



۲ تصفیه خانه فاضلاب  
روستایی در سندج در  
دست ساخت است

صفحه ۲



راهکارهای مدیریتی



صفحه ۹

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۷۱ / سال هفتم / آذر ماه ۱۳۹۹

معاون منابع انسانی و پشتیبانی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور

## آبفا کردستان یکی از شرکت های منظم در حوزه مسائل نیروی انسانی است

صفحه ۴



یادداشت

### روایت سبز

نمی‌کند؟ مفاهیمی که مخاطبان دائم در جستجوی آن هستند کدامند؟

امروزه به جای قالب های رسمی رسانه ای نظیر خبر و گزارش و مصاحبه از داستانگویی به مثابه یک قالب ارتباطی موثر در روابط عمومی به منظور ایجاد و توسعه اعتماد یا بازسازی و تقویت آن استفاده می‌کنند. همان چیزی که در روزنامه نگاری به آن روزنامه نگاری برند می‌گویند.

روابط عمومی ها اگر بخواهند به سوی همدلی و ترغیب مخاطبان گام بردارند بایستی از روزنامه نگاری برند استفاده کنند؛ به طوری که با نوشتن داستان در مورد خاطرات و تجربه های مثبت و... در قالب های غیر رسمی نظیر موشن گرافی، داستان نویسی و متن و تصویر و با خلق تصویر ذهنی مناسب در مخاطبانشان علاقه مندی، همدلی و درک مشترک ایجاد نمایند.

یکی از مزیت های مهم روزنامه نگاری برند و داستانگویی ایجاد رابطه گفتگومحور است که در مشتری یا مخاطب احساس تعلق ایجاد می‌کند. باید روایت خود را به موقع خلق کنیم تا از این قافله ی سریع گذار، عقب نمانیم و گرنه روایت هایی برایمان خلق خواهند کرد که قافله را گم می‌کنیم.

دانایی مردم نسبت به سازمان متبوع خود و عمومی کردن دانش سازمان برای مخاطبان و در کل عامه مردم است تا بدینوسیله درک مشترکی از عملکرد، خواسته ها و انتظارات آن سازمان نزد مخاطبان و مدیران سازمان بوجود آید.

متأسفانه در سازمان های ما که عمدتاً نگاه سنتی بر فرایندهای سازمانی غالب است هیچگاه به این مهم توجه نشده است. در ارائه عملکردها بیشتر به اطلاعات خام فنی و تخصصی بسنده شده است که چیزی جز سردرگمی مردم بعنوان ذینفعان بیرونی سازمان در برداشته است. اطلاعات فنی و تخصصی سازمان بایستی در روابط عمومی پالایش و ساده سازی شود و با خلق داستان در قالب های غیررسمی برای مخاطبان آماده گردد؛ به نحوی که میزان اثرگذاری و دامنه ی نفوذ آن بیشتر شود.

روابط عمومی بایستی با تکیه بر دانش و تخصص و به مدد بهره گیری از اطلاعات فنی و تخصصی سایر بخش ها دست به تولید محتوای سبز (green content) بزند تا بتواند اطلاعات ضروری موردنیاز مخاطبان را تا حد ممکن فراهم نماید.

برای تولید و ارائه محتوای سبز نیاز به تخصص، هوشمندی و شناخت مخاطب داریم. ببینید در حوزه کاری شما چه چیز برای مخاطب جذاب است که زیاد تغییر

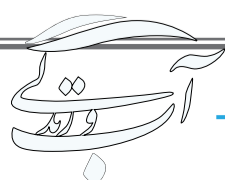


ادریس شریفی - سردبیر

در شرایط امروز جامعه ی ما و انبوه روزافزون انباشت اطلاعات پیچیده و بعضاً زاید و یا سودمحور برای مخاطبان؛ ساده سازی مفاهیم و اصطلاحات مخصوصاً در شرکت های تخصصی و مهندسی برای اقناع افکار عمومی و گسترش دانش عمومی سازمان بیش از پیش ضرورت می‌یابد.

باید بپذیریم دوران ارتباط یکسویه و ارسال کوهی از اطلاعات و مفاهیم تخصصی و پیچیده و سردرگم کردن مخاطب به پایان رسیده و نه تنها اثر مثبتی ندارد بلکه جواب عکس می‌دهد. به قول ((لاسول)) از نظریه پردازان ارتباطات، دوران پیام های مستقیم بسر رسیده است.

یکی از اهداف اصلی روابط عمومی در سازمان ها و شرکت ها، افزایش ظرفیت





## وزیر نیرو از مدیرعامل آبفا کردستان به جهت نقش آفرینی مؤثر در تحقق اهداف پویش هر هفته - الف - ب - ایران قدردانی کرد

بواسطه نقش آفرینی مؤثر جنابعالی در تحقق اهداف پویش هر هفته - الف - ب - ایران در نیمه دوم سال ۱۳۹۸ و نظر به استمرار این حرکت شتابان و پربرکت در سال ۱۳۹۹ از مشارکت و نقش ارزشمندتان در این پویش قدردانی می نماید.

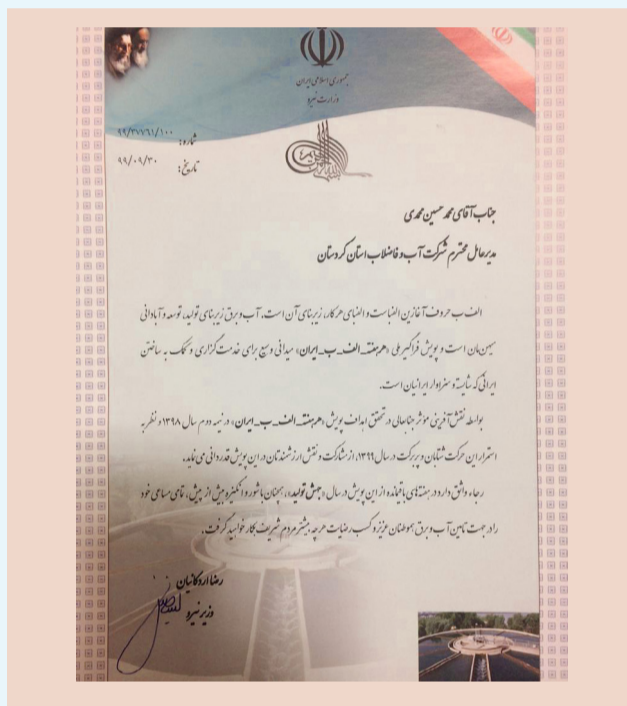
رجاء واثق دارد در هفته های باقیمانده از این پویش در سال جهش تولید، همچنان با شور و انگیزه بیش از پیش، تمامی مساعی خود را در جهت تأمین آب هموطنان عزیز و کسب رضایت هرچه بیشتر مردم شریف بکار خواهید گرفت.

سازمان مدیریت و برنامه ریزی و مدیران صنعت آب و برق کردستان به مهندس محمدی اهدا شد.

در متن این لوح تقدیر به امضای وزیر نیرو آمده است: الف ب حروف آغازین الفباست و الفبای هر کار، زیربنای آن است. آب و برق زیربنای تولید، توسعه و آبادانی میهن مان است و پویش فراگیر ملی (هر هفته - الف - ب - ایران) میدانی وسیع برای خدمت گذاری و کمک به ساختن ایرانی که شایسته و سزاوار ایرانیان است.

دکتر اردکانیان وزیر نیرو طی لوحی از تلاش های مهندس محمدی مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در راستای تحقق اهداف پویش هر هفته - الف - ب - ایران (پویش افتتاح هفتگی طرح های بزرگ و مهم صنعت آب و برق) با اهدای لوح و تندیس تقدیر نمود.

این لوح تقدیر طی مراسمی در استانداری کردستان با حضور وزیر نیرو به صورت ویدئوکنفرانس و با حضور استاندار، نماینده مردم کردستان در مجلس خبرگان رهبری و نماینده ولی فقیه در استان، رئیس



## تکمیل خط انتقال آب صلوات آباد با هدف افزایش پایداری آبرسانی در شهر بیجار

شهید به طول ۲۷۰ متر از پروژه های طولانی مدت شهرستان بوده که بیش از ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته و در آینده نزدیک به بهره برداری می رسد.

مرادی تصریح کرد: احداث ۱۵۰۰ متر باقیمانده خط اصلی انتقال آب مسیر صلوات آباد بیجار، اجرای شبکه فاضلاب در خیابان مدرس به روش لوله گذاری در نقب، اجرای خط انتقال آب شهر پیرتاج به طول ۳۲۰۰ متر و اجرای خط انتقال آب شهر توپ آغاج از دیگر طرح های در دست اجرا در شهرستان می باشد.

وی با اشاره به برنامه ریزی برای احداث ۲ پروژه تصفیه خانه در شهر های توپ آغاج و پیرتاج گفت: این طرحها فعلا در بخش مطالعاتی قرار دارند و در صورت تأمین اعتبار به مرحله اجرا خواهند رسید.

بهزاد مرادی با بیان این موضوع خاطر نشان کرد: پروژه احداث خط انتقال آب مسیر صلوات آباد، هم راستا با خط انتقال قدیمی به طول ۴ کیلومتر اجرا گردیده است که حجم آب تولیدی را به میزان ۱۰ لیتر بر ثانیه افزایش داده و تولید آب با زمان کمتر، صرف انرژی کمتر و امکان انتقال آب با افزایش قطر از مزایای خط جدید نسبت به خط قدیمی می باشد.

وی اظهار داشت: برنامه اصلاح شبکه فاضلاب محلات به طول ۲۵۰۰ متر یکی از پروژه های اجرایی در سطح شهر می باشد که تاکنون بیش از ۱۱۰۰ متر آن اجرا و وارد مدار بهره برداری گردیده است.

مرادی با اشاره به اجرای خط انتقال فاضلاب اصلی شهر از به بهره برداری رسیدن ۷۵۰ متر خط یارمجه خبر داد و افزود: خط انتقال فاضلاب میدان هفت



مدیر امور آبفا بیجار با اشاره به تکمیل خط انتقال آب مسیر صلوات آباد که از نقاط حساس در حوزه آبرسانی بود، افزود: هدف از اجرای این طرح افزایش پایداری، تاپ آوری سیستم، کاهش آسیب پذیری در تأسیسات و تجهیزات زیربنایی آبرسانی در مواقع بحران می باشد.

## کرونا و اثرات روحی و روانی آن بر زنان

استرس و اضطراب قرار می‌گیرند. به گفته وی به دلیل اضطراب از ابتلا به کرونا، تعداد بیشتری از زنان سفرهای خود را به دلیل همه‌گیری به تعویق انداخته یا شغل خود را رها کرده و خانه‌نشین شده‌اند.

وی با یادآوری اینکه شدت این اضطراب در زنانی که از قبل دچار مشکلات روحی و روانی بوده‌اند بیشتر است، تأکید کرد: مشکلات روحی و روانی شخص را دچار عوارض و ناتوانی می‌کند. این مشکلات می‌توانند اثرات طولانی مدتی بر سلامتی افراد داشته باشند. با این اوصاف توجه به حفظ روحیه سلامت و روان انسان‌ها در هر جامعه‌ای لازم و ضروری بوده و لذا باید در این راستا گام‌های محکمی برداشته شود؛ زیرا روان از مهمترین ارکان وجودی هر انسان بوده و فقدان آن اثرات جبران‌ناپذیری از همه لحاظ بر زندگی افراد خواهد داشت.

سلامت و پاینده باشید...

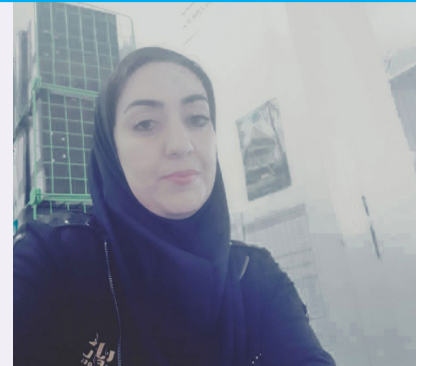
ویروس کرونا در افراد پیر بیشتر است، اثرات روحی و روانی آن در زنان بیشتر دیده می‌شود.

یکی از متخصصان زنان و زایمان کشور می‌گوید: اضطراب می‌تواند دلایل مختلفی از جمله مشکلات شغلی، مالی، خانوادگی یا سلامتی جسمی داشته باشد.

به گفته وی، در زنان به دلیل داشتن مسئولیت‌های همزمان مثل مسئولیت خانواده، فرزندان، والدین در سنین پیری و مسئولیت شغلی حالت استرس بیشتر دیده می‌شود.

وی تأکید می‌کند: اضطراب می‌تواند بر سلامتی افراد اثر بگذارد و علت بیماری‌های قلبی، سردردهای میگرنی، چاقی، مشکلات گوارشی یا علائم وابسته به قاعدگی در زنان باشد.

این متخصص زنان و زایمان با تأکید بر اینکه زنان نسبت به مردان به دلیل درآمد کمتر، بیشتر نگران این مساله هستند که در صورت ابتلا به بیماری نتوانند از خدمات درمانی به نحو مناسبی استفاده کنند، یادآور شد: زنان موجوداتی احساسی هستند و بیشتر تحت تأثیر



شهناز مالک - همکار امور آبفا سنندج

متأسفانه با گذشت یک سال از شیوع بیماری ناشناخته قرن (کرونا یا کووید ۱۹) مشکلات روحی و روانی این بیماری بیشتر از علائم آن بر افراد تأثیر گذاشته است و اشخاص با مشاهده و پیگیری اخبار مرگ و میر این بیماری بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

در این میان زنان بیشتر در معرض بیماری‌های روحی و روانی قرار دارند؛ بنده بر این باورم که مسئولان نظام سلامت جدای از تأکیدات بهداشتی و رعایت صدها پروتکل‌های بهداشتی، بایستی برنامه‌هایی در جهت حفظ سلامت روح و روان افراد جامعه به خصوص زنان داشته باشند، زیرا با توجه به اینکه ابتلا به

## گوشه‌هایی از زحمات همکاران آبفا بیجار و سنندج به روایت تصویر



ترمیم شکستگی و لایروبی سرریز فاضلاب بیجار



پروژه توسعه شبکه فاضلاب شهرک الهیه (روحانیون) سنندج به طول ۱۰۵۰ متر با زمان اجرای ۶۰ روز کاری

## معاون منابع انسانی و پشتیبانی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور

## آبفا کردستان یکی از شرکت های منظم در حوزه مسائل نیروی انسانی است

مشکلات آنها حل شده است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان با بیان اینکه در استان ۴ برابر میانگین کشور زیر پوشش خدمات فاضلاب قرار دارند، گفت: با این وجود در حوزه منابع انسانی دچار کمبودهایی هستیم که امیدواریم با عنایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور برطرف شود.

