



صفحه ۲

۱۱ پروژه آب و فاضلاب
شهری کردستان با اعتبار
۱۴۴ میلیارد ریال در دهه
فجر امسال به بهره
برداری می رسد



صفحه ۶

ستاره ای از آسمان ادب کوردی
چه زره تی نالی



استان کردستان / شماره ۶۱ / سال هفتم / دی ماه ۱۳۹۸

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب شهری

در سالگرد تصویب قانون تشکیل شرکت های آب و فاضلاب در برنامه چریکه شه و عنوان شد

نگاهی به دهه های ۳۰ ساله آبفا کردستان

صفحه ۴



سه دهه فعالیت شرکت آبفا

ادغام، توسعه متوازن؛ عدالت اجتماعی

و توسعه محور، توجه جدی به تأمین آب بلندمدت و همزمان ایجاد تأسیسات فاضلاب شهرهای استان، تخصیص و جذب اعتبارات عمرانی کلان نسبت به آن زمان و پیشرو بودن در اجرای تصفیه خانه های فاضلاب اشاره نمود.

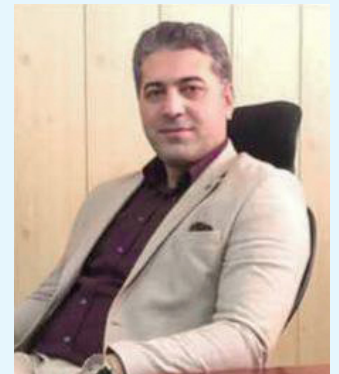
اما دهه سوم که از سال ۹۰ به این سو را شامل می شود، دهه بالندگی و توسعه یافتگی شرکت آبفا است. در این مقطع با تکیه بر خودباوری و خوداتکایی و با پشتوانه کسب تجربه و تخصص از دو دهه گذشته، شرکت به سمت ارتقاء شاخص های توسعه یافتگی، توجه به مسائل زیست محیطی، تعریف طرح ها و پروژه های مهم برای افق ۲۰ سال به بالا، تأمین آب بلندمدت شهرهای استان از سدها و استفاده بیشتر از ظرفیت های ایجاد شده در استان، ارتقاء توان فنی شرکت به نحوی که در موارد اضطراری، شرکت توانایی اجرای صفر تا ۱۰۰ ایجاد تصفیه خانه یا سایر پروژه های مهم را بدون استفاده مشاور و پیمانکار و در کمترین زمان ممکن را دارد (اجرای طرح اضطراری تصفیه خانه آب شهر بانه مثال خوبی در این زمینه است) حرکت کرده است.

ادامه در صفحه ۳

آب و فاضلاب را پیش روی مخاطبان قرار داد. لازم است در ابتدا اشاره کنم ویژگی هایی که در این یادداشت برای این سه دهه تعریف شده است بر اساس شناخت نسبی از وضعیت شرکت آب و فاضلاب کردستان بوده و ممکن است برای سایر شرکت ها در استان های دیگر مصداق نداشته باشد.

اگر بخواهیم این سه دهه را جداگانه بررسی کنیم و برای هر دهه ویژگی های خاصی قائل شویم، می توان دهه اول را دهه تشکیل و تثبیت شرکت های آب و فاضلاب نامید. سال ۱۳۷۱ تا ۱۳۸۰ آغاز فعالیت شرکت و تمرکز بر تثبیت و سازماندهی، حرکت به سمت استقلال و جدایی کامل از شرکت های آب منطقه ای و تعریف هویت جدید با ساختار جدید و ادامه فعالیت بر روی تأسیسات تحویلی از شرکت قبلی و اجرای طرح های آبرسانی به شهرهای استان را شامل می شود.

با آغاز دهه دوم و از سال ۸۰ به بعد، شرکت آب و فاضلاب با بکارگیری نیروهای متخصص در این حوزه به سمت حرفه ای شدن گام نهاد. از مهمترین خصیصه های این دوران می توان به موارد مهمی از جمله اراده معطوف به توسعه، ورود به اجرای پروژه های کلان



حرف اول

ادریس شریفی - سردبیر

قانون تشکیل شرکت های آب و فاضلاب مشتمل بر ۱۹ ماده و ۱۱ تبصره در جلسه علنی ۱۱ دی ماه ۱۳۶۹ مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید. کمتر از ۲ سال پس از تصویب این قانون، شرکت های آب و فاضلاب در سال ۱۳۷۱ و با ثبت در اداره ثبت شرکت ها عملاً فعالیت خود را بر اساس وظایف قانونی و مطابق با اساسنامه آغاز کردند.

