



آبرسانی به ۳۷ روستای  
شهرستان بیجار با اعتبار  
بیش از ۲۸ میلیارد تومان

۲



لقمان منوچهری به عنوان  
سرپرست امور آبفا شهرستان  
مریوان منصوب شد

۷

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۸۶ / سال نهم / خرداد ۱۴۰۱

## مدیرعامل شرکت آبفا کردستان از برنامه ریزی برای بهره برداری سریعتر از تصفیه خانه آب شرب دیواندره خبر داد

صفحه ۲

سندرم وانمودگرایی

۵

ملا محمود مفتی

۴

دیدار مدیر عامل  
با منتخبان شورای  
اسلامی کار شرکت

۷

منابع آب و آلاینده ها

۶



### پارادوکس ابیلین و چند نکته !

که چندان لذتی از گردش نبردم. تنها به خاطر تو بود که حاضر شدم بیایم.» و مادر گفت: «من فقط می‌خواستم که تو ناراحت نشوی. کدام انسان عاقلی در این هوای گرم از خانه بیرون می‌رود؟»

در پایان پدر بزرگ خاطرنشان کرد که تنها به این خاطر چنین پیشنهادی را داده‌است که احساس می‌کرده بقیه، از ماندن در خانه خسته شده‌اند.

اعضای گروه همگی حیران بودند که چه‌طور تصمیمی گرفته‌اند که هیچ‌کدامشان به انجام آن تمایلی نداشته‌اند.

ادامه در صفحه ۳

که احساس می‌کرد مخالف جمع است تاییدکنان گفت: «من هم موافقم! تنها امیدوارم که مادر بزرگ هم مشکلی با این ایده نداشته باشد.» و مادر بزرگ فوراً گفت: «البته که مشکلی ندارم، من مدت‌ها است که ابیلین را ندیده‌ام»

سواری طولانی، هوا گرم و راه پر از خاک و طوفان بود. زمانی که به رستوران رسیدند، غذا به بدی راه بود. آن‌ها چهار ساعت بعد در خستگی مفرط، به خانه بازگشتند. یکی از آن‌ها به دروغ گفت: «گردش خوبی بود. این‌طور نیست؟» این را مادر بزرگ گفته بود که از صمیم قلب، تمایلی به رفتن نداشت اما در عین حال نتوانسته بود در برابر سه انسان مشتاق مقاومت کند.

پدر خطاب به مادر گفت: «من

پارادوکس ابیلین، توسط استاد مدیریت دانشگاه جرج واشینگتن، جری هاروی در مقاله‌ای با عنوان پارادوکس ابیلین و تأملات دیگر در مدیریت معرفی شد. نام این پدیده، از حکایت کوتاهی برگرفته شده که هاروی از آن، برای معرفی پارادوکس استفاده کرده‌است:

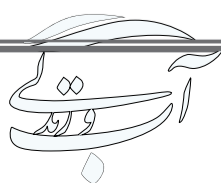
در یک بعد از ظهر داغ در کولمن تگزاس، خانواده‌ای در آسایش و راحتی، در حیاط خانه‌شان، مشغول دومینو بازی کردن بودند تا این که پدر بزرگ پیشنهاد داد که برای یک گردش کوتاه به ابیلین [۵۳ کیلومتر به سمت شمال] بروند و ناهار را آن‌جا بخورند.

مادر گفت: «وای! چه ایده خوبی!» و پدر با وجود آن که از دوری راه و گرمای هوا می‌ترسید اما از آن‌جا



ادریس شریفی

پارادوکس ابیلین، پارادوکسی است که در آن، مجموعه‌ای از مردم به شکل گروهی، تصمیم به انجام کاری می‌گیرند؛ در حالی که هر کدام به تنهایی، با انجام آن کار مخالف‌اند. این اتفاق زمانی روی می‌دهد که هر کدام از اعضای آن گروه، به اشتباه فکر می‌کنند که تصمیم شخصی او، در تعارض با خواست جمعی است و بنابراین باید از ارائه نظر خود، خودداری کند.



## مدیرعامل آبفا کردستان در جریان بازدید استاندار از بیجار عنوان کرد:

### آبرسانی به ۳۷ روستای شهرستان بیجار با اعتبار بیش از ۲۸ میلیارد تومان در قالب نهضت جهاد آبرسانی انجام می شود

و به زودی شاهد بهره مندی مردم ۱۶۹ روستای مذکور از این خدمات خواهیم بود.

مهندس فرهاد افزود: سهم شهرستان بیجار از این طرح ۳۷ روستا ( ۲۳ روستای چنگ الماس به صورت مجتمع شاهگذار و ۱۴ تک روستا ) می باشد و تخصیص امسال شهرستان بیجار ۲۸/۵ میلیارد تومان می باشد.

اجرای آن به قرارگاه امام حسن مجتبی و اگذار شده که معین آن در استان سپاه بیت المقدس کردستان است.

وی با بیان اینکه تخصیص ابلاغی در سال جاری برای این طرح ۳۵۶ میلیارد تومان می باشد، افزود: اطمینان داریم با همکاری سپاه پاسداران اجرای این پروژه سرعت مطلوبی خواهد داشت

مدیرعامل آبفا استان در معیت استاندار و معاونین وی و به همراه جمعی دیگر از مدیران دستگاه های مختلف استان خردادماه با سفر به شهرستان بیجار از پروژه های حوزه های گوناگون این شهرستان بازدید و در جلسات مرتبط شرکت نمودند.