معاون منابع انسانی شرکت آبفا کردستان نیز ضمن اشاره به تعداد و وضعیت نیروهای انسانی موجود در شرکت گفت: یک میلیون و ۲۶۰ هزار نفر معادل ۱۰۰ درصد جمعیت شهری زیر پوشش آب شرب سالم و بهداشتی و یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر معادل ۹۶ درصد زیر پوشش خدمات فاضلاب در شهرهای استان قرار دارند.

کوروش اصلانی تعداد مشترکان آب در شهرهای استان را ۴۲۷ هزار و تعداد مشترکان فاضلاب را ۴۱۳ هزار عنوان کرد و افزود: تعداد انشعابات آب روستایی نیز ۱۲۹ هزار و تعداد انشعابات فاضلاب هم ۱۱۰۰ فقره می باشد.

در ادامه این جلسه هم معاون منابع انسانی و پشتیبانی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، مدیرکل دفتر توسعه مدیریت و تحول اداری و آموزش به پرسش ها و موضوعات مطرح شده از طرف مدیران شرکت آبفا کردستان پاسخ دادند.

معاون منابع انسانی و پشتیبانی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور با تأکید بر لزوم منظم نمودن مسائل نیروهای انسانی در شرکت های آب و فاضلاب استانی، کردستان را از استان های نسبتاً منظم در این زمینه عنوان کرد و خواستار تقویت این مهم شد.

همچنین ایلیادی مدیرکل دفتر توسعه مدیریت و تحول اداری و کریم محرمی راد مدیرکل دفتر توسعه منابع انسانی و آموزش در خصوص جزئیات مسائل نیروهای انسانی، فرآیندهای جذب و ارتقاء وضعیت های شغلی توضیحاتی ارائه کردند.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان نیز در ابتدای این جلسه اظهار کرد: نخستین اقدام پس از یکپارچه سازی شرکت آبفا استان در سطح عملیاتی بود و طی تنها ۱۰ روز مدیران امور را نهایی کردیم و دریافت منابع درآمدی را با صبوری پیگیری نمودیم.

مهندس محمدحسین محمدی با اشاره به وجود حدود ۱۷۰۰ روستا در استان خاطرنشان کرد: تاکنون نه تنها هیچ مسئله و مشکلی ناشی از یکپارچه سازی در امور نداشتیم، بلکه برعکس بیشتر مشکلاتی هم که در آن دوره بود حل و فصل شد.

وی با اشاره به گذر از پیک مصرف آب در تابستان افزود: در تداوم خدمات رسانی پس از یکپارچه سازی وضعیت مطلوبتری را تجربه کردیم و بیش از ۲۰۰ روستا که با مشکل در زمینه آب مواجه بودند

معاون منابع انسانی و پشتیبانی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، شرکت آبفا کردستان را از استان های نسبتاً منظم در حوزه مسائل نیروی انسانی دانست.

دکتر رضا گیاهی معاون منابع انسانی و پشتیبانی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور به همراه مهندس حسین ایلیادی مدیرکل دفتر توسعه مدیریت و تحول اداری و کریم محرمی راد مدیرکل دفتر توسعه منابع انسانی و آموزش، شنبه آذرماه در سفر به استان کردستان نشستی در خصوص پاسخ به ابهامات یکپارچه سازی شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی و شفاف سازی وضعیت نیروهای انسانی شاغل با حضور مدیرعامل، معاونین و مدیران امور و بخش های مختلف شرکت آبفا کردستان برگزار کرد.

در این جلسه دکتر گیاهی ضمن ارائه توضیحاتی در خصوص فرآیند یکپارچه سازی شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی به بیان الزامات و مزیت های این یکپارچه سازی هم از حیث تقویت خدمات رسانی و هم ساماندهی نیروهای انسانی این شرکتها پرداخت.

وی با تأکید بر اینکه راه حل برون رفت شرکت های آب و فاضلاب استانی از مسائل و مشکلات از خود همین شرکت ها باید بیرون بیاید، گفت: رسالت و وظیفه شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور نظارت های کنترلی است و در این چهارچوب گام برمی دارد.





## بانوی برجسته ایران در حوزه پزشکی



دکتر زهرا علیزاده ثانی، متولد مشهد، دانشیار قلب و عروق و متخصص تصویربرداری قلبی و عروقی یکی از بانوان موفق ایرانی در عرصه پزشکی می باشد. وی پزشکی توانمند است که در دانشگاه علوم پزشکی مشهد مشغول به کار می باشد.

### بزرگ ترین مخترع زن :

این بانوی ایرانی از دانشگاه علوم پزشکی مشهد جایزه بزرگترین مخترع زن جهان را در جشنواره بین المللی اختراعات ژنو در سال ۲۰۱۳ دریافت کرد. دکتر زهرا علیزاده ثانی، متخصص رادیولوژی قلب و عروق، علاوه بر جایزه مخترع جهانی، مدال طلا و جایزه ویژه مربوط به جشنواره ۴۱ ژنو را نیز دریافت کرد.

• وی اولین کلینیک چاقی را در بخش پزشکی ورزشی در بیمارستان های وابسته، در دانشگاه تهران تأسیس کرده است. دکتر علیزاده همچنین مدیر گروه تحقیقات تغذیه ورزشی در مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی است.

• ایشان تاکنون بیش از ۱۰ مقاله در مورد چاقی و ورزش منتشر کرده است.

• کسب رتبه اول در مجوز هیئت مدیره پزشکی ورزشی ایران در سال ۲۰۱۰

### موقعیت علمی دکتر علیزاده ثانی :

- عضو هیئت ملی ورزش
- دانشیار دانشکده ورزش، دانشکده پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی تهران
- معاون تحقیقات گروه پزشکی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران
- استادیار پزشکی ورزشی دانشکده پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی تهران
- مدیر گروه تحقیقات تغذیه ورزشی

دکتر علیزاده دستگاهی را برای تعیین و تشخیص استحکام سازه های قلبی اختراع کرده اند، همچنین این وسیله تعیین می کند که آیا بیمار به آنژیوپلاستی عروق کرونری (شیوه ای درمانی برای رفع تنگی رگ های خونی) احتیاج دارد یا خیر. بزرگ ترین رویداد در نوع خود، همچنین نمایشگاه بین المللی اختراعات ژنو بیش از یک هزار نوآوری و اختراع جدید از سراسر جهان دارد.

