می شکند. همچنین به شما کمک می کند تا با درگیر شدن در فعالیت های بدنی و ذهنی مرتبط، تنش را از بین ببرید.

ادامه دارد...

رفتارهای فیزیکی هستند و نحوه نگرش و تفسیر ما از محیط اطراف را در بر می گیرند. در نتیجه، هر چه ظرفیت ما برای خودآگاهی بیشتر باشد، توانایی ما برای فرمان دادن به وضعیت وجودمان بیشتر خواهد شد.

چرا دایره کنترل مهم است؟

امروزه بیشتر وقت و انرژی ما باید روی فعالیت های درون حوزه نفوذمان متمرکز شود، در صورتی که تمرکز بردایره کنترل به شما این امکان را می دهد که روان خود را سالم نگه دارید. به عبارت دیگر، زمانی می توانید انتظار سلامت روانی بهتری داشته باشید که زندگی شما فقط بر چیزهایی متمرکز باشد که تحت کنترل شما هستند.

کسب آگاهی درباره ی مواردی که در دایره نفوذ ما قرار دارند میتواند کنترل ما را افزایش دهد.

با این توصیف باید دریافت اگر بخواهیم بیشترین موفقیت را کسب کنیم بهترین کار این است که موارد بیشتری از دایره ی نفوذ خود را با آموزش و یا راههای دیگر کسب آگاهی به دایره ی کنترل خود اضافه کنیم. این یک امر ضروری است.

در اینجا سه دلیل وجود دارد که نشان می دهد چرا دایره کنترل مهم است:

ذهنیت فعال یا ذهنیت واکنشی؟

افراد فعال (که می خواهید با آنها معاشرت کنید) همیشه در جستجو افرادی با دایره نفوذ بالاتر هستند. در حالی که افراد واکنش پذیر در پاسخ به رویدادهای بیرونی، تسلیم افکار منفی و عادت های ذهنی خود می شوند.

ایجاد یک ذهنیت فعال برای بهبود تمرکز و بهره وری شما و ایجاد ارتباطات بیشتر، بسیار مهم است.

ممکن است این ضرب المثل را شنیده باشید که:

شبيه، شبيه را جذب می کند.



کنترل داشته باشد.

با این وصف هرچه آگاهی خود را در مورد بخش خاصی از زندگی خودمان افزایش دهیم کنترل بیشتری در مورد آن بخش به دست خواهیم آورد اجازه دهید با یک مثال موضوع را روشن کنم:

فرض کنید در یک آپارتمان کوچک مجبور به زندگی کردن هستید و وسایل شما به راحتی در این آپارتمان جا نمیشود شما با کمبود جا روبرو میشوید.

ابزار زیادی برای مدیریت وسایل و دسته بندی آنها ابداع شده است که میتواند در سامان دادن به وسایل خانه به شما کمک کند در این حالت آگاهی از ابزار های مرتب سازی مانند واکیوم ها و کمد های برزنتی تا شو و کمد های کم جا میتواند به شما قدرت مدیریت و کنترل در هم ریختگی ها را بدهد اکنون با توجه به میزان توان مالی خود از بین ابزار مناسبترین آنها را انتخاب کنید و از آن استفاده نمایید این یعنی کنترل پس با این وصف شما ابتدا از وجود ابزار آگاه شدید بعد به انتخاب پرداختید و اکنون کنترل را بدست آورده اید.

ما معمولاً بدون تأمل آگاهانه و با استفاده از الگوهای رفتاری استفاده شده و دم دست رفتار می کنیم، زیرا بیشتر کارهایی که انجام می دهیم عادت است نه یک عمل آگاهانه و از سر تدبیر.

عمل کردن به این شیوه بیانگر این است که ما خارج از کنترل بی واسطه خود عمل می کنیم.

مهم است که به یاد داشته باشید که عادات، چیزی فراتر از

قسمت دوم

مخاطبان گرانقدر ابتدا از حسن نظر و توجه شما به مطلب شماره پیشین سپاسگزارم و در ادامه با توجه به اهمیت موضوع بر آن شدم که مطلب را با اندکی توضیحات تکمیلی در دایره آگاهی شما عزیزان قرار دهم امید وارم که با بهره گیری از این مطالب بتوانیم گامی هرچند کوچک در مسیر آگاهی و زندگی سبز برداریم.

دایره کنترل

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

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

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

دلیل این امر چیست؟

«کنترل» طبق دیدگاه هستی شناختی، به طور جدایی ناپذیری با تصمیم آگاهانه گره خورده است.

به قول معروف،

((کنترل = آگاهی + انتخاب))

در نتیجه، یک فرد فقط می تواند بر بخش هایی از شیوه زندگی خود که از آن آگاه است،

بخش چهارم و پایانی

تکنولوژی های جدید صرفه جویی در مصرف آب

می شود و در آن جا برای آبیاری باغچه ها به کار رود.

KB Home تخمین می زند که این ساختمان هر ساله ۱۵۰ هزار گالن آب صرف جویی می کند که در مقایسه با خانه های معمولی، یک کاهش تقریباً ۷۰ درصدی است.

برداشت آب باران از پشت بام ها

بسیاری از ما هر روز مقدار زیادی آب هدر می دهیم، اما به ندرت برای حفظ آن تلاش می کنیم. خوشبختانه، برداشت آب باران راهکاری است که به سادگی در هر خانه ای پیاده می شود. در این مدل ساده، سقف خانه به عنوان یک باران گیر عمل می کند. آب باران از طریق یک سری فیلترها و لوله ها به محفظه های زیرزمینی می رسد و آنجا ذخیره می شود تا برای استفاده مستقیم یا تغذیه منابع آب زیرزمینی به کار رود. ناحیه ای به وسعت ۱۰۰۰ پای مربع با یک اینچ بارش می تواند ۵۵۰ گالن آب فراهم کند. برخی دولت های محلی هند همچون دهلی، هاریانا، اوتر پردیش و هیمچال پردیش، برداشت آب باران را در ساختمان های جدید (با مساحت بیشتر از ۱۰۰ متر مربع) اجباری کرده اند

تداوم خشکسالی و کمیاب تر و گران تر شدن مخازن آب، این اختلاف قیمت به تدریج کمتر می شود.

سیستمی برای جمع آوری و تصفیه آب خاکستری خانه ها و تامین انرژی

شرکت خانه سازی **KB Home** به تازگی اولین سیستم **Double ZeroHouse** را در لانکاستر، کالیفرنیا ساخته است که یکی از پرچالش ترین نواحی آمریکا از نظر منابع آبی است. این خانه با دو هدف بهره وری آب و انرژی ساخته شده و ساختمانی با مصرف انرژی صفر مطلق است (قبض برق این ساختمان صفر دلار است).

سیستم جمع آوری آب خاکستری (آب ظرف شویی ها و دوش ها) در خانه های **Double ZeroHouse** ابتدا آب خاکستری را از سینک ها، لوله ها، دوش ها و ماشین های لباسشویی جمع آوری و به یک سیستم بازیابی گرما هدایت می کند. با عبور آب گرم از داخل سیستم، گرما استخراج شده و برای حرارت دادن آب شیرین، در هیتر آبی بدون مخزن به کار می رود. این تبادل گرمایی منجر به یک صرفه جویی حدوداً ۳۰ درصدی در فرایند گرم کردن آب می شود. سپس، آب خاکستری از طریق کانال به یک تانک جمع آوری منتقل



جنوبی انجام می داد. او برای شست و شو از یک لوسیون مخصوص استفاده کرد که ترکیبی از مواد شیمیایی مختلف بود. این لوسیون روی پوست استعمال می شود و اثر آن درست مثل زمانی است که به طور منظم دوش می گیرید.

حمام خشک باعث می شود هر فرد چهار لیتر آب صرفه جویی کند که طی یک سال، به حفظ میلیون ها لیتر آب منجر می شود. علاوه بر این، برای میلیارد ها نفر از مردمی که برای حمام رفتن به آب سالم دسترسی ندارند و از آب های ساکن سرشار از باکتری و میکروب استفاده می کنند، کمک بزرگی محسوب می شود.

تصفیه روان آب های کشاورزی به کمک نور خورشید

WaterFX، یک شرکت نمک زدایی واقع در فرنزو کالیفرنیا از گرمای خورشید برای تبدیل روان آب های شور و آلوده به آب خالص استفاده می کند. سیستم آزمایشی این شرکت برای مشتریان محلی که بیشتر کشاورزان محلی هستند، هر روز ۱۴ هزار گالن آب تامین می کند. این شرکت در نظر دارد ظرف چند سال آینده، میزان تولید خود را به دو میلیون گالن در روز برساند. **WaterFX** می گوید هزینه این آب بیشتر از آب مخازن است، اما با تغییر اقلیم و

دوش گرفتن با حداکثر بهره وری

همه ما تا به حال قبل از دوش گرفتن، شیر حمام را برای مدتی باز گذاشته ایم تا دمای آب تنظیم شود. به گفته ریچارد اوگودتون، مشکل این جاست که هر روز، صدها میلیون نفر از مردم به همین شیوه عمل می کنند و این، یک هدررفت عظیم را رقم می زند. اوگودتون برای حفظ آب، سیستم دوش دوستدار محیط زیست اختراع کرده که در کمتر از ۳۰ ثانیه آب را به دمای دلخواه می رساند، و هدررفت آب را کمتر می کند.

پیتر کولین از آدلاید استرالیا نیز دستگاهی اختراع کرده که اگر تنها در هزار خانه نصب شود، هر ساله صدها میلیون لیتر آب را حفظ می کند و آسم این دستگاه را کالکتور دوش با حداکثر بهره وری گذاشته است. در این دستگاه برای جمع آوری آبی که معمولاً طی گرم کردن دوش هدر می رود، از یک مخزن ذخیره استفاده می شود، سپس این آب مجدداً فیلتر می شود و با دمای مناسب به دوش بازمی گردد.

دوش گرفتن بدون آب

می توانید بدون یک قطره آب دوش بگیرید؟ این درست همان کاری است که لودویک ماریشان ۱۷ ساله در جریان سفرش در لیمپوپو، آفریقای



موفقیت



فریمه نمازی فرزند فرشید نمازی همکار امور آبفا سنندج در مسابقات کاراته قهرمانی کشور سبک شوتوکان FSK ایران که به میزبانی تهران برگزار شد، در رده سنی نونهالان الف مقام اول و مدال طلا را کسب کرد.

آزمایشگاه مرکزی شرکت آبفا کردستان گواهینامه تایید صلاحیت در انطباق با الزامات استاندارد ISO/IEC 17025 را کسب نمود.

انتصابات

طی حکمی از سوی مدیرعامل، فروغ انصاری به عنوان سرپرست امور کارکنان و رفاه شرکت آبفا کردستان منصوب گردید.



مقاله ارائه شده توسط محمد طاهها قائم پناه همکار ستاد در هشتمین کنفرانس بین المللی وحدت اسلامی به عنوان مقاله برتر معرفی و از وی تجلیل به عمل آمد.



تقدیر و تشکر



فرماندار شهرستان قروه با اهدای لوحی از تلاشهای مجید خاطری همکار امور آبفا این شهرستان به جهت کوشش خستگی ناپذیر در راستای رفع مشکل کم آبی روستاهای قاملو، چمقلو و کانی گنجی تقدیر نمود.



مراسم تقدیر از مدیران نمونه شهرستان دیواندره به مناسبت هفته دولت برگزار و طی آن از جمال میرزایی مدیر امور آبفا این شهرستان به عنوان مدیر نمونه تجلیل شد.



حضور تیم بحران و پدافند غیرعامل آبفا کردستان در مانور منطقه ای شرکتهای آب و فاضلاب شمالغرب کشور

این مانور ۲ روزه تمرینی آموزشی به میزبانی استان آذربایجان شرقی برگزار و در آن شرکتهای آب و فاضلاب آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، کردستان، اردبیل، گیلان و زنجان مشارکت داشتند در این مانور تیمهای بحران و پدافند غیرعامل شرکتهای آب و فاضلاب استانهای شمالغرب کشور طی این ۲ روز، آمادگی خود را در برابر بحرانهای احتمالی به آزمون گذاشتند. در پایان این مانور رئیس شورای هماهنگی مدیران وزارت نیرو در استان آذربایجان شرقی با اهدای لوحی به حیدر زمانی سرپرست تیم عملیاتی شرکت آبفا کردستان، از تلاش این تیم در مانور آموزشی بحران و پدافند غیرعامل شرکتهای آبفا شمالغرب کشور، تقدیر نمود.



کارگاه ۲ روزه آموزشی قرائت کنتور ویژه مامورین قرائت کنتور استان با هدف آشنایی با کلیات قرائت و نحوه ارسال گزارشات و مشاهدات طی مسیر قرائت توسط معاونت خدمات مشترکین و درآمد شرکت برگزار گردید.



هفته دفاع مقدس گرامی باد

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 ۱۰۹ / سال یازدهم / شهریور 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 رفیقی