در جلسه شورای اداری این شهرستان مهندس محمد فرهاد اظهار کرد: طرحی به نام جهاد آبرسانی به روستاهای دارای تنش آبی کشور تعریف شد که سهم استان کردستان آبرسانی به ۱۶۹ روستا با اعتبار بالغ بر ۵۲۷ میلیارد تومان است.

مدیرعامل آبفا کردستان با اشاره به اینکه این پروژه طی ۳۰ ماه در استان اجرا می شود، گفت:



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: پروژه آبرسانی به ۳۷ روستای شهرستان بیجار با اعتبار ۲۸/۵ میلیارد تومان طی مدت ۳۰ ماه با همکاری سپاه بیت المقدس استان و در راستای جهاد آبرسانی به روستاهای استان اجرا می گردد.



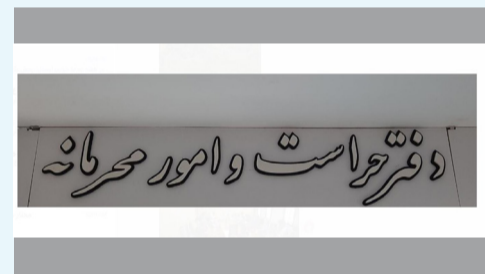
## حراست آبفا کردستان رتبه برتر ارزیابی عملکرد حراست های تابعه وزارت نیرو را کسب کرد

در ارزیابی عملکرد حراست های تابعه وزارت نیرو در سال ۱۴۰۰ دفتر حراست و امور محرمانه شرکت آبفا کردستان موفق به کسب رتبه خیلی خوب گردید.

این ارزیابی عملکرد بر اساس شاخص ها و ملاک های تخصصی در مرکز حراست و حراست شرکت های مادر تخصصی در ابعاد پرسنلی، فیزیکی، اسناد، آی تی انجام شده است.

بر اساس این ارزیابی ها حراست شرکت آبفا کردستان موفق به کسب رتبه خیلی خوب شد.

شایان ذکر است چندی پیش نیز حراست شرکت آب و فاضلاب کردستان به عنوان حراست برتر دستگاه های اجرایی استان در سال ۱۴۰۰ انتخاب و لوح تقدیری در همین راستا از سوی مدیر حراست کل کردستان به مدیر حراست آبفا استان اهدا گردید.



## در جریان بازدید استاندار کردستان از شهرستان دیواندره؛

### مدیرعامل شرکت آبفا کردستان از برنامه ریزی برای بهره برداری سریعتر از تصفیه خانه آب شرب دیواندره خبر داد

مهندس فرهاد با بیان اینکه کار احداث مخازن و خطوط انتقال در این طرح اجرا شده است، افزود: کارهای باقیمانده در این پروژه تصفیه خانه آب و ایستگاه پمپاژ می باشد که برای تکمیل آنها نیز برنامه ریزی مناسبی در نظر گرفته شده است.

وی ابراز امیدواری کرد با آغاز به کار پیمانکار جدید شاهد بهره برداری از این پروژه در سال جاری باشیم

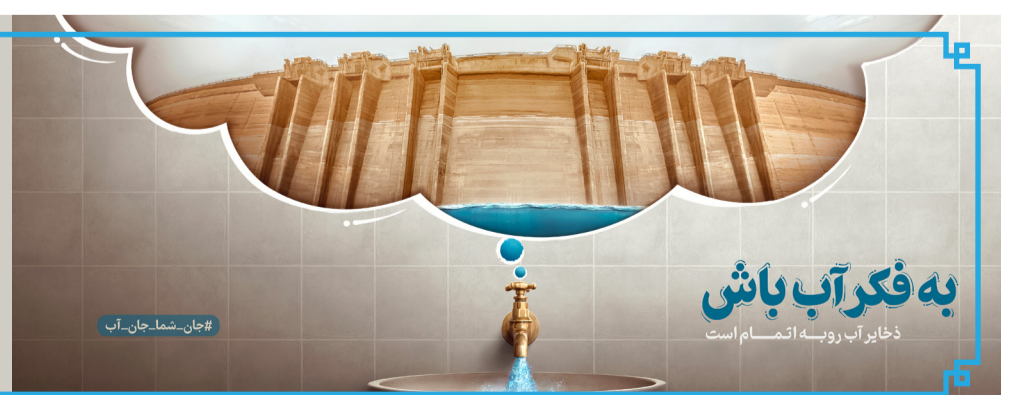
ایستگاه پمپاژ پایاب سد، خط انتقال ۱/۲ کیلومتری با لوله ۵۰۰ میلیمتری چدن تا تصفیه خانه، احداث تصفیه خانه به ظرفیت ۲۵۰ لیتر در ثانیه (۱۷۰ لیتر برای تأمین آب شرب دیواندره و مابقی برای ۷۳ روستای مجتمع ابوباتو)، خط انتقال به طول ۹ کیلومتر از تصفیه خانه تا داخل شهر دیواندره و احداث ۲ مخزن بین راهی ۱ هزار و ۳ هزار مترمکعبی است.

این سفر خردادماه انجام شد و طی آن استاندار کردستان با همراه تعدادی از مدیران کل از پروژه های مختلف این شهرستان در بخشهای آب، سلامت و ...بازدید نمود.

