



صفحه ۴

حضور فعال آبفا
کردستان در جشنواره
پژوهش و فناوری صنعت
آب و برق کشور



صفحه ۵

مدیر کل دفتر مدیریت
مصرف شرکت مهندسی آبفا
کشور از فعالیتهای دفتر آب
بدون درآمد آبفا کردستان
بازدید کرد



ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب شهری

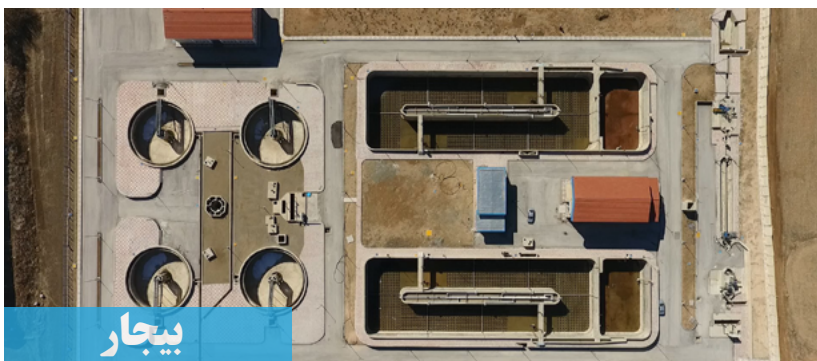
استان کردستان / شماره ۶۰ / سال هفتم / آذر ماه ۱۳۹۸

تصفیه خانه های فاضلاب شهرهای بیجار و یاسو کند با حضور وزیر نیرو به بهره برداری رسید

صفحه ۳



یاسو کند



بیجار



مدیر امور آبفا مریوان خبر داد

۱۰ پروژه آب و فاضلاب شهر مریوان با اعتبار ۳۶ میلیارد تومان در حال اجرا است

محمدی در ادامه اظهار کرد: شهروندان شهر کانی دینار و هجرت سالهاست از مشکل فاضلاب و نبود تصفیه خانه فاضلاب رنج می بردند که با حمایت های مدیرعامل آبفا استان و پیگیری های سرپرست فرمانداری مریوان در یکسال اخیر احداث شبکه انتقال فاضلاب کانی دینار به تصفیه خانه فاضلاب شهر مریوان به طول ۱۰ کیلومتر و با اعتبار ۱۵ میلیارد ریال در حال انجام بوده که با اتمام پروژه، فاضلاب کانی دینار و هجرت به تصفیه خانه فاضلاب مریوان انتقال خواهد یافت.

محمدی با بیان اینکه فاز اول تصفیه خانه فاضلاب مریوان در زمینی به مساحت ۱۸ هکتار در سال ۹۲ به بهره برداری رسید، گفت: فاز دوم این تصفیه خانه برای جمعیت ۲۵۰ هزار نفری شهرستان مریوان طراحی شده است و عملیات اجرایی آن با قراردادی معادل ۲۲۰ میلیارد ریال توسط پیمانکار مجری در دست اقدام می باشد.

شهر مریوان تعریف و اجرا گردید؛ همچنین اجرای کانال بتنی مرکب آبهای سطحی و فاضلاب محله استادبوم با اعتباری معادل ۳ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان در مراحل پایانی می باشد.

وی افزود: با اصلاح شبکه توزیع و آبرسانی تپه موسک به متر اژ ۸ کیلومتر، شبکه اصلی و فرعی اصلاح و ۹۲۰ فقره انشعاب خانگی و تجاری استانداردسازی می گردند و فاضلاب قدیمی موسک و تپه موسک به طول ۴/۵ کیلومتر اصلاح می شود و با بهره برداری از خط انتقال در دست احداث رودخانه نیز، فاضلاب روباز منطقه به طول ۱/۵ کیلومتر حذف می گردد.

وی در خصوص احداث کانال بتنی محله استادبوم نیز تصریح کرد: با احداث این کانال به طول ۹۳۰ متر علاوه بر هدایت آبهای سطحی، فاضلاب محله استادبوم به تصفیه خانه فاضلاب شهر مریوان و رودخانه کلین کبود در محل سرریز تعریف شده متصل می شود.



مدیر امور آب و فاضلاب شهر مریوان با تشریح فعالیت های سال ۹۷ و ۹۸ آبفا در شهر مریوان گفت: ۱۰ پروژه فعال آبفا با اعتباری حدود ۳۶۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات ملی استانی و منابع داخلی شرکت در حال انجام است.

جهاندار محمدی با بیان این مطلب به اصلاح شبکه آب و فاضلاب تپه موسک و کمربندی یک شهر مریوان اشاره و اظهار کرد: برای این مهم نزدیک به ۳ میلیارد تومان اعتبار در نظر گرفته شد که هم راستا با پروژه های ستاد بازآفرینی شهری در مناطق محروم



۴ دستگاه کلر زنی آب به روش الکترولیز نمک با ظرفیت گندزدایی ۵۰۰ لیتر بر ثانیه در امور آبفا بیجار نصب و راه اندازی گردید

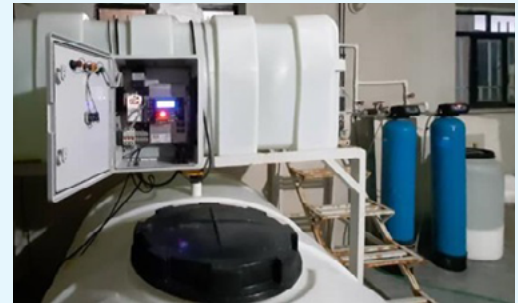
و کنترل رشد انگل اشاره نمود.

