



## سال ۱۳۹۴ دولت و ملت همدلی و هم‌زمانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ

ماه مبارک رمضان، ماه عبادت است؛ ماه اجتماع است؛ ماه وحدت است، ماه خدا است.

ماه رمضان، ماه برکت، رحمت و مغفرت است؛ روزهای آن بهترین روزها و شب های آن برترین شب هاست؛ همه ی لحظات و ساعات آن، اوقات ویژه است تا آنجا که خواب مؤمن عبادت می شود و نفس کشیدن تسبیح.

از حضرت امام باقر (ع) نقل شده است: پیامبر (ص) به جابرین عبا... فرمودند: ای جابر، این ماه رمضان است هر کسی روزهای این ماه را روزه بدارد و پاسی از شب های آن را به تهجد و شب زنده داری مشغول باشد و شکم و دامن خود را از حرام نگه داشته و زبان خود را از کلام ناروا و باطل بازدارد، از این ماه خارج می گردد هم چنان که از تمامی گناهان خود خارج خواهد شد.

جابر عرض کرد یا رسول الله چقدر این حدیث زیباست! حضرت فرمودند: و چقدر این شروط سخت است.

براساس این روایت شریف و ده ها روایت دیگر «روزه داری» تنها امساک از خوردن و آشامیدن نیست که این تنها جزئی از روزه است. واقعیت این عبادت بزرگ که می تواند انسان را به مقام تقوا نائل گرداند پرهیز همه جانبه از تمام معاصی و منہیات الهی و زنده نمودن جان و دل به یاد خدا و انجام دستورات و فرامین الهی است چنان چه این امر حاصل گردد یعنی همه ی اعضا و جوارح در صراط مستقیم عبودیت قرار گیرد و هم دل و قلب به یاد خدا آشنا شود روزه می تواند اعجاز نموده و انسان را از تمام آلودگی ها پاک و مصفی سازد. (وسائل الشیعه ج ۷-ص ۱۱۶)

فرا رسیدن ماه عبادت و سازندگی، ماه نزول قرآن، ماه اسارت شیطان و ماه تجدید قوای معنوی، ماه میهمانی حضرت حق بر بندگان، ماه مناجات و گریه و توبه، ماه یادگیری مبارزه با شیاطین درونی و بیرونی بر شیفتگان هدایت و ولایت مبارک باد.

«اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ، وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ»  
خدایا برای تو روزه گرفتم و با روزی تو افطار کنم و بر تو توکل کنم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### الَّذِي أَنْزَلَ فِيهِ الْقُرْآنَ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ

واین ماه رمضان است همان ماهی که قرآن را در آن فرو فرستادی آن قرآنی که راه نمای مردم و نشانۀ روشنی از هدایت و جداساختن (میان حق و باطل) است.  
سوره مبارکه بقره / آیه ۱۸۵

## سرمقاله

در این شماره می‌خوانید:

- ایجاد ۲۰۰ هکتار فضای سبز، دستاورد تصفیه خانه فاضلاب یزد ۴
- کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی مصرف آب کولرها با نصب سایبان ۲
- ساخت یک باب مخزن هوایی ذخیره آب در اردکان ۲
- به مناسبت هفته صرفه جویی  
نمایشگاه پوستر آب در محل نماز جمعه یزد برگزار شد ۲



## ساخت یک باب مخزن هوایی ذخیره آب در اردکان



عملیات ساخت مخزن هوایی ذخیره آب ۵۰۰ متر مکعبی شهرستان اردکان با پیشرفت فیزیکی ۳۳ درصد در حال اجرا می باشد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد معاونت مهندسی و توسعه شرکت آبفا گفت: عملیات ساخت این مخزن با مبلغ پیمان بالغ بر ۱۵ میلیارد ریال از محل اعتبارات عمرانی در حال اجرا است.

عباسعلی فریمانی هدف از ساخت این مخزن هوایی را متعادل سازی فشار شبکه آب عنوان کرد.

فریمانی اظهار داشت: در حال حاضر حجم مخازن موجود در اردکان ۳۵ هزار و ۵۰۰ متر مکعب می باشد که با بهره برداری

از مخزن مذکور به ۳۶ هزار متر مکعب افزایش می یابد. وی افزود: در حال حاضر آب شرب این شهرستان از طریق آب انتقالی و ۱۱ حلقه چاه تامین می شود.

## تمدید حکم دبیر امور فرهنگی و دینی صنعت آب و برق استان یزد



همکار علاوه بر عزمی بر خاسته از تعهد ایثار و بصیرت دینی، مستلزم شناخت زمان و برنامه ریزی متناسب با نیازهای جدید مخاطبان است. لذا بر اساس نظامنامه فرهنگی وزارت نیرو، پیشنهاد اعضای شورای فرهنگی استان و با تکیه بر توانمندی های متعهدانه و مسئولانه، جناب عالی به مدت یک سال به عنوان دبیر امور فرهنگی و دینی صنعت آب و برق استان یزد منصوب می گردید.

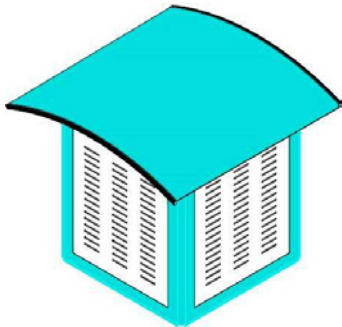
امید است با تلاش پیگیر و هم چنین بهره گیری از همه نیروهای مومن و انقلابی سازمان، در تحقق و استمرار فرهنگ ناب محمدی (ص) موفق و سربلند باشید.

در حکمی صادره از سوی علی یزدان پرست مشاور وزیر و مسئول امور فرهنگی وزارت نیرو، حکم ضیاء

زینی به سمت دبیر امور فرهنگی و دینی صنعت آب و برق استان یزد برای مدت یک سال تمدید شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد در این حکم آمده است: احیاء و اشاعه اندیشه تائینک اسلام و ترویج روح عبودیت الهی و اخلاق اسلامی در میان کارکنان و خانواده

## کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی مصرف آب کولرها با نصب سایبان



کولر و هم چنین عدم استفاده از دور تند کولر را از دیگر اقدامات مؤثر در کاهش مصرف آب معرفی کرد.

پاکدل، استفاده از کلیدهای ترموستات و نصب آنها را یکی دیگر از روش های مؤثر در کاهش مصرف انرژی و آب برشمرد و اظهار داشت: کلیدهای هوشمند این توانایی را دارند که با توجه به اندازه گیری دمای محیط، روشن و خاموش شده و از مصرف بیهوده آب و انرژی جلوگیری نمایند.

پاکدل، نصب سایبان بر روی کولر را از مهم ترین راهکارهای صرفه جویی در مصرف آب عنوان کرد و افزود: در زیر سایبان قراردادن کولر ضمن کاهش مصرف انرژی از تابش مستقیم نور خورشید و هدرفت مقدار زیادی آب ناشی از تبخیر جلوگیری می کند. وی در ادامه استفاده از کولر های به رنگ سفید که بیشترین بازتابش نور را دارا هستند، اطمینان از سلامت شناور کولر جهت جلوگیری از سرریز آب، عایق بندی کانال کولر جهت جلوگیری از هدر روی سرما و افزایش راندمان

مدیر دفتر مدیریت مصرف شرکت آبفا یزد گفت: نصب سایبان بر روی کولر های آبی می تواند به تنهایی ۱۰ تا ۱۵ درصد میزان مصرف آب را کاهش دهد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد سیاوش پاکدل با بیان اینکه میزان مصرف آب در هر کولر آبی در استان ۴۰ متر مکعب برآورد می گردد خاطر نشان کرد: با توجه به وجود ۴۰۰ هزار کولر آبی در استان ۱۶ میلیون متر مکعب آب در سال به وسیله این کولرها مصرف می شود.

### به مناسبت هفته صرفه جویی

## نمایشگاه پوستر آب در محل نماز جمعه یزد برگزار شد

هدف از برگزاری این نمایشگاه ترویج فرهنگ مصرف بهینه آب و اصلاح الگوی مصرف آن اعلام شد.

توزیع بیش از ۲ هزار بروشور راه کارهای صرفه جویی در مصرف آب و واشر شیر آب در بین نمازگزاران نیز از دیگر اقدامات انجام شده در این مراسم بود.

در قالب پوستر با موضوعات مصرف بهینه آب، آب و اصلاح الگوی مصرف، آب و آینده، آب و آبادنی و غیره در معرض دید شهروندان قرار گرفت.

به مناسبت هفته صرفه جویی نمایشگاه پوستر آب در محل نماز جمعه شهر یزد برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد: در این نمایشگاه ۳۰ اثر







# با هدر دادن آب آن را در قاب خاطرات مرور خواهیم کرد.

۱ تا ۷ تیرماه هفته صرفه جویی در مصرف آب را با مصرف بهینه  
از این نعمت الهی گرامی میداریم.



روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد





## ایجاد ۲۰۰ هکتار فضای سبز، دستاورد تصفیه خانه فاضلاب یزد

غلمانی در پاسخ به چگونگی مبارزه با انواع حشرات موجود در تصفیه خانه اظهار داشت: راه اندازی اولین ایستگاه پرورش ماهی، لایروبی زهکش ها، آهک پاشی زهکش ها برای جلوگیری از مانداب آب و استفاده از سم بیولوژیکی بیوفلش از جمله راه های موثر برای مبارزه با حشرات می باشد.

وی در ادامه از پرورش درخت اکالیپتوس و تولید چوب آن و همچنین آغاز مراحل تولید کرم ابریشم با استفاده از برگ های درخت توت که از محصولات تولیدی از این تصفیه خانه می باشد خبر داد.

کاشت درختان مقاوم در برابر فاضلاب از جمله درخت سه نوبر، سنجد تلخ، کاج و ... از دیگر اقدامات این واحد برای گسترش فضای سبز در آینده می باشد.

جمعی از خبرنگاران استان از تصفیه خانه فاضلاب یزد بازدید و از نزدیک با مراحل کار این تصفیه خانه آشنا شدند.



مزیت های تصفیه فاضلاب در روش لجن فعال نسبت به روش برکه تثبیت را مدت زمان تصفیه معرفی کرد و گفت: در تصفیه خانه فاضلاب برکه تثبیت، مراحل تصفیه بین ۱۳ الی ۱۵ روز و در تصفیه خانه لجن فعال ۴ الی ۵ ساعت طول می کشد.

سید وحید غلمانی افزود: برای ایجاد تصفیه خانه فاضلاب برکه تثبیت ۱۱ هکتار مساحت و تصفیه خانه لجن فعال ۳ هکتار مساحت مورد نیاز است.

وی خاطر نشان کرد: تصفیه خانه فاضلاب SBR با تصفیه ی ۱۷۰ لیتر در ثانیه فاضلاب جمعیت ۱۵۰ هزار نفر را تحت پوشش قرار می دهد و فاضلاب را به سطح استاندارد آب های سطحی تبدیل می کند.

وی در معرفی تصفیه خانه فاضلاب برکه تثبیت گفت: سیستم تصفیه ی فاضلاب از نوع برکه تثبیت شامل ۳ برکه بی هوازی، اختیاری اولیه و اختیاری ثانویه می باشد. مدیر تصفیه خانه فاضلاب استان یزد از جمله

مدیر تصفیه خانه فاضلاب استان یزد ایجاد ۲۰۰ هکتار فضای سبز در شهر یزد را دستاورد تصفیه خانه فاضلاب استان یزد اعلام کرد و گفت: سالانه ۱۰ هکتار به این فضای سبز افزوده می شود.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد سیدوحید غلمانی در جمع خبرنگاران افزود: در شهر یزد به ازای هر یک نفر جمعیت تحت پوشش شبکه فاضلاب شهری ۳۳۵ متر مربع فضای سبز وجود دارد که این آمار نسبت به آمار کشوری که حدود ۱۵ متر مربع است قابل توجه می باشد.

غلمانی بیان کرد: این ۲۰۰ هکتار فضای سبز شامل ۷۰ هکتار درخت اکالیپتوس، ۱۵ هکتار درخت زیتون، ۱۰ هکتار گز، ۵ هکتار درخت تاغ، ۱۰ هکتار درخت توت و ... می باشد.

وی اظهار کرد: در حال حاضر تصفیه خانه ی فاضلاب شهر یزد با استفاده از روش لجن فعال (SBR)، فعال می باشد.

## اجرای چهار هزار و ۶۰۰ متر شبکه جمع آوری فاضلاب در شهرک جانبازان تفت

در حدود ۲۴ میلیارد ریال از محل اعتبارات عمرانی و به منظور تکمیل لوله گذاری مناطق مختلف شهر تفت در حال اجرا است. وی افزود: این پروژه با استفاده از لوله های پلی اتیلن کاروگیت در اقطار ۲۰۰ و ۴۰۰ میلیمتر اجرا می شود

درصدی در حال اجرا می باشد. ثابتین همچنین از پیشرفت ۷۰ درصدی عملیات اجرایی خط اصلی فاضلاب در خیابان جمهوری اسلامی این شهر به طول یک هزار و ۴۳۰ متر خبر داد. وی خاطر نشان کرد: این پروژه ها با اعتباری

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد محمد مهدی ثابتین اظهار داشت: عملیات اجرای شبکه جمع آوری فاضلاب شهرک جانبازان به طول ۵ هزار و ۴۶۵ متر و نصب ۴۶۰ فقره انشعاب فاضلاب در این مناطق از شهریورماه آغاز و با پیشرفت ۸۰

مدیر دفتر اجرای طرح های جمع آوری فاضلاب شهری استان یزد گفت: چهار هزار و ۶۰۰ متر لوله گذاری شبکه جمع آوری فاضلاب در شهرک جانبازان و بخش هایی از مناطق گرمسیر و تله مختار شهر تفت انجام شد.

## بازدید بازرسان صیانت از حریم امنیتی عمومی از شرکت آبفای استان یزد

در پایان این ارزیابی عملکرد آبفای شهری در زمینه های یاد شده مثبت ارزیابی شد و بازرسان از عملکرد خوب این شرکت تقدیر و تشکر نمودند.

در این بازدید نحوه ی اجرای دستورالعمل ۱۲ گانه حقوق شهروندی و دستورالعمل ۱۱ گانه عفاف و حجاب نیز مورد ارزیابی قرار گرفت.

فاضلاب استان یزد: بازرسان در این بازدید عملکرد شرکت آبفا در زمینه تکرم ارباب رجوع، عفاف و حجاب و حقوق شهروندی را مورد بررسی قرار دادند.

تعدادی از بازرسان صیانت از حریم امنیتی عمومی و حقوق شهروندی از شرکت آب و فاضلاب استان یزد بازدید کردند. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و

### به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان توصیه‌های غذایی و بهداشتی به روزه‌داران

و همچنین وعده‌های غذایی مانند پلو و خورش را ۲ ساعت بعد از افطار میل کنند تا هضم آن آسان باشد.

برای اینکه روزه داران بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوند، بهتر است از غذاهای سبک و کم‌چرب استفاده کنند. در ضمن مایعات را پس از اتمام غذا بنوشند و بلافاصله بعد از خوردن سحری به رختخواب نروند. مصرف تخم‌مرغ پخته، به خصوص در وعده افطار می‌تواند پروتئین‌های مورد نیاز برای واکنش‌های مغز را فراهم کند و ورزش سبک و پیاده‌روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می‌کند.

سالمندان اگر روزه می‌گیرند، باید از خود مراقبت بیشتری کنند. کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود.

و این گونه سرگیجه‌ها اگر موجب افتادن شود برای سالمندان خطر آفرین است. مصرف میوه‌های رنده شده، لبنیات و به خصوص شیر کم‌چرب، مصرف انواع سوپ‌ها و آش‌ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کم‌رنگ برای آنان مفید است و می‌تواند تعادل آب و املاح بدن را برقرار کند.

#### آثار مثبت روانی روزه‌داری

براساس آخرین یافته‌ها و تحقیقات علمی، روزه‌داری اسلامی موجب کاهش استرس و اضطراب در افراد می‌شود. روزه‌داری اسلامی همان روزه‌داری صحیح و اصولی است و با غذا نخوردن برای رژیم لاغری متفاوت است. روزه داری نباید موجب پرخوری به هنگام سحر و تغییرات بی نظمی در خواب شود و در صورت رعایت این مسایل، روزه داری درست به کاهش استرس می‌انجامد.



بدن می‌شوند، توصیه نمی‌شود. چنانچه روزه‌داران علاقه‌مند به مصرف چای در وعده سحری هستند، باید آن را کم‌رنگ بنوشند تا غلظت کمتری از کافئین به بدنشان وارد شود.

بهترین مواد غذایی که سبب نگهداری آب در بدن و جلوگیری از تشنگی در ساعات روز ماه مبارک رمضان می‌شود، سبزی‌ها و میوه‌های آبدار نظیر زردآلو، آناناس، انگور، هندوانه و هلو است و اسفناج، تربچه، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، کلم و انواع سالاد نیز بسیار مفید است.

#### خوردن سحری

روزه‌داران نباید وعده سحری را به هیچ عنوان حذف کنند زیرا ادامه دادن به این روال در طول ماه رمضان، سبب افت بدنی و تحلیل عضلانی خواهد شد.

مصرف بیش از حد مواد پروتئینی به خصوص هنگام سحر، سبب می‌شود در بدن گرمای بیشتری تولید شود و روزه‌داران بیشتر احساس تشنگی کنند.