در بازدیدی که دکتر زارعی کوشا از سد سیازاخ و تصفیه خانه آب شرب در حال تکمیل این شهرستان انجام داد مدیرعامل آبفا کردستان اظهار کرد: طرح آبرسانی این شهرستان شامل



۱ تا ۷ تیرماه؛ هفته صرفه جویی در مصرف آب گرامی باد



## چگونه در تابستان خود را از بیماریهای روده ای حفظ کنیم؟



۲. سبزیجاتی که به صورت خام مصرف می شوند را با استفاده از آب سالم و مواد پاک کننده و ضدعفونی کننده، سالم سازی و سپس مصرف نمایند.

۳. از نوشیدن آب آشامیدنی غیرمطمئن جدا خودداری نمایید.

۴. آب چشمه ها همیشه سالم نیست. هنگام مسافرت و گردش در تابستان همواره از سلامت آب مصرفی اطمینان حاصل کنید و در صورت مشکوک بودن از آب جوشیده استفاده نمایید.

### دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست

با توجه به فصل گرما و شیوع بیماریهای مختلف روده ای در این فصل، توصیه هایی عمومی جهت افزایش آگاهی شهروندان به منظور پیشگیری از بروز این نوع بیماریها از جمله وبا توصیه میشود:

۱. برای شستشو، آماده سازی و طبخ مواد غذایی، از آب سالم استفاده نمایید.

۵. هنگام گردش در خارج شهر توجه داشته باشید از آب رودخانه ها و چشمه های نامطمئن برای آشامیدن استفاده ننمائید و در صورت عدم دسترسی به آب مطمئن آن را به مدت ۳ دقیقه جوشانیده و مصرف کنید یا از آب بطری شده استفاده نمایید.

۶. خوراکیهای خام یا پخته که توسط دستفروشان دوره گرد عرضه میشود، بهداشتی نبوده و مصرف آن جایز نیست بخصوص بستنی سنتی و انواع مواد غذایی که توسط افراد دستفروش در ساعات شب در کنار جاده ها عرضه میشود.

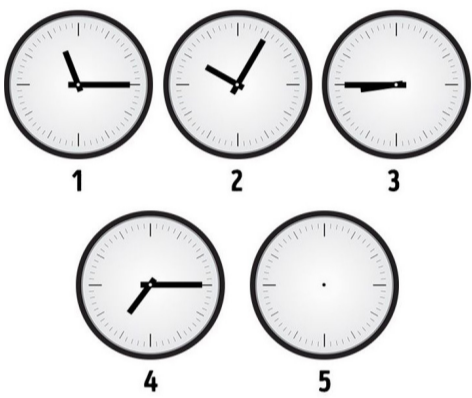
۷. از خرید مواد غذایی از کپر ها و مراکز بین راهی غیر مطمئن خودداری کنید.

۸. شستشوی صحیح دستها پس از تماس با مواد غذایی خام نشسته، پس از رفتن به توالت و پس از تماس با انواع مواد زائد، یکی از مهمترین راههای پیشگیری از بیماریهاست.

۹. از بازی کردن کودکان با آبنا و در حوضچه ها و آبهای غیرآشامیدنی در پارکها و فضاهای سبز جلوگیری کنید.

۱۰. از ریختن آشغال و زباله در رودخانه ها، جوی ها و معابر و اماکن عمومی خودداری کنید.

### مسابقه شماره ۸۱



الف: ۵:۰۰ ب: ۶:۰۰

ج: ۶:۱۵ د: ۵:۳۵

### ساعت شماره ۵ چه زمانی را نشان می دهد؟

همکاران گرامی پاسخ های مسابقه را حداکثر تا تاریخ بیست و پنجم هر ماه برای آقای کیوان قاسمی، کارشناس روابط عمومی ستاد ارسال نمایید.

### پاسخ مسابقه شماره قبل

سکه در سطل یکم. در دمای ۲۵ درجه سانتیگراد آب مایع است، در حالی که در ۲۵ درجه فارنهایت به یخ تبدیل می شود.

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

برندگان شماره قبل:  
الهام پوربشیر - ستاد  
کاوه کریمی - سنندج

چقدر از تصمیمات ما شبیه این داستان است؟ چقدر ترس از برخورد به ما صدمه زده است؟ این برخورد چقدر هزینه داشته که حاضر شده ایم یک تصمیمی بگیریم که از نظر ما درست نبوده یا با آن مخالف بوده ایم؟



### پارادوکس ابیلین و چند نکته!

تعداد زیادی از افرادی که در این تصمیمات دخیل بوده اند اظهار می کنند که ما از ابتدا هم با این طرح یا برنامه موافق نبودیم اما چون تصمیم ما در تضاد با جمع بود بروز ندادیم. از این دست اظهار نظرها زیاد دیدیم و شنیدیم که اذعان به آن بعد از اثرات زیانبار طرح ها و برنامه هاشان نه تنها سودی به حال کسی ندارد بلکه نهایت اندوه و تاسف را به ذهن مخاطبش متبادر می کند.

خیلی از افراد به شکل گروهی تصمیم به انجام کاری می گیرند در حالی که هر کدام به تنهایی با انجام آن کار مخالف اند. خیلی اوقات به اشتباه فکر می کنیم که تصمیم شخصی ما در تعارض با خواست جمعی است و از آرایه نظر خودداری می کنیم در حالیکه دقیقاً نقطه آسیب از همین جا شروع می شود که از مخالفت و آرایه نظر شفاف خودداری می کنیم.

### ادامه از صفحه ۱

واقعیت امر اینست که نشانه های زیادی از پارادوکس ابیلین را می توان در سازمان ها و محیط های تیمی و کاری مشاهده نمود که اگر به موقع در پی شناسایی و جلوگیری از آن برنیاایم خسارت و زیان فراوانی را متوجه سازمان و ذینفعان آن خواهد کرد.

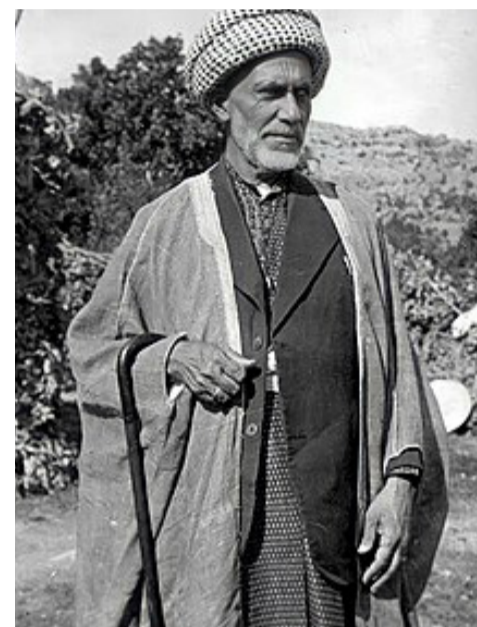
چنانچه در سازمانی یا تیمی مشغول به کار هستید و در فضای کاری آن تمایلی به مخالفت کردن ندارند و با فرار از مسئولیت عواقب منفی احتمالی تصمیم را متوجه دیگران می کنند و از این راه دیگران را سرزنش می کنند یا برای اتخاذ هر تصمیمی نیاز به توافق متفق القول دارند بدون شک آن مجموعه به پارادوکس ابیلین مبتلاست.

همه می دانیم بسیاری از تصمیمات ریز و درشت مدیریتی و حکمرانی که در سطوح متفاوت دولت ها و وزارتخانه ها در ادوار گذشته اتخاذ شده است بلافاصله با تغییر دولت

معرفی مشاهیر ادبیات کردی

ملا محمود مفتی ملقب به (بیخود)

لهو رۆژهوه وا رۆیشتوووه تۆراوه دلّی من  
 هه‌رچه‌ند ئە‌گه‌رێم بئ سهر و شوین ماوه دلّی من  
 ئاخۆ به چ شاخیکه‌وه گیرساوه دلّی من  
 یا خو به چ داخیکه‌وه سووتاوه دلّی من



ملا محمود مفتی ملقب به (بیخود)

می شود و بعد از آن در مدارس سلیمانیه همراه با ماموستایان رفیق حیلمی و زیوه‌ر بدون دریافت هیچ حقوقی به تدریس مشغول می شوند و بعد از مدتی کامل از کار حاکمیت فاصله می گیرد و دیگر تا پایان عمر که در سلیمانیه زندگی کرد هیچگونه فعالیت حاکمیتی نداشت.

بعد از فوت مفتی کاکی، ماموستا محمود مفتی چند سالی در حلبچه می ماند و بعد به سلیمانیه برمی گردد و تا پایان عمر خود به جای ایشان مفتی سلیمانیه می باشد و در نهایت در سال ۱۹۵۵ میلادی یعنی ۱۳۷۵ هجری در سلیمانیه دعوت حق را لبیک می گوید

ایشان مفتی و ماموستای آئینی و از شاعران نامدار کورد بودند، که در سال ۱۲۶۹ هجری شمسی دیده به جهان گشود و در معیت اساتید بزرگ آن زمان خواندن و نوشتن را تمام می کند و در سال ۱۹۰۰ میلادی به عنوان حاکم هه لېچه انتخاب

روحش شاد و یادش گرامی

به دهشتی پیر جنوونی ئاخه‌وه مه‌جنوونی شه‌یدا خوّم  
 به شاخی بیستوونی داخه‌وه فه‌ره‌ادی ریسوا خوّم  
 له بازاری دلا سووتا هه‌موو سه‌رمایه‌یی خو‌شیم  
 له یانه‌ی دهست و پئ به‌سراوییا بئ سوود و سه‌ودا خوّم  
 له هه‌وتخوانی ته‌لیسمی سه‌خه‌تی و زیندانی ماتهمدا  
 گه‌هئ کاووسی بئ تاوان و گاهئ بیژهن ئاسا خوّم  
 منم هه‌ر دوو دهسم لئ بوونه تیغی تیژی سه‌ره‌ه‌نگان  
 به‌دهس ئە‌سه‌که‌نده‌ری گه‌ردوونه‌وه بیچاره دارا خوّم  
 سه‌ر و شانی دلّم پیر بوو له تاج و شیر و روتبه‌ی غه‌م  
 له مشکۆی پایته‌ختی نامورادیدا شه‌ه‌ه‌نشا خوّم  
 له که‌نعانی فیراق و جانگودازیدا وه‌کوو یه‌عقووب  
 له میسری ئیشتیاق و عیش‌قبازیدا زوله‌یخا خوّم  
 گه‌هئ دل چاک‌ی تیغی زیه‌نی شیخ عبد‌الکریم، گاهئ...  
 جگه‌ر چاو پیر له ئاوی رۆژی عیلمی کاکه بابا خوّم  
 هه‌له‌ستم، دائه‌نیشم وینه‌یانم هه‌ر له‌به‌ر چاوه  
 موریدیک و خه‌ریکی رابینه‌ی دوو پیری دانا خوّم  
 به‌دهم ده‌نووکی چه‌رخ‌ی چنگ به‌خوینی ده‌رده‌وه بیخود  
 له چۆلی گه‌رمیانی بی‌نه‌وااییدا حوبارا خوّم...

بسمه تعالی

امر به معروف و نهی از منکر وظیفه و واجب شرعی می باشد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 يَبْنِي أَمْرَ الصَّالِحِينَ وَأَمْرًا بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ  
 وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (۱۷)

فرزندم نماز را برپا دار و امر به معروف و نهی از منکر کن  
 و بر آنچه از سختی‌ها به تو می رسد مقاومت کن که  
 این (صبر) از امور واجب و مهم است.

اما هر کس به وظیفه‌ی خود عمل و امر به معروف و نهی از منکر کند نجات یافته است زیرا رضایت یا سکوت در برابر هر گناهی شرکت در آن گناه محسوب می شود و در عقوبت آن سهمی از سزا خواهد برد.

در هر جامعه‌ای که غیرت دینی و حمیت آن کشته شود، شجاعت ایمانی بمیرد و هیچ کس در برابر هتک حرمت و جنایات علیه دین مقاومت نکند و هنگامی که حدودات خداوند مورد بی احترامی واقع شود و هیچ گونه فداکاری از خود نشان ندهند و برای متاع ناچیز دنیایی راضی به هتک حرمت دین شود، خشم خداوند قهار شامل حال عموم می شود و آتش عقوبت او تر و خشک را خواهد سوزاند.

آشنایی با کلمات کردی و گویش‌های مختلف آن

تهدید	هه ره شه	تاپال
خواهر بزرگ	تاتی، داده	تاتک
رفتن بی بازگشت	رۆیشتنی بیگه رانه وه	تاران
توزیع کننده	دابه ش که ر	تارچی
گیج کردن	گیژ کردن	تاس کردن
تا ابد	بو هه میشه	تا سه ر
آبشار	هه لډیر	تاڤگه
تجربه	ئه زموون	تاڤی



## سندروم وانمودگرایی (Impostor Syndrome)، چشم بستن بر روی موفقیت‌های فردی



پژوهش درباره ایمپاستر را برای نخستین بار، در سال ۱۹۸۷ دو درمانگر با نام های پائولین کلاتس و سوزان آیمز، آغاز کردند، برخی از روان شناسان دانشگاه جورجیانی حدود چهار سال پیش از این سندرم را تشخیص داده بودند و به این نتیجه رسیدند که حدود ۴۰ درصد افراد دارای این سندرم هستند. تحقیق دیگر شیوع این سندرم را تا ۷۰ درصد به خصوص در کسانی که به تازگی شغلی پیدا کرده اند یا در زمینه ای موفق شده اند، گزارش شده است.

باراگوا در مقاله خود با عنوان «سندرم ایمپاستر: حسی مانند یک فریبکار داشتن» می نویسد: «اغلب با هوش ترین افرادند که بیشتر از همه رنج می کشند. وقتی کودک هستند، به آنان می گویند با هوش و استثنایی هستند و سپس هنگامی که بزرگ می شوند، مدام با اموری رو به رو خواهند شد که در آن امور، همه پاسخ ها را نمی دانند، ناگهان مجبور می شوند بپذیرند چندان هم خاص و منحصر به فرد نیستند و فقط تا حد متوسط هستند و حتی گاهی چیزی نمی دانند و یک فریبکارند، این رازی تحقیرآمیز است که اکثر افراد باهوش در داشتن آن مشترک بوده و هیچ یک آن را بیان نمی کنند.»

نکته حائز اهمیت که درباره افراد مبتلا به وانمود گرایی وجود دارد این است که پس از احراز موفقیتی، بخش منطقی و عقلانی آنان می پذیرد این موفقیت به دلیل تلاش، شایستگی و مهارت توانایی آنان بوده است، ولی بخش اسرار آمیز هیجانی آنان را از باور صحیح این شایستگی باز می دارد، آنان به طور مرموزی بین دو مقوله همزمان یعنی حقارت و خود بزرگ بینی در تعارض هستند.

خصوصیات روان شناختی افراد مبتلا به وانمودگرایی عبارت اند از: اضطراب بالا و همیشگی، ترس از شناسایی شدن، عزت نفس پایین، اسنادهای درونی، درونگرایی، احساس بی کفایتی، کم حوصلگی، احساس خودتردیدی، خودپنداره منفی، داشتن دردهای روانی، تنی، احساس گناه، کمال گرایی، شرمساری و ندامت، ترس از ارزیابی منفی، بهداشت روانی پایین، حساسیت نسبت به

آیا شما همانقدر که دیگران شما را باهوش و با استعداد و موفق تصور می کنند، خود را باهوش می دانید؟ اگر پاسخ تان منفی است، پس احتمالاً به نشانگان وانمودگرایی یا خود ویرانگری و به قول انگلیسی زبان ها سندرم ایمپاستر (Imposter syndrome) مبتلا هستید. بنابراین خواندن این مقاله را به شما توصیه می کنیم؛ البته اگر هم مبتلا نیستید، حداقل برای اطلاعات عمومی تان مطالعه متن زیر مفید است.

نشانگان وانمودگرایی، ویژه افراد موفق است. بسیاری از اشخاص توانمند و تیزهوش، به رغم قابلیت ها و موفقیت های روز افزون، هیچ احساس درونی، نسبت به توانمندی ها و قابلیت های خود ندارند. حتی معتقدند چون دیگران در موردشان خوب و مثبت می اندیشند و آنان را باهوش و توانمند می دانند پس به نوعی دیگران را فریب داده اند. این افراد موفقیت های خود را به شانس، طلسم، خطاهای کامپیوتری و کلا عوامل خارجی نسبت می دهند. همیشه می ترسند دست شان رو شود و خود را شایسته موفقیت نمی بینند.

سمیران (۲۰۰۳) معتقد است این ویژگی را می توان به عنوان مجموعه ای از احساسات بی کفایتی تعریف کرد، که در آن فرد باور دارد ناشایست است و قادر به کسب مهارت نیست. این احساسات حتی زمانی که فرد طبق شواهد به دست آمده در می یابد عکس شرایطی که فکر می کرده، به وقوع پیوسته (یعنی توانسته از عهده کار بر بیاید) به قوت خود باقی است.

انتقاد، ترس از رو شدن دست، تعارض بین حقارت و برتری طلبی. وانمودگرایی در خانم ها بیشتر از آقایان است.

افراد در معرض خطر

همه اقشار جامعه می توانند به این سندرم مبتلا باشند، اما گروه های ذیل بیشتر در معرض خطر هستند:

افراد که موفقیت سریع به دست می آورند: برای مثال نویسندگان که کتابش برای نخستین بار به فروش فوق العاده ای رسیده ممکن است از خود بپرسد «نمی دانم برای نخستین بار چطور توانستم این کار را بکنم، چطور ممکن است بتوانم دوباره چنین موفقیتی کسب کنم؟»

نخستین فرد موفق در یک خانواده، افرادی که به عنوان نخستین فرد در کل خانواده خود به موفقیتی می رسند، ممکن است دچار این حالت شوند، مثلاً فردی که برای نخستین بار در کل خاندان توانسته مدرک دکتری بگیرد.

افراد که والدین بسیار موفق دارند: زمانی که والدین یک فرد بسیار موفق باشند در فرزندان احساس فشار برای رسیدن به میزان موفقیت والدین ایجاد می شود. حتی برخی از این افراد از والدین خود نیز پیشی می گیرند اما از خود می پرسند «آیا من به علت توانمندی خودم موفق شده ام یا به دلیل شهرت و موفقیت پدر و مادرم؟»

افراد منحصر به فرد: زمانی که فردی در بین گروه بزرگ یا کوچکی به عنوان یگانه و منحصر به فرد شناخته شود، مثلاً دانشجویی که در یک دانشگاه از جمله افرادی است که رتبه تک رقمی کنکوری دارد، این فشارها تشدید می شود. زیرا فرد ممکن

است به خود اجازه خطا ندهد و یا حس تظاهر کند.

افرادی که شغل نامتناسب با جنسیت خود دارند: وقتی فردی به شغلی مشغول است ممکن است درجاتی از وانمودگرایی را داشته باشند؛ مثلاً دختری که در جوشکاری فرد ماهری است.

افرادی که تنها کار می کنند: وقتی ما تنها کار می کنیم هیچ نوع مدیریت و معیار ثبت شده ای وجود ندارد و در عوض سنجش آرایه و موفقیت درونی است و این مسئله مشکل ساز می شود. زیرا افراد دچار وانمودگرایی معیارهای فوق العاده ای برای خود دارند.

افرادی که در زمینه های خلاق و ابتکاری فعالیت می کنند: وقتی در شغلی هستیم که نیازمند عملکرد جدید و متفاوت است ممکن است در معرض نشانگان وانمودگرایی قرار بگیریم زیرا احساس فشار ناشی از نظارت دیگران و ملاک های شخصی بالا است.

دانشجویان و دانش آموزان: این گروه چون دائماً در معرض ارزشیابی هستند و احساس فشار برای به دست آوردن نمره بیشتر می کنند، ممکن است در معرض این حالت قرار بگیرند.

در شماره بعد و در ادامه مطالب به تفاسیر مختلف از موفقیت و همچنین راهکار هایی برای افرادی که در دام سندروم وانمودگرایی گرفتار شده اند خواهیم پرداخت لطفا منتظر شماره آینده باشید.

### لطیفه

یه روز به لقمان گفتن «ادب از که آموختی؟» سرش رو به علامت تاسف تکون داد و گفته خسته نمی شین از این مسخره بازیها؟

### تصویرماه

کمال گرایی!!!



## بخش دوم

## منابع آب و آلاینده ها



آب گل آلود کثیف است. این آب مناسب آشامیدن نیست و باعث بیماری ما می شود.

قبل از هر چیز باید بدانیم آلودگی چیست؟ آیا شما می دانید آلودگی چیست؟

آیا می دانید محیط زندگی چگونه آلوده می شود؟

آیا می دانید آبهای جاری چگونه آلوده می شوند؟

این ها سوالاتی هستند که در طی این تحقیق به جواب آن ها می رسیم. باید بگوییم اگر انسان مواد اضافی و به درد نخور را وارد محیط زندگی خود کند باعث آلودگی می شود. هوا، آب، خاک از مهمترین موادی هستند که در معرض آلودگی قرار دارند. البته آلودگی آب نسبت به آلودگی هوا دوام بیشتری دارد و دیر تر از بین می رود. زیرا سرعت حرکت و جابه جایی آب زیاد نیست. در طبیعت هیچ آبی صد درصد خالص نیست بلکه مواد مختلفی در آن حل شده است. به آبهای که برای خوردن، کشاورزی و صنعت مناسب هستند معمولا آب شیرین می گویند. آب دریا شور است و برای کشاورزی مناسب نیست.

در آبهای شیرین کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در لیتر مواد محلول وجود دارد.

باید بدانیم که آب خالص (یا آب مقطر) برای آشامیدن مناسب نیست زیرا سبب خارج شدن مواد معدنی از بدن شده و باعث مرگ می شود.

دانستیم که آبهای جاری از سه راه آلوده می شوند:

۱- فاضلاب های شهری

۲- فاضلاب های صنعتی

۳- فاضلاب های کشاورزی

حالا یک سوال از شما: چگونه می توانیم از آلوده شدن آب های جاری جلوگیری کنیم؟

بله از سه راه :

۱- فاضلاب ها را تصفیه کنیم.

۲- نگذاریم فاضلاب ها وارد آب های جاری شوند.

۳- به مردم و خصوصا کشاورزان آموزش های لازم را بدهیم.

## آلودگی آب

آلودگی آب مشکل بزرگی است. به طوری که نتایج پژوهش پیرامون آن از صدها بلکه هزاران مقاله، مجله و کتاب تجاوز می کند، بنظر شما چه کسانی مشکل آلودگی آب را بوجود می آورند؟

چه کسانی بهای تمیز کردن آب را خواهند پرداخت؟

## تاریخچه

\*در نوامبر سال ۱۹۸۶ بر اثر ریزش موادی شامل جیوه و انواع مواد آلی سمی مانند آفت کشها در رودخانه راین، تمام آبزیان از شهر بال سوئس تا ساحل هلند کشته شدند. در سالهای اخیر با غرق شدن تانکرهای بزرگ نفتی اقیانوس پیما یا به گل نشستن آنها آسیبهایی به حیات دریایی وارد آمد.

در سال ۱۹۸۳ بر اثر ۱۱۰۰۰ واقعه آلوده کننده در حدود ۱۲۰ میلیون لیتر مواد آلوده کننده در آبهای ایالات متحده تخلیه شده است.

## تعریف آلودگی آب

سال ۱۹۶۹ برای آلودگی آب تعریفی ارائه داد: آلودگی آب عبارت است از افزایش مقدرا هر معرف اعم از شیمیایی، فیزیکی یا بیولوژیکی که موجب تغییر خواص و نقش اساسی آن در مصارف ویژه اش شود.

آب یکی از مهمترین و بنیادی ترین عامل حیات موجودات زنده است از این نظر جلوگیری از آلودگی آب نیز به همان نسبت مهم و مورد توجه می باشد عوامل آلوده کننده آب بسیار گوناگون اند و می توانند هم منابع آبهای زیرزمینی و هم آبهای سطحی را آلوده کنند

عوامل آلوده کننده آبهای سطحی:

- آلوده کننده های صنعتی:

بسیاری از ضایعات صنعتی به آبزیان زیانهای جدی می رسانند.

این ضایعات برای خنثی شدن مقدار زیادی از اکسیژن محلول در آب را به مصرف رسانیده و موجب کاهش اکسیژن مورد نیاز برای آبزیان می شود و تهدید به مرگ می کنند. از طرف دیگر بسیاری از خود این ضایعات سمی بوده و موجب مسمومیت آبزیان می شوند مانند فلزات سنگین، جیوه، سرب، مس و غیره.

وارد شدن ترکیبات فسفردار و نیتروژن دار در آب موجب رشد جلبک هائی می شود که ضمن ایجاد بو و مزه غیر طبیعی آب، اکسیژن آب را مصرف کرده و باعث کاهش میزان آن و بروز صدمات و تلفات آبزیان می شود.

## - فاضلاب خانگی :

کلیه پاک کننده ها که وارد آبهای سطحی می شوند ترکیباتی را در آنها وارد می کنند که اگر خنثی نشوند و یا توسط میکرو اورگانیزم ها تجزیه و تخریب نشوند بصورت سمی مہلک زیان بسیاری برای آبزیان بیار می آورند.

- حشره کشها، سموم دفع آفات نباتی و کودهای شیمیایی:

که از ضروریات توسعه کشاورزی است نا خواسته موجب آلودگی آبهای سطحی می شوند. مانند ددت DDT را نام برد.

## دانستنیهای آب

## قنات

قنات، تشکیل شده از یک دهانه که روباز است و یک مجرای تونل مانند زیرزمینی و چندین چاه عمودی که مجرا یا کوره زیر زمینی را در فواصل مشخص با سطح زمین مرتبط می سازد. چاه ها که به آنها در موقع حفر، میله هم گفته می شود، علاوه بر مجاری انتقال مواد حفاری شده به خارج، عمل تهویه کانال زیرزمینی را نیز انجام می دهد و راه ارتباطی برای لای روبی، تعمیر و بازدید از داخل قنات نیز به شمار می رود.

آغاز قنات، همان دهانه قنات است که مظهر قنات نامیده می شود. مظهر قنات جایی است که آب از دل قنات بیرون می آید و ظاهر می شود و می تواند برای آبیاری و دیگر مصارف مورد استفاده قرار بگیرد.

قسمت انتهایی قنات، پیشکار قنات نامیده می شود که در آخرین قسمت آن، مادر چاه قنات قرار دارد. قسمت هایی از قنات که با حفر آنها هنوز آب بیرون نمی آید «خشکه کار» و قسمتی که آبدار است (قسمت انتهایی) قسمت «آبده قنات» نامیده می شود. طول یک رشته قنات که در میزان آبدهی آن نیز موثر است، نسبت به شرایط طبیعی متفاوت است. این شرایط بستگی به شیب زمین و عمق مادر چاه دارد. از طرف دیگر هرچه سطح آب زیرزمینی پایین تر باشد، عمق مادر چاه بیشتر می شود.

مهمترین عاملی که طول قنات را مشخص می کند، شیب زمین است. هرچه شیب زمین کمتر باشد طول قنات بیشتر و هرچه شیب بیشتر باشد طول قنات کمتر خواهد بود. در زمین های هموار و نواحی که آب زیرزمینی شیب کافی ندارد و نیز زمین های خیلی سست و ماسه ای امکان حفر قنات نیست. آب قنات، به طور دائم جریان دارد و قابل کنترل نیست.

## مزایای حفر قنات:

سیستم استخراج در قنات طوری است که آب بدون کمک و صرف هزینه فقط با استفاده از نیروی ثقل از زمین خارج می شود، آب قنات در مقابل آبی که از چاه استخراج می شود، ارزانه تر تمام می شود، آب قنات دائمی است و در مواقع اضطراری کشت و احتیاج زراعت در مواقع حساس به آب، قطع نمی شود، منابع آب زیر زمینی توسط قنات دیر تمام می شود و استفاده طولانی دارد.

## کاریکاتور



**دیدار**

**مدیرعامل آبفا کردستان در دیدار با منتخبان شورای اسلامی کار شرکت: خروجی فعالیت شورای اسلامی کار شرکت آبفا هم افزایی بیشتر میان مجموعه باشد**

اعضای منتخب شورای اسلامی آبفا کردستان با مدیرعامل شرکت دیدار کردند.

در این جلسه مهندس محمد فرهاد با تاکید بر اینکه شورای اسلامی کار پل ارتباطی میان مدیریت و پرسنل است، گفت: انتظار ما از اعضای شورا این است که منافع همکاران را در نظر گرفته و برای حفظ آرامش و امید در مجموعه همت کنند.

وی با بیان اینکه هدف اصلی شرکت خدمتگزاری به مردم است، گفت: آبفا یکی از بزرگترین مجموعه های کارگری در استان به شمار می رود.

مدیرعامل شرکت آبفا استان با بیان اینکه اعضای شورای کار نسبت به تبیین بخشنامه های شرکت در میان همکاران اقدام نمایند، افزود: خروجی فعالیت شورای اسلامی کار باید هم افزایی بیشتر در مجموعه باشد.

در ادامه مابقی نماینده اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان نیز ابراز امیدواری کرد منتخبین شورای اسلامی کار شرکت در راستای خدمت رسانی هرچه بیشتر به همکاران این مجموعه تلاش کنند.

گفتنی است در انتخابات شورای اسلامی کار شرکت آبفا کردستان، آتوسا فیاضی، سدجلال صادقی، طالب ویسی و عمار کریمی به عنوان اعضا منتخب شدند



**تقدیر**

**تجلیل مدیرعامل از ایثارگران شرکت در راستای اجرای طرح سپاس**



**خبر**

**انعقاد تفاهمنامه صرفه جویی میان آبفا و بسیج کارمندان**



امضای تفاهمنامه میان شرکت آبفا کردستان و سازمان بسیج کارمندان استان در هفته صرفه جویی/ این تفاهمنامه در راستای مدیریت مصرف آب به منظور استفاده بهینه از منابع و ظرفیتهای و امکانات موجود با هدف نشر و ارتقای فرهنگ مدیریت مصرف در جامعه به امضا رسید

**انتصاب**

**سرپرست امور آبفا شهرستان مریوان منصوب شد**



با حکم مدیرعامل شرکت آبفا کردستان؛ لقمان منوچهری به عنوان سرپرست امور آبفا شهرستان مریوان منصوب شد

طی حکمی از سوی مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کردستان لقمان منوچهری به عنوان سرپرست امور آبفا شهرستان مریوان منصوب و جایگزین محمد رشیدی شد.

آئین تودیع و معارفه این انتصاب خردادماه در فرمانداری مریوان با حضور فرماندار این شهرستان، معاون توسعه و بهره برداری آب، مدیر حراست و مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان برگزار گردید. در این آئین ضمن تقدیر از تلاش های محمد رشیدی، حکم لقمان منوچهری به عنوان سرپرست جدید امور آبفا شهرستان مریوان ابلاغ گردید.

منوچهری دارای مدرک تحصیلی کارشناسی رشته عمران است که پیش از این در سمت های مسئول شبکه و اتفاقات و رئیس اداره بهره برداری در آب و فاضلاب مریوان فعالیت نموده است.

**همکار گرامی ستاد جناب آقای امید مرادی**  
**همکار گرامی امور آبفا سندج جناب آقای الیاس اکبری**

**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.**

*انالله وانا الیه راجعون*  
*و بشار الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبه قالوا*

آدرس: سندج/خیابان امام خمینی(استانداری) روبروی دبیرستان دخترانه امام/جنب پست بانک شرکت آب و فاضلاب استان کردستان

**تلفن: ۳۱۰۴۲۰۰۰**

[www.abfa-kurdistan.ir](http://www.abfa-kurdistan.ir)  
Email: [info@abfa-kurdistan.ir](mailto:info@abfa-kurdistan.ir)

ماهنامه / خبری / داخلی / شرکت آب و فاضلاب استان کردستان / شماره ۸۶ / سال نهم / خرداد ۱۴۰۱

**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 صیدمحمدی

**گرافیکست و صفحه آرا:** مهدی رفیقی