مدیر امور آبفا بیجار خاطرنشان کرد: این طرح در مقایسه با روش کلر زنی، موجب حذف خطرات ناشی از حمل و نقل و نگهداری کلر می شود و عدم نیاز به آموزش مستمر و استفاده از لوازم ایمنی برای مواظبت در مقابل گاز کلر و همچنین نیاز نداشتن دستگاه اسکرابر و حوضچه های آهک برای خنثی سازی گاز کلر از دیگر نقاط قوت آن به شمار می آید.

مورد بهره برداری قرار گرفت.

بهزاد مرادی اظهار کرد: این روش یکی از سیستم های نوین گند زدایی آب شرب است که در راستای استفاده از تکنولوژی های نوین در گند زدایی و ایمن سازی آب شرب شهروندان مورد استفاده قرار می گیرد.

مرادی تصریح کرد: از مزایای این دستگاه می توان به از بین بردن پاتوژن ها (عوامل بیماری زا)، حفظ عناصر معدنی مهم در آب، ثبات بیشتر کلر باقیمانده در شبکه توزیع آب



مدیر امور آبفا بیجار گفت: ۴ دستگاه کلر زنی مربوط به مسیر چاه های صلوات آباد، قمشلو، ایستگاه پمپاژ محمود آباد و تصفیه خانه آب حسن آباد یاسو کند نصب و

مدیر عامل شرکت آبفا کردستان از طریق سامانه سامد به طور مستقیم پاسخگوی سوالات شهروندان شد

مهندس محمدی، سامانه سامد را سامانه ای مطلوب و کارآمد دانست و افزود: این سامانه، امکانی برای ارتباط آسان و بدون هزینه مردم با مسئولان و انتقال مشکلات فراهم کرده است تا بتوانیم راهنمایی و پیگیری های لازم جهت حل و فصل مشکلات شهروندان را انجام بدهیم.

گفتنی است پاسخ گویی مدیران به مطالبات مردمی و افکار عمومی از طریق تلفن (۱۱۱) و با نام سامانه سامد به طور مرتب و دوره ای در استان کردستان انجام می شود.

آسان مردم و دولت، برنامه ارتباط مردمی مسئولین در بستر سامانه سامد با حضور مدیرعامل آبفا کردستان انجام شد.

بر این اساس مهندس محمدی مدیرعامل آبفا کردستان به منظور پاسخ گویی مستقیم به سوالات و درخواست های مردم از طریق خط تلفن ۱۱۱ در محل سامانه سامد بازرسی استانداردی کردستان حضور یافت و پاسخ گوی مطالبات مردمی در حوزه آب و فاضلاب شهری شد.

در این جلسه که مدیر دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آبفا نیز مهندس محمدی را همراهی می کردند طی دو ساعت حضور در محل این مرکز به تعدادی از شکایت و درخواست های مردمی مطروحه پاسخ داده شد.



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

در ادامه روند پاسخ گویی مدیران به مطالبات مردمی و افکار عمومی از طریق تلفن (۱۱۱) به منظور ایجاد بستر مناسب برای تعامل

۲ تصفیه خانه آب و فاضلاب با اعتبار مجموع بیش از ۸۰۰ میلیارد ریال در شهر دیواندره در حال اجرا است

هزینه احداث تصفیه خانه فاضلاب شهر دیواندره نیز ۴۱۱ میلیارد ریال است که تاکنون ۱۱۱ میلیارد ریال از این مبلغ تأمین و هزینه شده، دارای ۷۱ درصد پیشرفت فیزیکی، طول کل شبکه جمع آوری و خطوط انتقال ۴۲ کیلومتر، ظرفیت تصفیه ۶۳۴۰ مترمکعب فاضلاب در شبانه روز، جمعیت تحت پوشش ۴۲ هزار نفر و فرآیند تصفیه هوادهی گسترده با حذف نیتروژن می باشد.

هزینه احداث تصفیه خانه آب شهر دیواندره ۴۰۰ میلیارد ریال است که تاکنون ۳۹۵ میلیارد ریال از این مبلغ هزینه شده و دارای ۷۵ درصد پیشرفت فیزیکی است.

ظرفیت این تصفیه خانه، تصفیه ۲۵۰ لیتر بر ثانیه آب و فرآیند تصفیه فیلتراسیون مستقیم می باشد. عملیاتی که در این تصفیه خانه انجام می شود شامل احداث مخازن ۴ هزار متر مکعب، ۱۳ کیلومتر خطوط انتقال و ۳ واحد ایستگاه پمپاژ می باشد.



در حال حاضر یک تصفیه خانه آب با اعتبار ۴۰۰ میلیارد ریال و یک تصفیه خانه فاضلاب با اعتبار ۴۱۱ میلیارد ریال در شهر دیواندره در حال اجرا است.