کلسیم و فسفر در بسیاری از واکنش‌های سیستم مغزی و آزاد کردن انرژی در بدن نقش دارند و از اینرو از آنجا که در ماه مبارک رمضان تعداد وعده‌های غذایی کمتر می‌شود، متأسفانه برخی از افراد از مصرف شیر و ماست، غافل می‌شوند. مصرف شیر ولرم، چه در وعده سحر و چه افطار، بسیار مفید است و مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B و ویتامین E نظیر آجیل و گردو در وعده شام و بعد از افطار، در افزایش تمرکز و حافظه و افزایش انرژی، مؤثر است.

#### خوراکی‌های مناسب افطار

روزه داران بهتر است افطار خود را با یک استکان آب ولرم یا یک فنجان شیر و عسل باز کنند و از خوردن غذا و شیرینی‌های فراوان به هنگام افطار، بپرهیزند تا دچار سنگینی و مشکلات معده نشوند.

رسول گرامی اسلام (ص) درباره روزه‌داری در ماه مبارک رمضان می‌فرماید: «هر کس ماه رمضان را از روی ایمان و به خاطر پاداش الهی روزه بدارد و گوش و چشم و زبانش را از مردم باز دارد، خداوند روزه‌اش را می‌پذیرد و گناهان گذشته و آینده‌اش را می‌آمرزد و به او پاداش صابران را می‌دهد».

#### چشم پوشی از گناه

روزه دار در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی ناشی از نخوردن غذا و آب، باید از بعضی لذات هم چشم‌پوشی و عملاً ثابت کند که به مبانی روزه‌داری پایبند است. او می‌تواند کنترل امور نفس سرکش را به دست بگیرد و با تمرین‌های پیگیر و خستگی‌ناپذیر، از وسوسه‌های دشوار شکم و شهوت بگذرد و بر آن‌ها مسلط شود.

در روایتی آمده است که امام علی (ع) از پیامبر اکرم (ص) پرسیدند: چه کنیم که شیطان از ما دور شود؟ حضرت فرمودند: «روزه روی شیطان را سیاه می‌کند و انفاق در راه خدا پشت وی را می‌شکند و دوست داشتن به خاطر خدا و مواظبت بر عمل نیک، دنباله او و استغفار، رگ قلبش را قطع می‌کند».

#### انقلاب درونی

روزه تنها ترک خوراک و آب نیست، بلکه روزه شرعی و حقیقی و قانونمند اسلامی همان روزه‌ای است که به اضافه پرهیز از خوردن آب و غذا، فرد را به یک انقلاب درونی که سازندگی دارد، دچار می‌کند و او را از هر نوع آلودگی و گناه دور می‌سازد و وقتی تمامی اعضای او روزه‌دار باشند، چنین روزه‌ای مقبول درگاه حق تعالی قرار می‌گیرد و ثواب بی‌نهایت برای روزه‌دار محقق می‌شود.

#### فواید جسمی و روحی روزه‌داری

روزه‌داری فواید جسمی و روحی فراوانی برای انسان در بردارد و شفا بخش جسم و توان بخش جان انسان است. تحقیقات ثابت می‌کند روزه داری درست که با کاهش ۲۰ تا ۳۰ درصد مصرف غذا همراه است، نتایجی مانند کم شدن چربی‌های ذخیره، کم شدن میزان چربی خون و کلسترول و نیز فعال شدن سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارد. روزه‌داری سبب استراحت معده می‌شود و در حالت روزه، اسید معده به جای غذا به وسیله صفرا، خنثی می‌شود و زخم معده ایجاد نمی‌شود. روزه گرفتن برای افراد مبتلا به چربی خون بالا مفید است و میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم می‌کند و موجب افزایش میزان چربی‌های مفید خون در بدن می‌شود.

برخی از بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم تحت نظر پزشک معالج و یک متخصص تغذیه



نشریه الکترونیک شرکت  
آب و فاضلاب استان یزد  
تحت نظر هیأت تحریریه:  
دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی  
مدیر مسئول:  
علی اسلامی



یزد، خیابان آیت الله کاشانی  
صندوق پستی ۱۸۸ / ۸۹۱۹۵  
تلفن: ۰۵۱-۳۶۲۴۲۰۲۱  
نمابر: ۰۵۴۱-۳۶۲۴۱  
www.abfayazd.IR  
Email: pr.abfayazd@abfayazd.com