در اینجا به تعدادی از جوایز و افتخارات وی می پردازیم :

- تاسیس علمی (CMR) تصویربرداری تشدید مغناطیسی قلبی و عروقی) در ایران، دارای مدرک دانشگاهی MRI قلبی و عروقی از انجمن بین المللی MRI قلبی و عروقی
- نماینده ایران در کمیته اجرایی انجمن تصویربرداری قلب و عروق
- عضو انجمن بین المللی رزونانس مغناطیسی در پزشکی
- رئیس بخش CMR بیمارستان امید

## مواد غذایی پیشنهادی به خانم ها

### لوبیا قرمز

حبوبات، سرشار از مواد مغذی هستند اما در بین آنها لوبیا قرمز از جایگاه ویژه ای برخوردار است. این ماده غذایی حاوی مقادیر بالایی از انواع آنتی اکسیدان ها، فولات، پروتئین، مواد معدنی و فیبر است. به همین دلیل هم خوردن لوبیا قرمز باعث می شود که شما زودتر احساس سیری کنید و برای مدت زمان بیشتری سیر بمانید و دچار اضافه وزن ناشی از پرخوری نشوید. همچنین مصرف این ماده مغذی باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود، قند خون را کنترل می کند و خطر ابتلا به سرطان های زنانه را هم پایین می آورد. خاصیت این لوبیای سحرآمیز آنقدر زیاد است که دکتر لیز اپلگیت، استاد دانشگاه کالیفرنیا درباره آن می گوید: «حتی اگر فرصت کافی برای درست کردن خوراک لوبیا ندارید، کنسرو آن را تهیه کنید و بخورید.»

### ماهی آزاد

خوردن ماهی های چرب سرشار از امگا ۳ برای خانم ها بسیار مفید است و اگر در ترکیب این ماهی ها ماده ای به نام dha هم وجود داشته باشد بسیار عالی می شود. وجود این دو ماده مغذی را که به وفور در ماهی آزاد وجود دارد، باعث حفظ سلامت خانم ها در طول دوران بارداری می داند. همچنین امگا ۳ می تواند از افسردگی پیش از قاعدگی و پس از زایمان هم جلوگیری کند و یک دشمن جدی برای بیماری آلزایمر به شمار آید. از پروتئین و ویتامین d فراوان موجود در ماهی آزاد هم نمی شود چشم پوشی کرد؛ ویتامینی که بدن اکثر خانم ها با کمبود آن مواجه است.

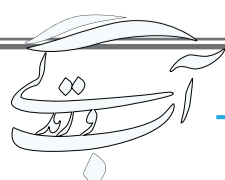
چقدر بخوریم؟ حداقل ۲ بار در هفته از این ماهی یا ماهی های چرب دیگر استفاده کنید.

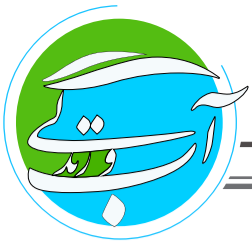
چقدر بخوریم؟ خوردن هفته ای ۳ فنجان یا روزی یک قاشق لوبیا قرمز پخته به همه خانم ها توصیه می شود.

### گردو

«پروتئین، فیبر، انواع ویتامین ها و مواد معدنی و امگا ۳ دیگر از یک ماده غذایی چه می خواهید؟» اینها گفته های دکتر دیوید کاتز، استاد دانشکده پزشکی ییل (Yale)، در مورد گردو است. اگر خانم ها هر روز و به اندازه گردو بخورند، می توانند کلسترول خونسشان را کاهش دهند، قدرت تمرکزشان را بالا ببرند، خواب بهتری را در طول شب تجربه کنند، از استرس و بیماری های قلبی دور باشند و از همه مهم تر خطر ابتلا به سرطان پستان را در خود به حداقل برسانند.

چقدر بخوریم؟ خوردن ۲، ۳ عدد گردو در روز می تواند تاثیرات شگرفی را در بدن خانم ها بر جای بگذارد.

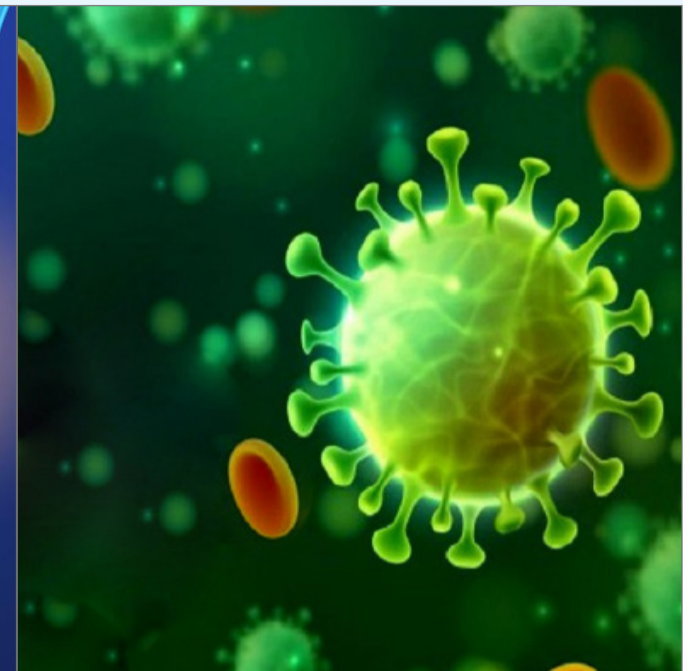
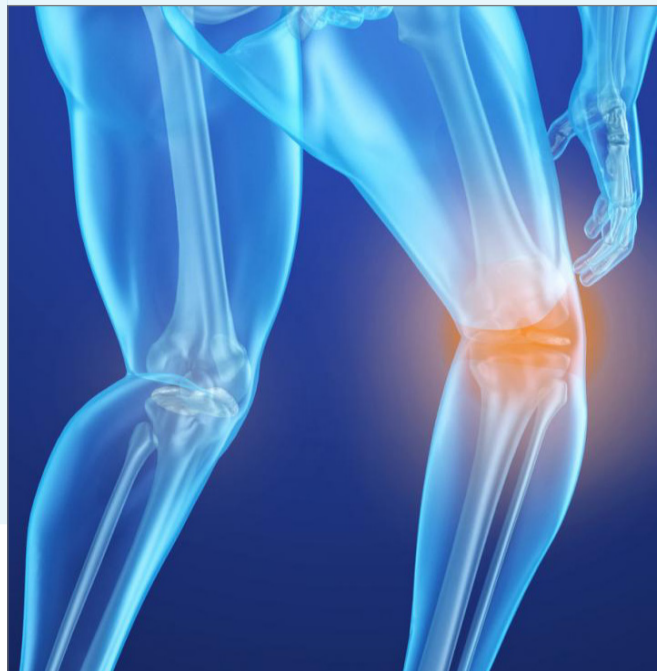




## همه گیری کرونا و پوکی استخوان

برای رشد استخوانهای سالم و قوی در کودکان توصیه میشود روزانه ۸/۵ تا ۱۰ میکروگرم (۳۴۰ تا ۴۰۰ واحد) ویتامین دی در تمام طول سال مصرف شود.