تصفیه خانه های فاضلاب شهرهای بیجار و یاسو کند با سرمایه گذاری ۳۰ میلیارد تومان با حضور وزیر نیرو و مدیر عامل شرکت مهندسی آبفا کشور در کردستان به بهره برداری رسید

مدیریت سد تالوار به بیجار شد. ظرفیت تصفیه خانه های فاضلاب استان بیش از ۶۵ میلیون مترمکعب در سال است.

همچنین مدیرعامل آبفا کردستان در این مراسم با بیان اینکه ۹۶ درصد جمعیت استان در ۱۱ شهر قرار دارند، گفت: به همین منظور احداث تأسیسات فاضلاب در این شهرها با ظرفیت ۲۲۰ هزار مترمکعب در شبانه روز تعریف شد و تاکنون ۲۰۰ میلیارد تومان در این راستا هزینه شده است.

مدیرعامل آبفا کردستان خاطرنشان کرد: تاکنون از ۶ طرح تصفیه خانه فاضلاب بهره برداری شده و با افتتاح دو تصفیه خانه بیجار و یاسو کند جمعیت زیر پوشش تصفیه فاضلاب در استان به ۷۷ درصد می رسد که ۲/۵ برابر میانگین کشوری است.

وی با بیان اینکه ظرفیت تصفیه فاضلاب در تصفیه خانه های استان بیش از ۶۵ میلیون مترمکعب در سال است، گفت: با افتتاح تصفیه خانه فاضلاب کامیاران تا پایان امسال از ۱۱ تصفیه خانه برنامه ریزی شده ۹ تصفیه خانه به بهره برداری رسیده است.

دارد نشان می دهیم که چرخهای توسعه و عمران کشور نه تنها از حرکت باز نایستاده بلکه در این صنعت طی نیمه دوم سال جاری تعداد قابل ملاحظه ای سد، تصفیه خانه آب و فاضلاب و شبکه های آبیاری، زهکشی، نیروگاه های حرارتی و آبرسانی به روستاها را به ثمر رسانده ایم.

وی با اشاره به افتتاح ۲۲۷ پروژه با سرمایه گذاری ۳۳ هزار میلیارد تومان همزمان کلنگ زنی تعداد قابل توجهی طرح را آغاز می کنیم که نشان دهنده توجه جدی به تولید داخلی است.

حمدالله کریمی نماینده مردم بیجار نیز در این مراسم اظهار کرد: امروز تعداد زیادی تصفیه خانه در کشور وجود دارد که جا دارد از وزارت نیرو در این رابطه تشکر کنیم.

وی با اشاره به رسالت دولت در زمینه حمایت از تولید و رفع معضل بیکاری گفت: وزارت نیرو هم باید در این راستا کمک کند.

نماینده مردم بیجار با بیان اینکه کشاورزی در اقتصاد بیجار نقش مهمی ایفا می کند، گفت: امرار معاش مردم از این راه است و لذا می طلبد وزارت نیرو نیز در این خصوص کمک کننده سایر دستگاه ها باشد.

کریمی خواستار استفاده از پساب تصفیه شده فاضلاب برای مصارف کشاورزی، صدور مجوز حفر چاه های عمیق و نیمه عمیق و واگذاری

با حضور دکتر اردکانیان وزیر نیرو ۲ تصفیه خانه فاضلاب شهرهای بیجار و یاسو کند به طور همزمان با ارزش ۳۰ میلیارد تومان افتتاح شد.

در این مراسم دکتر اردکانیان گفت: وزارت نیرو در استان کردستان ۳۴ پروژه بزرگ را با سرمایه گذاری بالغ بر ۹۱۰۳ میلیارد تومان در دست اجرا دارد که این پروژه ها به طور متوسط ۶۳ درصد پیشرفت دارند و نسبت به سایر مناطق عدد خوبی است. وی ابراز امیدواری کرد با تنوع بخشی به منابع مالی و گشایش ها در منابع مالی تا پایان دولت دوازدهم تعداد قابل توجهی از این طرحها به بهره برداری برسد.

وزیر نیرو با بیان اینکه استفاده مجدد از فاضلاب تصفیه شده از شاخصهای بهداشت عمومی و از جلوه های توسعه یافتگی است، گفت: یکی از برگ های روشن کارنامه نظام طی چهل سال گذشته در عرصه آب و فاضلاب است، دکتر اردکانیان با بیان اینکه ۴۰ سال قبل ایران تنها ۴۰ درصد جمعیت فعلی را داشت گفت: آن زمان تنها در ۴ نقطه تصفیه خانه فاضلاب وجود داشت در حالی که امروز ۲۳۱ و ۲۳۲ مین تصفیه خانه فاضلاب کشور به بهره برداری می رسد.

وزیر نیرو با یادآوری برنامه ریزی پویش هر هفته الف ب ایران خاطرنشان کرد: با این کار در سالی که شدیدترین تحریم ها وجود





حضور فعال آبفا کردستان در جشنواره پژوهش و فناوری صنعت آب و برق کشور

دستاوردهای آبفا کردستان در این جشنواره مورد استقبال و بازدید معاونین و مدیران کل وزارت نیرو و شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور قرار گرفت. در این بازدید مهندس جانباز مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور نسبت به ترویج و انتشار دستاوردهای تحقیقاتی آبفا کردستان به سایر شرکت های آب و فاضلاب کشور تأکید و توصیه کرد.

عرضه توانمندی های پژوهش و فناوری صنعت آب و برق، شناخت چالش ها و نیازهای صنعت آب و برق، فراهم سازی بستر ارتقای فعالیت های پژوهش و فناوری و آمادگی برای استقرار زیست بوم نوآوری نیرو، تقدیر از برگزیدگان پژوهش و فناوری و بهره گیری از ظرفیت های علمی، فنی و اجرایی کشور از اهداف برگزاری این رویداد بود.

برگزاری نمایشگاه دستاوردهای پژوهش و فناوری، اولین جشنواره دارای فکری بانوان صنعت آب و برق، نمایشگاه توانمندی شرکت های دانش بنیان، نشست های علمی و تخصصی، ایده های نوآورانه و تقدیر از برگزیدگان از مهم ترین بخش های این رویداد بود.

های آب با حداکثر پیشروی و امکان تغییر سایز **In pipe inspection robot**، دستگاه ربات بازرسی آسان از خطوط لوله فاضلاب با عمق پیشروی تا ۱۰۰ متر، پروژه بومی سازی و ساخت تله مالیز چهارطرفه **Slam trap** (تله جمع آوری حشرات با بال سبک)، ساخت کوپلینگ چرخشی بدون لرزش و بهبود کارایی آن، نتایج پروژه بررسی امکان استفاده از پلیمرهای نانوساختار به عنوان منعقد کننده در تصفیه آب بارعایت ملاحظات بهداشتی، پروژه بررسی علل وجود لارو شیرونومیده در منابع آب شهر سنندج و ارائه راهکار پیشگیری و حذف آن، نتایج پروژه امکان سنجی تصفیه هوای آلوده محیط تصفیه خانه های فاضلاب با استفاده از فناوری زیستی (پایوت اجرایی تصفیه خانه فاضلاب سنندج) بودند.

همچنین ۳ پروژه تحقیقاتی پایان نامه ای آبفا کردستان در حوزه های امکان سنجی استفاده از پساب تصفیه خانه فاضلاب در ساخت بتن و بررسی کیفیت پساب حاصل از شستشوی فیلترهای شنی تند تصفیه خانه آب شهر سنندج و بررسی کیفیت فیزیکی و شیمیایی و بیولوژیکی رسوبات کف مخازن ذخیره آب شهر سنندج و مقاله تحقیقاتی برتر درحوزه کاهش آب بحساب نیامده در این جشنواره توسط آبفا کردستان ارائه شد.

در جشنواره پژوهش و فناوری صنعت آب و برق کشور که آذرماه و همزمان با هفته پژوهش در محل پژوهشگاه نیرو برگزار شد، شرکت آبفا کردستان نیز با ۷ دستاورد تحقیقاتی و ۳ پروژه تحقیقاتی حضور یافت و در این جشنواره شایسته تقدیر شناخته شد.

در این جشنواره، شرکت های تابعه و مراکز پژوهشی این وزارتخانه، ذی نفعان صنعت آب و برق اعم از حوزه های دولتی و خصوصی، شرکت های دانش بنیان، دانشگاه ها، شرکت های فناوری نوپا و استارت آپ های فعال در این حوزه حضور داشتند.

در این رویداد از پروژه های پژوهشی برگزیده، شرکت های فعال در پژوهش و فناوری، پژوهشگران برگزیده، ایده های برتر و بانوان برگزیده تقدیر به عمل آمد؛ شرکت آبفا کردستان نیز با حضور فعال در جشنواره شایسته تقدیر شناخته شد و به همین دلیل سیدحامد حسینی مدیر دفتر تحقیقات آبفا کردستان لوح تقدیری را از احمد سیاحی مدیرکل دفتر تحقیقات، فناوری اطلاعات و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور دریافت کرد.

دستاوردهای تحقیقاتی پژوهشی ارائه شده شرکت آبفا کردستان در جشنواره، دستگاه ربات بازرسی شبکه های آب و فاضلاب و چاه





در جریان سفر مدیرکل دفتر مدیریت مصرف آبفا کشور به کردستان عنوان شد

شاخص میزان آب بدون درآمد در ایران به نسبت کشورهای همسایه از وضعیت بهتری برخوردار است

وی با بیان اینکه مدیریت هدررفت تنها مختص حوزه بهره برداری نیست، تصریح کرد: سایر حوزه ها نیز در این ارتباط مسئولیت دارند.

مهندس فرهاد خاطر نشان کرد: مدیرعامل آبفا استان در این حوزه تأکیدات زیادی داشته و خواستار کاهش هدررفت آب و مصرف انرژی شده که این دو مقوله با یکدیگر ارتباط مستقیمی دارند.

صابر اسعدپناه سرپرست دفتر خدمات درآمد و مشترکین آبفا استان نیز در این جلسه از برنامه ریزی برای تعویض کنتورهای با عمر بالا و ارتقای شفافیت در فروش و مصرف آب خبر داد.

در انتهای این جلسه مدیر دفتر کاهش آب بدون درآمد استان و کارشناسان دفاتر کاهش آب بدون درآمد و مدیریت مصرف امور تابعه شهرهای کردستان به ارائه گزارش عملکرد پرداختند.

وی تصریح کرد: از مجموع ۶ میلیارد مترمکعب آب تولیدی در کل کشور حدود ۴/۵ میلیارد مترمکعب به فروش می رسد و ۱/۵ میلیارد نیز آب بدون درآمد است که نشان می دهد ۲۵ درصد آب تولیدی در کشور به طور میانگین بدون درآمد است و از این میزان ۱۳ درصد هدررفت واقعی است.

وی یکی از مشکلات شبکه های توزیع را انشعابات غیرمجاز دانست و افزود: کنترل این انشعابات در کاهش هدررفت آب مفید خواهد بود.

مهندس سیدزاده خاطر نشان کرد: این انشعابات غیرمجاز به تنهایی موجب ۳۰۰ میلیون مترمکعب آب بدون درآمد در کشور می شود.

وی با اشاره به وقوع ۷۱۶ هزار حادثه در شبکه در کل کشور یادآور شد: در هر ۱۰۰ انشعاب ۴/۲ درصد دچار حادثه می شود.

مدیرکل دفتر مدیریت مصرف، شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور در پایان بر ضرورت ارتقای سطح دانش و فعالیتهای عملیاتی در حوزه کاهش آب بدون درآمد در آبفا استان تاکید کرد.

همچنین مهندس فرهاد معاون بهره برداری آبفا استان نیز هدف از این جلسه را بررسی وضعیت هدررفت آب استان و ارائه راهکار برای کاهش این هدررفت اعلام کرد.

مدیرکل دفتر مدیریت مصرف، خدمات مشترکین و کاهش هدررفت آب شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور و هیئت همراه از فعالیتهای دفتر آب بدون درآمد شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان بازدید و جلسه ای با کارشناسان دفاتر کاهش آب بدون درآمد امور تابعه استان برگزار کرد.

در جریان این جلسه مهندس سیدزاده اظهار کرد: آب بدون درآمد و مدیریت مصرف در راستای افزایش بهره وری شبکه های توزیع یک اقدام اساسی است.

وی افزود: اگر میزان آب بدون درآمد بالا باشد موجب اتلاف منابع و زیان مالی خواهد شد و طبیعتاً کاهش آن موجب صرفه جویی در هزینه و نیاز به تولید و تصفیه کمتر آب می شود.

مدیرکل دفتر مدیریت مصرف، خدمات مشترکین و کاهش هدررفت آب شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور با تأکید بر اینکه آب بدون درآمد معیار سنجش بهره وری است، گفت: کاهش آب بدون درآمد به صورت اصولی و بر مبنای مطالعه انجام شود.

مهندس سیدزاده در ادامه ضمن مقایسه میزان آب بدون درآمد در کشورهای مختلف گفت: خوشبختانه این شاخص در ایران نسبت به کشورهای همسایه از وضعیت بهتری برخوردار هستیم.





از دیابت چه می دانیم؟

گوشت مرغ :

گوشت سینه مرغ در مقایسه با ران یا سایر قسمت‌ها چربی کمتری دارد. توصیه ما به شما این است که در هر شرایطی به هیچ عنوان پوست مرغ را به خاطر چربی بالایی که دارد نخورید.

تخم مرغ :

مطمئن باشید خوردن یک یا دو عدد تخم مرغ در روز کلسترول خونتان را بالا نمی‌برد و در عوض ساعت‌ها شما را سیر نگه می‌دارد.

ماهی :

یکی از دلایل فوت مبتلایان به دیابت، ابتلا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی است. مصرف یک یا دو بار ماهی در هفته می‌تواند این احتمال را حداقل ۴۰ درصد کاهش دهد. از سوی دیگر اسیدهای چرب موجود در ماهی احتمال ابتلا به دیابت، مقاومت در برابر انسولین و التهاب را که از جمله فاکتورهای اصلی ابتلا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی است کاهش می‌دهد.

شیر و ماست :

اینها مواد غذایی غنی از پروتئین و کلسیم هستند و می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. از سوی دیگر این مواد مقاومت در برابر انسولین را از بین می‌برند.

گردو :

گردو حاوی مقادیر بالایی فیبر و پروتئین بوده و سوخت کندی دارد که به تدریج به قند تبدیل می‌شود. از سوی دیگر غنی از چربی‌های غیراشباع است که برای سلامت مفیدند.

تمامی انواع دانه‌ها:

دانه‌ها غنی از چربی‌های خوب، پروتئین و فیبر هستند که می‌توانند قند خون را پایین نگه داشته و از ابتلا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی پیشگیری کنند. در ضمن این مواد منبع طبیعی استرول است که چربی خون را کاهش می‌دهد.

روغن زیتون:

روغن زیتون، طلای مایع نامیده می‌شود زیرا حاوی ترکیبات ضدالتهابی و قوی است که محققان آن را با آسپیرین مقایسه می‌کنند. افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند و روغن زیتون، میوه و سبزیجات، غلات و گوشت کم‌چرب می‌خورند کمتر به دیابت



دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

بخش دوم و پایانی

غذاهایی که دشمن دیابت هستند

جو :

می‌توانید جو را جایگزین برنج سفید کنید تا میزان قند خونتان بعد از صرف غذا حدود ۷۰ درصد کاهش یابد و تا ساعت‌ها ثابت بماند. فیبرهای حلال جو، هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند می‌شود.

سبزیجات :

فیبر، حلال تمامی سبزیجات می‌تواند قند خون بالا را مهار کند. در ضمن سبزیجات، غنی از پروتئین هستند و به راحتی می‌توان آنها را جایگزین گوشت قرمز کرد.

گوشت گاو :

می‌توانید قسمت‌های کم چرب گوشت گاو را انتخاب کنید و یک چهارم بشقاب‌تان را در هر وعده غذایی به آن اختصاص دهید. رساندن به اندازه پروتئین به بدن باعث می‌شود مدت طولانی‌تری سیر بمانید و در صورت لاغر شدن حجم بافت ماهیچه‌ای‌تان کاهش نیابد. در ضمن مصرف پروتئین به افزایش متابولیسم کمک می‌کند.

میوه‌های گوشت‌دار :

انواع میوه‌های گوشتی حاوی یک یا چند دانه که به رنگ‌های قرمز یا بنفش موجود است، هستند. مانند انواع انگور که حاوی ترکیبی طبیعی به نام آنتوسیانین می‌باشند. محققان می‌گویند این دانه‌های رنگی می‌تواند سبب کاهش قند خون شده و در عین حال محرک تولید انسولین در بدن باشند.

بروکلی :

بروکلی غنی از کروم بوده که در درازمدت نقشی اساسی و مهم برای تنظیم قندخون دارد.

و ناراحتی‌های قلبی و عروقی دچار می‌شوند. هر دوی این بیماری‌ها در پی التهاب در بدن به وجود می‌آیند. برخلاف کره، چربی خوب روغن زیتون سبب افزایش مقاومت بدن در برابر انسولین نشده و حتی این مقاومت را کاهش می‌دهد. روغن زیتون همچنین کندکننده هضم غذا و واردشدن تدریجی قند به خون است.

کره بادام زمینی:

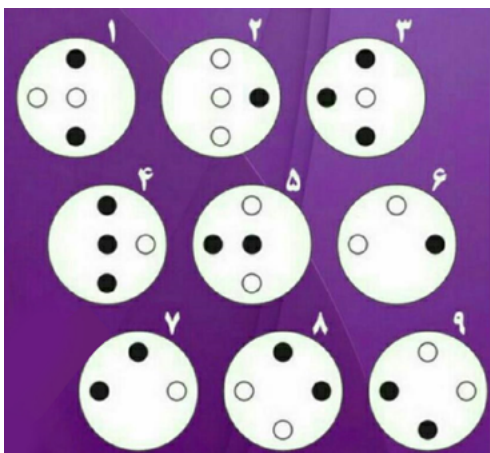
تحقیقات اخیر نشان داده است مصرف کره بادام زمینی می‌تواند اشتها را کور کرده و سبب سیری بیشتر فرد در مقایسه با زمانی شود که مواد قندی کم فیبر مصرف می‌کند. در ضمن کره بادام زمینی غنی از چربی‌های مونوی غیراشباع است که می‌تواند قندخون را تنظیم کند.

نان سبوس‌دار :

مصرف زیاد نان سفید می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش داده و سبب افزایش قندخون شود در صورتی که نان سبوس‌دار دقیقاً برعکس عمل می‌کند.

مسابقه شماره ۵۷

به تصویر زیر نگاه کنید، یکی از ۹ گزینه‌ای که می‌بینید باید از بین گزینه‌ها حذف شود. آیا می‌توانید بگویید کدامیک؟



به قید قرعه به دو نفر از همکارانی که پاسخ صحیح ارائه دهند، جایزه‌ای اهداء می‌شود.

پاسخ مسابقه شماره قبل شکل زیر می‌باشد.



اسامی برندگان شماره قبل:

ناصر عثمانی _ ستاد

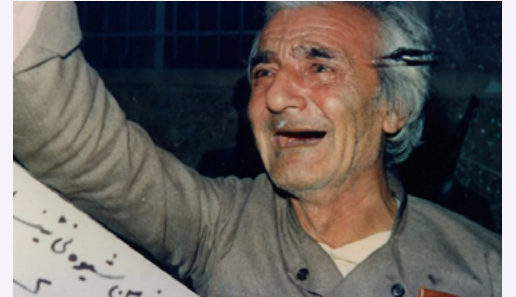
امید محمدی _ سنندج



ستاره ای از آسمان ادب کوردی

آشنایی با بزرگان

هیمن



نمونه ای از اشعار کوردی محمدامین
شیخ الاسلامی موکری (هیمن)

موو ناپسینم

نه من ده مگوت له دنیا تا بمینم
له بهر کهس نه سته مه سهر دانه وینم
که چی نیستا له داوی بسکی تو دا
گرفتارم گولم! موو ناپسینم

ژیانم پر له ره نجه و نامرادی
به هه لکه وتیش نه هاتم تووشی شادی
دل م هیند ته نگه هه ر جینی تو ده بی و بهس
نه تووش مه حکوومی چه پسی ئینفیرادی

قهرار بوو بیی له گهل خو ت شادی بیی
نه هاتی، گهرچی پیت دابووم به لینی
له ناو کوردا نه بوو په یمان شکاندن
له کوی فیر بووی گولم په یمان شکینی؟

نه گهرچی رووی، قهت ناچی له یادم
ده کم یادت، به یادی تووه شادم
که بارگهت بو هه وار تیکنه عه زیم
شکا نه ستوونده کی تاوولی مرادم

شهوانه هاووشینی جامی باده م
به باده با په زاره و خه م به با ده م
که دهستی روژگار بایدا سهری من
سهری شووشه ی شهراب وا چاکه با ده م

ماموستا (استاد) محمدامین شیخ الاسلامی موکری، متخلص به (هیمن موکریانی) فرزند سیدحسن شیخ الاسلامی مگری در سال ۱۳۰۰ شمسی در خانواده دیندار و سرشناس در روستای شیلان آباد، از توابع مهاباد دیده به جهان گشود. ایشان پس از یادگیری قرآن مجید و کتب مقدماتی فارسی و عربی در نزد پدر به مهاباد رفت و مدت ۴ سال در خانقاه چمد مادریش شیخ یوسف برهان به کسب علوم دینی پرداخت.

ایشان همچنین به مدت چند سال نزد ماموستا ملا احمد فوزی به تحصیل علم و ادبیات کوردی پرداخته و به یکی از مروجان زبان کوردی تبدیل شد. استعداد، ذوق شاعری و درک شرایط اجتماعی آن زمان جامعه کرد ماموستا هیمن به حدی بود که از طرف اهل ادب به ایشان لقب (شاعر وطنی) داده بودند.

ایشان در سال ۱۳۲۳ شمسی به عضویت شورای نویسندگان نشریه (نیشتمان) درآمد و به طور رسمی همکاری با مجلات کوردی منتشر شده را از آن زمان آغاز کرد و تا اواخر زندگی نیز همچنین این همکاری را ادامه داد، از جمله مشهورترین این مجلات، مجله (سروه) بود که به زبان کوردی در شهر ارومیه چاپ و توزیع می شد.

از مهمترین و ارزشمندترین آثار ماموستا هیمن می توان به (دیوان شعر تاریک و رون)، شعر (ناله جوادی)، مجموعه مقالات و اشعار (پاشه روک)، (بازنویسی تحفه مظفریه از رسم الخط لاتینی به کوردی)، (قه لای ده م ده م)، (شازاده و گه دا) و (هه واری خالی) اشاره کرد.

سرانجام در یک شب بهاری قلب سرشار از عشق ماموستا محمدامین شیخ الاسلامی موکری (هیمن) در شب ۲۸ فروردین ۱۳۶۵ هجری شمسی در سن ۶۵ سالگی بر اثر عارضه سکته قلبی از حرکت بازایستاد و به دیار باقی شتافت.

هم اکنون در مهاباد از ایشان خانه ای مسکونی به یادگار مانده است که در تاریخ ۱۳۹۲/۶/۶ رسماً به موزه مفاخر فرهنگی هنری مهاباد تبدیل شد. این موزه دارای ۴ گالری اصلی (ماموستا هیمن، ماموستا هه زار، محمد قاضی و محمداملی) و ۶ ویتترین کوچک و متوسط همراه با اتاق آرشیو و اسناد است که به همت و همکاری خانواده های این عزیزان و دوستداران فرهنگ و هنر کوردی جمع آوری و تنظیم شده است.

لازم به ذکر است که شخص ماموستا هیمن به سبب شرایط کاری و... مدت زمان زیادی در این خانه اقامت نداشته؛ اما هم عایشه خانم همسرشان و هم صلاح الدین شیخ الاسلامی موکری فرزندشان در این خانه دار فانی را وداع گفته اند

روحش شاد و یادش گرامی

دین و زندگی

راه و رسم یک جامعه اسلامی

ماموستا جمال خادمیان دبیر اقامه نماز شرکت

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هیچ کدام از شما مؤمنی کامل نمیشود تا زمانی که آنچه برای خود می پسندد برای دیگران نیز پسندد.

