



انتصاب سرپرستان امور آبفا
سقز و دهگلان

۲



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان
به عنوان مدیر نمونه مورد
تجلیل قرار گرفت



همین صفحه

۸ پروژه آبرسانی با اعتبار بالغ بر ۲۴۰ میلیارد ریال در هفته دولت در کردستان به بهره برداری رسید

صفحه ۲

معرفی مشاهیر!
ماموستا موخلیس

۴



باور های
محدودکننده در ذهن
و ۱۰ روش غلبه بر آن

۵

آلزامر چیست؟

۳



اقتصاد آب
Water Economics

۶

در مراسمی به مناسبت هفته دولت؛

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان به عنوان مدیر نمونه مورد تجلیل قرار گرفت

بر این اساس از مهندس محمد فرهاد مدیرعامل شرکت آبفا کردستان به عنوان مدیر نمونه دستگاه اجرایی با اهدای لوح تجلیل شد.

این تجلیل با توجه به فعالیتها و تلاش های یکسال اخیر شرکت آبفا کردستان صورت گرفته است.

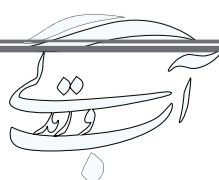
همچنین نظیر این مراسم در سایر شهرستانهای استان نیز برگزار گردید و طی آن از همکاران آبفا دهگلان و سقز تقدیر شد.



در این مراسم که با عنوان یادواره شهیدان رجایی و باهنر و شهدای دولت برگزار گردید، از مدیران نمونه دستگاه های اجرایی استان تقدیر به عمل آمد.

این مراسم در هفته دولت با حضور دکتر زارعی کوشا استاندار کردستان، معاونین وی و مدیران دستگاه های اجرایی استان برگزار شد.

در مراسمی به مناسبت روز کارمند و با حضور استاندار از مدیران نمونه دستگاه های اجرایی تجلیل شد و مهندس فرهاد مدیرعامل آبفا کردستان نیز به عنوان یکی از مدیران نمونه تقدیر شد.



۸ پروژه آبرسانی با اعتبار بالغ بر ۲۴۰ میلیارد ریال در هفته دولت در کردستان به بهره برداری رسید

نیز آبرسانی به روستاهای بست و آغاجری با اعتبار مجموع ۲۰ میلیارد ریال در هفته دولت امسال با حضور نماینده مردم در مجلس به بهره برداری رسیدند که در روستای بست آبرسانی از چشمه با اجرای خط انتقال به طول ۹۲۳۰ متر و در روستای آغاجری آبرسانی از طریق چاه با اجرای خط انتقال به طول ۷۶۰ متر انجام شد

وی افزود: پروژه آبرسانی به شهر بلبان آباد در ۲ فاز اجرا شد که فاز اول شامل عملیات حفر چاه به عمق ۷۵ متر با دبی ۲۵ لیتر در ثانیه، اجرای خط انتقال به طول ۵.۵ کیلومتر، تجهیز و احداث ایستگاه پمپاژ، اتاق فرمان و نیرورسانی و فاز دوم نیز شامل تجهیز ۲ حلقه چاه و اجرای خط انتقال به طول ۴.۲ کیلومتر می باشد.

مهندس فرهاد خاطر نشان کرد: در پروژه آبرسانی به روستای نبی آباد نیز عملیات حفر و تجهیز چاه، احداث ایستگاه پمپاژ و مخزن ذخیره ۳۰۰ مترمکعبی، اتاق فرمان و نیرو رسانی انجام شد.

مهندس فرهاد خاطر نشان کرد: پروژه آبرسانی به روستای سیس شامل عملیات حفر چاه به عمق ۱۲۰ متر با دبی ۲۵ لیتر در ثانیه، اجرای خط انتقال به طول ۲.۲ کیلومتر، تجهیز و احداث ایستگاه پمپاژ، اتاق فرمان و نیرو رسانی اجرا شده است.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان در ادامه گفت: در شهرستان دیواندره

هدف ارتقای کیفی و همچنین کاهش طعم و بوی آب ناشی از تغذیه گرایبی سد بانه در دستور کار قرار گرفت تا سیستم ازن زنی به ظرفیت ۳ کیلوگرم بر ساعت و مخزن تزریق به ظرفیت ۶۳۰ مترمکعب وارد مدار شود.

وی در خصوص طرح انتقال آب از چشمه کانی اصحاب به سد سبدلو نیز گفت: با توجه به کاهش ظرفیت آب سد عباس آباد در سال گذشته و مواجه شدن شهر بانه با تنش آبی این پروژه در دستور کار قرار گرفت که در این پروژه ۲۱۰۰ متر لوله گذاری انجام شد و آب را به میزان ۳۵۰ لیتر در ثانیه انتقال می دهد.