برای کودکان بین ۱ تا ۴ سال توصیه میشود روزانه ۱۰ میکروگرم (یا ۴۰۰ واحد) ویتامین دی در تمام طول سال مصرف شود تا به رشد استخوانهای صورت سالم و قوی در آنها کمک شود.



### دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

#### بخش دوم و پایانی

همه گیری ویروس کرونا و ویتامین D:

ویتامین دی به بدن شما کمک میکند تا کلسیم را که به استخوانهای شما استحکام و سختی میبخشد جذب و استفاده کند. راه های جذب ویتامین دی، نور آفتاب، غذاها و مکملها می باشد. سطوح پایین ویتامین دی میتواند ریسک ابتلا به پوکی استخوان و شکستن استخوانها را در شما افزایش دهد. علاوه بر این کمبود شدید ویتامین دی سبب ایجاد نرمی استخوان شده که در آن استخوانها نرم و ضعیف میشوند.

وقتی پرتوهای خورشید به بدن شما میتابد، پوست شما را تحریک میکند که ویتامین دی در آن ساخته شود. در ماههای زمستان که پوست، نور خورشید کمتری دریافت میکند، توصیه میشود که پوست خود را یک یا دو بار در روز و در حدود ۱۰ دقیقه، در معرض تابش نور خورشید قرار دهید.

هنگامی که شما از کرمهای ضد آفتاب استفاده نمی کنید، میتوانید در زمانهای کوتاه و در حالیکه کارهای بیرون از منزل مثل خرید، آویزان کردن رختها و رسیدگی به باغچه را انجام میدهید، پوست خود را در معرض نور خورشید قرار دهید. برای افزایش سطح ویتامین دی خود وسوسه نشوید که برای مدت طولانی بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار بگیرید ممکن است به جای اینکه برای استخوانهایتان مفید باشد، آسیب بیشتری به پوست خود وارد کنید.

غذاهای حاوی ویتامین دی شامل موارد زیر هستند:

- ماهی های چرب مانند شاه ماهی، ماهی قزل آلا و ماهی خالخال
- تخم مرغ
- جگر گوسفند
- نان غنی شده با ویتامین دی
- ماست غنی شده با ویتامین دی
- قارچهای فرآوری شده مخصوص مکملهای حاوی ویتامین دی:

به علت عدم دریافت ویتامین دی از نور خورشید در زمستان باید روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین دی (یا ۴۰۰ واحد) مصرف کنید. این توصیه به این دلیل نیست که ویتامین D ریسک ابتلا به کرونا ویروس را کاهش میدهد بلکه صرف زمان بیشتری در منزل به مفهوم دریافت کمتر ویتامین دی از آفتاب است. به آزمایش خون برای کنترل میزان ویتامین دی قبل از شروع مکمل یا هنگام مصرف آن نیازی ندارید.

دوز بالاتری از مقدار توصیه شده را مصرف نکنید مگر اینکه پزشک برای شما تجویز کند. ویتامین دی بیش از حد میتواند خطرناک باشد. اطمینان داشته باشید در صورت پیروی از توصیه های پزشکان، هیچگونه خطر مسمومیت با ویتامین دی وجود ندارد. اگر در حال حاضر به توصیه پزشک، ویتامین دی مصرف میکنید، باید با دوز معمول خود آن را ادامه دهید و لازم نیست دوز بیشتری مصرف کنید.

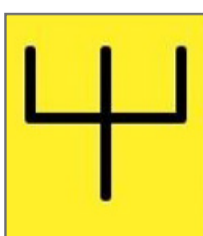
### مسابقه شماره ۶۷

با توجه به منطق موجود در شکل، به جای علامت سوال چه عددی قرار می دهید؟

۱۲	۱۸	۲۸
۶۰	۶۵	۳۵
۳۶	??	۴۱

پاسخهای خود را از طریق سیستم پیام اتوماسیون حداکثر تا تاریخ بیست و پنجم هرماه برای آقای کیوان قاسمی کارشناس روابط عمومی ارسال نمایید.

به قید قرعه به دو نفر از کسانی که پاسخ صحیح داده اند جایزه ای اهدا می شود.



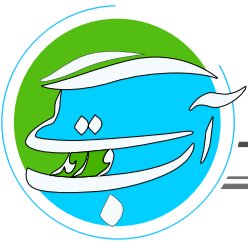
پاسخ مسابقه  
شماره قبل  
تصویر روبرو است

برندگان شماره قبل:

هوشنگ شیخ اسماعیلی \_ ستاد

روزبه خزپوش \_ ستاد





## ستاره ای از آسمان ادب کوردی

کسی که به سبب هجوهایش در دنیای شعر و ادب کُردی مشهور و در نوع خود بی نظیرو هنوز که هنوز است شاعر بی رقیب و قدر میدان هجو سرایان شعر کُردی است.

این شاعر مشهور و نام آوازه هجوسرای کُرد شیخ رضا طالبانی فرزند عبدالرحمان طالبانی از مشایخ طریقت قادریه و از خانواده کاکه سوری قراخ و از خانواده های بزرگ ایل زنگنه است؛ در سال ۱۲۵۴ هجری (۱۸۳۱) میلادی در روستای قرخ از توابع چمچمال دیده به دنیای فنای گشود. قرآن و علوم اسلامی را در سن هفت سالگی و در نزد پدرش فراگرفت و به چهار زبان کُردی، عربی، فارسی و ترکی تسلط کامل داشت و به این زبان ها شعر گفته است.

وی در سال ۱۸۶۰ به استانبول رفته و دو سال از عمر خود را در آنجا سپری کرده است و بعد از مدتی دوباره به کرکوک بازمی گردد، بعد از مرگ پدرش به نزد عمویش در کویه رفته و شش ماه را نزد خانواده عمویش می ماند و از آنجا که خواهان دختر عموی خود بوده، بعد از آنکه عمویش با ازدواج آنها مخالفت می کند بار دیگر به کرکوک بازمی گردد شیخ رضا موقعیت بی نظیری در ادبیات کُردی دارد و هیچ شاعری تاکنون در شعر هجو به پختگی او نرسیده است.

