



شرکت آبفا همه امکانات را
برای خدمات رسانی شایسته
به زائرین اربعین حسینی
بسیج خواهد کرد

۲

انجام مناسبی در اجرای
پروژه جهاد آبرسانی
کردستان وجود دارد

۴



ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۱۰۷ / سال یازدهم / تیر ۱۴۰۳

رئیس هیئت مدیره شرکت مهندسی آبفا کشور در سندج:

آبرسانی به ۵۷۰ روستای کردستان در حال اجرا است

صفحه ۳

مدیریت استرس

۶

روش های خلاقانه
صرفه جویی آب

۷



آبرسانی به ۳۷ روستای
بیجار

۲

آشنایی با مشاهیر کورد،
علی الفتی

۵



در جلسه کمیته راهبری مشترک میان شرکت آبفا و دانشگاه کردستان مطرح شد

دانشگاه کردستان برای حل چالشهای صنعت آب و فاضلاب طرحهای تحقیقاتی ارائه دهد

آمادگی دانشگاه برای همکاری با شرکت آبفا خاطر نشان کرد: با ظرفیت علمی مناسبی که در اختیار دانشگاه است میتوانیم طرحهای تحقیقاتی را برای کمک به صنعت آب و فاضلاب ارائه دهیم.

گفتنی است تفاهمنامه همکاری مشترک میان شرکت آبفا و دانشگاه کردستان سال گذشته و در جریان سفر مدیرکل دفتر تحقیقات، توسعه فناوری و ارتباط با صنعت شرکت مهندسی آبفا کشور با هدف هم افزایی بیشتر میان صنعت و دانشگاه منعقد شد.

آلودگیها، تبیین فرهنگ مصرف بهینه آب و انتقال دانش و فناوری از مهمترین انتظارات صنعت آب و فاضلاب از دانشگاه است.

وی با بیان چالشهای پیش روی صنعت آب و فاضلاب نیز خواستار ارائه طرحهای تحقیقاتی مناسب از سوی دانشگاه کردستان شد.

حمید شالپوش معاون بهره برداری و توسعه آب و پیمان گرجی پور معاون بهره برداری و توسعه فاضلاب نیز در این جلسه به بیان نقطه نظرات خود برای دستیابی به اهداف این تفاهمنامه پرداختند.

علی اکبر مظفری معاون پژوهشی دانشگاه کردستان نیز با اشاره به

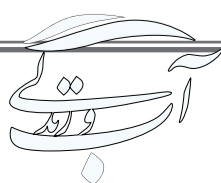
نخستین جلسه پیگیری تفاهم نامه منعقد شده میان شرکت آبفا استان و دانشگاه کردستان با عنوان کمیته راهبری مشترک با حضور معاونین منابع انسانی و تحقیقات، بهره برداری و توسعه آب و فاضلاب و مدیر تحقیقات شرکت آبفا و معاونین دانشگاه کردستان برگزار شد.

در این جلسه معاون منابع انسانی شرکت آبفا با یادآوری انعقاد تفاهمنامه همکاری میان آبفا و دانشگاه در آذرماه سال گذشته گفت: این کار جزو الزامات صنعت آب و فاضلاب بود که خوشبختانه محقق شد.

عاطفه کرمی افزود: موضوعاتی چون حفظ منابع آبی در برابر



معاون منابع انسانی و تحقیقات شرکت آبفا کردستان گفت: انتظار داریم دانشگاه کردستان برای حل چالش های پیش روی صنعت آب و فاضلاب استان راهکار و طرحهای تحقیقاتی ارائه دهد.



مدیر امور آب و فاضلاب بیجار خبر داد:

آبرسانی به ۳۷ روستای بیجار در قالب پروژه جهاد آبرسانی در حال اجرا است

همچون پایپ جکینگ، حفاری به روش نخب، دستگاه نشت یابی و ویدئومتری شبکه فاضلاب، احداث شبکه آب و فاضلاب طرح نهضت مسکن ملی با اعتبار ۶۰۰ میلیون تومان، تعویض و بهسازی شبکه آب و فاضلاب خیابان پیاده راه اردلان، اصلاح و توسعه شبکه آب و فاضلاب محلات بیجار به طول بالغ بر ۹/۵ کیلومتر به صورت امانی و از محل منابع داخلی شرکت و افزایش سه برابری نسبت به سنوات قبل ن از دیگر اقدامات مهم این امور است.

وی افزود: اجرای بیش از ۳/۲ کیلومتر شبکه فاضلاب در منطقه هواشناسی و افزایش جمعیت تحت پوشش به میزان ۹۸ درصد، اصلاح و توسعه شبکه آب و فاضلاب محلات شهر های تابعه به طول ۳۷۴۵ متر به صورت امانی و از محل منابع داخلی شرکت از دیگر کارهای انجام شده است.

اصفهرانی واگذاری ۲۱۳۷ فقره انشعاب آب در سطح شهرستان بیجار، واگذاری ۹۷۸ فقره انشعاب فاضلاب، شستشوی ۱۱۴ باب مخزن ذخیره آب، انجام بیش از ۱۰۲ هزار کلر سنجی از شبکه توزیع آب، انجام ۱۹۵ مورد آزمایش شیمی فیزیک، انجام ۸۴ مورد آزمایش بیولوژی و انجام ۱۸۷۴ مورد آزمایش میکروبی را از دیگر اقدامات امور آبفای بیجار عنوان کرد.

مدیر امور آب و فاضلاب بیجار آبرسانی به روستای قجور و جیران و حفر یک حلقه چاه نیمه عمیق و همچنین حفر ۳ رشته گالری، احداث مخزن ۴۰ مترمکعبی روستای جیران، اجرای ۹۰۰ متر خط انتقال در روستای حاجی آباد، اجرای ۱۲۰ متر عبور عرضی رودخانه روستای حاجی آباد را از دیگر اقدامات امور آبفا بیجار عنوان کرد.

اصفهرانی به تعداد آبرسانی و دیگر خدمات امور آب و فاضلاب بیجار گریزی زد و گفت: تعداد کل روستا ۲۲۸ مورد است که ۱۳۷ مورد به صورت مستقیم تحت پوشش خدمات این امور بوده و بقیه روستاها به صورت غیرمستقیم همچون آبرسانی سیار، پخش کلر، نظارت و راهنمایی، لایروبی و شستشو شبکه فاضلاب و ... می باشد.

وی عنوان کرد: ترمیم بیش از ۴ هزار و ۴۰۰ مورد حوادث آب و فاضلاب در شهرستان بیجار و رفع بیش از ۶۱ کیلومتر گرفتگی شبکه آب، لایروبی و شستشوی شبکه دفع فاضلاب به میزان بیش از ۱۵۵ کیلومتر و لایروبی و بهسازی و مهندسی مجدد چشمه سراب با اعتبار بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال و اصلاح بیش از ۶۵ مورد شیرالات اصلی و فشار شکن سطح شهر از دیگر اقدامات این امور است.

به گفته اصفهرانی استفاده از تجهیزات فناورانه و به روز در تاسیسات آب و فاضلاب شهرستان

به روستای صلوات آباد که به صورت امانی و از محل منابع داخلی شرکت انجام شده است شامل اجرای لوله گذاری به طول یک هزار و ۶۰۰ متر و نصب شیرالات همچنین آبرسانی به روستای چطاق که شامل اجرای لوله گذاری به طول ۲ هزار و ۴۰۰ متر و نصب شیرالات، خطوط انتقال و احداث ایستگاه پمپاژ است.

وی با بیان اینکه آبرسانی به روستای کوتان از دیگر اقدامات نهضت آب رسانی است، گفت: در این پروژه احداث اتاق فرمان، احداث مخزن ۴۰ متر مکعبی، اجرای ۳۶۰۰ متر لوله گذاری و نیرورسانی به ایستگاه پمپاژ انجام شده است.

وی افزود: آبرسانی به شهر بیجار از سیدان به صورت امانی و از محل منابع داخلی شرکت با اعتباری بالغ بر ۴۵ میلیارد ریال، اجرای لوله گذاری به طول ۴۰۰۰ متر، احداث ۵ عدد حوضچه شیرالات، احداث ایستگاه پمپاژ، نصب شیرالات اتاق فرمان و حوضچه ها از جمله دیگر اقدامات امور آب و فاضلاب بیجار است.

اصفهرانی به آبرسانی مجتمع شاهگدار و جزئیات آن اشاره و عنوان کرد: آبرسانی به روستای کهریز، کاک عباس، قزانقره، روستای شاهگدار، آخکند، ینگگی کند، آغبلاغ، همایون، زینل از جمله پروژه های نهضت آبرسانی شهرستان بیجار در این مجتمع است.



مدیر امور آبفا بیجار گفت: پروژه جهاد آبرسانی به روستاهای بیجار شامل آبرسانی به ۱۱ تک روستا و ۲۷ روستا در قالب ۲ مجتمع در حال اجرا است.

حسین اصفهرانی در نشست خبری با اصحاب رسانه گفت: پروژه های جهاد آبرسانی با هدف محرومیت زدایی در قالب ۱۱ پروژه در شهرستان بیجار تعریف شده است که شامل ۱۱ پروژه تک روستایی و ۲ پروژه در قالب مجتمع های شاهگدار و خاندانقلی اجرا شده که در این راستا ۱۵ میلیارد تومان تاکنون هزینه شده است و به لحاظ ریالی ۵۰ درصد و به لحاظ فیزیکی پیشرفت ۴۰ درصدی دارد.

وی افزود: آبرسانی به روستای چنگیز قلعه به صورت امانی و از محل منابع داخلی شرکت، اجرای ۴ هزار متر لوله گذاری، نصب شیرالات، تجهیز ایستگاه پمپاژ از جمله امور انجام شده در این روستا است.

اصفهرانی عنوان کرد: آبرسانی

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در جلسه ستاد اربعین:

شرکت آبفا همه امکانات را برای خدمات رسانی شایسته به زائرین اربعین حسینی بسیج خواهد کرد



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: تمامی واحدهای این شرکت با نهایت آمادگی، تلاش فعالانه ای برای خدمت رسانی شایسته در ایام اربعین به زائرین در شهرستان مریوان و مرز باشماق ارائه خواهند داد.

محمد فرهاد با بیان این مطلب اظهار داشت: مهمترین رسالت شرکت آبفا در این ایام، بحث تأمین آب کامل و کافی سالم و بهداشتی برای زائرین و همچنین اجرا و ساماندهی شبکه فاضلاب به نحو شایسته است که در این راستا تدابیر لازم اتخاذ شده است.

وی خاطرنشان کرد: اجرای شبکه های آب و فاضلاب، توزیع بطری های آب و انجام نمونه برداری از جمله اقداماتی است که با هدف تأمین آب شرب بهداشتی زائرین اربعین حسینی در مرز باشماق مریوان اجرا می شود.

مدیرعامل آبفا کردستان افزود: برگزاری مرتب جلسات کارگروه ستاد اربعین استان، حضور مستمر مدیران شرکت در مرز باشماق برای نظارت بر روند اجرای صحیح اقدامات از دیگر اقدامات شرکت آبفا در این ایام می باشد.

رئیس هیئت مدیره شرکت مهندسی آبفا کشور عنوان کرد:

آبرسانی به ۵۷۰ روستای کردستان در حال اجرا است

علویان صدر نیز ضمن بازدید از بخشهای مختلف تصفیه خانه های آب و فاضلاب شهر سنندج از تلاشهای صورت گرفته تقدیر و بر ضرورت استمرار خدمات رسانی و تقویت فعالیتهای این تصفیه خانه تاکید نمود.

علویان صدر در ادامه از تصفیه خانه آب سنندج، ساختار شماره ۳ ستاد، مرکز ارتباطات مردمی آبفا (۱۲۲) و همچنین ساختمان در حال تکمیل ستاد شرکت آب و فاضلاب استان کردستان بازدید نمود.

رئیس هیئت مدیره و معاون برنامه ریزی و امور اقتصادی شرکت مهندسی آبفا کشور گفت: شرکتهای آب و فاضلاب باید با رویکرد تحولی و گذر از فرآیند سنتی خدمات رسانی، دانش پایه بودن را محور فعالیتهای خود قرار بدهند.

مسعود علویان صدر در جلسه شورای معاونین شرکت آبفا کردستان که با حضور مدیرعامل، معاونین و مدیران ستادی شرکت آبفا استان برگزار شد، اظهار داشت: دانش پایه بودن در فرآیند تحولی، یک ضرورت مهم است.

وی با اشاره به اینکه در برنامه هفتم توسعه کشور رشد ۸ درصدی در نظر گرفته شده است، گفت: باید رسالت خود را در این زمینه به شکل برنامه عملیاتی به کار ببریم.

رئیس هیئت مدیره شرکت مهندسی آبفا کشور افزود: برای ترسیم رویکرد تحول، باید چند مسئله را در نظر بگیریم که رویکرد نخست، استفاده از ظرفیتهای بخش خصوصی در توسعه صنعت آب و فاضلاب است.

علویان صدر با تأکید بر لزوم استفاده از روشهای نوین در حوزه مالی گفت: شناخت و تبیین مفاهیم اقتصاد آب، شرکت های آب و فاضلاب را به سمت جلو سوق می دهد.

وی، ایده پردازی و شناسایی ظرفیتهای پیدای و پنهان، ایجاد

ادامه در صفحه ۴

فاضلاب در حال اجرا است. دیدار با مدیر پایانه مرزی باشماق، بازدید از ایستگاه پمپاژ نساوه و ایستگاه پمپاژ پایاب سد سیازاخ از دیگر برنامه های رئیس هیئت مدیره شرکت مهندسی آبفا کشور در دیواندره و مریوان بود.

علویان صدر، رئیس هیئت مدیره و معاون برنامه ریزی و امور اقتصادی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور در ادامه سفر به استان کردستان از تصفیه خانه های آب و فاضلاب شهر سنندج بازدید نمود.

در این بازدید محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا کردستان توضیحاتی در خصوص فعالیت این تصفیه خانه ها و طرح ارتقای تصفیه خانه فاضلاب سنندج ارائه داد.



وی گفت: طرح ارتقای کمی و کیفی تصفیه خانه فاضلاب شهر سنندج، آبان ماه سال گذشته و در سفر رییس جمهور شهید به بهره برداری رسید.

فرهاد خاطر نشان کرد: طرح ارتقای کمی و کیفی تصفیه خانه فاضلاب شهر سنندج (فاز مایع) با هزینه ۵ هزار میلیارد ریال، ظرفیت تصفیه ۱۵۰ هزار مترمکعب فاضلاب در شبانه روز و برای جمعیت ۷۰۰ هزار نفر (در افق طرح) به روش تصفیه لجن فعال A2O به بهره برداری رسید.

فرهاد افزود: هدف از اجرای این طرح بهبود کیفیت پساب خروجی، کاهش مقادیر فسفر، نیترات و آمونیاک به حد مجاز و در نهایت ارتقای شاخص های بهداشتی و حفظ محیط زیست و خدمتی دیگر در راستای توجه دولت به پروژه های زیربنایی استان کردستان است.

با توجه به قرارگیری دیواندره در مسیر کریدور شمال به جنوب، اجرای تصفیه خانه فاضلاب علاوه بر بحث سلامت به لحاظ اجتماعی نیز مهم است.

علویان صدر در ادامه از پروژه در مدار تصفیه خانه آب شرب شهر دیواندره بازدید نمود. این تصفیه خانه با هدف تامین آب شهر دیواندره و ۷۳ روستای مجتمع اوباتو با هزینه ۲۵۰۰ میلیارد ریال سال گذشته به بهره برداری رسید.

این تصفیه خانه در زمینی به مساحت ۴/۵ هکتار احداث شده و توانایی تصفیه آب به میزان ۲۵۰ لیتر بر ثانیه را دارا است.

تصفیه خانه آب دیواندره با روش فیلتراسیون مستقیم با هدف تامین آب شرب بلندمدت و سالم به صورت پایدار شهر دیواندره ساخته شده و آب شرب پایدار مورد نیاز ۵۱ هزار نفر را تامین می کند.

رئیس هیئت مدیره شرکت مهندسی آبفا کشور در ادامه و در سفر به شهرستان مریوان از تصفیه خانه آب اضطراری این شهر بازدید نمود.

پروژه تصفیه خانه آب اضطراری شهر مریوان با هدف بهره مندی ۴۰ هزار نفر در شرق شهر مریوان از آب شرب تصفیه شده با ظرفیت ۲۵۰ لیتر در ثانیه و با اعتبار ۵۰۰ میلیارد ریال سال ۱۴۰۱ وارد مدار بهره برداری شد.

علویان صدر در ادامه از اقدامات آبرسانی و ساماندهی فاضلاب در مرز باشماق مریوان بازدید کرد.

این اقدامات شامل حفر و تجهیز دو حلقه چاه - نیرورسانی - اجرای خط انتقال به طول ۱۰ کیلومتر - ساخت مخزن ۵۰۰ مترمکعبی با اعتبار ۵۰ میلیارد تومان از محل اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای و تنش آبی با هدف تامین آب پایدار زائرین اربعین حسینی و روستای باشماق در حال انجام است.

در بخش فاضلاب نیز ۱۸۰۰ متر لوله گذاری و احداث شبکه در ورودی شهر مریوان و پایانه مرزی باشماق جهت هدایت



رئیس هیئت مدیره و معاون برنامه ریزی و امور اقتصادی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور با تأکید بر لزوم آبرسانی به نقاط مرزی بخصوص شهرها و روستاهای استان کردستان گفت: آبرسانی به ۵۷۰ روستای این استان در قالب طرحهای مختلف در حال اجرا است.

مسعود علویان صدر در سفری ۲ روزه به استان کردستان از پروژه های در مدار و در حال ساخت آب و فاضلاب شهرستانهای سنندج، دیواندره و مریوان بازدید نمود.

وی اظهار داشت: شرکت مهندسی آبفا کشور و تمامی شرکتهای آبفا که میزبان زائرین در اربعین خواهند بود با اتخاذ تمهیدات لازم تلاش دارند تا بهترین میزبانی را ارائه نمایند.

علویان صدر در بازدید از پروژه تصفیه خانه فاضلاب شهر دیواندره در جریان آخرین وضعیت روند احداث این تصفیه خانه قرار گرفت.

این تصفیه خانه از سال ۹۵ ساخت آن آغاز شده و با ظرفیت تصفیه ۶ هزار و ۳۴۰ مترمکعب در شبانه روز، برای جمعیت ۴۲ هزار نفر در حال اجراست.

در حال حاضر ابنیه تصفیه خانه ۹۰ درصد و کلا ۴۵ درصد پیشرفت دارد و برای تکمیل نیاز به ۲۷۰ میلیارد تومان اعتبار دارد که در صورت تامین اعتبار ر تا پایان سال ۱۴۰۴ به بهره برداری خواهد رسید.

این تصفیه خانه قابلیت ارتقا ظرفیت تصفیه تا ۹۵۱۰ مترمکعب در شبانه روز و جمعیت ۶۳ هزار نفر برای افق طرح را دارد.

در ادامه این جلسه محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گزارشی از وضعیت و شاخصهای آب و فاضلاب در استان ارائه داد. همچنین معاونین شرکت آبفا نیز گزارشی از وضعیت موجود در حوزه تخصصی خود ارائه دادند.

اصلاح، تسهیل و شفاف سازی فرآیندها است.

علویان صدر خاطرنشان کرد: ایجاد بستر برای تبلور فکری و رویکردهای نوین، پرهیز از روزمرگی، ارتقای بهره وری، کشف توانمندیهای نیروی انسانی، آموزش کاربردی به نیروها، نظارت و ارزیابی عملکرد و فعالیتهای دیگر مولفه های رویکرد تحولی در شرکتهای آب و فاضلاب است.

ظرفیتهای جدید درآمدزایی و استفاده از گروه های دانش بنیان را از مواردی عنوان کرد که در رویکرد تحولی شرکتهای آب و فاضلاب باید مورد توجه قرار بگیرد.

رئیس هیئت مدیره شرکت مهندسی آبفا کشور افزود: توزیع عادلانه خدمت و ارائه خدمات نوین و برتر به مردم از دیگر سرفصلهایی است که باید مورد توجه ویژه شرکتهای آبفا قرار بگیرد و لازمه این امر،

رئیس مرکز جهاد آبرسانی وزارت نیرو:

انجام مناسبی در اجرای پروژه جهاد آبرسانی کردستان وجود دارد

در این پروژه ۳۵ کیلومتر خط انتقال، ۱۳/۵ کیلومتر شبکه و مخازن به ظرفیت ۸۵۰ مترمکعب و ۸ باب ایستگاه پمپاژ و ۳ حلقه چاه اجرا می شود. مجتمع گویزه کویره مریوان دیگر پروژه ای بود که در حوزه جهاد آبرسانی توسط مشاور وزیر نیرو مورد بازدید قرار گرفت.

این پروژه شامل ۵ روستا است و ۵۰ درصد پیشرفت دارد و پس از اتمام آن یکهزار نفر از نعمت آب شرب سالم و بهداشتی بهره مند خواهند شد. در این پروژه خط انتقال به طول ۵ کیلومتر، اصلاح شبکه به میزان ۶۰۰ متر و احداث ایستگاه پمپاژ و اتاقک سرچاهی و تجهیز و برقرسانی انجام می شود.

انتقال و ۳۵ کیلومتر شبکه اجرا می شود و با اجرای آن ۸۲۵۰ نفر از نعمت آب شرب سالم و بهداشتی به صورت پایدار بهره مند می شوند.

وی در ادامه گفت: از ابتدای شروع طرح جهاد آبرسانی تاکنون کار تامین آب شرب سالم و بهداشتی ۵۶۰۰ روستا در کشور انجام شده است.

جعفرزاده با اشاره به استفاده از اعتبارات محرومیت زدایی در این پروژه ها افزود: ۱۶۹ روستای استان با جامعه هدف ۶۷ هزار نفر با اعتبار ۵۲۸ میلیارد تومان از آب شرب بهداشتی به صورت پایدار بهره مند خواهند شد.

پروژه جهاد آبرسانی مجتمع نگل - برقرو در شهرستان سنندج نخستین پروژه ای بود که مشاور وزیر نیرو از آن بازدید کرد. پروژه در حال اجرای آبرسانی مجتمع نگل - برقرو شامل ۷ روستای نگل - زونج - برقرو- دانیکش - رشنش و دریله و بنیدر با جمعیت مجموع ۵ هزار نفر است.

نیاز کل آبی مجتمع نگل برقرو ۲۵ لیتر در ثانیه است و در این پروژه مجموعاً ۳۰ کیلومتر خط انتقال، ۱۲ باب مخزن به ظرفیت ۱۴۵۰ مترمکعب و ۶ باب ایستگاه پمپاژ اجرا می شود.

در این پروژه تاکنون ۲۵۰ میلیارد ریال هزینه شده و برای اتمام آن ۱۵۰ میلیارد ریال دیگر مورد نیاز است. این پروژه در حال حاضر بیش از ۸۵ درصد پیشرفت دارد و به زودی فاز نخست آن که آبرسانی به روستای تاریخی نگل است به اتمام خواهد رسید و فاز دوم هم که شامل آبرسانی به ۶ روستای دیگر است تا پایان سال جاری به شرط تخصیص اعتبار تکمیل خواهد شد.

پروژه آبرسانی به مجتمع ریخلان - دزلی شهرستان سروآباد دیگر پروژه ای بود که رئیس مرکز جهاد آبرسانی وزارت نیرو از آن بازدید کرد. این پروژه شامل آبرسانی به ۱۸ روستا با جمعیت ۱۲ هزار نفر است و در حال حاضر ۹۰ درصد پیشرفت دارد و هزینه انجام شده برای آن ۲۸ میلیارد تومان بوده است.



مشاور وزیر نیرو و رئیس مرکز جهاد آبرسانی وزارت گفت: پروژه جهاد آبرسانی در استان کردستان با وضعیت مناسبی جلو می رود و انجام خوبی در این حوزه وجود دارد.

میثم جعفرزاده در بازدید از پروژه های جهاد آبرسانی روستایی استان کردستان و اظهار داشت: مجموعه دولت یکی از مهمترین اولویتهای خود را توسعه روستاها در ابعاد مختلف قرار داد و بویژه در حوزه آبرسانی به طور مستمر پیگیر این موضوع بوده است.

وی از پروژه جهاد آبرسانی به روستاهای علی آباد مران و کانی کبود دیواندره بازدید کرد. این دو روستا جزو روستاهای مجتمع آبرسانی اوباتو است.

مجتمع اوباتو شامل ۷۳ روستا است که از این تعداد ۳۵ روستا در حوزه جهاد آبرسانی قرار داد و در حال حاضر کار آبرسانی به این ۳۵ روستا ۷۰ درصد پیشرفت دارد. تاکنون برای پروژه جهاد آبرسانی این ۳۵ روستا ۲۷ میلیارد تومان هزینه شده و ۵۳ میلیارد تومان دیگر برای تکمیل نیاز دارد.

در پروژه جهاد آبرسانی به این ۳۵ روستا ۱۰ مخزن به ظرفیت ۱۰۸۰ مترمکعب، ۴ باب ایستگاه پمپاژ، ۱۴۶ کیلومتر خط

مسابقه شماره ۱۰۱

به جای علامت سوال کدام عدد قرار می گیرد؟

2 = 3
3 = 8
4 = 15
5 = 24
7 = ??

الف: ۱۴ ب: ۳۶ ج: ۴۸ د: ۵۴

همکاران گرامی پاسخ های خود را حداکثر تا تاریخ بیست و پنجم هر ماه از طریق اتوماسیون برای آقای کیوان قاسمی کارشناس روابط عمومی ستاد ارسال فرمایید.

پاسخ مسابقه شماره قبل

گزینه ب

برندگان شماره قبل:

جلال قادری - سنندج
سمیه منصوری - دهگلان



علی الفتی



همچنین انتشارات نگاه مجموعه شعر جدیدی از علی الفتی با نام "آهوان ملل" را جدیداً منتشر منتشر کرده. در سال ۸۲ بواسطه اشعار کتاب خاکستری اش برنده جایزه سازمان ملی جوانان در غرب کشور می‌شود. با کتاب هوای هرات یکی از کاندیداهای جایزه شعر نیما می‌شود کتاب «سانه ناو» الفتی در نخستین فستیوال ادبی مولوی کرد در سنندج در خردادماه سال ۱۳۹۱ به عنوان برگزیده شعر کردی در پنج سال اخیر معرفی گردید. او داوری بیش از دهها جشنواره معتبر منطقه‌ای و کشوری را در دوزبان کردی و فارسی انجام داده است و در کنار شعر منتقدی تخصصی در حوزه شعر نیز می‌باشد و ترانه های بسیار زیادی را نیز برای خوانندگان مطرح کورد سروده. آقای الفتی راجع

استاد علی الفتی در سال 1356 در سرپل ذهاب کرمانشاه به دنیا آمد او تحصیلات خود را تا مقطع کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی ادامه داد. الفتی شاعر دو زبانه است؛ به زبان فارسی و کردی شعر می گوید. تاکنون چندین مجموعه شعر از ایشان منتشر شده است. عناوین برخی از دفتر های شعر او عبارتند از:

خاکستری -81

راخ -83

گه رمه شین(شعر کردی)-87

به روایت دوربین روسی-87

هوای هرات-88

سانه ناو (کردی -فارسی)-89

آنها از مرگ ترسیده بودند-89

و گیان(شعرکردی)-90

سلام نازاری پشتی شاعره باسی
چه‌کمی چوونی خوهشی باوان تو خاسی؟
نوای واران دواره چیده ناو کهن؟
لهوای جاران دلت تهنگ بوهراسی؟
ئیواران هم تو نووریدن وه ئهلوهن؟
وهترنه‌ی ناو وهبرقه‌ی وه‌چکه ماسی
هه‌ته‌نیا ده‌ورملیک له‌تو ئه‌رامه
چه‌نی بوو گیسئی توّده‌ی جاکراسی
هه‌چشتی بوویش له‌ناو ئی شیّعره کافر
هه‌یه پیم بوویش، م ناسی یا نه‌ناسی؟

به خود می‌گویید، من يك دارم اما متعلق به شاعر شهرستانی ام که در دهه هفتاد فعالیت ادبی ام را شروع کرده ام و به دوزبان کوردی و فارسی می نویسم و تاکنون سه اثر به زبان کوردی و چهار اثر به زبان فارسی در قالب شعر ویک اثر داستانی منتشر شده ام. البته هرکدام از این دوزبان برای خود ویژگیهای خاص و متفاوتی دارند و در این میان اشتراکاتی نیز وجود دارد. با خیلی از شاعران و نویسندگان این دوزبان ارتباط و آشنایی

دارم اما متعلق به هیچ جریان و طیف خاصی در حوزه ادبیات نیستم بیشتر به دنبال کسب تجربه های شخصی و فردی در ادبیات هستم. و استاد علی الفتی از همکاران وزارت نیرو می باشند که هم اکنون در نیروگاه برق بیستون مدیر روابط عمومی می باشند. از خداوند برای ایشان سلامتی و موفقیت روزافزون را خواستاریم...