مهندس فرهاد در ادامه گفت: در شهرستان دهگلان نیز پروژه های آبرسانی به شهر بلبان آباد با ۵۰۰ میلیارد ریال، آبرسانی به روستای نبی آباد بلبان آباد با اعتبار ۴۰ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال و آبرسانی به روستای سیس با هزینه ۳۰ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال با حضور معاون عمرانی استاندار به بهره برداری رسیدند.



مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: در هفته دولت امسال ۸ پروژه بخش آب در شهرستان های بانه، دهگلان و دیواندره به ارزش مجموع ۲۴۱ میلیارد ریال به بهره برداری رسیدند.

مهندس محمد فرهاد اظهار کرد: در شهرستان بانه پروژه های تهیه و نصب و راه اندازی سیستم کامل ازن زنی تصفیه خانه آب با اعتبار ۳۳.۴ میلیارد ریال، احداث مخزن ازن زنی تصفیه خانه آب با اعتبار ۱۲.۴ میلیارد ریال و انتقال آب چشمه کانی اصحاب به سد سبدلو با اعتبار ۵۰ میلیارد ریال در این هفته با حضور استاندار افتتاح شدند.

مدیرعامل شرکت آبفا کردستان گفت: پروژه نصب و راه اندازی سیستم و مخزن ازن زنی با



سرپرستان امور آبفا شهرستان های سقز و دهگلان منصوب شدند

مدیر قبلی آبفا این شهرستان، حکم آرش مرادی به عنوان سرپرست جدید امور آبفا شهرستان دهگلان ابلاغ گردید

شهرستان سقز ابلاغ گردید. صادقی از نیروهای بومی آبفا سقز دارای تحصیلات کارشناسی حسابداری است که سوابق وی، مدیر امور مالی شرکت، رئیس گروه حسابرسی و نظارت مالی، رئیس اداره انبارهای شرکت آبفا و همچنین ریاست اداره درآمد و امور مشترکین شهرستان سقز بوده است.

همچنین در آئین تودیع و معارفه مدیر امور آبفا دهگلان، ضمن تقدیر از تلاش های فرهاد باقری

آئین تودیع و معارفه این انتصابات در فرمانداریهای سقز و دهگلان با حضور فرماندار این ۲ شهرستان، اصلاحی معاون منابع انسانی، رحیم پور مدیر حراست و شریفی مدیر روابط عمومی شرکت آبفا کردستان برگزار گردید.

در آئین تودیع و معارفه مدیر امور آبفا سقز، ضمن تقدیر از تلاش های احمد حیدری مدیر قبلی آبفا این شهرستان، حکم سیدجلال صادقی به عنوان سرپرست جدید امور آبفا



با حکم مدیرعامل شرکت آبفا کردستان، سیدجلال صادقی به عنوان سرپرست امور آبفا شهرستان سقز و آرش مرادی به عنوان سرپرست امور آبفا دهگلان منصوب شدند



آغاز سال تحصیلی و بازگشایی مدارس و دانشگاه ها را به فرزندان همکاران گرامی

تبریک عرض می نمایم



آلزایمر چیست؟

دفتر ایمنی و بهداشت محیط زیست
بخش اول

۲. مرحله اولیه:

در افراد مبتلا به آلزایمر، نقص فزاینده یادگیری و حافظه در نهایت منجر به تشخیص قطعی بیماری می‌شود. در درصد کمی از مبتلایان، مشکلات در زبان، کارکردهای اجرایی، ادراک (ادراک پریشی) یا انجام حرکات شاخص‌تر از مشکل حافظه هستند. آلزایمر تمام قابلیت‌های حافظه را به یک اندازه تحت تاثیر قرار نمی‌دهد. خاطرات قدیمی‌تر از زندگی فرد (حافظه رویدادی)، آموخته‌ها (حافظه معنایی) و حافظه ناآشکار (حافظه بدن در مورد نحوه انجام کارها مثلاً استفاده از قاشق و چنگال یا نوشیدن از لیوان) آسیب نسبتاً کمتری می‌بینند.

مشکلات زبانی در این بیماری عمدتاً به شکل کاهش دایره واژگان و فصاحت بروز می‌کند و منجر به ضعف در مهارت‌های شفاهی و کتبی زبان می‌شود. در این مرحله، بیمار معمولاً قادر است ایده‌های اساسی را به قدر کافی منتقل کند. بیمار می‌تواند حرکاتی مثل نوشتن، نقاشی کردن، لباس پوشیدن و غیره را انجام بدهد اما ممکن است در هماهنگی و برنامه‌ریزی برخی حرکات دچار مشکل شود که البته چندان محسوس نیست. با پیشرفت بیماری، مبتلایان آلزایمر اغلب می‌توانند بسیاری از کارها را مستقلاً انجام بدهند اما در فعالیت‌هایی که نیازمند توانایی شناختی بالاست، ممکن است نیاز به کمک یا نظارت داشته باشند.

۳. مرحله میانه:

زوال پیشرونده کارکردهای مغز در این بیماری باعث می‌شود که بیمار بعد از مدتی دیگر قادر نباشد رایج‌ترین کارهای روزمره را انجام بدهد به دلیل ضعف در به یاد آوردن واژگان (نام پریشی)، مشکلات گفتاری بیمار مشهود می‌شود و باعث می‌شود فرد در جایگزینی کلمات به مشکل برخورد. مهارت‌های خواندن و نوشتن به مرور از دست می‌روند. ترتیب حرکات پیچیده بدن با گذشت زمان و پیشرفت بیماری کاهش می‌یابد و به همین دلیل خطر افتادن بیمار بالا می‌رود. طی این مرحله، مشکلات حافظه بدتر می‌شود و ممکن است بیمار اقوام نزدیک خود را نشناسد. نقص حافظه بلندمدت نیز آغاز می‌شود.

ادامه دارد ...

مسابقه شماره ۸۵

یک قطعه طناب ۲۳ متری را به چند طریق می‌توان به طناب‌هایی به اندازه ۲ متر و ۷ متر تقسیم کرد؟

الف: ۱
ب: ۲
ج: ۳
د: ۴

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

پاسخ مسابقه شماره قبل

گزینه ۲ صحیح است

برندگان شماره قبل:

فردین زندی - ستاد
محمد امینی - سقز

آلزایمر بیماری تخریب‌کننده سلول‌های بافت خاکستری مغز است. علت بروز این بیماری پیش‌رونده رسوب ماده ای به نام آمیلوئید یا تنگل است که موجب از بین رفتن سلول‌های خاکستری مغز می‌شود.

علائم بیماری

علائم اولیه آلزایمر اغلب با سالخوردگی طبیعی اشتباه گرفته می‌شود. رایج‌ترین علامت ابتدایی این بیماری، اختلال در حافظه کوتاه‌مدت و مشکل در به یاد آوردن اتفاقات اخیر است. با پیشرفت بیماری آلزایمر، علائم آن می‌تواند شامل مشکلات زبانی، مشکل در آگاهی از موقعیت (گم‌شدن)، نوسان خلقی، از دست دادن انگیزه، اهمال و بی‌توجهی نسبت به خود و مشکلات رفتاری باشد. این بیماری بسیاری از خصوصیات رفتاری و هیجانی افراد را نیز تحت تاثیر قرار داده و سبب بروز ناراحتی‌هایی از قبیل علائم افسردگی (شامل فقدان احساس لذت، بی‌قراری، افسردگی، کاهش اشتها و وزن، عدم وجود تمرکز و احساس گناه)، علائم روانی (شامل توهم، هذیان و سوءظن) و نیز رفتارهایی مثل آشفتگی، سرگردانی، پرخاشگری و خشونت در این بیماران می‌شود.

با وخیم‌شدن آلزایمر، بیمار معمولاً از خانواده و جامعه کناره‌گیری می‌کند. به تدریج فعالیت‌های بدنی از دست می‌رود که در نهایت منجر به مرگ می‌شود. هرچند سرعت پیشرفت آلزایمر می‌تواند متفاوت باشد اما امید به زندگی معمولاً پس از تشخیص بیماری، ۳ تا ۹ سال است. این بیماری مغز را اندازه میوه نارگیل می‌گرداند و در مرحله شدیدتر بیمار قادر به حرف زدن نیست چه برسد به حرکت. زنان بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

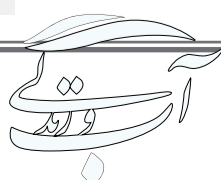
روند بیماری

روند بیماری را معمولاً در سه مرحله توصیف می‌کنند که در خصوص مشکلات شناختی و کارکردی، الگویی پیشرونده دارد. این سه مرحله عبارتند از: اولیه یا خفیف، میانه یا متوسط، و متاخر یا شدید. بیماری آلزایمر، قسمت هیپوکامپ مغز را هدف می‌گیرد که با حافظه مرتبط است و به همین دلیل علائم اولیه این بیماری، نقص حافظه است و با پیشرفت بیماری، نقص حافظه شدت می‌گیرد.

۱. نخستین علائم:

علائم اولیه آلزایمر اغلب به اشتباه به پیری یا استرس نسبت داده می‌شود. آزمایش‌های عصب‌روان‌شناسی می‌تواند مشکلات شناختی خفیف را تا ۸ سال پیش از تحقق معیارهای بالینی تشخیص آلزایمر، شناسایی کند. این علائم اولیه می‌تواند بر فعالیت‌های پیچیده روزمره اثر بگذارد. مشهودترین نقص، از دست رفتن حافظه کوتاه‌مدت است که معمولاً به شکل فراموش کردن اتفاقات اخیر و ناتوانی از یادگرفتن اطلاعات جدید بروز می‌کند.

مشکلات ظریف در کارکردهای اجرایی مغز مثل توجه، برنامه‌ریزی، انعطاف‌پذیری و تفکر انتزاعی یا نقص در حافظه معنایی (حافظه معناها و روابط مفهومی) نیز می‌تواند نشان‌دهنده مراحل اولیه بیماری آلزایمر باشد. بی‌تفاوتی و افسردگی نیز ممکن است در این مرحله دیده شود که بی‌تفاوتی در کل مراحل این بیماری جزو پایدارترین علائم است. به مرحله پیشابالینی آلزایمر، عنوان اختلال شناختی خفیف (MCI) نیز داده‌اند. این معمولاً مرحله انتقالی میان سالخوردگی طبیعی و دمانس (زوال عقل) است. MCI می‌تواند با طیف مختلفی از علائم ظاهر شود و هنگامی که از دست رفتن حافظه تبدیل به علامت اصلی و شاخص شود، به آن amnesic MCI گفته می‌شود و معمولاً مرحله مقدماتی بیماری آلزایمر تلقی می‌شود. amnesic MCI به احتمال بالای ۹۰ درصد همراه با بیماری آلزایمر است.



معرفی مشاهیر کرد

ماموستا موخلیس

**گهر گولّی من بولبولم، وهر ئاتەشی پەروانەمە
خۆ ئەگەر لەیلای منیش مەجنوونی ئەو چاوانەمە**

ملا خلیل فرزند رسول فرزند مصطفی (مخلص)

شاعر کورد زبان که سال 1910 در هولیر دیده به جهان گشود و از عشیره سنجایوی ها بود. وی در پنج سالگی پدرش را ازدست می دهد و مقطع ابتدایی تحصیل را نزد عمویش سپری می کند و در ادامه برای فراگیری علم آن زمان راه بسیاری از شهرها و روستاها را در پیش می گیرد و در سال 1943-1944 نزد ملا صالح در هولیر اجازه ی تدریس می گیرد.

در روزهای آغازین شعر سرودن تخلص (وافی) را برای خود برمیزیند و آنگاه در سال 1944 تخلص مخلص (موخلیس) را

انتخاب کرده. بعد از اجازه ی تدریس به روستای (دووسه ره) برمیگردد و به جای عموی خود ماموستای روستا می شود. در سال 1964 روستای دووسه ر را ترک و به هولیر رفته و بعد از مدتی به فلوجه میرود و ماموستای مسجد بزرگ شهر میشود.

ماموستا مخلص مدت زیادی از زندگی خود را در (شه قلاوه) با مریضی می گزراند برای درمان به بیمارستان هولیر منتقل میشود اما در نهایت در سال 1985 جان به جان آفرین تسلیم می کند و در روستای پیر داود به خاک سپرده میشود.

روحی شاد و یادش گرامی

تا له ریگی عاشقی دا سەر دانەنیی سەر ناکهوی
دهست و بردی گهر نهکە ی ریت ئاخری بهرناکەوی
گهوه‌ری عیشق و ته‌بیعت پەروەری ریک ناکهون
گولّ له جیگی شوپۆه‌کات قەت ناروئ و هەر ناکهوی
هەرچی ئەورۆ مەستی بادهی چاوی دل‌داری نه‌بی
قەت سبە ی لیوی به بادهی ئاوی کهوسەر ناکهوی
تا هەناسەم پئی نەگا تا نەپشکوئ لیوی نیگار
غونچە تا بای لی نەدا گرژینەوی دەرناکەوی
موخلیسا تا گەرمە بازاری مەتاعی عاشقان
فرسەتە ئەورۆ و سبە ی بەلکو وەها هەر ناکهوی

بسمه تعالی

لَا يَكْفُلُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

خداوند هیچکس را مکلف نمی نماید مگر به اندازه وسعش

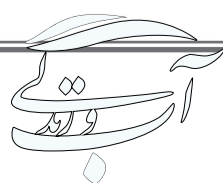
برادر مسلمان: یکی از شرایط تکلیف، علم به واجبات و فرایض دین است (آگاهی) به گونه ای که شخص خود یا به واسطه و یا سوال از علما قادر به شناخت واجبات خود باشد.

فقها می گویند (کسی که در سرزمین اسلامی زندگی می کند فرض در مورد واجبات دینش این است که به احکام شرعی علم دارد. پس مواظب باش ای مسلمان و فرزند مسلمان بهانه قرار دادن جهل به احکام در سرزمین اسلامی حجت نیست و فرد را معذور نمی سازد.

اما خداوند تکلیف مالایطاق نمی کند. کسی که در سرزمین غیر اسلامی مسلمان میشود و به احکام دین آگاهی ندارد اگر واجباتی را مانند نماز روزه زکات و حجاب را ترک کند و شرب خمر و مسکرات را بنماید مادام اینکه به گناه بودن آن آگاه نباشد نه خداوند و نه هیچ قانونی او را توبیخ نمیکند.

آشنایی با کلمات کردی و گویش های مختلف آن

ته‌زگا	ئاگردان	آتشدان
ته‌شق	توند و تیژی هه‌وا	شدت گرما و سرما
ته‌ش	ئاگر	آتش
ته‌قەت کردن	شاردنه وه	پنهان کردن
ته‌رزه	گلییره	تگرگ
ته‌مادار	به هومید	امیدوار
ته‌مه‌ن	عومر	سن
ته‌نکاو	ئاوی که قوول نه‌بی	آب کم عمق



باور های محدودکننده در ذهن و ۱۰ روش غلبه بر آنها

فکر کنید و آن را در قالب یک باور درست و قوی تغییر دهید. مثلاً به جای این که فکر کنید "برای شروع یک شیوه زندگی سالم دیر است"، آن را به "من یک سبک زندگی سالم نداشته ام، اما مایلم از همین حالا شروع کنم" تغییر دهید.

با این حال، بخش اعظم و مهم کار این است که شما بتوانید این باور های بازسازی شده را در دنیای واقعی پیاده سازی و به آن ها عمل کنید. همان طور که عمر ایتانی می گوید: "اگر در رفتار تان خلاف باور محدود کننده قبلی تان عمل نکنید، نمی توانید بر آن غلبه کنید. بهتر است بدانید که این شما هستید که باور های محدود کننده را برای خودتان خلق می کنید اما این رفتار شما است که آن ها را تثبیت می کند. و باز هم این رفتار شماست که می تواند آن ها را از بین ببرد."

چطور با تلقین باور های جدید را در ذهن مان ایجاد و آن ها را تمرین کنیم

علاوه بر آزمایش باور های جایگزین می توانید با کمک تلقین باور های جدیدی را ایجاد و تمرین کنید. با تلقین مثبت و تکرار آن در طول زمان، بیشتر به این باورها اعتقاد پیدا خواهید کرد.

نکته مهم در مورد تلقین این است که می شود آن را با یک باور محدود کننده مرتبط کرد. مثلاً اگر باور دارید کسی شما را دوست ندارد، می توانید بنویسید یا با صدای بلند با خودتان تکرار کنید: "من ارزشمند و دوست داشتنی هستم."



توضیح می دهد که: "ما دوست داریم خودمان را قربانی باور های محدود کننده مان تصور کنیم، اما حقیقت این است که ما این باور ها را پذیرفته ایم زیرا آن ها به نوعی به ما خدمت می کنند.

به طور کلی، ما به دلایل مشابه دوست داریم برای محافظت از خودمان در برابر مبارزه و شکست، به اعتقادات محدودکننده مان بچسبیم. از طرفی هم اغلب اعتقادات محدود کننده مان را رها نمی کنیم زیرا باعث می شوند حس کنیم خاص هستیم، حق با ماست و شایسته توجه ویژه ایم... باور ها فقط در صورتی پابرجا می مانند که حس کنیم به نوعی به ما کمک می کنند.

پس ببینید باورتان چطور به شما خدمت می کند و از خودتان بپرسید که آیا واقعا این طور است و اصلا ارزشش را دارد یا خیر.

زمان هایی هست ما به باور های محدود کننده مان پایبند می مانیم زیرا احساس امنیت می کنیم و خارج شدن از محدوده امن مان به معنای رویارویی با چیز های ناشناخته و ترسناک است. با خودتان صادق باشید؛ باور های محدود کننده شما چطور به شما کمک می کنند.

۴- باور های محدود کننده تان را دور بریزید، آن ها را تغییر دهید و جایگزینشان کنید

بعد از کمی تأمل در مورد فلسفه و استدلال پشت یک باور محدود کننده، از خودتان بپرسید: "اگر من اشتباه کنم، چه؟ اگر درست نباشد چه؟". به این فکر کنید که این باور چقدر می تواند درست باشد. به خاطر بسپارید که فلسفه یک باور محدود کننده چیست و آیا قابل تعمیم است. معمولاً این باور ها فقط افکار یا داستان هایی هستند که خودتان برای خودتان ساخته اید و لزوماً واقعی نیستند.

بعد به یک سری جایگزین برای باور محدود کننده تان

خواهید به آن بپردازید شروع کنید. مثلاً در مورد شغل تان فکر کنید و ببینید چه باور ها و افکاری ممکن است شما را از رسیدن به اهداف تان باز دارند. موضوعات دیگر می تواند در زمینه زندگی عاشقانه، روابط دوستانه، روابط خانوادگی، امور مالی، سلامتی، سرگرمی یا افکار عمومی در مورد زندگی و جهان اطراف تان باشد.

شاید شما از درون احساس می کنید یک زن تاجر بی باک و با اعتماد به نفس هستید، اما وقتی زمان آن فرا می رسد که در دنیای بیرون با این هویت زندگی کنید، ممکن است دچار سندروم ایمپاستر شوید. اگر این حس برایتان آشنا است، مطمئن باشید شما تنها نیستید. خبر خوب این است که می توانید این مشکل را پشت سر بگذارید. در ادامه نحوه مواجهه با آن را توضیح می دهیم.

۲- باور های محدود کننده تان در مورد آن موضوع را بنویسید

هنگامی که موضوع تان را انتخاب می کنید، تمام باور های محدود کننده مربوط به آن که روزانه به ذهن تان می رسد یا بر شما تأثیر می گذارد را بنویسید. چه چیزی شما را در این قسمت از زندگی متوقف کرده است؟ در گذشته در مورد این مسئله چه بهانه هایی می آوردید؟ وقت بگذارید و رفتار هایی که باعث شده نتیجه منفی بگیرید، سر منشائشان و همینطور چالش های تکراری که با آن روبرو شده اید و علت شان را ارزیابی کنید.

۳- بررسی کنید ببینید آیا باور محدود کننده تان شما را از آسیب مصون نگه داشته یا خیر

از خودتان بپرسید که یک باور چطور تا حالا از شما در زندگی تان محافظت کرده و یا به شما کمک کرده است. مارک منسون، نویسنده کتاب "هنر ظریف رهایی از دغدغه ها" این طور



بخش اول

مراحل گام به گام غلبه بر باور های محدود کننده

با این که تشخیص باور های محدود به این علت که در ذهن مان نقش بسته و در اند دشوار است، اما خبر خوب این است که می توان بر آن ها غلبه کرد. با این حال، مثل بسیاری از کار ها، انجام این یکی هم زمان می برد و مهم این است که صبور باشید و مرحله به مرحله پیش بروید.

به طور کلی کلید غلبه بر باور های محدودکننده، تأمل، خودآگاهی و بازنگری است. شما باید نه تنها باور های محدودکننده تان را شناسایی کرده و مسئولیت شان را بر عهده بگیرید، بلکه باید از ذهن تان بیرون شان کنید و برای پیشرفت آن ها را مجدداً تعریف کنید.

در ادامه یک فرآیند گام به گام در مورد چگونگی انجام این کار آورده شده است. با این حال، توجه به این نکته ضروری است که غلبه بر باور های محدودکننده نسخه واحد و جامعی ندارد. مثلاً برخی افراد ممکن است با این روند خیلی خوب کنار بیایند و برخی هم روش های جایگزین مثل تراپی، مدیتیشن و سایر روش های رشد شخصی برای شان مفید باشد. به هر حال در نهایت خواهید فهمید که چه راهکاری برای شما بهتر جواب می دهد!

۱- موضوعی را انتخاب کنید که می خواهید به آن بپردازید

با انتخاب موضوعی که می

اقتصاد آب Water Economics



اقتصاد، مطالعه چگونگی استفاده جوامع از منابع کمیاب برای تولید کالاهای با ارزش و توزیع آنها در بین افراد گوناگون است. برای اینکه کالایی یک کالای اقتصادی باشد دو ویژگی اساسی مورد نیاز است: سودمندی (عوامل اقتصادی معتقد با شند که مصرف آن باعث افزایش سودمندی آنها می شود) و کمبود (در دسترس بودن محدود دلالت بر انتخابهای اقتصادی در تخصیص آن داشته باشد)؛ و آب هر دو ویژگی را دارد (۲۰۱۱، Farolfi). اقتصاد نقش مهمی در زمینه مدیریت آب دارد، اول به عنوان یک ابزار تحلیلی قدرتمند که از تخصیص آب و تصمیم گیریهای سیاست گذاری حمایت میکند و دوم در قالب ابزارهای سیاست گذاری (قیمت گذاری آب، بازارها و مانند آن) (al et and Berbel, ۲۰۰۷)

سیر تاریخی نگاه اقتصادی به آب در گذر زمان دچار تغییرات اساسی شده است. به نحوی که طی چند دهه اخیر آب که تا قبل از آن به عنوان کالا شناخته نمی شد از دهه ۱۹۹۰ میلادی به بعد کالایی اقتصادی و اجتماعی نامگذاری شده که از مهمترین دلایل این امر میتواند افزایش تقاضا و کاهش در عرضه این منبع حیاتی باشد. مفهوم آب به عنوان یک کالای اقتصادی در جلسات مقدماتی اجلاس زمین در ریودوژانیرو در سال ۱۹۹۲ به وجود آمد. این موضوع در حین کنفرانس دوبلین در مورد آب و محیط زیست مطرح شد و به عنوان یکی از اصول چهارگانه دوبلین تصویب شد. اصل اول بیان میکند آب ضروری و محدود است و نیاز به یک رویکرد یکپارچه برای مدیریت دارد و اصل چهارم میگوید آب یک

کالای اقتصادی است) (Zaag ۲۰۰۶) Savenije) در این ارتباط یک نهاد غیردولتی به اسم مشارکت جهانی آب (Partnership Water Global) در سال ۱۹۹۸ را یک کالای اقتصادی و اجتماعی نامید. بنابراین با درک مناسب از عدم تعادل در منابع و مصارف آب جوامع مدرن به استفاده از رویکردها و ابزارهای علم اقتصاد در جهت مدیریت منابع آبی روی آوردند. از سوی دیگر، پرکونترا، بارلو و کالرک (۲۰۰۰) به نقل از Hanemann (۲۰۰۵) اظهار میکنند که "آب یک حقیقت جهانی و غیرقابل تقسیم است و اینکه منابع آب شیرین جهان به زمین و تمام گونه های آن تعلق دارد و نمیبایستی به مثابه یک کالای اقتصادی در نظر گرفته شود. در همین ارتباط که با ید حد وسط دیدگاههای فوق مد نظر قرار بگیرد؛ زیرا از یک طرف آب کالایی بسیار گرانبها است و از طرف دیگر آب دارای برخی خصوصیات و ویژگیهای اقتصادی است که آن را از سایر کالاها مانند نان و زمین متمایز میکند. بر این اساس لازم است ابتدا ماهیت آب به عنوان یک کالای اقتصادی مورد بررسی قرار گیرد. در ادبیات اقتصادی قیمت یک کالا در تلاقی عرضه و تقاضا شکل میگیرد. به بیان دیگر آب دارای تابع تقاضا و تابع عرضه است. به مقدار آبی که مصرف کنندگان در قیمت های مشخص با ثابت بودن سایر عوامل (سلیقه درآمدها و مانند آن) مایل به خرید آن شده **تقاضای آب** میگویند.

منحنی تقاضا تمایل به پرداخت نهایی برای مقادیر مختلف را نشان میدهد. از طرفی تقاضای کشاورزان برای آب از تقاضا برای محصولات تولیدی مربوطه سرچشمه میگیرد و میزان آن تحت تأثیر قیمت کالا و تکنولوژی تولید محصول تعیین می شود. به همین دلیل در ادبیات اقتصادی تقاضا برای نهاده آب میتواند به صورت تقاضای نهایی (مصارف شرب و تفریحی) یا تقاضای مشتق

شده (مصارف کشاورزی و صنعت) تعریف شود. از طرف دیگر به مقدار آب آماده برای فروش در قیمت های مشخص با فرض ثابت بودن سایر شرایط (قیمت عوامل عدم اطمینان و مانند آن) **عرضه آب** گفته می شود. تولید واحدهای بیشتر منجر به افزایش هزینه نهایی می شود و تولیدکننده واحدهای بیشتر را فقط در مقابل قیمت های بالاتر تولید میکند. بنابراین شیب منحنی عرضه در کوتاه مدت صعودی است. عرضه کننده یا تولیدکننده براساس وهزینه های تولید و حاشیه سودی که در نظر گرفته یک ارزش ذهنی (تمایل به فروش) دارد و وارد بازار می شود. مصرف کننده یا متقاضی نیز براساس مطلوبیت یا فایده موردانتظار یک ارزش ذهنی (تمایل به پرداخت) دارد که بر اساس آن وارد بازار می شود. قیمت تعادلی بازار برای آب قیمتی است که عرضه و تقاضا در آن قیمت به تعادل میرسند. (سلطانی ۱۳۹۷) و سجادی فر و داودآبادی (۱۳۹۷). شرط حداکثر کردن مطلوبیت حاصل از مصرف آب ایجاب میکند که مصرف کننده تا حدی آب مصرف کند که ارزش بازده نهایی آن برابر قیمت آن شود؛ زیرا هنگامی که ارزش بازده نهایی آب بیشتر از قیمت آن باشد تولیدکننده به ازای مصرف هر واحد کمتر از آب به میزان ارزش بازده نهایی آن منهای قیمت، متحمل زیان می شود و بنابراین انگیزه برای مصرف بیشتر آب پدید خواهد آمد.

بر این اساس از دیدگاه اقتصادی قیمت مناسب زمانی حاصل می شود که این دو در توازن باشند (Young ۲۰۰۵) صرف نظر از روش برآورد کمال مطلوب در مصرف پایدار آب هنگامی حاصل می شود که ارزشها با هزینه ها به حد موازنه و برابری برسند یعنی هزینه کل برابر با ارزش پایدار مصرف باشد (راهنمای تعیین ارزش اقتصادی آب برای مصارف کشاورزی ۱۳۹۰).

منابع:

- معاون برنامه ریزی و نگارش راهبردی ریاست جمهوری (۱۳۹۰).
امور نظام فنی نشریه شماره ۶۶۶ راهنمای تعیین ارزش اقتصادی آب برای مصارف کشاورزی ص ۶۹.
سجادی فر، س.ج. و داودآبادی م. (۱۳۹۷).
اقتصاد آب شهری: کاربرد تئوریها نظریه ها و سیاستگذاریهای اقتصادی در صنعت آب و فاضلاب نشر نویسنده تهران.
سلطانی، غ. (۱۳۹۷)، اقتصاد منابع آب تهران: انتشارات مرکز ملی مطالعات راهبردی کشاورزی و آب اتاق ایران.
Berbel, J., Gutiérrez Martín, C. and Martín-Ortega, J. (2017). "Water Economics and Policy", Water, 9, 801, PP: 1-5.
Farolfi Stefano (2011). An Introduction To Water Economics And Governance In Southern Africa, International Center For Water Economics And Governance In Africa, PP:15-16.
Hanemann W. M., (2005). The economic conception of water, Chapter 4, University of California, Berkeley, USA.
Hanemann, W. (2006). The economic conception of water. In Water Crisis: Myth or Reality Marcelino Botin Water Forum, 2004, pp. 61-91.
Young, R.A. (2005). Determining the Economic Value of Water; Concepts and Methods, Washington DC: Resources for the Future. Zaag P. van der and H.H.G. Savenije (2006). Water as an economic good: the value of pricing and the failure of markets, VALUE OF WATER RESEARCH REPORT SERIES NO. 19, UNESCO-IHE Institute for Water Education, Delft, the Netherlands in collaboration with University of Twente, Enschede, the Netherlands, and Delft University of Technology, Delft, the Netherlands.
مرتضی تهمی پورزندی هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

تقدیر و تشکر



مدیرکل حراست و امور محرمانه شرکت مهندسی آبفا کشور از حسین رحیم پور مدیر حراست آبفا کردستان به جهت تلاش در راستای انجام وظایف به نحو شایسته قدردانی نمود.

به مناسبت روز کارمند از آقایان فرهاد باقری و مسعود امیری همکاران آبفا دهگلان و زاهد لحمی و مصطفی کریمی و پیمان ریشه صاحب همکاران آبفا سقز تجلیل شد.

تقدیر مردم روستای سیس از مدیرعامل و پرسنل شرکت آبفا و امور آبفا دهگلان به جهت آبرسانی به این روستا

موفقیت



تیم فوتسال آبفا مریوان در مسابقاتی که با حضور ۷ تیم از ادارات این شهرستان برگزار گردید، مقام اول و جام قهرمانی را کسب کرد.

اسامی تیم آبفا مریوان: پیمان احمدی - مادح حیدری - وریا وحیدی - ارکان خسروری - عادل کهنه پوشی - ناکو احمدی - سینا دانش و ارسلان فرجی زاده

آنیسا پروندی فرزند محسن پروندی همکار امور آبفا دهگلان در مسابقات سطح بندی ژیمناستیک استان مقام قهرمانی را کسب کرد.

همکاران گرامی ستاد سرکار خانم پرشنگ مکتوبی و جناب آقای اسد نوری و همکار گرامی امور آبفا سنج جناب آقای فرشید گرگانی

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.

و بشر الصلوات الذین اذا اصابهم مصیبه قالوا ان الله ربنا العزیز

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 ۸۹ / سال نهم / شهریور 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 عزیز

دبیر صفحه فرهنگ و هنر: آرمان مهرپناهی

همکار افتخاری: لیلا صیدمحمدی

گرافیکست و صفحه آرا: مهدی رفیقی