نزدیک به ۳ دهه از فعالیت این شرکت ها می گذرد و می توان با نگاهی گذرا به گذشته، روند تاریخی شکل گیری تا مرحله رشد و توسعه یافتگی شرکت های



۳ واحد تصفیه خانه فاضلاب در شهرهای کردستان با اعتبار بیش از ۱۱۰۰ میلیارد ریال در دست اجرا است



در حال حاضر ۳ واحد تصفیه خانه فاضلاب در شهرهای کامیاران، دیواندره و دهگلان با اعتبار مجموع ۱۱۵۲ میلیارد ریال در حال اجرا است.

تصفیه خانه فاضلاب شهر کامیاران با اعتبار ۳۳۲ میلیارد ریال در دست اجرا بوده که تاکنون ۲۸۲ میلیارد ریال در این طرح هزینه شده است.

در این پروژه که برای جمعیت ۸۰ هزار نفری شهر کامیاران برنامه ریزی شده است، طول کل شبکه جمع آوری و خطوط انتقال فاضلاب ۱۴۲ کیلومتر، ظرفیت تصفیه خانه ۱۲ هزار و ۸۴۰ مترمکعب در شبانه روز و فرآیند تصفیه اکسیلاک است.

تصفیه خانه فاضلاب شهر دیواندره نیز با اعتبار ۴۱۱ میلیارد ریال در دست اجرا بوده که تاکنون ۱۱۱ میلیارد ریال در این طرح هزینه شده است.

در این پروژه که برای جمعیت ۴۲ هزار نفری شهر دیواندره برنامه ریزی شده است، طول کل شبکه جمع آوری و خطوط انتقال فاضلاب ۸۰ کیلومتر، ظرفیت تصفیه خانه ۶ هزار و ۳۴۰ مترمکعب در شبانه روز و فرآیند تصفیه از

نوع هوادهی گسترده با حذف نیتروژن است. تصفیه خانه فاضلاب شهر دهگلان نیز با اعتبار ۴۰۹ میلیارد ریال در دست اجرا بوده که تاکنون ۱۰۹ میلیارد ریال در این طرح هزینه شده است.

در این پروژه که برای جمعیت ۴۰ هزار نفری شهر دهگلان برنامه ریزی شده است، طول کل شبکه جمع آوری و خطوط انتقال فاضلاب ۴۶ کیلومتر، ظرفیت تصفیه خانه ۶ هزار و ۸۰۰ مترمکعب در شبانه روز است.

مدیرعامل آبفا کردستان خبر داد

۱۱ پروژه آب و فاضلاب کردستان با اعتبار ۱۴۴ میلیارد ریال در دهه فجر امسال به بهره برداری می رسد

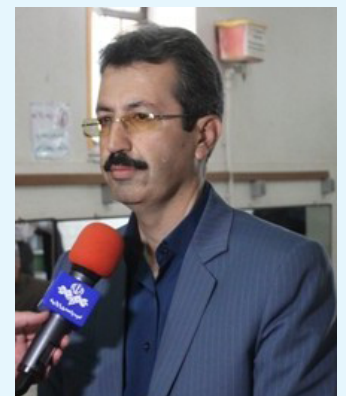
پروژه چاه جدید حسن آباد یاسوکند با اعتبار ۱/۵ میلیارد ریال از محل منابع استانی و مخزن ۱۰۰۰ مترمکعبی بلبان آباد با اعتبار ۱۱ میلیارد ریال از محل منابع استانی در این ایام به بهره برداری خواهد رسید.

وی یادآور شد: پروژه اجرای شبکه جمع آوری فاضلاب نواحی الحاقی بانه به طول ۸ کیلومتر و با هزینه ۷/۳ میلیارد ریال از محل منابع داخلی، پروژه خط انتقال فاضلاب محلات بهاران، ننه و حسن آباد سنندج با اعتبار ۲۲/۵ میلیارد ریال و پروژه های فاضلاب شهر مریوان با اعتبار ۷۳ میلیارد ریال در دهه فجر افتتاح می شوند.

یاسوکند و مخزن یکهزار مترمکعبی بلبان آباد شهرستان دهگلان می باشد. همچنین پروژه های بخش فاضلاب نیز شامل اجرای شبکه جمع آوری فاضلاب نواحی الحاقی بانه، خط انتقال فاضلاب محلات ۲/۱۹ و ۳/۱۹ بهاران، توسعه شبکه جمع آوری و خطوط انتقال فاضلاب ننه و حسن آباد سنندج، کانال جمع آوری فاضلاب و آبهای سطحی محله استادایوم، احداث شبکه جمع آوری فاضلاب تازه آباد و احداث شبکه جمع آوری فاضلاب تپه موسک مریوان می باشد.