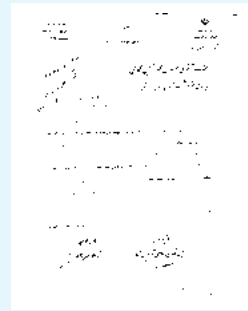
یک روایت صحیح؛

در زمان خلافت امام ابوبکر (رض)، ایشان، امام عمر را به عنوان قاضی مدینه منصوب کردند، بعد از مدتی امام عمر خدمت امام ابوبکر رسید و فرمودند از این کار استعفا می دهم، ایشان فرمودند بخاطر سختی کار؟

گفت: خیر، جامعه ای که اینگونه تفکر و ایمان و رفتار اسلامی در میان مردمانش باشد نیازی به قضاوت من و غیر ندارد؛ پیامبر اینان ملتی هستند که حقوق همدیگر را رعایت می کنند، آنچه برای خود می پسندند برای دیگران هم روا می دارند، اگر یکی از آنها در میانشان غایب باشد سراغ و احوالش را می پرسند که اگر مشکلی داشته باشد یا مریض باشد، اگر درمانده یا بدهکار باشد او را یاری کنند و قوام دین را در نصیحت و دلسوزی با همدیگر می دانند و راه و رسمشان امر به معروف و نهی از منکر است.



تقدیر و تشکر



شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر سروآباد با اهدای لوحی مشترک از هیرش غفاری کارشناس ناظر امور آبفا شهر دهگلان به جهت عملکرد شایسته در جلب رضایتمندی مراجعین و تکریم ارباب رجوع، همکاری با مدیریت شهری در اجرای پروژه دفع و هدایت فاضلاب شهر بلبان آباد و اهتمام در پروژه احداث مخزن آب شرب شهر بلبان آباد تقدیر نمودند.

آموزش

کارگاه آموزشی دوره بهره برداری بهینه و تعمیرات شیرهای شبکه توزیع آب در آبفا کردستان برگزار شد

این دوره آموزشی جهت بهره برداری بهینه و تعمیرات شیرهای شبکه توزیع آب شامل انواع شیرهای قطع و وصل، کنترل اتوماتیک شیر کنترل فشار، شیر کنترل دبی، شیر کنترل فشار و دبی، انواع شیرهای هوا، شیر سوزنی، شیر ثابت نگهدارنده فشار، شیر یک طرفه و شیر کنترل پمپ در سالن همایش تصفیه خانه فاضلاب سنندج برگزار شد.



کارگاه آموزشی دو روزه دوره بهره برداری بهینه و تعمیرات شیرهای شبکه توزیع آب با شرکت ۳۴ نفر از پرسنل ابزارمند امور آبفا شهرهای تابعه استان کردستان آذرماه برگزار شد.

در این دوره، مدرسان شرکت مکانیک آب، آموزش های لازم تئوری و عملی را به پرسنل ابزارمند امور آبفا شهرهای تابعه استان ارائه دادند.

تلاش



امور آب و فاضلاب شهر بیجار در راستای کاهش دیماندا ایستگاه پمپاژ محمود آباد از ۲۵۰ به ۱۲۰ کیلو وات در ساعت و کاهش هزینه های برق مصرفی و هم چنین با توجه به نشت کابل فشار قوی ۲۰ کیلو ولت در فروردین سال ۹۸ که موجب نشت جریان برق ایستگاه مذکور و خارج شدن از سرویس شده بود را با اعتباری به مبلغ یک میلیارد ریال و تبدیل پست زمینی به هوایی به انجام رسانید لازم به ذکر است که پست زمینی موجود دچار نقص فنی غیر قابل تعمیر شده بود.



طرح توان افزایی و ارتقاء مدیریتی بانوان در وزارت نیرو و ۳ و ۴ آذرماه سالجاری در پژوهشگاه نیرو و با سخنرانی وزیر محترم نیرو و مشاور محترم وزیر در امور زنان و خانواده برگزار شد که در این مراسم نرگس قریشی مشاور امور بانوان و خانمها مژگان مشیرپناهی، چیمین عصمتی نیا، سمیرا نامداری و عاطفه کرمی از همکاران شرکت آبفا کردستان نیز حضور یافتند.

موفقیت



آروین ایوبی فرزند جمشید ایوبی همکار ستاد در مسابقات قهرمانی آموزشگاه های ناحیه ۱ سنندج در رشته ورزشی بسکتبال مقام اول را کسب کرد.

همکاران گرامی ستاد؛ آقایان صلاح محمدی، بهرام زارعی، نادر مرادحاصلی،

ناکو فلاحی، توفیق حیدریان و خانم چیمین محمدی

همکار گرامی امور آبفا سنندج؛ آقای بابک نصرالله بیگی

با نهایت تأسّف و تأثر، مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیم عرض نموده و از درگاه ایزد منان برای عزیز از دست رفته، علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

هوالبقیه
انالله وانا الیه راجعون
ویشراصطفی الذین اذا اصحابهم قبالو

آدرس: سنندج/ بلوار شبلی / شرکت آب و فاضلاب

شهری استان کردستان

شماره تماس شرکت: ۳۳۲۸۹۸۹۱-۳ (۰۸۷)

تلفکس روابط عمومی: ۳۳۲۸۴۹۹۱

www.abfa-kurdistan.ir

Email: info@abfa-kurdistan.ir



ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب شهری
استان کردستان / شماره ۶۰ / سال هفتم / آذرماه ۱۳۹۸

صاحب امتیاز:

شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان

سر دبیر:

ادریس شریفی

هیئت تحریریه:

گرافیک و صفحه آرا:

مهدی رفیقی

کیوان قاسمی

نسرین الباد - آرمان مهرپناهی