

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجْرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ

اوست کسی که از آسمان آبی فرود آورد که آب آشامیدنی شما از آن است و رویدنی هایی که رمه های خود را در آن می چرانید نیز از آن است.

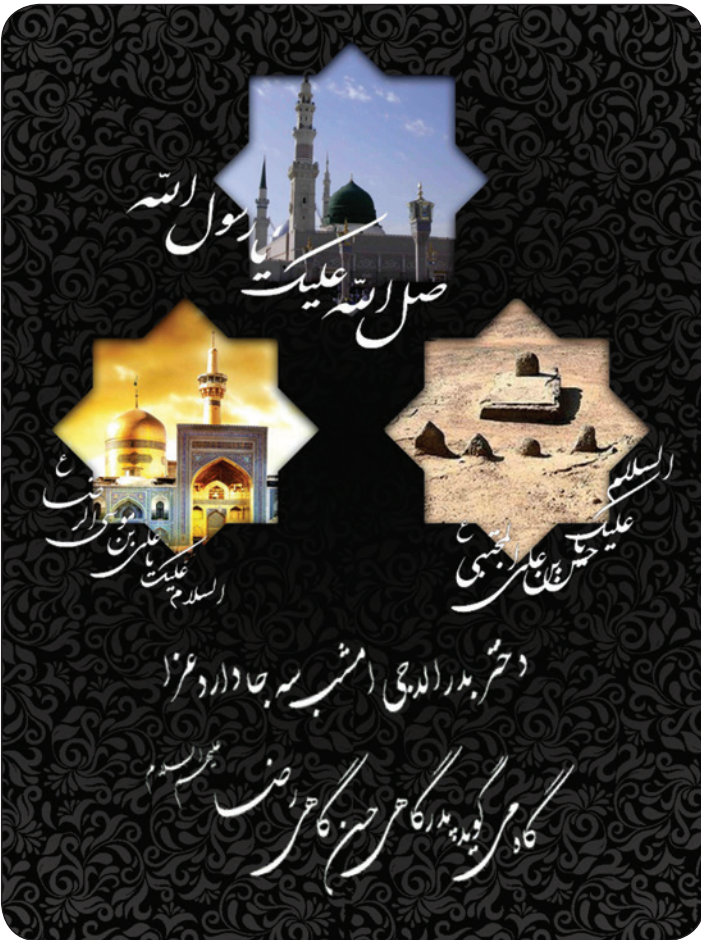
# پیما آب

نشریه داخلی شرکت آب و فاضلاب استان یزد



سال هفتم | شماره ۸۳ | آبان ۱۳۹۴

## سال ۱۳۹۴ دولت و ملت، همدلی و هم‌زمانی



## سرمقاله

### داغ سترگ

می روی و کوچه های مدینه را به دست شیون و غم می سپاری. ابرها، آسمان را پوشانده اند و بغض ها در گلو مچاله مانده اند.

پس از تو، خاکستر بی پدری بر سر یتیمان شهر، آوار می شود ای تکیه گاه استوار ام ایها! می روی و پس از تو، چشمان فاطمه را رودخانه ای همیشه جاری در برمی گیرد. دیگر رایحه سخنان در جان مسجد و محراب نمی پیچد. دیگر بادها گیسوان عدالت را بر شانه های زمین نمی گسترند و آفتاب مهربانی ات، پنجره های خسته را نوازش نخواهد کرد.

آن روز که آمدی، نفس در سینه خفاشان حبس شد و آتشکده های ظلم و نفاق، به خاموشی تن دادند. آن روز که جبرئیل، سرود بعثت در گوشت خواند، بت های عظیم جهل شکسته شد و باران یگانه پرستی، سر و روی جهان را شست و شو داد و حالا... حالا که می روی، ماه چون فانوسی بی جان افتاده است و کوه ها، قرار از کف داده و فرو ریخته اند.

ای پیام آور روشنی! آینه ها هر روز در نور چهره درخشان تو وضو می گیرند. اگر تو نبود، شاید تا جهان باقی بود، دخترکان معصوم عرب، مفهوم زیستن را در زیر خروارها خاک، از یاد می بردند و هنوز قانون دل های جاهل حجاز، با شمشیر و خون رقم می خورد. امین و روشن ضمیر آمدی و در میان آن همه سیاهی، نوید سپیدی و مهر بودی و اکنون که می روی، کبوتران سیاه پوش، آسمان رفتنت را با دلی خونین آکنده اند.

بانوی آب ها، سوگ تو را در اشک غوطه ور است و مولای نخل ها، در عزای کوچت افق های تاریخ را خیره مانده است. ای فرزند کوه و دریا! بزرگی ات را به فخر برمی خیزیم و داغ سترگت را در کوچه های بی کسی به گریه می نشینیم.

در این شماره می خوانید:



بازدید معاون آب و آبفاوزارت نیرو از تصفیه خانه فاضلاب یزد

تأیید مستندات آزمایشگاه مرکزی آبفای یزد توسط شرکت مهندسی آبفای کشور

بهره برداری از هفت هزار مترمکعب مخزن ذخیره آب در بهاباد

برگزاری اولین دوره آموزشی آب شیبیرین کن های اسمز معکوس (R.O) در شرکت آبفای یزد

رحلت پیامبر گرامی اسلام (ص)،  
شهادت امام حسن مجتبی (ع)  
و علی بن موسی الرضا (ع) تسلیت باد.



## تایید مستندات آزمایشگاه مرکزی آبفای یزد توسط شرکت مهندسی آبفای کشور

ISO ۱۷۰۲۵ را از اداره کل استاندارد و تحقیقات صنعتی دریافت نمود مدرک و مستندات آزمایشگاه شیمی و فیزیک توسط شرکت مهندسی آبفای کشور مورد بررسی و تایید قرار گرفت.

ابراهیم علیدوست خاطر نشان کرد: با اجرای تمهیدات لازم تا پایان سال جاری آزمون های میکروبی و آزمایشات اصلی شیمی و فیزیک به دامنه گواهینامه مذکور اضافه خواهد شد.

**در راستای ارزیابی آزمایشگاه های مرکزی، تمامی مدارک و مستندات آزمایشگاه مرکزی کنترل کیفیت و بهداشت شرکت آبفای استان یزد توسط ممیزین شرکت آب و فاضلاب کشور مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت.**

به گزارش روابط عمومی این شرکت مدیر کنترل کیفیت و بهداشت آبفای استان یزد گفت: با توجه به این که آزمایشگاه مرکزی شرکت در سال ۹۲ گواهینامه

## تایید گواهینامه ISO/IEC 17025 آزمایشگاه شرکت آبفای یزد

بین المللی ISO/IEC ۱۷۰۲۵ شامل الزاماتی است که کاربرد آن ها دستیابی به استاندارد را تضمین می کند هم چنین شامل الزامات عمومی برای تعیین صلاحیت آزمون ها و کالیبراسیون در آزمایشگاه می باشد.

علیدوست اظهار داشت: هدف از به کارگیری این استاندارد ساماندهی فعالیت های آزمایشگاه و تضمین کیفیت آزمایش های صورت گرفته می باشد.

وی افزود: در حال حاضر دامنه کاربرد این استاندارد آزمون های فیزیک و شیمیایی آب می باشد.

ممیزی مراقبتی سیستم مدیریت کیفیت آزمایشگاه شرکت آب و فاضلاب استان یزد توسط تیم ممیزی نهاد اعتباردهی پاریسیان برگزار و برقراری این استاندارد مورد تایید قرار گرفت.

به گزارش روابط عمومی این شرکت مدیر دفتر کنترل کیفیت و بهداشت آب شرکت آبفای استان یزد گفت: اعتباردهی پاریسیان با حضور در آزمایشگاه کیفیت عملکرد آن را مورد بررسی قرار داد و گواهینامه ISO ۱۷۰۲۵ را تایید نمودند.

ابراهیم علیدوست خاطر نشان کرد: استاندارد

## بازدید معاون آب و آبفا وزارت نیرو از تصفیه خانه فاضلاب یزد

جمعیتی بالغ بر ۷۵ هزار نفر در شهر یزد را تحت پوشش قرار داده و مدول دوم به روش لجن فعال (SBR) می باشد.

سید وحید غلمان اظهار داشت: روش لجن فعال (SBR) یکی از روش های پیشرفته تصفیه فاضلاب بوده که از پساب خروجی آن با توجه به کیفیت بالا می توان علاوه بر آبیاری اراضی کشاورزی بخشی از آب مورد نیاز برخی صنایع را نیز تامین نمود. غلمان افزود: تصفیه خانه فاضلاب لجن فعال با دبی افق طرح به میزان ۳۷۵ لیتر در ثانیه، جمعیتی بالغ بر ۱۵۰ هزار نفر را تحت پوشش قرار می دهد.

**میدانی معاون وزیر نیرو در امور آب و آبفا به همراه جمعی از مدیران صنعت آب استان از تصفیه خانه فاضلاب یزد بازدید نمود.**

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد میدانی در این بازدید از تصفیه خانه فاضلاب لجن فعال (SBR)، وتلند طبیعی، سیستم برکه تثبیت و فضای سبز ایجاد شده به مساحت ۲۰۰ هکتار دیدن کرد.

مدیر تصفیه خانه فاضلاب یزد گفت: این تصفیه خانه در دو مدول اجرا شده که مدول اول به روش برکه تثبیت بوده و



## بهره برداری از هفت هزار متر مکعب مخزن ذخیره آب در بهاباد

مکعبی و پنج ایستگاه پمپاژ آب از اقدامات انجام شده در بهاباد می باشد.

محمدی زاده بهره برداری از خط انتقال آب از شهرستان بافق به بهاباد به طول ۷۸ کیلومتر، تامین ۶۵۰ هزار متر مکعب آب، انجام روزانه چهار مورد کلر سنجی آب در سطح شهر و تعویض ۱۰۰ مورد کنتور خراب را از دیگر اقدامات صورت گرفته در سال جاری معرفی کرد.

**مدیر امور آبفای بهاباد گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون هفت هزار متر مکعب مخزن ذخیره آب در شهرستان بهاباد به بهره برداری رسیده است.**

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد اکبر محمدی زاده اظهار داشت: بهره برداری از پنج باب مخزن ۲۰۰ متر مکعبی، یک باب مخزن یک هزار متر مکعبی، یک باب مخزن پنج هزار متر

## برگزاری اولین دوره آموزشی آب شیرین کن های اسمز معکوس (R.O) در شرکت آبفای یزد

آبفای یزد، اردکان، بافق، بهاباد، میبد و تفت برگزار شد.

در پایان این دوره از تاسیسات آب شیرین کن بازدید بعمل آمد و آموزش های عملی در خصوص راه اندازی و بهره برداری آب شیرین کن ها ارائه شد.

شرکت آبفای یزد در حال حاضر مجهز به ۱۱ آب شیرین کن آماده به کار برای مواقع بحران می باشد.

**اولین دوره آموزشی مبانی، بهره برداری و نگهداری آب شیرین کن های اسمز معکوس (R.O) در سالن اجتماعات شرکت آب و فاضلاب استان یزد برگزار شد.**

به گزارش روابط عمومی این شرکت: این دوره سه روزه با حضور جمعی از مدیران، کارشناسان و بهره برداران سیستم های آب شیرین کن در حوزه بهره برداری



## برگزاری چهارمین دوره آموزشی سامانه پایش تاسیسات آب در شرکت آبفای یزد

با توجه به ضرورت بازآموزی مباحث مرتبط با سامانه پایش تاسیسات آب (سپتا) چهارمین دوره آموزشی با محوریت مباحث نگهداری و تعمیرات در شرکت آب و فاضلاب استان یزد برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی این شرکت: این دوره آموزشی با حضور کاربران سامانه سپتا

نمایندگان پیمانکاران اتفاقات برگزار گردید. کارشناس مسئول بهره برداری از تاسیسات آب شرکت آبفا در ابتدای این دوره نقش سامانه سپتا در سیستمی نمودن برنامه های عملیاتی دفتر بهره برداری شامل: مدیریت تولید و توزیع آب، اپراتوری تجهیزات و تاسیسات، راهبری فرایندهای آب، مدیریت نگهداری و تعمیرات، تدوین بودجه و

ارزیابی عملکرد در اجرای پروژه ها و فعالیت های بهره برداری را تشریح کرد. داود مخلصی در ادامه به صورت عملی در خصوص نحوه ثبت اطلاعات اتفاقات شبکه و تعمیرات تاسیسات، بارگذاری فرایندهای روزانه تولید، ثبت عملکرد، تهیه گزارشات و غیره آموزش های لازم را ارائه نمود.



## توسط دفتر بهره برداری آبفای یزد بیش از پنج هزار مورد امداد و حوادث آب در سامانه سپتا ثبت و کنترل شد

با توجه به راه اندازی سامانه یکپارچه مدیریت اطلاعات شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور و اجرایی شدن فرآیند ثبت اطلاعات حوادث خطوط انتقال، شبکه و انشعابات آب در سامانه سپتا، در هفت ماه نخست سال جاری اطلاعات پنج هزار و ۲۵۰ مورد امداد و حوادث، توسط دفتر بهره برداری از تاسیسات آب و با همکاری کاربران سامانه در ۱۲ شهرستان ثبت شد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد: اطلاعات هر حادثه شامل نحوه دریافت خبر حادثه، محل وقوع حادثه، شرح

مختصر حادثه، تاریخ و ساعت ابلاغ به اکیپ، تاریخ و ساعت رسیدن اکیپ، زمان شروع کار و پایان کار، سبب و جنس، محیط حادثه، شرح عملیات اکیپ تعمیرات، عملیات انجام شده، قطعات مصرفی ماشین آلات، ابزار آلات و تجهیزات، هزینه قطعات مصرفی، ماشین آلات و نیروی انسانی و... می باشد. هدف از ثبت اطلاعات امداد و حوادث انجام تجزیه و تحلیل های فنی و اقتصادی، کنترل عملکرد پیمانکاران و پرسنل واحدهای اتفاقات در شهرها و بهره گیری در نحوه اصلاح

شبکه و... می باشد. در هفت ماهه سال جاری، تعداد ۲۰ مورد امداد و حادثه در محدوده خطوط انتقال، ۹۲۲ مورد در محدوده شبکه توزیع و چهار هزار و ۳۰۵ مورد در محدوده انشعابات مشترکین آب در سامانه پایش تاسیسات آب ثبت و مورد اصلاح و بازنگری قرار گرفته است. هم چنین در این مدت تعداد ۴۵ مورد تعمیرات در سامانه پایش تاسیسات آب (سپتا) ثبت و مورد اصلاح بازنگری قرار گرفته است. از تعمیرات صورت گرفته ۸۰ درصد مربوط به رسته برق و ۲۰ درصد مربوط به رسته مکانیک می باشد.

## تقدیر مشاور وزیر در امور فرهنگی از دبیر شورای فرهنگی صنعت آب و برق استان یزد



و به حکم «من لم یسکر المخلوق لم یسکر الخالق» شایسته تقدیر می باشد. از خداوند متعال توفیق خدمتگزاری بیشتر و بهتر شما را در جهت ارتقاء فرهنگ اسلامی-ایرانی مجموعه صنعت آب و برق استان خواهانیم.

علی یزدان پرست مشاور وزیر و مسول امور فرهنگی و دینی وزارت نیرو در لوحی مشترک با حسین غفوری رییس شورای هماهنگی مدیران صنعت آب و برق استان از ضیاء زینی دبیر شورای فرهنگی صنعت آب و برق استان یزد در راستای تلاش برای کسب رتبه سوم در مسابقات قرآنی تقدیر نمود. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد در متن این تقدیر نامه آمده است: در این مسیر ارزشمند، زحمات بی شائبه و دلسوزانه جنابعالی در سمت دبیری شورای فرهنگی صنعت آب و برق استان یزد، به ویژه در کسب رتبه سوم کشوری سیزدهمین جشنواره قرآنی فرزندان همکار وزارت نیرو در سال ۱۳۹۴، نزد حضرت باری تعالی ماجور

## انتصاب باقر محمدی به عنوان نایب رییس انجمن دارت وزارت نیرو



و مستمر زمینه توسعه و ترویج رشته ورزشی دارت را در سطح صنعت آب و برق فراهم آورد. امید است در سایه توجهات الهی همواره در انجام امور محوله موفق باشید.

در حکمی صادره از سوی مالک حسین زاده دبیر شورای مرکزی ورزش و مسئول هماهنگی امور ورزش صنعت آب و برق، باقر محمدی مدیر دفتر منابع انسانی و آموزش شرکت آبفا یزد به مدت یک سال به عنوان نایب رییس انجمن دارت وزارت نیرو منصوب گردید. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد در متن این حکم آمده است: نظر به مراتب شایستگی، تعهد، تخصص و تجارب ارزنده جنابعالی، بنا به پیشنهاد رییس محترم انجمن دارت وزارت نیرو، بدینوسیله به مدت یک سال به عنوان نایب رئیس انجمن دارت وزارت نیرو منصوب می گردید. از جنابعالی انتظار می رود با برنامه ریزی دقیق

## بازدید دانش آموزان یزدی از تاسیسات آب شرکت آبفا



به گزارش روابط عمومی شرکت آبفای یزد: در این بازدید مدیر روابط عمومی و آموزش همگانی، توضیحاتی در مورد نحوه تصفیه، تأمین، ذخیره سازی و توزیع آب شرب شهر یزد به بازدید کنندگان ارائه داد. هم چنین در این بازدید چند فیلم کوتاه با موضوع صرفه جویی در آب برای دانش آموزان پخش و در پایان وسایل کمک آموزشی نیز به آنها اهداء گردید.



## مسابقات دارت ویژه پرسنل مرد صنعت آب و برق استان یزد برگزار شد

به گزارش روابط عمومی این شرکت نماینده ورزش آبفا گفت: این دوره از مسابقات با حضور ۶۵ نفر از پرسنل صنعت آب و برق در ۱۶ گروه سه یا چهار نفره به صورت سه از پنج و در مرحله نهایی به صورت چهارگانه از هفت لگ برگزار گردید.

باقر محمدی اظهار داشت: در این مسابقات آقایان محمد نیکوکار از شرکت تولید برق مقام اول، محمد فدوی از آبفای روستایی مقام دوم و باقر محمدی از آبفای شهری و فرزاد حاتمی از برق منطقه ای به طور مشترک مقام سوم را کسب کردند.

وی افزود: حضور پرشور همکاران صنعت در این مسابقات باعث رونق و توسعه ورزش های همگانی در بین همکاران خواهد شد.



یک دوره مسابقات دارت ویژه پرسنل مرد صنعت آب و برق استان یزد در شرکت آبفای استان یزد برگزار شد.

## برگزاری مسابقات تیراندازی بین همکاران شرکت آبفا یزد

دو رده خواهران و برادران برگزار شد که در رده خواهران آمنه حبیبی، محمد حسینی، مهدیه منتظری و سعیده تابافر به ترتیب مقام اول تا سوم را کسب کردند.

در رده ی آقایان محمد میروکیلی، علی اکبر پورقاسمی و حمیدرضا زارع به ترتیب مقام اول تا سوم را کسب کردند.

یک دوره مسابقه تیراندازی در میدان تیر مجازی با اسلحه کلاش با حضور بیش از ۶۰ نفر از پرسنل شرکت آبفا در سالن تیراندازی سپاه الغدیر استان یزد برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد این دوره از مسابقات در



## به مناسبت روز تربیت بدنی وزارت نیرو مسابقات دارت و فوتبال روی میز مدیران صنعت آب و برق استان یزد برگزار شد

و باقر محمدی از شرکت آبفا تیم اول، حسن علی اکبریان و محمد نیکوکار از مدیریت تولید برق تیم دوم و حمید رضا عدل ثانی و سید حجت ا. رضوی نسب از توزیع برق و مسعود مختاری و حامد الواناساز از توزیع برق تیم سوم مشترک را کسب کردند.



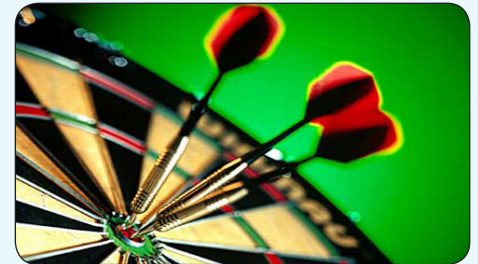
این دوره از مسابقات به منظور توسعه ورزش همگانی و افزایش سلامت و شادابی مدیران و با حضور ۲۵ نفر از مدیران در سالن ورزش شرکت آبفا برگزار شد.

باقر محمدی اظهار داشت: مسابقات دارت در هشت گروه سه نفره به صورت ۳۰۱، دو لگ از سه لگ دبل فینیش و در مرحله ی نهایی به صورت ۵۰۱، سه لگ از پنج لگ دبل فینیش برگزار شد که باقر محمدی از شرکت آبفا مقام اول، محمد فدوی از آبفای روستایی مقام دوم و حسن علی اکبریان از مدیریت تولید برق و ابراهیم اسکندری از شرکت آبفا به طور مشترک مقام سوم را کسب کردند.

محمدی خاطر نشان کرد: مسابقات فوتبال روی میز با رعایت قوانین انجمن فوتبال روی میز کشور به صورت دو دست از سه دست، ده گل برگزار شد که علیرضا گهرپر

به مناسبت روز تربیت بدنی وزارت نیرو، یک دوره مسابقات دارت و فوتبال روی میز، بین مدیران صنعت آب و برق استان یزد برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد نماینده شرکت در هیئت ورزشی صنعت آب و برق استان گفت:



## صعود پرسنل شرکت آبفا به ارتفاعات دره گاهان

همکاران برگزار می شود. این دره به فاصله ۵ کیلومتری شهرستان تفت و ۲۵ کیلومتری شهر یزد در استان کویری یزد به ارتفاع ۱۹۷۵ متر از سطح دریا واقع می باشد.

همایش پیاده روی پرسنل شرکت آبفا یزد در محل ارتفاعات دره گاهان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی این شرکت این همایش به صورت ماهیانه و در راستای افزایش روحیه ی نشاط و سلامت ی در بین



## برگزاری مسابقات شطرنج بین بانوان صنعت آب و برق استان یزد

یک دوره مسابقه شطرنج با حضور بیش از ۲۰ نفر از بانوان صنعت آب و برق استان یزد در محل خانه شطرنج برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد این دوره از مسابقات به روش سوئیزی و در پنج دور برگزار شد که رقیه دست خوان و مرضیه دهقان باغی از شرکت تولید برق، منصوره وکیل صمد و زهرا اردویی از شرکت آبفا، سعیده صالحه از تولید برق به ترتیب مقام اول تا پنجم را کسب کرده و به عنوان تیم منتخب صنعت آب و برق یزد انتخاب شدند.





## غذاهای آرامش بخش

می‌کند. روزانه یک چهارم لیوان بادام خام به عنوان میان وعده مصرف کنید تا از فواید آن بهره‌مند شوید.

### سبزی

سبزی‌های خام می‌توانند استرس را از طریق کاملاً مکانیکی کم کنند. خوردن کرفس یا هویج باعث حرکت زیاد فک می‌شود که می‌تواند به رفع تنش و استرس کمک کند.

### شیر

یکی دیگر از کاهنده‌های استرس در زمان خواب، نوشیدن یک لیوان شیر ولرم است. تحقیقات نشان می‌دهد که کلسیم، اضطراب و نوسانات خلقی مرتبط با نشانگان پیش از قاعدگی را کاهش می‌دهد. البته استفاده از شیر بدون چربی یا کم‌چرب توصیه می‌شود.

### ورزش

علاوه بر رژیم غذایی، یکی از بهترین راهکارهای کاهش استرس، ورزش است. ورزش‌های هوازی باعث افزایش گردش خون و انتقال اکسیژن می‌شود و باعث خواهد شد بدن مواد شیمیایی به نام اندورفین ترشح کند که احساس آرامشی را در انسان ایجاد می‌کند. ۳۰ دقیقه ورزش هوازی ۳ تا ۴ بار در هفته توصیه می‌شود. با رعایت رژیم غذایی صحیح، کامل و متنوع و مصرف مواد غذایی‌ای که نقش بیشتری در کاهش استرس دارند، تا حدودی می‌توان از میزان استرس و تنش‌های روانی که امروزه بسیاری از افراد جامعه دچار آن هستند، کاست.



### چای

نوشیدن چای می‌تواند آرام‌بخش باشد. در یک مطالعه افرادی که ۴ فنجان چای در روز به مدت ۶ هفته مصرف کردند، با افرادی که نوشیدنی دیگری استفاده می‌کردند، مقایسه شدند. افرادی که چای می‌نوشیدند، احساس آرامش و سطوح پایین‌تر کورتیزول (هورمون استرس) پس از موقعیت‌های استرس‌زا را گزارش کردند.

### پسته

پسته و سایر مغزها و دانه‌ها منابع خوبی از چربی‌های سالم هستند. خوردن روزانه یک مشت پسته، گردو و بادام ممکن است به کاهش کلسترول، التهاب عروق قلب و احتمال بروز دیابت کمک و از شما در برابر اثر استرس محافظت کند. البته باید این نکته را نیز در نظر داشته باشید که آجیل، کالری زیادی دارد و در مصرف آن نباید زیاده‌روی کرد.

### بادام

بادام سرشار از ویتامین‌هاست. ویتامین E که برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است و ویتامین‌های گروه B که شما را در برابر حملات استرس یا افسردگی مقاوم‌تر

مطالعات نشان داده است این ویتامین می‌تواند سطوح هورمون‌های استرس را تعدیل کند و باعث ارتقای سیستم ایمنی شود. در یک مطالعه نشان داده شد اگر افرادی که فشارخون بالایی دارند، قبل از انجام کارهای پراسترس، ویتامین C مصرف کنند، مقدار فشارخون و سطوح کورتیزول (هورمون استرس) در بدنشان در حد طبیعی باقی می‌ماند.

### اسفناج

کاهش سطح منیزیم در خون، می‌تواند باعث سردرد و خستگی شود که از نشانه‌های استرس است. یک فنجان اسفناج کمک می‌کند مقدار دریافت منیزیم خود را افزایش دهید.

### ماهی

برای اینکه بتوانید استرستان را کنترل کنید، از ماهی‌های چرب استفاده کنید. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی از قبیل ماهی آزاد و ماهی تن، جلوی تشدید استرس را می‌گیرد. برای اینکه دریافت خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشید، مصرف ۹۰ گرم ماهی چرب حداقل ۲ بار در هفته را در برنامه خود قرار دهید.

بالاخره همه ما کم و بیش استرس داریم ولی چگونگی مقابله با آن در افراد مختلف، متفاوت است. مدیریت استرس می‌تواند یک ابزار قوی برای حفظ و ارتقای سلامت باشد. راهکارهای مختلفی برای این کار وجود دارد که یکی از آنها داشتن رژیم غذایی مناسب است.

### غذاهای آرام‌بخش

غذاها از چند طریق باعث کاهش استرس می‌شوند؛ مثلاً غذای دلچسبی مانند یک لیوان ذرت مکزیکی، سطح سروتونین را که یک ماده میانجی شیمیایی آرامش‌بخش در مغز است، افزایش می‌دهد. برخی غذاها هم می‌توانند سطوح کورتیزول و آدرنالین را که هورمون‌های استرس‌زای بدن هستند، کاهش دهند. در این مطلب با خوراکی‌های ضد استرس آشنا می‌شوید.

### کربوهیدرات

همه کربوهیدرات‌ها باعث می‌شوند مغز سروتونین بیشتری تولید کند. برای تأمین بلندمدت ترشح این ماده شیمیایی آرامش‌بخش، بهتر است از کربوهیدرات پیچیده استفاده کنیم زیرا هضم و جذب آن‌ها بیشتر طول می‌کشد. انتخاب‌های مناسب شامل غلات کامل، انواع نان، پاستا و غلات آماده صبحانه هستند. همچنین کربوهیدرات‌های پیچیده با تثبیت سطوح قندخون باعث احساس تعادل در بدن می‌شوند.

### مرکبات

مرکبات منبع غنی ویتامین C هستند.

## همایش دوچرخه سواری صنعت آب و برق استان یزد برگزار شد

به مناسبت هفته بسیج همایش دوچرخه سواری با حضور جمع زیادی از کارکنان صنعت آب و برق استان یزد و عموم مردم برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد نماینده ورزش شرکت آبفا گفت: شرکت کنندگان در این همایش مسیر



شش کیلومتری از میدان آزادی یزد تا تقاطع خیابان کاشانی و سپس تا شرکت توزیع نیروی برق استان یزد را رکاب زدند. باقر محمدی اظهارداشت: همایش‌های همگانی مانند دوچرخه سواری علاوه بر ترویج فرهنگ ورزش‌های همگانی به افزایش سطح سلامت عمومی عنوان کرد.