به گفته مدیرعامل آبفا کردستان پروژه خط انتقال آب غرب بانه دارای خط انتقال به طول ۳۵۱۶ متر و شبکه توزیع به طول ۳/۵ کیلومتر می باشد و هزینه اجرای این طرح که از محل منابع جاری و ملی تأمین اعتبار شده مبلغ ۱۱/۴ میلیارد ریال است.

مهندس محمدی خاطر نشان کرد: پروژه مخزن ۵ هزار مترمکعبی خضر زنده سنندج با اعتبار ۱۷/۱ میلیارد ریال از محل منابع ملی استانی،



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: در دهه فجر امسال ۱۱ پروژه آب و فاضلاب شهری با اعتبار ۱۴۳ میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال به بهره برداری خواهند رسید.

مهندس محمدحسین محمدی اظهار کرد: ۴ مورد از این پروژه ها مربوط به بخش آب با اعتبار ۴۱ میلیارد ریال و ۷ پروژه نیز مربوط به بخش فاضلاب با اعتبار حدود ۱۰۳ میلیارد ریال می باشد.

وی افزود: پروژه های بخش آب شامل خط انتقال آب غرب بانه، مخزن ۵ هزار مترمکعبی خضر زنده سنندج، چاه جدید حسن آباد





ادغام، توسعه متوازن؛ عدالت اجتماعی

ادامه از صفحه اول



حرف اول

ادریس شریفی - سردبیر

تنوع بخشی منابع مالی، فروش پساب تصفیه خانه های فاضلاب و بسیاری از موارد دیگر، شرکت را در موقعیت ممتازی قرار داده است که علیرغم همه مشکلات و تنگنمایی که به ویژه در حوزه مالی، تحریم ها و ... در این دهه گریبانگیر کشور و به تبع آن صنعت آبفا شده است، اما به مدد تجربه و تخصص و خودباوری خوشبختانه شرکت بر همه این مشکلات فائق آمده و توانسته است پیشتازی خود را در همه حوزه ها حفظ نماید.

با این اوصاف و در حالی دهه سوم را به پایان می بریم و وارد دهه چهارم فعالیت شرکت های آب و فاضلاب می شویم که بحث ادغام شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی کاملاً جدی است و هیئت دولت مصوبه آن را جهت اجرا به وزارت نیرو ابلاغ نموده است.

هرچند زمزمه ادغام این شرکت ها به پایان دولت

دهم بر می گردد و در این دوره حتی تا مرحله ثبت اساسنامه نیز پیش رفت، اما این تصمیمی بود که در نهایت دولت دهم جسارت و توان اجرای آن را به هر دلیل نداشت و از نظر کارشناسان در آن مقطع تصمیمی دشوار به نظر می آمد.

به نظر نگارنده تصمیم ادغام شرکت های آبفا و آبفا، علیرغم همه مشکلاتی که ممکن است در مرحله ادغام به وجود آید، تصمیم کاملاً درستی است که می تواند به یکپارچگی، عدم تبعیض و تقویت توان و جلوگیری از موازی کاری این شرکت های جدید منجر شود.

در ادامه به مواردی مهم دال بر درستی این تصمیم اشاره خواهیم نمود:

اولاً تفکیک شرکت های آب و فاضلاب به شهری و روستایی بار معنایی تبعیض آمیزی را به ذهن متبادر می کند که تبعات درون سازمانی آن برای کارمندان و تبعات برون سازمانی آن به مراتب برای روستائیان عزیز بیشتر است که با این ادغام نوعی یکسان سازی و برخورداری یکسان آحاد جامعه اعم از شهری و روستایی از خدمات را دربر می گیرد و از خسارت به بیت المال به دلیل موازی کاری جلوگیری می شود.

ثانیاً با ادغام شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی و البته به تعبیر مدیران ارشد وزارت نیرو، یکپارچه سازی این شرکت ها، مزیت ها و بهبودهایی حاصل می شود که هم افزایی ظرفیت های فنی، اجتماعی و اقتصادی آبفا شهری و روستایی، کوچک سازی ساختار دولت، ارتقاء و

تسهیل در خدمات رسانی به مشترکین، تسهیل در امر مدیریت و نظارت عالی شرکت مهندسی و وزارت نیرو، کاهش هزینه های اداری و مدیریتی و بسیاری موارد دیگر را می توان برشمرد که امید آن می رود در نهایت منجر به ارتقاء سطح خدمات رسانی، ایجاد رضایت و جلب اعتماد عمومی شود.

نگرانی هایی در این میان برای کارکنان هردو شرکت در راستای اجرای این تصمیم مطرح است و هر روز نیز بر بیم و نگرانی آنان افزوده می شود که پس از این ادغام چه اتفاقی برای پرسنل، پست های سازمانی و سایر مسئولیت های حساس می افتد که با توجه به تأکید وزارت نیرو و شرکت مهندسی آبفا کشور بر یکسان سازی، حفظ انگیزه نیروی انسانی و همچنین عدم کاهش یا تعدیل نیرو می تواند این نگرانی ها را کم و یا از بین ببرد.

اینک که وزارت نیرو و شرکت مهندسی آبفا کشور عزم جدی برای این ادغام را دارد و فراخوان انتخاب مدیران عامل شرکت های جدید آب و فاضلاب را نیز اعلام نموده، شایسته است وزارت نیرو در انتخاب مدیران در این مقطع حساس بر تجربه و تخصص و شایسته سالاری مدیران آزموده از درون وزارت نیرو تکیه نماید و چنانچه انتخاب مدیران شایسته تحت تأثیر حواشی و لابی های پرقدرت خارج از وزارت قرار نگیرد، می توان به آینده این صنعت امیدوار بود و بدون تردید در دهه چهارم و دهه های بعد از آن نیز شاهد موفقیت های بیشتری خواهیم بود.

۴ پروژه آب و فاضلاب به صورت امانی و با اعتبار ۲۴ میلیارد ریال در شهر سنندج در حال اجرا است

جاده ساحلی، سایت اداری، روبروی هتل شادی، پادگان، آساوله، نایسر و دوشان با اعتبار ۴ میلیارد و ۲۱۰ میلیون ریال و پروژه اصلاح شبکه فاضلاب در خیابان امام، فیض آباد، ناصرخسرو، گریزه، چهارراه چهارباغ، شهرک اندیشه، نایسر، آساوله، حاجی آباد و شهرک ارشاد با اعتبار ۲ میلیارد و ۳۴۰ میلیون ریال دیگر پروژه های امانی هستند که طی ۲ سال اخیر در شهر سنندج در حال اجرا می باشد.

گفتنی است در سال جاری چندین پروژه از محل منابع (عمرانی) شامل احداث مخازن، احداث ایستگاه های پمپاژ، خطوط انتقال و اصلاح شبکه توزیع آب در شهر سنندج وارد مدار بهره برداری شدند.

پروژه توسعه شبکه آب در شهرک ساحلی، آساوله، نایسر، حسن آباد، قار، دوشان، آساوله، بلوار دکتر حسینی و بلوار نظام مهندسی با اعتبار ۱۵ میلیارد و ۷۵۶ میلیون ریال، بزرگترین پروژه امانی به لحاظ اعتباری است که در شهر سنندج در حال اجرا می باشد.

پروژه اصلاح شبکه آب در فیض آباد، بلوار شبلی، نایسر، میدان بسیج، شهرک وحدت، کانی کوزله، فرجه، پلیس راه همدان، سیدقطب، شهرک پردیس، شهرک بعثت، کوی فرهنگیان، آساوله، حاجی آباد و دوشان با اعتبار ۲ میلیارد و ۳۴۰ میلیون ریال از دیگر پروژه های امانی است که در شهر سنندج اجرا می شود.

در بخش فاضلاب نیز پروژه توسعه شبکه در



از محل پروژه های امانی ۴ پروژه اصلاح و توسعه شبکه های آب و فاضلاب با اعتباری به میزان ۲ میلیارد و ۳۹۰ میلیون تومان در شهر سنندج در حال اجرا است.

طی ۲ سال اخیر در شهر سنندج پروژه های مختلفی در حوزه آب و فاضلاب اجرا شده و یا در حال اجرا است که بخشی از این پروژه ها به شکل امانی انجام می شود.



در سالگرد تصویب قانون تشکیل شرکت های آب و فاضلاب در برنامه چریکه شه و سیمای استانی عنوان شد

نگاهی به دستاوردهای ۳۰ ساله آبفا کردستان

وی با بیان اینکه تمام تلاش این سامانه پاسخگویی به مطالبات مشتریان است، گفت: در این سامانه قابلیت رصد صفر تا ۱۰۰ یک اتفاق یا حادثه وجود دارد و علاوه بر این شهروندان می توانند سایر سؤالات خود در مورد فرآیندهایی که توسط شرکت ارائه می شود را مطرح نمایند و متصدیان این سامانه نیز به صورت شبانه روزی پاسخگوی مشتریان هستند.

شریفی در ادامه خاطرنشان کرد: با راه اندازی این سامانه از سال ۹۵ با امکانات و قابلیت های بیشتر، میانگین زمان رفع حادثه در شهرهای استان از ۲۰ ساعت به کمتر از ۵ ساعت رسیده که موجبات رضایتمندی مردم را فراهم نموده و امیدواریم در آینده نیز میانگین زمان رفع حوادث را کمتر کنیم تا رضایت شهروندان کردستانی بیش از پیش جلب شود.

در ادامه این برنامه مدیر روابط عمومی آبفا کردستان سؤالی را برای مخاطبان با محوریت مدیریت مصرف مطرح کرد که بیش از ۴۵ هزار پاسخ از سوی بینندگان دریافت شد و در نهایت از میان کسانی که پاسخ صحیح ارائه داده بودند، به قید قرعه به ۲۰ نفر جوایزی اهدا شد.

مدیرعامل آبفا کردستان در بخش دیگری از این برنامه به وضعیت خدمات رسانی در حوزه فاضلاب پرداخت و گفت: طی سی سال گذشته جمعیت تحت پوشش تأسیسات فاضلاب شهری از ۷۳ به ۹۸ درصد و تعداد شهرهای زیر پوشش از ۱۰ به ۱۸ شهر افزایش یافته است.

مهندس محمدی با بیان اینکه در بدو تأسیس شرکت آبفا کردستان، آزمایشگاه فاضلاب و تصفیه خانه فاضلاب در سطح استان وجود نداشت، گفت: اما هم اکنون ۸ واحد تصفیه خانه فاضلاب و ۱۳ آزمایشگاه فاضلاب در شهرهای کردستان وجود دارد.

وی با بیان اینکه در این سی ساله تعداد انشعابات فاضلاب ۳۵۶ درصد رشد داشته است، افزود: طول خطوط انتقال و شبکه توزیع و انشعابات فاضلاب نیز از ۷۵۰ کیلومتر به ۲ هزار کیلومتر افزایش یافته است.

همچنین ادریس شریفی مدیر روابط عمومی آبفا کردستان نیز در این برنامه با اشاره به تسهیل نمودن دسترسی مردم به شرکت آبفا و ارتباط بهینه با مشتریان اظهار کرد: به منظور ارائه خدمات شایسته تر و در اسرع وقت به شهروندان، سامانه ۱۲۲ در آبفا کردستان طراحی و راه اندازی شده که این سامانه با بهره مندی از نرم افزار جامع و نیروهای توانمند و آموزش دیده به صورت شبانه روزی در خدمات شهروندان هستند.

در سالگرد تصویب قانون تشکیل شرکت های آب و فاضلاب مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در ویژه برنامه ای که بدین مناسبت در سیمای مرکز کردستان و در برنامه پرمخاطب (چریکه شه و) تهیه شده بود، حضور یافت.

در این برنامه مدیر روابط عمومی آبفا کردستان به همراه جمعی از نیروهای امداد و حوادث شهرهای مختلف استان نیز حضور داشتند.

مدیرعامل آبفا کردستان در این برنامه به دستاوردهای سی ساله شرکت اشاره کرد و گفت: طی این مدت جمعیت برخوردار از آب شرب سالم و بهداشتی از ۸۵ به ۱۰۰ درصد و تعداد شهرهای زیر پوشش از ۱۰ به ۲۷ شهر افزایش یافته است.

مهندس محمدی تصریح کرد: در این مدت تعداد تصفیه خانه های آب در شهرهای استان از یک واحد به ۵ واحد، تعداد آزمایشگاه های کنترل کیفی از ۱ به ۱۶ واحد و تعداد آزمایشگاه های آب و فاضلاب از یک به ۲ واحد افزایش یافته است.

وی با بیان اینکه در این سی ساله تعداد انشعابات آب ۳۲۶ درصد رشد داشته است، افزود: طول خطوط انتقال و شبکه توزیع و انشعابات آب نیز از هزار کیلومتر به بیش از ۵۳۰۰ کیلومتر افزایش یافته است.





نوشابه طی یک ساعت با بدن چه می کند؟

۶- بعد از ۶۰ دقیقه:

• قلب:

استفاده دائم از نوشابه در برنامه غذایی، خطر حملات و سکته قلبی را تا حد زیادی افزایش می دهد.

• ریه:

هر چه نوشابه بیشتری بنوشید، احتمال ابتلای شما به آسم یا بیماری انسدادی مزمن ریه بیشتر می شود.

• دندان:

میزان بالای اسید در نوشابه ها باعث پوسیدگی دندان شما می شود، تقریباً مشابه اینکه باتری ماشین را نوشیده اید.



مسابقه شماره ۵۸

با توجه به معادله به جای علامت سوال

چه عددی قرار می گیرد؟

$$۳ = ۱۸$$

$$۴ = ۳۲$$

$$۵ = ۵۰$$

$$۶ = ۷۲$$

$$۱۰ = ؟$$

به قید قرعه به دو نفر از همکارانی که پاسخ صحیح ارائه دهند، جایزه ای اهداء می شود.

پاسخ مسابقه شماره قبل گزینه ۳ می باشد

اسامی برندگان شماره قبل:

احمد حیدری _ سقز

ناکو فلاح _ ستاد



دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

نوشابه طی یک ساعت با بدن چه می کند؟

۱- ۱۰ دقیقه اول:

قند به مقدار ۱۰ قاشق غذاخوری (حداکثر مقدار مصرف قند در شبانه روز) وارد بدن شما می شود. اسید فسفریک موجود در نوشابه با کاهش طعم قند، از تهوع و استفراغ ناشی از خوردن مقدار زیادی قند جلوگیری می کند.

۲- ۲۰ دقیقه بعد:

قند خون شما به شدت بالا می رود و این سبب می شود بدن شما انسولین زیادی ترشح کند. کبد ناچار است تا جای ممکن قندها را تبدیل به چربی کند.

۳- ۴۰ دقیقه بعد:

جذب کافئین به اتمام می رسد. در این حالت مردمک چشمان شما گشاد شده و فشارخون شما نیز افزایش می یابد. کبد در پاسخ به این تغییرات، قند بیشتری را وارد خون می کند. گیرنده های آدنوزین در مغز به منظور جلوگیری از بروز خواب آلودگی، مسدود می شوند.

۴- ۴۵ دقیقه بعد:

ترشح دوپامین در بدن شما افزایش می یابد و در نتیجه مراکز حس لذت و شادی در مغز تحریک می شوند. این روند مشابه تأثیری است که هروئین روی بدن می گذارد.

۵- ۶۰ دقیقه بعد:

در روده، اسید فسفریک موجود در نوشابه، کلسیم، منیزیم و روی را به هم متصل می کند و این خود موجب افزایش متابولیسم می شود. شیرین کننده های مصنوعی، دفع کلسیم را از طریق ادرار افزایش می دهند.

کافئین موجود در نوشابه سبب تولید ادرار می شود و از این طریق کلسیم، منیزیم و روی که از قبل به هم متصل شده بودند از بدن شما خارج می شوند. علاوه بر این سدیم، آب و املاح نیز از بدن دفع می شود. در این مرحله بدن شروع به شکستن قند می کند. در این حالت ممکن است شما احساس کسلی و یا زودرنجی کنید. تمامی آب موجود در نوشابه مقدار زیادی از مواد غذایی با ارزش بدن شما را در خود حل کرده و از بدن خارج می کند. بدن شما می توانست از این مواد غذایی برای ساخت استخوان و یا دندان استفاده کند.

تأثیر نوشابه بر اعضای بدن شما

• وزن:

نوشیدن روزانه یک لیوان نوشابه معادل با مصرف ۱۷ کیلو و ۶۹۰ گرم شکر در هر سال است. مصرف دائم نوشیدنی های دارای شکر، بر روی ژن های کنترل کننده وزن اثر می گذارند. جالب است بدانید در ۱۸۰۰۰۰ مرگ مرتبط با چاقی در هر سال، رد پای نوشابه های شیرین دیده شده است.

• مغز:

وجود شکر زیاد در برنامه غذایی شما، ساخت مواد شیمیایی مغز که به یادگیری، ذخیره خاطرات و فرآیند عمل هورمون انسولین کمک می کنند را کاهش می دهد. همچنین مصرف شکر بسیار زیاد، مکانیسمی از مغز که به شما دستور توقف خوردن و احساس سیری می دهد، را کند می کند.

• کلیه:

میزان بالای اسید فسفریک در نوشابه ها با سنگ های کلیه و دیگر مشکلات کلیوی رابطه دارد. نوشابه های رژیمی نیز این خطر را دو برابر افزایش داده اند خصوصاً زمانی که بیش از دو لیوان از آنها مصرف شود.

• دستگاه گوارش:

کربنات موجود در نوشابه های گازدار می تواند باعث ایجاد نفخ، درد شکم و تشدید عوارض سندرم روده تحریک پذیر شود.

• استخوان:

مصرف نوشابه، به علت اسیدفسفریک و کافئین موجود در آن، باعث پوکی و کاهش تراکم استخوان می شود.



ستاره ای از آسمان ادب کوردی

نمونه ای از اشعار کوردی ماموستا نالی

دهروونم پر که باب و دهرده بی تو
دلیم گهرمه و هه ناسهم سه رده بی تو
خهریکی شهش دهری هات و نه هاتم
خه لاسیم قهت نییه لهم نه رده بی تو
لییاسم ماته مه، شینه، له شیندام
سوروشکم سووره، ره نگم زهرده بی تو
عه زبزم! دل ره قه و، خووم فهدرد و ته نهام
ده ترسم بمکوژی ئه م دهرده بی تو
به بی دیداری تو خو لاله «نالی»
عه جهب هه ستاوه ئه م چهن فهدرد بی تو

دین و زندگی

دو صد گفته چون نیم کردار نیست

ماموستا جمال خادمیان دبیر اقامه نماز شرکت

حضرت علی (کرم الله وجهه) فرموده اند:

آنکس که خود را راهنما و پیشوای دیگران قرار می دهد باید اول به خودسازی بپردازد و تعلیم و تربیت با عمل را بر تربیت از راه زبان و بیان مقدم دارد.

تو ای خواجه هستی چو محتاج پند

نباشد به کس پند تو سودمند

(صبای کاشانی)

نالی را در ادبیات کوردی با غزلهای عاشقانه اش می شناسند. نقش وی از آن نظر در تاریخ ادبیات کوردی برجسته است که از اولین کسانی بود که به گویش سورانی شعر سرود؛ پس از وی شعرای زیادی راه ایشان را پی گرفتند که در تاریخ ادبیات کردستان از نامداران این عرصه شدند.

عمده اشعار نالی به زبان کوردی و در قالب غزل هستند، ولی از وی اشعاری به زبانهای فارسی، عربی و ترکی هم به جا مانده است. نالی در میان کوردها از جایگاهی چون حافظ در میان پارسی زبانان برخوردار است و اشعارش را هم طراز با غزلیات حافظ می دانند.

ماموستا نالی سالهای آخر زندگی خود را در شهر استانبول ترکیه بسر برد و در همانجا هم دعوت حق را لبیک گفته و به خاک سپرده شد.

روحش شاد و یادش گرامی

آشنایی با بزرگان

ملا خدر (خضر) شایوسی میکائیلی



شاعر نامدار و بنیانگذار مکتب شعری بابان متخلص به نالی در آخرین سالهای قرن ۱۸ میلادی در روستای خاک و خول در منطقه (شاره زوور) دیده به جهان گشود. پس از مطالعه قرآن و صرف و نحو در (شاره زوور) به قصد تحصیل علم به حلبچه، مهاباد و سنندج رفت. پس از حمله ترکان عثمانی به سلیمانیه و پایان دادن به حکومت بابانها، نالی از سلیمانیه به شام می رود. پس از مدتی از آنجا قصیده ای بلند همچون نامه برای ماموستا سالم (شاعر) می فرستد و از او احوال شهر و دیارش را جویا می شود که سالم هم در قصیده ای جواب او را می دهد که شرایط برای بازگشت مناسب نیست که این قصیده ها از نمونه های ماندگار مکاتبه در ادبیات کوردی هستند.

نمونه ای از اشعار فارسی ماموستا نالی

ابروان تو طیبیان دل افکارانند

گنج رخسار تو دیدن نبود زهره مرا

ما هزاران، ز غمت خسته و ناکام، ولی

بر سر کوی خود از گریه مکن منع مرا

نرگسان تو که خواب همه عالم بردند

نالیا از چه سگانش همه شب نالانند

هر دو پیوسته از آن بر سر بیمارانند

که ز زلف تو برو خفته سیه مارانند

کامیاب از گل روی تو خس و خارانند

زانکه گلهای چمن منتظر بارانند

خفتگانند، ولی رهزن بیدارانند

که نه آن شیفتگان نیز، جگرخوارانند



برترین های نظام پیشنهادات

پس از بررسی پیشنهادهای همکاران در سامانه نظام پیشنهادات، پیشنهادهای مطرح شده توسط همکاران زیر از سوی کمیته مدیریت عملکرد به عنوان بهترین پیشنهادات انتخاب و شایسته تقدیر شناخته شدند.

- ۱- هیرش غفاری - امور آبفا دهگلان
- ۲- مهري قاسمی - امور آبفا بیجار
- ۳- رستگار حیدری - امور آبفا سنندج
- ۴- محمد کمانگر - ستاد
- ۵- شاهو حبیبی - امور آبفا سنندج
- ۶- فردین محمدیان خودلان - امور آبفا بیجار
- ۷- محمود محمدعلی - امور آبفا بیجار

اصلاح و پوزش

در صفحه ۸ شماره قبلی ماهنامه، لوح تقدیری از سوی شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر بلبان آباد خطاب به همکار آبفا دهگلان، هیرش غفاری صادر شده بود که به اشتباه این لوح از سوی شهردار و رئیس شورای سروآباد قید شده بود و بدینوسیله ضمن پوزش، اصلاح می گردد.

زیبایی های زندگی

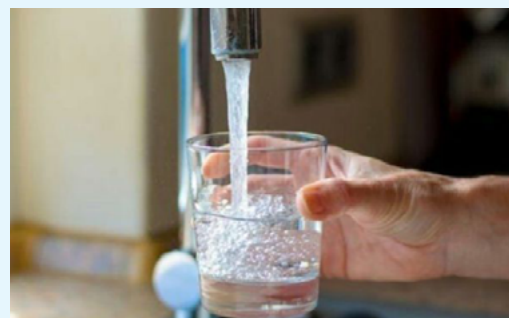


جناب آقای افشین شریعتی همکار ستاد؛
شکفتن گل زندگیتان مبارک و روزهایتان
گلباران.

نیمی از مشتریان در کردستان الگوی مصرف آب را رعایت می کنند

نیمی از این تعداد نیز سرانه صحیح مصرف آب در استان (۱۵۰ لیتر در شبانه روز) را رعایت می کنند، اما متأسفانه به همین نسبت نیز بیش از الگوی صحیح مصرف می کنند.

یکی از مسائلی که شرکت آب و فاضلاب شهری استان با آن دست به گریبان است، وجود انشعابات غیرمجاز آب بویژه در نواحی منفصل شهری استان می باشد. تا قبل از سال ۹۶ محدودیت هایی برای واگذاری انشعاب به ساخت و سازهای غیرمجاز وجود داشت، اما در این سال با قانونی که در مجلس محترم شورای اسلامی به تصویب رسید، این اجازه به دستگاه های خدمات رسان از جمله شرکت آب و فاضلاب داده شد تا خدمات واگذاری انشعاب غیردائم (موقت) را به مردم مناطق منفصل شهری انجام دهند و در حال حاضر محدودیتی برای واگذاری انشعاب در این مناطق وجود ندارد و در صورت مراجعه و درخواست مردم، شرکت آبفا استان آماده انجام واگذاری انشعاب به مناطق منفصل شهری است.



۹۰ درصد از مشتریان آب و فاضلاب در کردستان مربوط به بخش خانگی هستند که از این تعداد ۵۰ درصد الگوی مصرف آب را رعایت می کنند.

الگوی صحیح مصرف آب شرب به ازای هر نفر در طول شبانه روز ۱۵۰ لیتر می باشد، اما در حال حاضر سرانه مصرف آب شرب در کردستان ۱۷۹ لیتر، در کشورمان ۱۹۸ و البته در سطح جهانی ۱۳۰ لیتر در شبانه روز می باشد.

با توجه به وجود بیش از ۳۷۵ هزار مشترک آب در استان کردستان، ۹۰ درصد از این تعداد مربوط به بخش خانگی است که در حال حاضر

همکاران گرامی ستاد؛ آقایان صابر اسعد پناه، حسین خانی و کورش لامعی

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 بشار الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبة قالوا
انا لله وانا اليه راجعون

صاحب امتیاز:

شرکت آب و فاضلاب شهری استان کردستان

سردبیر:

ادریس شریفی

هیئت تحریریه:

کیوان قاسمی

نسرین الباد - آرمان مهرپناهی

گرافیک و صفحه آرا:

مهدی رفیقی



ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب شهری

استان کردستان / شماره ۶۱ / سال هفتم / دی ماه ۱۳۹۸

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