{هجو نوعی شعر غنایی است که بر پایه نقد و تلخ و گزنده است و گاهی تا سرحد ریشخند و دشنام گویی می رسد که اشعار شیخ رضا مشهورترین هجوگوی ادبیات کُردی به همین گونه است.}

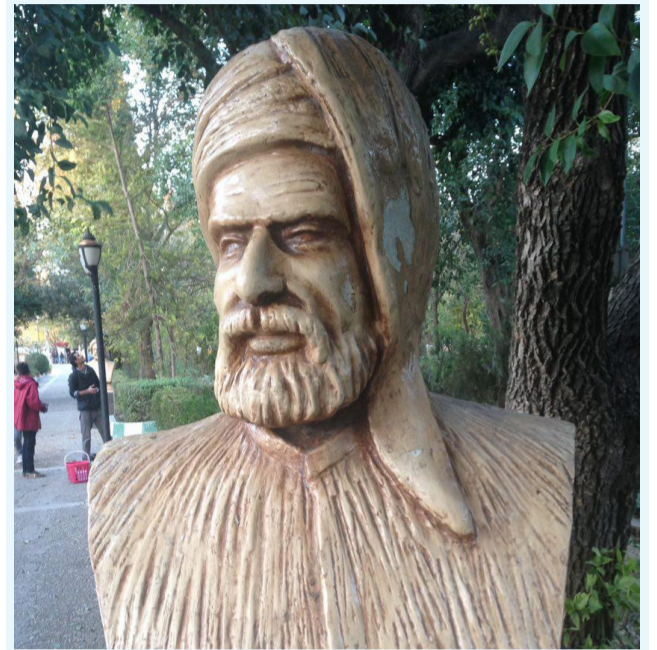
اشعار وی به سبک عروضی و در همه اوزان سروده شده و به راحت می توان گفت که اشعار عرفانی و اشعار فارسی وی از بهترین اشعار او محسوب می شود.

همه اشعار کُردی شیخ رضا در ظاهر کوتاه و در معنا بلندمایه هستند و اشعار کُردی وی به انواع گویش های کُردی مزین است که در ضمن شعرهایش از اصطلاحات عامیانه و فولکلور بهره زیادی جسته است. وی بیشتر عمرش را در شهرهای کرکوک و بغداد سپری کرد و سپس در سال ۱۹۱۰ در بغداد جان به جان آفرین تسلیم می کند و بنا بر وصیتش در کنار مقبره شیخ عبدالقادر گیلانی به خاک سپرده می شود و یکی از اشعار ایشان که به زبان فارسی می باشد بر روی سنگ مزار ایشان حک شده است.

یا رسول الله چه باشد چون سگ اصحاب کهف  
داخل جنت شوم در زمره احباب تو  
او رود در جنت و من در جهنم کی رواست  
او سگ اصحاب کهف و من سگ اصحاب تو

روحش شاد و یادش گرامی

### ماموستا شیخ رضا طالبانی



پوژئی نه بوو ئەم دوڵبەرە بئێ روحمە وهفا کا

جاری نه بوو ئەم کافره شهرمئ له خودا کا

حهیرانن ئەتیبنا له عیلاجی مەرەزی من

لوقمانی ویسالت مهگەر ئەم دەرده دهوا کا

کاری که غەم و دەردی فیراقت به منی کرد

سهرما به ههتیو با به دهواری شیری ناکا

دیوانهیه شهخسئ که بهغیری له بی لهعلی

وهک شاهی سکه ندر تهله بی ئاوی بهقا کا

تاب و ته بی ئاته شکه دهیی هيجری وهکوو شیت

نهزديکه منيش واریدی سهحرایی فهنا کا

لهم ریگهیه تهقدیری ئەزەل و ابوو که ئیمه

پامالی جهفا بین و پهقیب سهیر و سهفا کا

پوچ و دل و دین ههرسئ ئەکهه بهزل و نیساری

کامی دلی من گەر له له بی لهعلی پهوا کا

سهر دانئ به ریخی عهشق، پهزا لازمه عاشق

بو یار سهر و مالی سوپهری تیری قهزا کا

### بھانه بنی اسرائیلی

باشد(حضرت محمد ص) و این است شب و روز چه در عصر آن حضرت و تا آخر زمان دست از دشمنی و فتنه انگیزی و توطئه چینی علیه مسلمانان و توهین به مقدسات آنها نکشیده (نمونه ی بارزاهانت دوباره ی نشریه فرانسوی به پیامبر ص) و قرآن مجید بود، و برای تأیید این مطلب خداوند خالق همه بشریت در سوره مبارک بقره آیه ۱۲۰ می فرماید: و هرگز ای محمد(ص) از تو رازی نمی شوند

(یهود و نصرای) و دست از دشمنی و توطئه بر نمیدارند از شما و امتت تا از کیش و آئین تحریف شده آنها پیروی نکنید و دنباله رو آنها نشوید.

### ماموستا جمال خادمان دبیر اقامه نماز شرکت

بھانه بنی اسرائیلی که مشهور است و همه می دانیم...

قوم بنی اسرائیل قومی لجوج و فتنه انگیز، بی تعهد و فرصت طلب بوده و هستند و معلوم و مشهور است که چقدر باعث اذیت و آزار پیامبران شان بودند. یک سوم از قرآن بحث قوم بنی اسرائیل است و به خاطر گمراهی شان از ۱۲۴ هزار پیامبر ۱۲۳ هزار آنها از قوم بنی اسرائیل بوده اند و تا به حال راضی نبوده و نیستند که در میان بشریت غیر از آنها یک پیامبری

## روش های مناسب برای جلوگیری از یخ زدگی لوله آب در فصل زمستان

است که لوله های آب گرم و سرد این واحدها را به خوبی قطع کنید. با قطع آب به راحتی می توانید مانع از یخ زدگی لوله های آن ها در فصل زمستان شوید چرا که دیگر آبی در آن ها جریان ندارد.

راهکار دیگر این است که در و پنجره های واحدهای خالی از سکونت را به خوبی ببندید تا مانع از ورود سرما و یخ زدگی لوله های آب گرم و سرد شوید.

### • در جریان ماندن آب جهت جلوگیری از یخ زدگی لوله آب

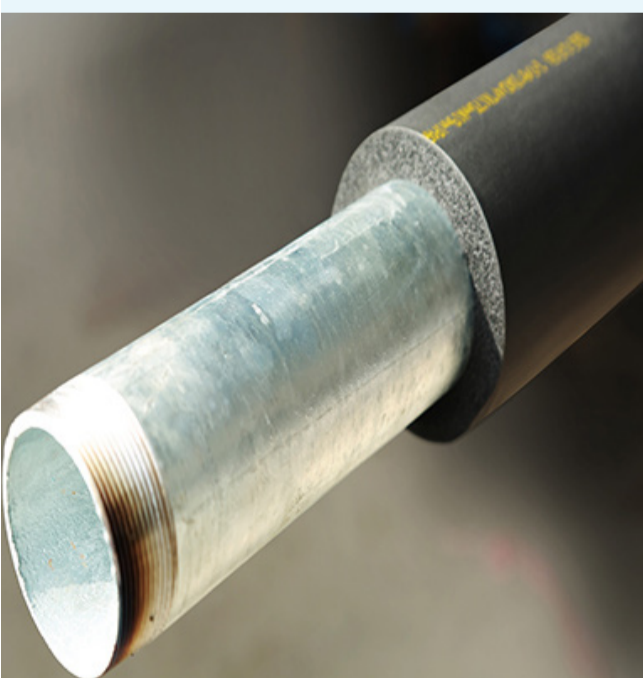
یکی دیگر از روش هایی که مانع از یخ زدگی لوله آب می شود فصل زمستان شیر آبی که در مجاورت سرما قرار دارد را اندکی باز بگذارید.

در واقع با باز ماندن جزئی شیر آب امکان یخ زدگی آن در صبح بسیار کم می شود و این موضوع می تواند یک راهکار برای جلوگیری از ترکیدگی محسوب شود.

یک روش دیگر نیز وجود دارد که با استفاده از بطری خالی دهانه لوله آبی که در مجاورت یخ زدگی قرار دارد را بپوشانید که این راه کار به نسبت راهکار قبلی کمی عاقلانه تر و البته به صرفه تر است.

این مهم را فراموش نکنید که لوله هایی که در بیرون از ساختمان قرار دارند، بیشتر در معرض ترکیدگی قرار خواهند گرفت. بنابراین تمام تلاش خود را برای محافظت از آن ها به کار بگیرید.

منبع: [piping24.ir](http://piping24.ir)



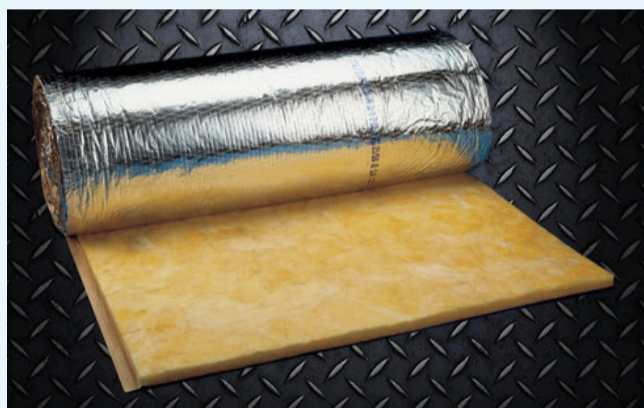
### راهکارهای مناسب برای جلوگیری از یخ زدگی لوله آب

برای جلوگیری از یخ زدگی لوله آب می بایست چند راهکار را مورد ارزیابی قرار دهید که نتیجه بخش ترین آنها به ترتیب عبارتند از:

### • عایق بندی یکی از راهکارهای مهم برای جلوگیری از یخ زدگی لوله آب

یکی از وسایلی که از طریق آن می توانید لوله های آب گرم و سرد خود را عایق بندی کنید، پشم شیشه می باشد.

با استفاده از پشم شیشه به راحتی لوله های شما عایق بندی شده و نشستی آن ها به خوبی مرتفع می شود.



انواع مختلفی از عایق های لوله وجود دارد که به نوع برودتی و حرارتی شهرت دارند.

به عنوان مثال عایق الاستومری یکی از آن ها محسوب می شود.



عایق الاستومری

### • قطع آب واحدهای بدون سکونت برای جلوگیری از یخ زدگی لوله آب

یکی از مواردی که بسیار با آن در فصل زمستان مواجه می شویم، یخ زدگی لوله آب در واحدهای مسکونی است که چندین سال است خالی از سکنه می باشند.

برای این موضوع ما به شما راهکار بسیار ساده ای را پیشنهاد می کنیم و آن این



### جلوگیری از یخ زدگی لوله آب و کنترل در زمستان

در این مقاله سعی بر آن شده است که بیشتر به دلایل ترکیدگی و یخ زدگی لوله آب و نحوه ی مقابله با آن پرداخته شود تا افرادی که با این معضل مواجه می شوند، زمستانی خوب را بدون دغدغه پشت سر بگذارند.

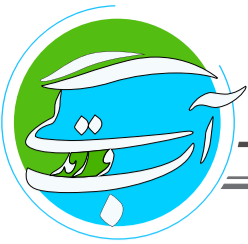
اگر جزء خانواده هایی هستید که نگران ترکیدن لوله آب و کنترل آن در فصل زمستان هستید، توصیه می کنیم تا انتها با ما همراه باشید تا بیشتر در این رابطه به اطلاعاتی مفید و کارآمد دست یابید.

### زود اقدام کردن اولین راهکار قبل از یخ زدگی لوله آب

بسیاری از افراد تمامی کارهای خود را به دقیقه ی نود موکول می کنند و این عامل باعث می شود در بسیاری از امور خود دچار مشکلاتی شوند. در واقع اولین قدم برای جلوگیری از یخ زدن لوله ها و بالآخر کنترل آب، رسیدگی به آن ها قبل از فصل زمستان می باشد.

به هیچ عنوان این مهم را به تأخیر نینداخته و قبل از بروز هر گونه مشکل در لوله کشی ساختمان به آن ها رسیدگی کنید. برای این امر می توانید از راهکارهای پیشنهادی ما که در بخش های بعدی به آن ها خواهیم پرداخت استفاده نمایید.





مخاطبان ارجمند صفحه ی پیش رو با رویکرد طرح مباحث روز دنیا در زمینه ی مدیریت و با هدف افزایش آگاهی مخاطبان با راهکارهای نوین مدیریتی راه اندازی گردید. علاقه مندان میتوانند در صورت تمایل مطالب مرتبط خود را از طریق سیستم پیام برای دبیر صفحه آقای سید محمد عزیزی کارشناس آموزش همگانی روابط عمومی ارسال فرمایند.

## تمامیت (integrity) یک ضرورت اساسی برای سازمانهای موفق

اطلاع داد که فرد جدیدی در این مدت، گزارش را تهیه می کند و درخواست کرد تا در صورت نیاز، با وی همکاری کنند. این اقدامات به علت خصوصیت پاسخگویی در سارا بود.

### تمامیت در کجا نمود پیدا می کند؟

کارمندان این فرصت را دارند که هر روز تمامیت خود را نشان دهند؛ با کارهایی که در قبال همکاران، مشتریان، مراجعه کنندگان و مدیران خود انجام می دهند. اگر افراد مناسب را استخدام نکرده باشید، نبود تمامیت، در رفتار آنها مشخص می شود.

تمامیت تنها مختص کارمندان نیست و مدیران ارشد سازمان بیشتر به مفهوم تمامیت و رشد و توسعه ی تمامیت خود نیاز دارند.

### مزایای تمامیت

زمانی که نیروهای انسانی شرکت، تمامیت داشته باشند، می توانید به کارکنان خود اعتماد کنید و مطمئن باشید که کارها را به بهترین شکل انجام خواهند داد. آنها از ایدئال های خود دست نمی کشند؛ کارها را سرسری انجام نمی دهند؛ هیچ وقت دست به قلب و دروغ نمی زنند و به صورت ذاتی، طبق یک سری کدهای ارزشی رفتار می کنند.

تمامیت در کسب و کار، می تواند روابط بین فروشندگان و مشتریان را بهبود دهد. مشتریان به شما اعتماد می کنند و می دانند که حتی اگر مشکلی پیش بیاید، باز هم شرافتمندانه رفتار خواهید کرد و پای قول های خود خواهید ایستاد. نداشتن تمامیت، می تواند فساد به وجود آورد؛ باعث رسوایی شرکت شود و اعتبار برند را زیر سؤال ببرد.

بحث و گفت و گو با کارکنان درباره مسئله تمامیت، باعث می شود که آنها با انتظارات شما بهتر آشنا شوند و به توسعه فرهنگ تمامیت در شرکت کمک کنند.

منبع:

thebalancecareers.com

تصمیم گرفت که این مشکل را با تیم همکارانش مطرح کند.

او بن بست را که در آن گیر کرده بود، توضیح داد و بیان کرد که این مسئله می تواند مشکلاتی را برای محصول به وجود آورد و این طراحی می تواند از توسعه ویژگی های پیشرفته نرم افزار در آینده جلوگیری کند.

تیم درباره مشکل پیش آمده، تبادل نظر کرد و در نهایت به راهکار مناسبی رسید. کامران تمام کدهای خود را کنار گذاشت و با راهکار پیشنهادی، دوباره کدنویسی را شروع کرد. با این تصمیم، تیم خواهد توانست در آینده قابلیت های محصول را به راحتی توسعه دهد و این امکان، به خاطر صداقت کامران ایجاد شده است.

### مسئولیت پذیری

تیم کاری آرمان، نتوانست در محدوده زمانی تعیین شده به هدف خود دست پیدا کند. آرمان به جای اینکه تیمش را به خاطر این ناکامی مقصر بداند، مسئولیت این اتفاق را برعهده گرفت. او مشکلات تیم را برطرف و سیستم مناسبی را طراحی کرد تا افراد بتوانند در آینده عملکرد مناسبی داشته باشند.

آرمان با برعهده گرفتن مسئولیت این اتفاق، اعضای تیم را متوجه کرد که چه نقشی در این ناکامی داشتند و آنها نیز توانستند از اشتباهات خود درس بگیرند. مسئولیت پذیری یکی از عوامل مهم در داشتن تمامیت است که از شما یک چهره کاریزماتیک می سازد.

### پاسخ گویی

سارا، مسئول ارائه گزارش هفتگی شرکت است و برنامه ریزی جریان کار در هفته آینده، بر اساس گزارش او صورت می گیرد. او قبل از رفتن به تعطیلات، مطمئن شد که در غیابش این گزارش تهیه خواهد شد؛ به این خاطر به کارمند دیگری یاد داد که گزارش را چطور تهیه کند؛ علاوه بر این، دستورالعمل مناسبی را نوشت تا در مدتی که نیست، کارمند مذکور از آن پیروی کند. سارا به مدت ۲ هفته، روی کار او نظارت کرد تا مطمئن شود که می تواند کارها را به درستی انجام دهد. در نهایت نیز با بخش های مرتبط تماس گرفت و به آنها



### تمامیت (integrity) چیست؟

فردی که تمامیت دارد، بدون توجه به اینکه چه کسی رفتارش را می بیند، اصول اخلاقی را رعایت می کند و کار درست را انجام می دهد.

تمامیت، پایه و اساس برقراری روابط و ایجاد اعتماد بین همکاران محسوب می شود و یکی از ارزش های اساسی است که کارفرمایان آن را در استخدام کارکنان در نظر می گیرند.

اینکه کسی تمامیت داشته باشد، به این معنی است که خودآگاه، پاسخگو، مسئولیت پذیر و راستگو است و این ویژگی ها به صورت ذاتی در او وجود دارند. در واقع این فرد امین همکاران، مشتریان و ذی نفعان است.

### جنبه های مختلف تمامیت

افرادی که تمامیت دارند، دیگران را به سمت خود جذب می کنند؛ زیرا مطمئن و امین هستند. آنها کارمندان اصولمندی هستند که همیشه شرافتمندانه رفتار می کنند. در اینجا می خواهیم با ذکر چند مثال، درباره چند جنبه از تمامیت صحبت کنیم که در محیط کار تأثیرگذار هستند.

### صداقت

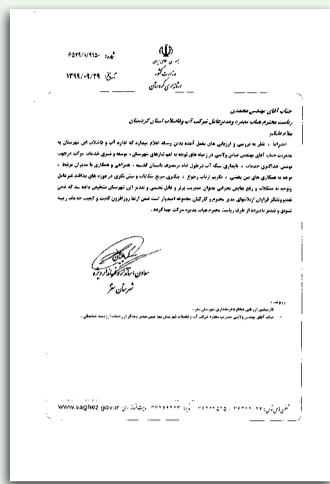
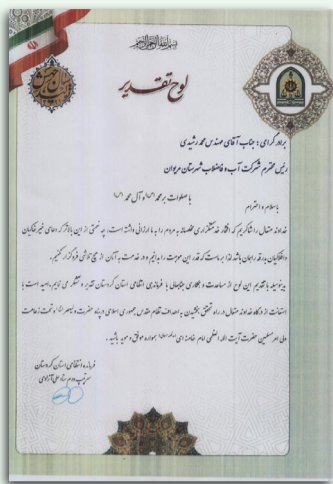
کامران، توسعه دهنده نرم افزار است و در کارش سعی می کند تا نرم افزار خاصی را بهینه سازی کند؛ اما ناگهان در مورد کدها با مشکلی روبه رو می شود. او می توانست بدون اینکه کسی متوجه شود، کدهای غیرمطلوبی را طراحی کند و کار خود را تحویل دهد؛ اما در عوض،

**بازدید**



بازدید فرماندار دهگلان و بخشدار بلبان آباد از پروژه آبرسانی به مجتمع گردمیران - بلبان آباد

**تقدیر و تشکر**



فرمانده انتظامی استان کردستان طی لوحی از مساعدت و همکاری محمد رشیدی مدیر امور ابفا میوان تقدیر و تشکر نمود.

فرماندار ویژه سقز با اهدای لوحی از تلاش های عباس ولایتی مدیر امور ابفا این شهرستان به جهت توسعه خدمات و پایداری شبکه آب در تابستان، تقدیر کرد.



**تجلیل از بانوان محجبه شرکت**

خسرو اسماعیلی همکار ستاد به دلیل تعهد و پشتکار در جذب اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای از محل اسناد خزانه اسلامی، لوح تقدیری از سوی معاون نظارت مالی و رئیس خزانه معین استان کردستان دریافت نمود.

مهندس محمدی مدیرعامل شرکت طی مراسمی از تعدادی از بانوان محجبه شرکت تقدیر نمود. این همکاران: نریمان رضایی - نه ستیره اسکندری - ناهید فاضل - زینب مرادیان - سیده شادیه احمدی و قمری بیورانی بودند.



برگزاری جلسه توجیهی برای ابداران در امور ابفا بیجار

**همکار گرامی ستاد؛ سرکار خانم ژاله زندیانی،**  
**همکار گرامی امور آبفا سنج؛ آقای ناصر منصوری نیا،**  
**همکار گرامی امور آبفا دیواندره؛ آقای کاوه فتاحی**  
**و سرکار خانم ساوین اخلاقی همکار گرامی امور آبفا بانه**

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 بشارت صلوات الله علیهم اجمعین

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 ۷۱ / سال هفتم / آذر ماه ۱۳۹۹

صاحب امتیاز:  
 شرکت آب و فاضلاب استان کردستان  
 سردبیر:  
 ادریس شریفی  
 دبیر اجرایی:  
 کیوان قاسمی  
 هیئت تحریریه:  
 دبیر صفحه خانواده: تسرین الباد  
 دبیر صفحه آموزش همگانی و راهکارهای مدیریتی:  
 سید محمد عزیزی  
 دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی  
 گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیقی