

**موفقیت ایده همکار آبفا در دومین دوره ایده های کاربردی علوم و مهندسی فاضلاب ایران**  
صفحه ۸

**راهکارهای صرفه جویی**

صفحه ۶



با حکم مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور

## مهندس علیرضا تخت شاهی به عنوان سرپرست شرکت آب و فاضلاب استان کردستان منصوب شد

صفحه ۳

تقدیر از کارگران نمونه آبفا در روز جهانی کارگر

صفحه ۷

افراد زمانی متوجه دچار بودن خود به فراقکنی می شوند که خیلی دیر است

صفحه ۴

عادیله خانم؛ شازنی بی تاجی شماره زوور

صفحه ۵

ستاره ای از آسمان ادب کوردی



طی حکمی از سوی مهندس حمیدرضا جانباز مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، مهندس علیرضا تخت شاهی به عنوان سرپرست شرکت آب و فاضلاب استان کردستان منصوب و جایگزین مهندس محمدحسین محمدی شد.

در این حکم خطاب به مهندس تخت شاهی آمده است: "با عنایت به مراتب شایستگی و سوابق مفید جنابعالی به موجب این حکم تا تعیین تکلیف و انتخاب مدیرعامل شرکت به عنوان سرپرست شرکت آب و فاضلاب استان کردستان منصوب می شوید. امید است با استعانت از درگاه ایزد منان نسبت به انجام وظایف محوله در راستای تحقق اهداف شرکت موفق باشید." گفتنی است مهندس تخت شاهی از نیروهای سابق شرکت آب و فاضلاب استان کردستان بوده و از سال ۹۰ تا سال ۹۵ نیز سابقه مدیرعاملی شرکت را دارا می باشد و پس از آن نیز به مدت ۳ سال سابقه مدیرعاملی شرکت آب و فاضلاب استان کرمانشاه را در کارنامه خود دارد.

### یادداشت

#### تعارض؛ بحران زا یا فرصت آفرین

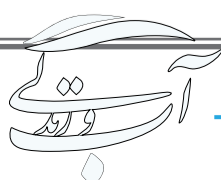
دیدگاه مدیران نسبت به تعارض نقش اساسی در کاهش یا افزایش آن در سازمان دارد. اگر از تعارض به عنوان فرصتی برای بروز خلاقیت و توانمندی کارکنان استفاده کنند، قطعاً زمینه های رشد و توسعه ی سازمان را فراهم می نمایند و بالعکس اگر وجود تعارض را انکار کنند و بر عدم وجود آن اصرار ورزند یا نادیده بگیرند سازمان را به سمت سکون و بی تحرکی و بی تفاوتی سوق خواهند داد. باید حدی از تعارض را به رسمیت شناخت و بجای برخورد با افراد مسئله ای که سبب ایجاد تعارض می شود را شناخت و به آن حمله کرد. اگر تعارض را پدیده ای طبیعی بدانیم و با نگاهی مثبت بدان بنگریم قطعاً در مدیریت آن موفق خواهیم بود.

در علم مدیریت از این تفاوت نظرها به عنوان تعارض یاد می شود و دارای جنبه ها و عواملی است که سبب بروز آن می شود. برخی از صاحب نظران تعارض را فرایندی می دانند که شخص (الف) در آن بطور عمد می کوشد تا به گونه ای بازدارنده سبب ناکامی شخص (ب) در رسیدن به علایق و اهدافش شود. یکی از مهمترین مهارت های مدیران سازمان، مدیریت تعارض و به حداقل رساندن آن است. تحقیقات نشان داده است که ۲۰ درصد وقت مدیران عالی و میانی صرف برخورد با تعارض می شود و عامل توانایی برخورد با تعارض در بین ۲/۵ درصد عاملی که از نظر مدیران، عوامل اصلی در موفقیت شغلی شان بوده، مقام اول را به خود اختصاص داده است. مدیریت تعارض شیوه ای است که اختلافات و تعارض های سازمانی را در خدمت اهداف سازمانی قرار دهد و از جنبه ی غیر کارکردی آن می کاهد و به جنبه های کارکردی آن می افزاید.



ادریس شریفی - سردبیر

از زمانی که سازمان ها و ادارات بوجود آمده اند و افراد و گروه هایی حول منافع مشترک و برای رسیدن به یک هدف خاص دور هم جمع شده اند، اختلاف نظر یا سلیقه بر سر اهداف و چگونگی رسیدن به آن امری اجتناب ناپذیر بوده است. البته این اختلاف نظر همیشه بر سر اهداف نیست و ممکن است ناشی از مشکلات میان اشخاص و از احساساتی همچون عصبانیت، نفرت، ترس، نارضایتی و تنگ نظری سرچشمه بگیرد.





## کارگران نمونه آبفا کردستان در روز جهانی کارگر تجلیل شدند

سیداحسان حسینی، قادر عباسجویی، ناصر مفاخری و حبیب الله کریمی تقدیر نمود. در بیجار، از همکاران جمیل محمدی، یونس اردلان، رضا حاتمی، مهدی تقفدی، علی اکبر مصطفوی، محمد عزت زاده، مهدی گشگش زاده و محمدجعفر قاسمی توسط مدیر امور

برگزار شد که طی آن ۶ نفر از همکاران به نام های امیر محمدزاده، میثم حسن زاده، رحمان عبدالله زاده، محمدرحیم زارعی، محمد امانی و کیوان قاطع به عنوان کارگران نمونه امور آبفا سقز تجلیل شدند. در آبفا دهگلان نیز مدیر امور این شهرستان در مراسمی از حسین حبیبی، مسعود امیری، جهانی کار و کارگر به همه فعالان این عرصه اظهار داشت: کارگران در بخش تولیدی کشور نقش اساسی را دارند و مسئولان باید تمام تلاش خود را در جهت حل مشکلات و یا کمک به رفع مشکلات کارگران استان بگذارند. همچنین در شهرستان سقز مراسم تجلیل از همکاران آبفا سقز

از همکاران نمونه شرکت آب و فاضلاب استان کردستان به پاس خدمات و تلاشهای آنها در روز کارگر تقدیر شد. نمونه دستگاهها برگزار شد. در مراسمی که در سنندج برگزار شد از کارگران برتر استان تجلیل به عمل آمد که از شرکت آب و فاضلاب کردستان اسدالله نوری و رمضان رجبی به عنوان کارگران نمونه لوح تقدیر خود را از استاندار دریافت نمودند. در این همایش استاندار کردستان با تبریک روز مسئولان و کارگران

سی و دومین جشنواره امتنان از کارگران ادارات و نهادهای مختلف کردستان اردیبهشت ماه و در روز جهانی کارگر با حضور مسئولان و کارگران



سنندج



بیجار



بیجار



بانه



دهگلان



دهگلان



بانه



سقز

زنان موفق

عادیله خانم شاژنی بی تاجی شاره زوور



**عادیله خانم** (له دایکبوی ۱۸۵۹ - مردووی ۱۹۲۴) ئافره‌تی دهسه‌لاتدار و کارگری هۆزی جاف و هاوسه‌ری عوسمان پاشای جاف و کچی عه‌بدولقادر به‌گی ساح‌بیکران و دایکی ئه‌حمه‌د موختار جاف و تاهیر به‌گی جاف دوو شاعیری ناودار بووه. ئینگلیزه‌کان پێیان وتوووه شاژنی بی‌تاجی شاره‌زوور.

بئه‌ماله‌که‌ی له دوا‌ی تیکچوونی فه‌رمانه‌روایی میرنشینی بابان له‌ سالی ۱۸۵۱دا له سلیمانیه‌وه چۆته ولاتی ئه‌رده‌لان و عادیله خانم له‌ سالی ۱۸۵۹دا له شاری سنه‌ی پێته‌ختی ئه‌رده‌لان له دایکبووه. بنچینه‌ی خوێندنی قورئانی له سه‌رده‌ستی ماموستای تابه‌تی وه‌رگرتوووه. له‌ سالی ۱۸۹۵دا له هه‌له‌بچه شووی به وه‌سمان پاشای جاف کردوووه. له دوا‌ی مه‌حموود پاشای جاف، سه‌رۆکابه‌تی هۆزی جاف ده‌که‌وتیه ئه‌ستۆی عوسمان پاشا و عادیله خانم ده‌پێته یارمه‌تیده‌ریکی کارای هاوسه‌ره‌که‌ی. که عوسمان پاشا پیر ده‌پیت و هه‌ر وه‌ها له دوا‌ی مردنیشی له ۱۹۰۵دا، عادیله خانم هه‌موو کاروباری هۆزی جاف به‌پێوه ده‌بات و ناویانگی له هه‌موو ناوچه‌ی شاره‌زوور و هه‌ورامان و شوینه‌کانی دیکه‌ی کوردستانی عه‌ راق بلاو ده‌پێته‌وه و ریزیک‌کی زۆری له ناو خێله‌کانی کوردستانی ئێران ده‌بی و فه‌رمانی جیه‌جی ده‌کری. ئه‌و به‌ندیخانه‌ی تابه‌تی دروست کرد بو به‌ند کردنی ئه‌و تاوانبارانه‌ی که فه‌رمانی به‌سه‌ردا ده‌دان.

عادیله خانم زۆر چه‌زی به‌ ئاوه‌دانی و پێشخستنی زانست و خوێنده‌واری کردوووه. قوتابخانه و بازارپیک و چه‌ند باله‌خانه‌ی گه‌وره‌ی له هه‌له‌بچه به‌ نا کرد و له گوندیک‌کی بچووکه‌وه کردیه شاریکی ئاوه‌دان و گه‌لپیک باخ و سه‌یرانگای جوان و دلگیری لی دروست کرد.

عادیله خانم له به‌هاری ۱۹۲۴دا و له ته‌مه‌نی ۶۵ ساڵیدا له شاری هه‌له‌بچه کوچی دواپی کرد و له گۆرستانی عه‌بابه‌یلپی نزیك هه‌له‌بچه به خاک سپێردرا.

عادیله خانم له زاری میژوونووسانه‌وه

مه‌مه‌د ئه‌مین زه‌کی به‌گ ئاماژه‌ی به هه‌له‌که‌وتوویی و هۆشیاری خانم و کاریگه‌ری له‌سه‌ر میژده‌که‌ی و عیله‌که‌ی و تیکرا ناوچه‌که‌دا کردوووه، هه‌روه‌ها به‌بایه‌خه‌وه ئاماژه‌ی به‌ توانای خانم له بواری شارستانی و بیناسازی و کاروباری فه‌رمی و کۆمه‌لایه‌تی و خێله‌کیدا داوه.

ئه‌دمۆنیز باسی له‌وه کردوووه که گشت ده‌سه‌لاتی وه‌سمان پاشا، له پاش مردنی، که‌وتوووه‌ته ده‌ستی خانمی ژنی که له راستیدا شاژنی تاج پی نه‌دراوی شاره‌زوور بووه. ئینگلیزه‌کانیش له‌لایه‌ن خۆپانه‌وه نازناوی به‌رزی هیندی «خان به‌هادوور» یان پی به‌خشیوووه.

مینۆرسکی ئاماژه‌ی به دیتنی خانم له هه‌له‌بچه‌دا (سالی ۱۹۱۴) کردوووه و به فه‌رمانه‌روای راسته‌قینه‌ی هه‌له‌بچه‌ی، له پێش و پاش مردنی میژده‌که‌ی داناوه، هه‌روه‌ها ستایشی له سه‌خاوه‌ت و میوانداری کردوووه.

میژه‌رسۆن که به شیوه‌ی بازرگانیک‌کی فارسی و به‌ناوی «غلام حوسین شیرازی» هه‌و سالی ۱۹۰۹ سه‌ردانی هه‌له‌بچه‌ی کردوووه و پتر له شه‌ش مانگ له مالی وه‌سمان پاشادا، نزیك له عادیله خان و تاهیر به‌گی کوریدا، ماوه‌ته‌وه، بیره‌وه‌ری و باسیکی قه‌شه‌نگی له‌و باره‌به‌وه له کتێبه‌ ناوداره‌که‌یدا (گه‌شتنامه‌که‌ی) تۆمار کردوووه. به‌ وته‌ی میژه‌رسۆن عادیله خانم ژنیک‌کی بی‌هاوتا و تیکه‌بیشتوو و خاوه‌ن که سایه‌ تیک‌کی به‌هیز بوو. فه‌رمانه‌روای راسته‌قینه‌ی ده‌فه‌ری شاره‌زوور بوو نه‌ک ته‌نیا له ئاستی ده‌سه‌لاتی سیاسیدا، به‌لکوو دادگای خۆی هه‌بوو و زیندانی دروست کردبوو و به‌ خۆی سه‌ره‌رستی دادگای ده‌کرد و پیاوخرپانی سزا ده‌دا. هه‌روه‌ها کۆشک و ته‌لاری جوان و بازاری ریکوپیکی له هه‌له‌بچه دروست کرد و له گوندیک‌کی له بیرکراوی عوسمانیه‌وه کردی به ناوه‌ندیک‌کی سیاسی و بازرگانی که پاشایانی ده‌وله‌تی عوسمانی به چاوی ئیره‌به‌وه مرخیان لی خۆش کردبوو. عادیله خانم به هه‌ج شیوه‌یه‌ک ریکه‌ی نه‌ده‌دا به ده‌سه‌لاتی عوسمانی بیه و باره‌گای خۆی له هه‌له‌بچه دا به‌زرینتی. له‌وه‌ده‌فه‌ره که‌س له قسه‌ی عادیله خانم ده‌رنه‌ده‌چوو و هه‌مووی ناچار کردبوو ریزی لی بگرن و ملکه‌چی پیراره‌کانی بن. عادیله خانم له دوا‌ی شه‌ری جیهانی یه‌که‌م و له دوا‌ی کۆچی هاوسه‌ره‌که‌ی سه‌رکردایه‌تی گه‌وره‌ترین هۆزی کوردی ده‌کرد که هۆزی جاف بوو. عوسمان پاشای هاوسه‌ری پیاویکی نه‌رم و نیان بوو و ته‌نانه‌ت له ژیانیدا که‌م له هه‌له‌بچه ده‌مایه‌وه و هه‌میپشه به ریکه‌ی سلیمانی و که‌رکوک و موسله‌وه بوو و هه‌موو کارو ئه‌رکه‌کانی به عادیله خانم سپاردبوو. ده‌سه‌لاتی عادیله خانم ئه‌وه‌نده مه‌زن بوو که به شاژنی شاره‌زوور ناو ده‌برا.

معرفی کتاب



خودت باش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

زن بودن: به زنانگی خود تحقق بخشید و عشق را بیابید

نویسنده: تونی گرن

بهترین خودت باش

نویسنده: ایلین ولتروت

قورباغه ات را قورت بده

نویسنده: برایان تریسی



پنکیک موز و توت‌فرنگی

مواد لازم: آرد: یک پیمانه - شیر: یک پیمانه - کره: ۳۰ گرم - شکر: یک قاشق غذاخوری - تخم مرغ: یک عدد - بیکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری - نمک: به مقدار بسیار کم

طرز تهیه و دستور بخت پنکیک موز و توت‌فرنگی

ابتدا آرد، نمک، شکر و بیکینگ پودر را در یک ظرف با هم مخلوط کنید. سپس در یک ظرف جداگانه، تخم مرغ را بریزید و هم بزنید تا زرده و سفیده یک‌دست شود و شیر و کره ذوب‌شده را اضافه کنید. تخم مرغ و شیر و کره ترکیب شده را به آرد اضافه کنید و هم بزنید. ماهیتابه‌ای را روی شعله قرار دهید و وقتی داغ شد، با استفاده از یک قلمو، کف ماهیتابه را چرب کنید. با ملاقه هر میزان از مایه را که فکر می‌کنید لازم است، در یک نقطه کف تابه بریزید تا به شکل یک دایره دربیاید. با توجه به حجم ماهیتابه، این کار را تکرار کنید. مواظب باشید که مایه هر دایره با هم ترکیب نشود و یک فاصله‌ای را مدنظر قرار دهید. دو تا سه دقیقه صبر کنید و وقتی حباب‌هایی روی پنکیک مشاهده کردید آن را برگردانید. مراقب باشید که پنکیک زیاد سرخ نشود زیرا لطافتش را از دست می‌دهد و خشک می‌شود. پنکیک شما آماده است و می‌توانید با خامه سفید یا خامه شکلاتی و انواع میوه‌ها روی آن را تزیین کنید.



معرفی مشاهیر ادبیات کردی

استاد عباس حقیقی



استاد عباس حقیقی به روایت شناسنامه اش در دومین روز بهار سال ۱۲۸۱ در روستای قره داغ شهرستان بوکان متولد شده است، اما بر اساس نوشته اش در مقدمه کتاب «دیوان حقیقی» در روستای مرجان آباد از توابع شهرستان مهاباد متولد شده است

حقیقی کتابهای بوستان و گلستان سعدی را نزد پدر فرا می گیرد و در روستای «مهرخوز» از توابع شهرستان سقز به مدرسه می رود وی در روزهای جوانی از سایه پدری محروم می شود و باحمایت مادر هنردوست خود عاشق دنیای شعر می شود اولین شعرش را در ۱۴سالگی می سراید

برای ادامه تحصیل به روستای اسکی بغداد و باغچه می رود و در این روستاها با سید کامل امامی (ثاوات) شاعر مطرح ادبیات کردی آشنا می شود و به این ترتیب دوستی حقیقی با وی آغاز و تا آخرین روزهای زندگی وی ادامه پیدا کرد در سال ۱۳۱۳ به استخدام اداره ی دارایی مهاباد در آمد و در آنجا با استاد هزار آشنا شد و از سال ۱۳۲۱ تا سال ۱۳۴۲ ریاست اداره ی دخانیات بوکان را بر عهده داشت وی در اولین سالهای فعالیت مجله سرو به این نشریه کردی ارتباط مداوم و فعالی داشت.

شعرهای وی در دو کتاب به نام های «دیوان حقیقی» و «کولکه زیرین» چاپ و منتشر شده است. اولین قدم را در عرصه ترجمه شعر فارسی به کردی را ماموستا هزار (عبدالرحمن شرفکندی) با ترجمه رباعیات خیام برداشت و دومین قدم را با ترجمه صد غزل از حافظ شیرازی در کتابی تحت عنوان «شه ونم» استاد عباس حقیقی برداشت.

استاد «عباس حقیقی» در ۲۶دیماه سال ۱۳۷۵ به علت کهولت سن فوت می کند و در آرامگاه عمومی شهرستان بوکان به خاک سپرده می شود.

روحش شاد و یادش گرامی

صدای همکار



همکاران گرامی؛ لطفا نظرات خود را از طریق سیستم پیام اتوماسیون برای سردبیر ماهنامه ارسال فرمایید؛ لازم به ذکر است در صورتی که همکاران گرامی تمایل به ذکر نام نداشته باشند پیام مذکور بدون نام درج خواهد شد.

مسابقه شماره ۷۱

در زیر سه ردیف عدد و یک ردیف خالی ملاحظه می کنید. در ردیف چهارم کدام گزینه باید قرار بگیرد؟

۹ ۷ ۵ ۹ ۴ ۹

۶ ۳ ۴ ۵ ۳ ۶

۱ ۸ ۲ ۰ ۱ ۸

?

الف: ۸۰۸

ب: ۹۰۹

ج: ۸۰۰

د: ۱۴۰۰

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

پاسخهای خود را از طریق

سیستم پیام اتوماسیون حداکثر تا

تاریخ بیست و پنجم هرماه برای

آقای کیوان قاسمی کارشناس روابط عمومی

ارسال نمایید.

دل دهر ده چئی له ده ستم تو خودا بلین به یاران  
 چه یفه که ئاشکرا بوو رازی دلم له شاناران  
 دانیشتوووانی که شتین ئه ی بامراده بشنه  
 تا ئه و چه لیش ببینین دیداری یاری جاران  
 بروانه دهوری گهردوون ده رۆژه هاتن و چوون  
 داچینه تووی چاکه بیکه به راو به یاران  
 دویشنه و له نیو گول و مول به چریکه خویندی بولبول  
 ئاماده کهن سه بووحنی ئه ی کوری مه ی گوساران  
 ئاسوده یی دوو دونیا مانایه له و دوو پیته  
 شایانی دوست و دوژمن پیک هاتن و موداران  
 ئه و ئاوه تاله سووفی نیوی خراپی لی ئا  
 شیرین و خوشه بومه وهک ماچی گول عوزاران  
 حافظ مه گهر به خووی بوو خه رقه ی به مه ی له نویژ چو و  
 ئه ی شیخی توبه دادهر بروانه ئیختیاران

## بخش سوم

## چرخه آب

برداشت بیش از حد.

منابع زیرزمینی آب به صورت مستقیم یا غیرمستقیم از آب‌های سطحی و بارندگی تغذیه می‌شوند؛ بنابراین استفاده پایدار از این منابع به معنای برداشت محدود از آنهاست. در سال‌های اخیر در بسیاری از کشورهای جهان برداشت آب از منابع زیرزمینی از میزان تغذیه سالیانه آنها بیشتر است. این امر به معنای استخراج و استفاده از آبی است که در طول هزاران سال در لایه‌های آبدار زمین ذخیره شده‌است. با این کار سطح آب‌های زیرزمینی در منطقه روز به روز افت کرده و سرانجام به جایی خواهد رسید که آبی برای استخراج وجود نخواهد داشت. پایین افتادن سطح آب‌های زیرزمینی به معنای خشک شدن مناطق پایین دست (مناطق با ارتفاع کمتر که آب جاری در لایه‌های آبدار تحت اثر گرانش به سمت آنها جریان می‌یابد) و از بین رفتن چاه‌ها، قنات‌ها و چشمه‌های آن است. بارزترین مشکل (تا آنجایی که به استفاده انسانی از آب زیرزمینی مربوط می‌شود) پایین آمدن سطح ایستابی فراتر از دسترسی چاه‌های موجود می‌باشد. در نتیجه، برای رسیدن به آب زیرزمینی، چاه‌ها باید عمیق‌تر شوند؛ در بعضی مناطق (مثل کالیفرنیا، تگزاس و هند) سطح ایستابی به دلیل پمپاژ گسترده چاه، صدها پا افت داشته است. مثلاً در منطقه پنجاب هند از سال ۱۹۷۹ سطح آب زیرزمینی ۱۰ متر افت داشته و نرخ تخلیه شتاب گرفته است. در سال (۲۰۰۵ میلادی) چین، هند و ایران رتبه‌های اول تا سوم برداشت بیش از حد از منابع زیرزمینی آب را داشته‌اند. ایران به‌طور متوسط سالانه پنج میلیارد مترمکعب آب بیش از ظرفیت لایه‌های آبدار زمین از آنها بهره‌برداری می‌کند. این مقدار آب معادل آب مورد نیاز جهت تولید یک سوم کل غله تولیدی این کشور است. سطح آب‌های زیرزمینی در منطقه چناران در شمال شرقی ایران، که منطقه کوچک اما بسیار پراهمیتی برای کشاورزی است، در سال‌های پایانی دهه نود میلادی به صورت میانگین ۲.۸ متر در سال افت داشته‌است. چاه‌های حفر شده جهت تأمین آب کشاورزی و همچنین تأمین آب آشامیدنی شهر مشهد عامل این اتفاق بوده‌اند.

ادامه دارد .....

همانگونه که در شماره‌های پیشین به موضوع چرخه آب پرداختیم در این شماره هم قصد داریم با اشاره به پژوهش‌های صورت گرفته در کشور های مختلف جهان به مساله اضافه برداشت از سفره های زیرزمینی بپردازیم.

اثرات اضافه برداشت از آب زیرزمینی اگرچه واقعاً غیر قابل انکار است دهه‌ها یا قرن‌ها زمان می‌برد تا آشکار شود. در یک مطالعه کلاسیک در سال ۱۹۸۲، Bredhoeft و همکارانش موقعیتی را طراحی کردند که استخراج آب زیرزمینی در یک حوضه بین قاره ای، برابر با کل میزان تغذیه سالانه بود و چیزی برای پوشش گیاهی که طبیعتاً وابسته به آب زیرزمینی است باقی نمی‌گذاشت. با نزدیک‌تر کردن محل برداشت آب به پوشش‌های گیاهی، ۳۰ درصد تقاضای اصلی پوشش گیاهی به دلیل تأخیر در حرکت آب زیرزمینی تا ۱۰۰ سال تأمین می‌شد و در پانصدمین سال این میزان به ۰٪ کاهش می‌یافت که نشان دهنده مرگ کامل پوشش گیاهی وابسته به آب زیرزمینی بود. علم لازم برای انجام این محاسبات ده‌ها سال در دسترس بوده است؛ با این حال، آژانس‌های مدیریت آب، عموماً اثراتی را که خارج از بازه‌های زمانی انتخابات سیاسی ظاهر می‌شوند (۳ تا ۵ سال) نادیده می‌گیرند. پژوهشگران قویاً استدلال کرده‌اند که آژانس‌های مدیریتی باید محدوده‌های زمانی مناسب را در برنامه ریزی آب زیرزمینی بکار گیرند. این به معنی محاسبه مجوزهای برداشت آب زیرزمینی بر اساس دهه‌ها و گاهی اوقات قرن‌ها خواهد بود.

همانطور که آب در سطح زمین حرکت می‌کند، نمک‌های محلول به خصوص سدیم کلرید را جمع می‌کند. جایی که این آب از طریق تبخیر و تعرق وارد اتمسفر می‌شود، این نمک‌ها باقی می‌مانند. در مناطق آبیاری‌شده، زهکشی ضعیف خاک‌ها و آبخوان‌های کم‌عمق منجر به بالا آمدن سطح ایستابی به لایه سطحی در مناطق کم‌عمق می‌شود. مشکلات اصلی تخریب زمین ناشی از شوری خاک و آبگرفتگی با افزایش سطوح نمک در آب‌های سطحی همراه می‌شود. در نتیجه، آسیب اصلی به اقتصادهای محلی و محیط‌های طبیعی وارد می‌گردد.

در اینجا لازم است تا چهار اثر مهم مختصراً ذکر شوند. اول، راهکارهای کاهش سیل، که به منظور حفاظت از زیرساخت‌های ایجاد شده بر روی دشت‌های سیلابی بکار گرفته می‌شوند، پیامد ناخواسته‌ای بر کاهش تغذیه آبخوان به همراه دارند. دوم، کاهش و تخلیه طولانی مدت آب زیرزمینی در آبخوان‌های وسیع به فرونشست زمین و آسیب‌های زیرساختی منجر می‌شود. سوم، تداخل آب شور، چهارم، زهکشی خاک‌های حاوی اسید سولفات که اغلب در دشت‌های ساحلی کم‌عمق وجود دارند، به اسیدی شدن و آلودگی جریان‌های رودخانه‌ای منجر می‌شود.

یکی دیگر از دلایل نگرانی این است که افت آب زیرزمینی در آبخوان‌های بهره‌برداری شده، این پتانسیل را دارد که آسیب شدیدی به اکوسیستم‌های خاکی و آبی وارد کند در بعضی موارد بسیار واضح و آشکار است اما در سایر موارد به دلیل طولانی بودن زمانی که خسارت و آسیب در آن رخ می‌دهد، کاملاً غیر منتظره است.

## راهکار های صرفه جویی

## از باز بودن دائمی آب هنگام شست و شو جلوگیری کنید.

هرگز اجازه ندهید که شیر آب به صورت تمام وقت هنگام حمام کردن، شستن ظرف‌ها، شست و شوی دست‌ها و نوشیدن آب باز بماند. بدین منظور با سفارش آب معدنی برای مصرف شخصی علاوه بر این که گزینه مطمئن تری از لحاظ سلامت آب نسبت به آب شهری محسوب می‌شود، می‌تواند به کاهش مصرف نیز کمک کند. توجه به این نکته که به هنگام استحمام در حدود ۲ گالن آب در دقیقه مصرف می‌شود، اهمیت صرفه جویی در شست و شو را بیش از پیش نشان می‌دهد.



## کارتون صرفه جویی



علم مدیریت

فرافکنی چیست و چگونه میتوان با آن مقابله کرد



قسمت سوم

در شماره های پیشین با مفهوم فرافکنی و مکانیزمهای رفتاری مرتبط با این مفهوم پرداختیم و در این شماره قصد داریم به سایر مکانیزمهای دفاعی پرداخته و لایه های پنهان موجود در پشت فرافکنی را مورد بررسی قرار دهیم.

سایر مکانیزمهای دفاعی

فرافکنی های روزانه که از آنها غافلیم. مکانیزمهای دفاعی رایج دیگر از این قرار هستند:

۱. انکار

این مکانیزم به معنای عدم پذیرش واقعیت است. برای مثال وقتی پزشک به شما درباره بیماری ناخوشایندی اطلاع می دهد، سعی می کنید از پذیرش این مسأله که به بیماری خاصی دچار شده اید، امتناع کنید.

۲. تحریف

این مکانیزم نیز فرد واقعیت را آن طور که نیاز دارد، تغییر می دهد. برای مثال وقتی شریک عاطفی زندگی تان از تعهدات رابطه می هراسد، فکر می کنید که به شما خیانت می کند.

۳. تهاجم انفعالی

در این روش نیز به طور غیرمستقیم سعی می شود تا تهاجم و واکنشی نسبت به فرد یا موضوعی نشان داده بشود. برای مثال وقتی با همکار تان سر مسأله ای درگیر شده اید، برای انتقام طور دیگری قضیه را تلافی می کنید و در محل مختص پارک خودروی او، خودروی خود را پارک می کنید.

۴. واپس رانی

در این روش دفاعی نیز به جای حل و فصل مشکل، سعی بر پوشاندن احساسات واقعی می شود. برای مثال وقتی تصادف می کنید و نمی توانید جزئیات امر را به خاطر بیابورید، گاهی اوقات مغز برای کمک به شما هدفمند بخشی از این خاطرات و جزئیات را به فراموشی می سپارد.

۵. تعالی (سابلیمیشن)

تبدیل انرژی احساسات منفی به امور مثبت. برای مثال وقتی عصبانی می شوید شروع به نظافت و تمیزکاری منزل می کنید.

۶. افتراق

با در نظر گرفتن ملاحظاتی به طور موقتی برای دچار شدن به احساسات، شخصیت خود را تغییر می دهید. برای مثال زمانی که در مجلس ترحیمی شرکت می کنید، برای اینکه دیگران ناراحت نشوند خود را کنترل می کنید.

مکانیزمهای دفاعی همیشه ناسالم و بد نیستند. در واقع، برخی از مکانیزمهای دفاعی برای مواجهه با رویدادهای استرس زا ضروری هستند. برای نمونه، طنز نوعی مکانیزم دفاعی است که افراد برای مقابله با استرس از آن بهره می برند. استفاده از طنز در موقعیت های سخت ضمن آزاد شدن احساسات، باعث شاد کردن دیگران نیز می شود. فرافکنی چیست و چطوری میشه با آن مقابله کرد؟

روش هایی برای متوقف کردن فرافکنی

متأسفانه بیشتر افراد زمانی متوجه دچار بودن خود به فرافکنی می شوند که خیلی دیر است، اما برای مقابله با دچار شدن به این مشکل در آینده، گام هایی وجود دارد که می توانید از آنها بهره ببرید. اولین قدم مثبت این است که روابط منفی خود را در زندگی شناسایی کنید. ببینید که با چه کسی در خانواده یا محیط کار نمی سازید. سعی کنید دریابید که مشکل کجا است و این دشمنی از کجا ریشه می گیرد. گاهی اوقات کمک گرفتن از مشاور به شما کمک بیشتری برای کشف درست مشکل و آزاد و صادقانه صحبت کردن می دهد.

اگر به شناخت درستی نسبت به دچار شدن تان به فرافکنی بشوید، در آینده و تعاملات آتی خود بهتر می توانید مسیر و میل به اجرای این مکانیزم دفاعی را در خود مدیریت کنید. سعی کنید، مشکلات و اختلافات را با روش هایی سراسر است و واضح حل کنید و از حالت تدافعی بپرهیزد. کلید حل این مشکل شناخت نقاطی از رفتار تان است که در لاک دفاعی فرو می روید. باید این لحظه ها را شناسایی کنید و به حالتی مثبت واکنش نشان بدهید.

حالا بهتره چند تمرین ساده اما مستمر را انجام دهیم:

اگر متوجه شدید که نسبت به رفتار دیگران واکنش شدیدی از خود نشان می دهید، می توانید از خود بپرسید خوب، درست است که فرد الف رفتارهای نامناسبی دارد، ولی چرا من باید تا این اندازه نسبت به او حساسیت نشان دهم و از او متنفر باشم. پس حتما اشکالی در من وجود دارد که تا این اندازه حساس هستم و از طرفی اگر دیگران را افرادی در حال رشد ببینید، به جای نشان دادن واکنش های منفی شدید با آنها مدارا خواهید کرد و با خود خواهید گفت رفتارهای نامناسب آنها از تاریخچه زندگی آنها بر می خیزد و اگر زندگی فرصت های مناسبی در اختیار آنان قرار دهد، مطمئناً اصلاح خواهند شد.

ادامه دارد.....

لطیفه های مدیریتی

اگر شما رئیس بودید چه می کردید؟

معلم انشاء به بچه ها میگه موضوع انشاء این دفعه اینه که: «اگر رئیس بودید چه کار می کردید؟»

بعد می بینه همه تند و تند و با هیجان شروع کردند به نوشتن بجز یک نفر که نشسته و داره از پنجره بیرون رو تماشا می کنه!

معلم ازش میپرسه: «چرا تو هیچی نمی نویسی؟»

بچه میگه: «منتظرم تا منشی ام بیاد»

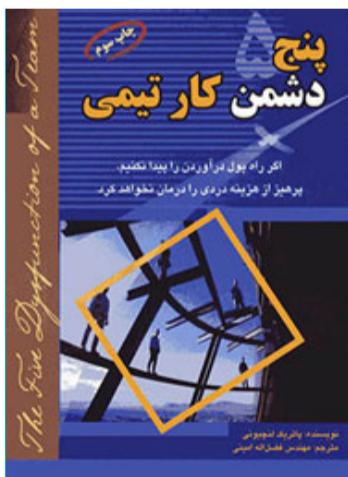


کاریکاتور مدیریتی



در شناسایی و حل مسائل سازمانی دقت کنیم؛ شاید خود ما بخشی از علت به وجود آمدن مسائل باشیم. همچنین از چراغ قوه بزرگتر (دید بازتر، تفکر سیستمی و مشاوران و متخصصان) استفاده کنیم

کتاب مدیریتی



اگر از چند نفر بخواهید که تعدادی کتاب ساده و عمومی در زمینه کار تیمی به شما پیشنهاد کنند، احتمالاً کتاب پنج دشمن کار تیمی (Five Dysfunctions of a Team) نوشته پاتریک لنچینی یکی از موارد مشترک در میان فهرستها خواهد بود.

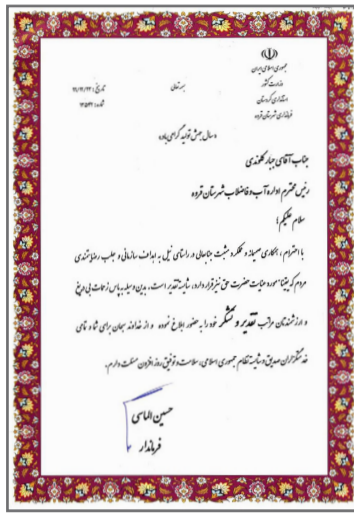
**موفقیت**



اسدالله نوری همکار ستاد با ارائه ایده تحت عنوان ((دستگاه تصفیه آب جهت شرب با استفاده از صافی های دیالیز بیمارستانی)) در دومین دوره ایده های کاربردی در علوم و مهندسی آب و فاضلاب ایران در محور "باز یافت آب" توسط کمیته علمی شایسته تقدیر شناخته شده است. این لوح تقدیر به رسم یادبود به جناب عالی تقدیم می شود. امید است با کسب دانش و تجربه مستمر در حوزه مهندسی آب و فاضلاب شاهد موفقیت های بیشتر شما در این عرصه باشیم. از خداوند متعال برای شما سلامت و سعادت توام با موفقیت های روزافزون آرزومندیم.

با آرزوی سلامتی و توفیق  
مسعود نقاش  
رئیس هیئت مدیره انجمن آب و فاضلاب ایران

**تقدیر و تشکر**



۲- مدیر امور آبفا دیواندره با اهدای لوح هایی از تلاش های کریم آقای و موسی حسینی همکاران بازنشسته این امور قدردانی کرد.

۱- فرماندار قروه با اهدای لوحی از جبار کلوندی مدیر امور آبفا این شهرستان به دلیل همکاری و همراهی در راستای نیل به اهداف و جلب رضایت مردم تقدیر و تشکر کرد.



کسب عنوان قهرمانی و مدال طلا در مسابقات جهانی کاراته توسط همکار گرامی جناب آقای سید محمد عزیز دانه دان ۷ کاراته.

با نهایت تأسف و تأثر جناب آقای محمدجبار امامی نژاد، همکار گرامی امور آبفا سنندج دار فانی را وداع گفت.



(روح ایشان قرین آرامش باد)

**همکاران گرامی امور آبفا بانه؛ آقایان حسین عبدالله پور - رئوف رحمانی  
همکار گرامی امور آبفا قروه - آقای حمیدرضا رستمی  
همکار گرامی امور آبفا سنندج - آقای شاهر حبیبی**

با نهایت تأسف و تأثر، مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده و از درگاه ایزد منان برای عزیزان از دست رفته، علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

هوالبقیه  
انا لله  
والصلاة والسلام  
على من لا نبي بعده

آدرس: سنندج/خیابان امام خمینی(استانداري)  
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 ۷۵ / سال هشتم / فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۰

صاحب امتیاز:  
شرکت آب و فاضلاب استان کردستان  
سردبیر:  
ادریس شریفی

دبیر اجرایی:  
کیوان قاسمی

هیئت تحریریه:

دبیر صفحه خانواده: نسرين الباد  
دبیر صفحات آموزش همگانی و راهکارهای مدیریتی:  
سید محمد عزیز

دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیعی