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

لبالب	پِر اوپِر	دارمال
فروریخته	رمیاگ	داروخواو
دارکوب	دارته قیّنه	داره‌سمه
تابوت	دار ته رم	داره‌مه‌یت
روزی	بژیو-رسق	داژیار
دام	داف	داو
نامادری	باوه ژن	داماک
ضامن	ده سته به ر	دانه‌به‌ر

بسمه تعالی

آنچه را برای خود می پسندید برای دیگران نیز پسندید

در سمناری، به حضار گفته شد اسم خود را روی بادکنکی بنویسند همه این کار را انجام دادند و تمام بادکنک‌ها را داخل اتافی قرار دادند و اعدام شد که هرکس بادکنک خود را ظرف ۵ دقیقه پیدا کند همه به سمت اتاق رفتند و با شتاب و هرج و مرج به دنبال بادکنک خود گشتند اما هیچکس پیدا نکرد مجدداً اعلام شد که این بار هر کس بادکنکی که برمی‌دارد را به صاحبش تحویل دهد طولی نکشید که همه بادکنک خود را پیدا کردند. این کار دقیقاً همانند زندگی ماست وقتی تنها به دنبال شادی خودمان هستیم به شادی نخواهیم رسید در حالی که شادی ما در گرو شادی دیگران است، شما شادی را به دیگران هدیه دهید و شاهد آمدن شادی به سمت خود باشید برای همین است که پیامبر خدا (ص) می‌فرماید ایمان هیچ یک از شما کامل نمی‌شود تا هنگامی که آنچه را برای خود می‌پسندید برای برادر مسلمان نیز پسندید.

ماموستا خادمیان

مدیریت استرس و روش‌های کاهش استرس در محیط کار

این مسئله به مدیریت استرس و احترام به خود کمک می‌کند.

۵. دست از فکر کردن بیش از حد بردارید

از تجزیه و تحلیل بیش از حد خودداری کنید. حواس‌تان را پرت و ذهن خود را آرام کنید. برای موفقیت با این استراتژی‌ها، می‌توانید تکنیک‌هایی مانند حفظ نگرش مثبت، پذیرش موقعیت‌هایی که نمی‌توانید تغییر دهید، تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن یا یوگا، انجام ورزش، وقت گذاشتن برای سرگرمی‌ها و علایق، خواب و استراحت، اجتناب از استفاده از الکل یا مواد مخدر، با دوستان و خانواده خود وقت بگذارید، به دنبال کمک حرفه‌ای مانند روانشناس یا پزشکان سلامت روان باشید.

چگونه استرس در محل کار را کاهش دهیم؟

مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد کار تا حد زیادی بزرگ‌ترین عامل استرس در میان بزرگسالان است و این امر در دهه‌های اخیر رشد زیادی داشته است. تحقیقات منتشر شده توسط موسسه استرس آمریکا نشان می‌دهد که ۴۶ درصد از دلایل استرس ناشی از کار بیش از حد است.

۲۰ درصد از دلایل استرس به خاطر اتفاقات دردناک در زندگی شخصی و کاری، ۶ درصد از عدم امنیت شغلی و ۲۸ درصد باقی‌مانده ناشی از عوامل دیگری مانند زندگی شخصی است. استرس ناشی از کار به عنوان پاسخی به خواسته‌ها و فشارهایی ظاهر می‌شود که با توانایی‌ها یا دانش کارمند تناسب ندارد و توانایی آنها برای پاسخگویی مناسب را به چالش می‌کشد. اگرچه در موقعیت‌های مختلف اتفاق می‌افتد، اما وقتی احساس می‌کنند که از سوی سرپرستان و همکاران خود حمایت نمی‌شوند و احساس می‌کنند کنترلی بر نحوه برخورد با خواسته‌ها یا فشارها ندارند، میزان استرس بیشتر می‌شود.

می‌کنید انرژی‌تان کم است و هیچ چیز دیگری برای ارائه ندارید، می‌تواند شما را به ترک شغل سوق دهد.

استراتژی‌های مدیریت استرس

برای مدیریت استرس، چندین تکنیک و استراتژی ممکن است مربوط به عمل (برای تغییر موقعیت، کاری انجام دهید)، احساسات (تغییر ادراک خود نسبت به یک موقعیت استرس‌زا) و پذیرش (در هنگام مواجهه با موقعیت‌هایی که نمی‌توانید آنها را کنترل کنید استفاده می‌شود). استراتژی‌های مدیریت استرس درباره همه چیزهایی است که به شما در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا کمک می‌کند:

۱. قاطع باشید

باید به وضوح آنچه را که می‌خواهید، نیاز دارید و آنچه شما را آزار می‌دهد توضیح دهید. اگر این کار را با همدلی و احترام اما قاطعانه انجام دهید، فعال خواهید بود و شروع به تغییر آنچه که شما را تحت فشار قرار می‌دهد، خواهید کرد.

۲. سطح تنش خود را کاهش دهید

با خاموش کردن گوشی هوشمند خود، آلارم‌ها و محرک‌ها سرعت پیشرفت استرس خود را کاهش دهید. سعی کنید هر روز لحظات آرامی داشته باشید تا موارد ضروری و مهم را تشخیص دهید. برای جلوگیری از استرس به زمان نیاز دارید تا دوباره شارژ شوید.

۳. زمان خود را مدیریت کنید

وظایف خود را طوری سازماندهی کنید که در کل روز تحت پوشش و مشغول نباشید. یک روتین ایجاد کنید که از آن لذت ببرید.

۴. حد و مرزتان را تعیین کنید

قوانینی را تعیین و زمانی را برای خود و دیگران مشخص کنید. اولویت‌بندی کنید و اجازه ندهید نیازهای دیگران نسبت به نیازهای شما در اولویت باشد.



شدن از عوامل استرس برای استراحت یا حل مشکلی که باعث استرس شما می‌شود، وارد مرحله انطباق خواهید شد که شامل پذیرش آن به عنوان بخشی از زندگی روزمره شماست. استرس مزمن می‌شود و کنترل سلامتی شما را به دست می‌گیرد، به عنوان مثال، مشکلات خواب، کمبود انرژی، تغییر در عادات غذایی یا مشکل در برخورد با احساسات.

خستگی: با استرس مزمن، بدن شروع به بیمار شدن می‌کند، مواد مغذی کاهش می‌یابد و ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان، کمک‌های روان‌پزشکی یا مقابله با علائم افسردگی داشته باشید.

فرسودگی شغلی

هنگامی که به مرحله فرسودگی می‌رسید، چیزی رخ می‌دهد که معمولاً فرسودگی شغلی نامیده می‌شود. شما احساس می‌کنید تحت فشار قرار گرفته‌اید، از نظر عاطفی تخلیه شده‌اید و نمی‌توانید به هر خواسته‌ای پاسخ دهید. این مسئله می‌تواند شما را به از دست دادن علاقه و انگیزه، کاهش بهره‌وری و افزایش احساساتی مانند ناامیدی، رنجش، بی‌انگیزگی و این احساس که چیز دیگری برای از دست دادن ندارید، منجر شود. فرسودگی شغلی می‌تواند اثرات بسیار منفی در تمام زمینه‌های زندگی شما از جمله خانه، زندگی اجتماعی، سلامت و کار داشته باشد. در محل کار حتی ممکن است به قیمت پایان کار شما تمام شود، به اخراج شدن منجر شود، یا اگر احساس

همراهان ارجمند ضمن تشکر از اینکه مطالب این صفحه را دنبال می‌کنید در شماره قبل به مراحل مدیریت استرس اشاره گردید،

در این شماره به منظور انسجام مطالب بخشی از مطالب شماره پیشین و ادامه‌ی آن را مشاهده خواهید نمود.

مراحل مدیریت استرس

اگر از استرس رنج می‌برید، ممکن است بتوانید پنج مرحله را شناسایی کنید:

زنگ خطر: در این مرحله بدن، خود را به بهترین شکل ممکن برای مقابله با استرسی که در حال تحمل آن هستید آماده می‌کند. می‌توانید زنگ‌های هشدار مانند در آستانه یک رویداد یا فراموش کردن وظایف یا ضرب‌الاجل‌ها داشته باشید.

مقاومت: در اینجا بدن سعی می‌کند به حالت عادی خود بازگردد و به برخی تغییراتی که در مرحله هشدار رخ می‌دهد مانند التهاب پاسخ می‌دهد. هورمون‌های ضد التهابی برای تسکین آن ترشح می‌شوند، اما معمولاً پاسخ‌های موقتی هستند که مشکل اساسی را حل نمی‌کنند.

بهبودی: اگر علت استرس ناپدید شود یا بتوانید به طور موقت از آن دور شوید، بدن شما شروع به بهبود می‌کند، سیستم شما را به سطح طبیعی بازمی‌گرداند و مقاومت در برابر استرس را آغاز می‌کند.

سازگاری: اگر به موقع برای بهبودی اقدام نکنید، چه با دور

تکنولوژی های جدید صرفه جویی در مصرف آب



ساخت دستگاه آب مقطرگیری بدون هدر رفت

یکی از دستاوردهای محققان در راستای کاهش هدررفت آب «دستگاه آب مقطرگیری بدون پرت» است. با توجه به اینکه دستگاههای آب مقطرگیری کنونی به میزان زیادی آب را تلف می کنند از این رو استفاده از این دستگاه که دستاورد محققان ایرانی است می تواند مفید واقع شود. این سیستم با استفاده از سنسورهای کنترلی آب را بدون ذره ای اتلاف، به آب مقطر تبدیل می کند. این دستگاه با استفاده از اشعه UV به استریل سازی آب مقطر نهایی می پردازد و با استفاده از آن، مصرف انرژی تا ۱۵ درصد کاهش می یابد.

ردیابی آب در زیرزمین با دستگاه اختراعی آب یاب

«دستگاه ردیاب آب در منابع زیرزمینی» از دیگر اختراعات محققان داخلی است که از طریق آن، آب های اعماق زمین بدون نیاز به عملیات حفاری از روی زمین شناسایی می شوند.

شناسایی منابع آب زیرزمینی و امکان حفرچاه برای اهداف متعدد با انجام یک سری مطالعات و عملیات مختلف زمین شناسی، ژئوفیزیکی و روش های مختلف سنجش از راه دور امکان پذیر است که نیاز به زمان زیادی دارد، از این رو این دستگاه ابداعی می تواند آب را بدون هیچگونه محدودیتی از نظر فاصله مکانی و از طریق تلفن یا تصویر ماهواره ای (GOO- earth) ردیابی و ویژگی های کمی و کیفی آب را در لایه های زیرزمینی به صورت داده، ارائه کند.

قابل شرب کردن یک لیتر آب آلوده در ۱۰ دقیقه

اختراع دیگری می تواند آب ها و پساب هایی که یکبار مورد استفاده قرار گرفته اند را به آب آشامیدنی تبدیل کند، این دستگاه بیشتر در شرایط اضطراری قابل کاربرد است. با استفاده از این سیستم می توانیم آب چاه ها (آب های تصفیه نشده) را تصفیه و در شرایط بحرانی همچون زلزله، سیل و جنگ برای آشامیدن استفاده کنیم؛ این سیستم ضد عفونی کننده قادر است در زمان ۱۰ دقیقه، ۱۰ لیتر آب را ضد عفونی و قابل شرب کند. امکان تبدیل فاضلاب صنعتی به آبهای غیر قابل شرب را مهیا می کند، از روش «الکتروکئولوگولاسیون»، برای تبدیل فاضلاب صنعتی به آب های غیر قابل شرب بهره بردیم، تا از این آب برای آبیاری باغ، باغچه و مزارع استفاده شود و این روش می تواند از هدررفت آب در زمان آبیاری جلوگیری کند.

آبیاری مزارع با صرفه جویی ۴۰ درصدی

همچنین یک مخترع ایرانی موفق به ساخت سیستمی جهت تنظیم میزان آب برای آبیاری مزارع و زمین های کشاورزی شده است. با استفاده از این سیستم می توان برای صرفه جویی در مصرف آب، میزان آبیاری زمین های کشاورزی را تنظیم کرد تا از این طریق آب مورد استفاده در زمین کشاورزی هدر نرود. کاربرد مخزن با شناور خودتنظیم شونده می تواند به میزان ۴۰ درصد در مصرف آب در زمینه آبیاری کشاورزی صرفه جویی کند.



روش های خلاقانه برای صرفه جویی در مصرف آب



«اگر فکر می کنید جنگ نفت بد است، صبر کنید تا جنگ آب از راه برسد»؛ این پیش بینی شومی است از قول ران جونز، مدیر گرین بیلدر مدیا. با شرایط خشکسالی شدیدی که در سراسر جهان حاکم است، آینده ای که او پیش بینی می کند به احتمال زیاد خیلی زودتر و با شدتی بیشتر از آنچه فکرش را می کنیم، از راه می رسد.

به گزارش ایسنا، ناسا در گزارش جدیدش به این نکته اشاره کرده که جهان ما

اکنون در لبه یک بحران جدی در زمینه کمبود آب قرار دارد. دریاچه های بزرگ در حال ناپدید شدن بوده و بسیاری از کشورها با عدم امنیت منابع آبی روبه رو هستند.

اما تاریخ نشان داده انسان ها، وقتی با بحرانی روبه رو می شوند توانایی های شگفت انگیزی از خود نشان می دهند تا به شیوه ای مبتکرانه بر آن غلبه کنند و این دقیقاً همان چیزی است که بسیاری از مخترعان زیست محیطی با معرفی تکنولوژی های جدید در زمینه کاهش مصرف آب، به دنبال آن هستند. اهمیت مصرف درست و پایدار آب را می توان با داستان شهر بیابانی جیسالمر در راجستان هند درک کرد که با وجود بارش های بسیار اندک، از نظر آب به خودکفایی رسیده است، در حالی که چراپونجی که بالاترین میزان بارش باران

در جهان را داراست، به دلیل نبود روش های حفاظت آب، با کمبود آب روبه روست.

خالص کننده های آب که با نور خورشید کار می کنند

اقلیم های گرم بیش از هر نقطه دیگری از کمبود آب رنج می برند. این مسئله، یک دختر دبیرستانی آمریکایی را به این فکر انداخت تا برای خالص سازی آب با استفاده از نیروی خورشید راهی بیابد. دیپیکا کوروپ از اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم موجود در محفظه هایی که در معرض تشعشعات ماورابنفش قرار می گیرند، برای تمیز کردن آب استفاده کرد. این آب به قدری تمیز است که می توان آن را نوشید. دیپیکا به خاطر این اختراع، در سال ۲۰۱۵ در فهرست افراد زیر سی سال منتخب مجله فوربز در زمینه

نوآوری انرژی قرار گرفت و جایزه دانشجویی آب استکهلم را نیز از آن خود کرد.

اختراع او به ۱/۱ میلیارد نفر از مردم در سراسر جهان که دسترسی دائمی به آب نوشیدنی سالم را ندارند، کمک می کند آب آلوده را قابل نوشیدن کنند و دیگر به منابع آب خارجی وابسته نباشند.



موفقیت



همکار آبفا با شعار آب محور امنیت و ضامن توسعه به قله دماوند صعود کرد. شهرام خسروی همکار ستاد موفق به صعود به قله دماوند شد. وی برای پنجمین بار است به این قله مرتفع ۵۶۷۱ متری صعود می کند. این موفقیت را به آقای خسروی و همکاران شرکت تبریک عرض می نمایم.



روناهی زندی فرزند همکار ستاد فردین زندی در رقابتهای قهرمانی دانش آموزی استان و در وزن ۲۴- کیلوگرم مقام اول و مدال طلا را کسب کرد.

تلاش



تلاش همکاران آبفا دیواندره برای ترمیم شکستگی خط انتقال این شهر که پس از چندین ساعت کار مداوم و بی وقفه نیروهای امداد و حوادث رفع و آب شرب در شبکه مجدداً برقرار گردید



فرماندار کامیاران با اهدای لوحی از تلاشهای عزیز صفایی همکار امور آبفا این شهرستان قدردانی نمود.

تقدیر و تشکر



وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی طی لوحی از تلاشهای اسدالله نوری همکار ستاد شرکت آبفا کردستان به عنوان "کارگر شایسته تقدیر" تجلیل نمود.



فرماندار حوزه مقاومت بسیج آب و فاضلاب کشور از مدیرعامل و سایر پرسنل شرکت آبفا کردستان به جهت میزبانی از راهیان نور و پیشرفت تقدیر نمود.



طی مراسمی از محمد بصیر عبدالهی رئیس شورای امر به معروف و مسعود فتح الهی دبیر این شورا در امور آبفا شهرستان سروآباد توسط فرماندار و رئیس شورای امر به معروف و نهی از منکر استان کردستان تقدیر شد.



همکاران گرامی ستاد سرکار خانم هدی حدادی و همکار گرامی سندیج آقای فرهاد غفاری

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 بشر الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبه قالوا انالله وانا الیه راجعون

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 ۱۰۷ / سال یازدهم / تیر ۱۴۰۳

صاحب امتیاز:
شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

سردبیر:
ادریس شریفی

دبیر اجرایی:
کیوان قاسمی

هیئت تحریریه:
نسرین الباد

دبیر صفحات آموزش همگانی و راهکارهای مدیریتی:
سید محمد عزیزی

دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی

همکار افتخاری: لیلا سیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی