



سال ۱۳۹۴ دولت و ملت، همدلی و هم‌زمانی



سرمقاله

میراث بزرگ

میراث بزرگ تاریخ تشیع، نشانگر وجود انگیزه‌ها و خاستگاه‌های نیرومند و نقاط حساس و سرنوشت‌سازی است که در طول سال‌ها، زندگی امروز بشریت را تحت تاثیر قرار داده و آن را رقم زده است و انگیزه‌ای برای نگرش و توجه بشر امروز به آن دوران شده است .

نگاه امروز بشر به تاریخ پر فراز و نشیب تشیع، این نکته را گوشزد می‌کند که در اوج خفقان و تنگنای دوران مختلف برای شیعیان و پیشوایان آنان، نقاط پر تلاؤویی مشاهده می‌شود که انوار درخشان آن، سیاهی خفقان قرن‌ها را شکافته و همچین خورشید فروزانی بر تارک تاریخ می‌درخشد .

نگاهی شرف و اندیشمندانه بر زندگی و تاریخ شیعیان، بالاخص در دوران انتقالی حکومت مضمحل بنی امیه و آغاز حکومت عباسیان، نشانگر آن است که بزرگان شیعه و پیشوایان آنان، از فضای مناسب پدید آمده به بهترین وجه استفاده کرده و چند دهه به تبلیغ و ترویج مکتب اسلامی ناب پرداختند .

یکی از برجسته‌ترین این دوران‌ها، زمان امامت امام محمد باقر(ع) و امام جعفر صادق(ع) است که اوج شکوفایی آن در زمان وجود فروزان جعفرین(ع) بوده است که این بزرگوار از وادی علم و عمل، مبارزه خود را آغاز کرده و شاگردانی به منصفی ظهور رسانیده که هر کدام در شاخه‌های مختلف علم

چون نجوم، کلام، فلسفه، فیزیک، شیمی، ریاضیان، هندسه و عرفان سرآمد دوران و سلسله جناب این علوم گشته و در واقع مسببان اصلی همان انگیزه بشریت به تاریخ تشیع گشته اند .

البته بازگو کردن این تاریخ و اشاره‌ای کوتاه به آن تنها در سایه مطالعه و تحقیق پیرامون آن وجود مبارک و ده‌ها هزار شاگرد اوست که می‌تواند انسان را به عمق خدمات این مشعل فروزان تشیع و شخصیت برجسته و ممتاز پی برد .

خداوند توفیق بهره‌گیری از فیوضات و مناقب ائمه هدی(ع) را به همه علاقه‌مندان عنایت فرماید .

در این شماره می‌خوانید:



به مناسبت هفته صرفه‌جویی

۳ ■ **نشست خبری مدیرعامل آب‌فای یزد با صاحب‌رسانه برگزار شد**

۲ ■ **تشریح فعالیت‌های شرکت آب‌فای استان یزد در هفته صرفه‌جویی در مصرف آب**

۴ ■ **راه‌اندازی گروه دانش‌آموزی حامیان آب در شهر یزد**

۴ ■ **شهروندان تفت ۲۰۰ لیتر بیش از حد استاندارد، آب مصرف می‌کنند**



تشریح فعالیت‌های شرکت آبفای استان یزد در هفته صرفه جویی در مصرف آب

استان از جمله این فعالیت‌ها می‌باشد. وی اظهار داشت: استفاده از فضای قبض برای چاپ پیام‌های صرفه جویی، اطلاع رسانی از طریق شبکه دولت و ارسال راهکارهای صرفه جویی به کارکنان ادارات و سازمان‌ها و برگزاری نمایشگاه پوستر آب در محل نماز جمعه و شرکت از دیگر اقدامات انجام شده توسط این شرکت می‌باشد.

وی هم چنین راه اندازی گروه دانش آموزی حامیان آب با مشارکت سازمان دانش آموزی و حضور فعال گروه مروچین آب در سطح شهر را از دیگر فعالیت برشمرد.

یکم تا هفتم تیر ماه هفته صرفه جویی در مصرف آب نامگذاری شده است.



خری با مدیر عامل آفا، پخش تیزرهای صرفه جویی در مصرف آب، حضور کارشناسان در برنامه‌های رادیو و تلویزیون و همچنین پخش فلاش‌هایی با موضوع مصرف بهینه بر روی سایت‌های خبری



مصرف آفا صورت گرفت. شریعتی با اشاره به این که اطلاع رسانی از طریق رسانه از آنها جهت ترویج فرهنگ صرفه جویی استفاده می‌کند افزود: نشست

مدیر دفتر روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد در گزارشی فعالیت‌های این شرکت در هفته صرفه جویی در مصرف آب را تشریح کرد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد محمد حسین شریعتی گفت: در این هفته اقداماتی از جمله توزیع بیش از شش هزار بروشور صرفه جویی در مصرف آب در مراسم نماز جمعه سراسر استان، نصب بنر در سطح شهر، چاپ پیام‌های صرفه جویی در جراید، نصب بنر در ورودی پارک‌ها و برخی از مساجد سطح شهر و چاپ پیام کوتاه صرفه جویی در فیش پرینت‌های بانک رفاه و شرکت تعاونی

اجرای ۶۰ کیلومتر شبکه جمع آوری فاضلاب در شهر مهریز



رجایی، شهید بهشتی، موحیدین و شهرک سلمان اجرا گردیده و لوله گذاری خط اصلی فاضلاب بلوار امام خمینی نیز در دست اجرا می‌باشد.

مدیر اجرای طرح‌های جمع آوری و تصفیه فاضلاب از اجرای ۶۰ کیلومتر خطوط اصلی و فرعی در شهر مهریز خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد محمد مهدی ثابتیان با اعلام این خبر گفت: در راستای قرارداد بیع متقابل پروژه فاضلاب مهریز، عملیات لوله گذاری شبکه فاضلاب توسط سرمایه گذار بخش خصوصی به طول ۲۸۵ کیلومتر از سال ۹۳ آغاز شده و تاکنون بیش از ۶۰ کیلومتر آن اجرا گردیده است.

وی افزود: این عملیات طی دو قرارداد مجزا در شهرک‌های شهید

پیشرفت ۹۵ درصدی ایستگاه‌های پمپاژ خط انتقال آب شهر بهاباد



معاونت مهندسی و توسعه شرکت آبفای استان یزد گفت: عملیات اجرایی ایستگاه‌های پمپاژ شماره یک، دو، سه و چهار خط انتقال آب به

بهاباد به پیشرفت ۹۵ درصدی رسید. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد عباسعلی فریمانی افزود: هریک از این ایستگاه‌ها شامل سه دستگاه پمپ است که توانایی پمپاژ ۴۶ لیتر بر ثانیه آب به مخازن بالادست خود را دارد.

فریمانی اظهار داشت: عملیات ایستگاه‌های بهاباد با اعتباری افزون بر ۷۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات ملی در حال اجرا می‌باشد.

وی خاطرنشان کرد: با بهره برداری از این ایستگاه‌های پمپاژ ضریب اطمینان بهره برداری و ذخیره سازی آب انتقالی در سطح شهر افزایش قابل توجهی یافته و کیفیت آب به شکل قابل ملاحظه ای بهبود خواهد یافت.

دومین دوره مسابقات لیگ دارت صنعت آب و برق استان یزد برگزار شد

ورزشی بین بازیکنان و در کنار آن ارتقاء و توسعه ورزش مفرح دارت بین پرسنل صنعت آب و برق استان ایجاد شده است.

مسابقات لیگ دارت صنعت آب و برق استان یزد به عنوان اولین نمونه در سطح کشور به صورت مستمر در طول سال برگزار می‌شود و دارای اساسنامه مدون می‌باشد.

گردد. محمدی اظهار داشت: دومین دوره مسابقات لیگ دارت صنعت آب و برق در ۱۰ مرحله (پنج مرحله رفت و پنج مرحله برگشت) و هر مرحله شامل سه بازی در طول سال جاری برگزار خواهد شد. وی خاطر نشان کرد: این مسابقات با هدف ایجاد فضای صمیمی



اول این دور از مسابقات با حضور ۱۶ بازیکن شامل شش نفر از بازیکنان برتر انجمن دارت و ۱۰ نفر از پرسنل صنعت آب و برق استان، طی ۲۴ بازی برگزار شد.

باقری محمدی افزود: در این دور از مسابقات هر بازی شامل دو ست و هر ست شامل برد سه لگ از پنج لگ، ۵۰۱ دبل فینیش برگزار

مراسم افتتاحیه دومین دوره مسابقات لیگ دارت صنعت آب و برق استان یزد با حضور مهر کیسش دبیر انجمن دارت استان یزد و جمعی از پرسنل شرکت آبفا برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد نماینده کمیته ورزش شرکت آبفا گفت: مرحله ی

به مناسبت هفته صرفه جویی نشست خبری مدیر عامل آبفای یزد با اصحاب رسانه برگزار شد

شرب ۱۰۰ تا ۱۸۰ لیتر است در حالی که سرانه آب مجازی مورد استفاده بیش از سه هزار لیتر است به عنوان مثال برای تولید یک کیلو گوچه ۱۸۰ لیتر آب، یک کیلو گوشت گاو ۱۵ هزار لیتر آب، یک برگ A4 ۱۰ لیتر آب و یک لیوان شیر ۲۰۰ لیتر آب مصرف می‌شود.

اسلامی خاطر نشان کرد: اگرچه وجود چند درخت در منزل برای تلطیف هوا و شادابی مفید است ولی کاشت سبزی و صیفی در خانه عمل مسرفانه است.

وی میزان هدررفت آب در استان را ۱۸ درصد عنوان کرد و افزود: استان یزد کمترین هدررفت را در سطح کشور دارد.

همچنین میزان شبکه آب در استان ۶۰۰ کیلومتر و حجم مخازن نزدیک به ۴۵۰ هزار مترمکعب که ۳۰۰ هزار مترمکعب آن در مرکز استان می‌باشد. وی در ادامه از پشتیبانی مدیران ارشد استان در تامین آب قدرانی نمود و اعلام کرد: هر دو هفته یک بار شورای آب استان در حضور معاون امور عمرانی استاندار تشکیل و شاخص‌ترین کارشناسان و مدیران گذشته و حال این حوزه کاری در رابطه با مسائل آب به بحث می‌نشینند. وی در پایان یادآور شد: اگر ۱۰ درصد در مصرف آب شرب صرفه جویی شود امکان ایجاد هزاران شغل در بخش صنعت به وجود خواهد آمد.



کرد و افزود: در حال حاضر میانگین هدایت الکتریکی آب شرب شهر یزد حدود ۸۰۰ میکروموس می‌باشد.

مدیر عامل آبفا در پاسخ به سوال خبرنگاران که آیا مردم در مصرف آب اسراف می‌نمایند جواب داد: اگرچه میانگین مصرف سالانه شهروندان قابل قبول است اما بدون شک برنامه ریزی امکان کاهش حداقل ۳۰ درصد مصرف در فصل تابستان وجود دارد و این گونه نیست که میزان تقاضا با عرضه یکسان باشد. علی اسلامی با اشاره به اهمیت موضوع تبیین آب مجازی گفت: مردم باید به این مهم توجه داشته باشند که سرانه متعارف مصرف آب

در صورت عدم اصلاح رفتار در مصرف خود شرکت ناچار به برخورد قانونی با آن‌ها شده و ممکن است تا قطع آب آن‌ها منجر شود.

وی گفت: در حال حاضر بالغ بر ۶۰ درصد آب شرب استان از آب انتقالی تامین می‌شود و متأسفانه منابع آب داخل استان ظرفیت تامین بیش از ۴۰ درصد نیاز شهروندان را ندارد و انتقال حجم بیش تری از آب به استان یک ضرورت غیر قابل اجتناب است.

وی کیفیت آب جاری در شبکه‌های شهر یزد را به دلیل جایگزینی ۱۱ حلقه چاه جدید در منطقه یزدگرد به جای چاه‌های سطح شهر نسبت به سال‌های قبل مطلوب‌تر عنوان

به مناسبت هفته صرفه جویی در مصرف آب نشستی با حضور مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان یزد و اصحاب رسانه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد: در ابتدای این نشست مدیرعامل شرکت آبفا ضمن خوش آمدگویی به اصحاب رسانه به تشریح وضعیت آب استان، منابع موجود آب شیرین قابل شرب و نحوه تامین آب شرب و چالش‌هایی که استان به دلیل مشکل اساسی در تامین آب شرب با آن مواجه است پرداخت و از رسانه‌ها درخواست نمود تا مسائل آب استان را با استفاده از نظرات کارشناسان به طور خاص هم به متولیان این امر و هم به عموم مردم گوشزد نمایند.

علی اسلامی در رابطه با میزان مصرف شهروندان هشدار داد و افزود: سرانه مصرف ۳۰۰ لیتر به ازای هرنفر در روز که در بعضی از شهرها تا ۴۰۰ لیتر افزایش یافته به هیچ وجه قابل توجیه نیست و با توجه به منابع محدود ادامه این وضعیت، آبرسانی به شهروندان را دچار اختلال خواهد کرد.

اسلامی اظهارداشت: آمارها نشان می‌دهد حدود ۵ درصد مشترکین در کاربری‌های مختلف، مصارف بسیار مسرفانه داشته‌اند که

اجرای ۲۹ کیلومتر شبکه جمع آوری فاضلاب در شهرستان ابرکوه

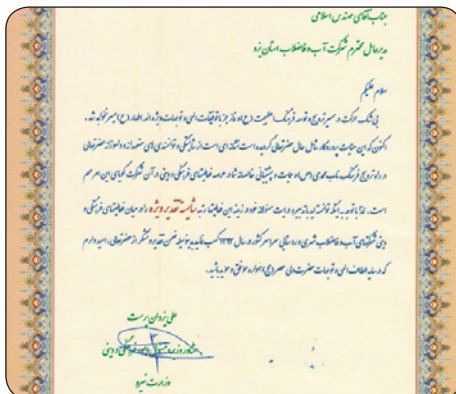
پلی اتیلن دوجداره کاروگیت در اقطار ۵۰۰ - ۲۰۰ میلی متر انجام می‌گردد. ثابتیان خاطر نشان کرد: تا کنون بیش از ۲۹ کیلومتر خطوط شبکه فرعی، اصلی و انتقال فاضلاب در شهرستان ابرکوه اجرا شده است.

یزد گفت: عملیات لوله گذاری شبکه جمع آوری فاضلاب شهرک ولایت به طول ۱۱ هزار و ۹۳۸ متر و با اعتباری بالغ بر ۳۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات عمرانی در حال اجرا می‌باشد. محمد مهدی ثابتیان افزود: این پروژه با استفاده از لوله‌های

عملیات اجرایی لوله گذاری شبکه جمع آوری فاضلاب شهرک ولایت شهرستان ابرکوه با پیشرفت فیزیکی ۹۰ درصد در حال اجرا می‌باشد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد مدیر دفتر اجرای طرح‌های جمع آوری فاضلاب شهری

تقدیر از مدیر عامل آبفا یزد در زمینه ترویج فعالیت‌های فرهنگی و دینی

متعهدانه و دلسوزانه حضرت تعالی در راه ترویج فرهنگ ناب محمدی (ص) و حمایت و پشتیبانی خالصانه شما در عرصه فعالیت‌های فرهنگی و دینی در آن شرکت گویای این امر مهم است. لذا با توجه به این که توانسته‌اید با تدبیر و درایت مسئولانه خود در زمینه این فالیته‌ها رتبه شایسته تقدیر ویژه را در میان فعالیت‌های فرهنگی و دینی شرکت‌های آب و فاضلاب شهری و روستایی سراسر کشور در سال ۱۳۹۳ کسب نمایید بدینوسیله ضمن تقدیر و تشکر از حضرت تعالی، امید دارم که در سایه ی الطاف الهی و توجهات حضرت ولی عصر (عج) همواره موفق و مؤید باشید.



علی یزدان پرست مشاور وزیر و مسئول امور فرهنگی و دینی وزارت نیرو با اهداء لوح تقدیر از توانمندی‌های علی اسلامی مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان یزد در راه ترویج فرهنگ ناب محمدی (ص) و حمایت از فعالیت‌های فرهنگی و دینی آن شرکت قدرانی نمود.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد در این لوح آمده است: بی شک حرکت در مسیر ترویج و توسعه فرهنگ اهل بیت(ع) و نماز جز با توفیقات الهی و توجهات ویژه ائمه اطهار(ع) میسر نخواهد شد. اکنون که این عنایت پروردگار شامل حال حضرت تعالی گردیده است نشانه ای است از شایستگی و توانمندی‌های



شهروندان تفت ۲۰۰ لیتر بیش از حد استاندارد، آب مصرف می کنند

سازد. با این حال به دلایل ذکر شده و مصرف زیاد به خصوص در ایام تعطیل در بعضی از مناطق تامین فشار مناسب غیر ممکن می شود. قادری نسب بانوان را افراد تاثیرگذار در امر مدیریت مصرف آب دانست و افزود: بانوان باید علاوه بر توجه به مصرف روزانه آب در خانه، خانواده خود را به مصرف صحیح آب تشویق نمایند.

وی گفت: آب جاری در شبکه تفت همه روزه توسط آزمایشگاه شرکت و مرکز بهداشت شهر مورد آزمایش قرار می گیرد و آب با کیفیت مطلوب در اختیار شهروندان قرار می گیرد.

در پایان این همایش، خانم فهیمه اژدری با هدف ترویج فرهنگ مصرف بهینه آب و اصلاح الگوی مصرف از سوی فرمانداری شهرتفت به عنوان سفیر آب در این شهر معرفی شد.



بین حدود نه هزار مشترک توزیع می شود. مدیر امور آبفا شهر تفت اظهارداشت: با توجه به این که محلات مختلف شهر از نظر جغرافیایی دارای اختلاف ارتفاع زیاد می باشند این امور تلاش می کند با استفاده از شیر فشارشکن و مانور شیر فلکه های شبکه توزیع تا حد امکان فشار آب را به طور یکسان در شبکه شهر جاری

انتقالی، و ۸۰ لیتر در ثانیه توسط شش حلقه چاه آب متعلق به شرکت آبفا و یک حلقه چاه آب استیجاری تامین می شود. وی خاطرنشان کرد: مجموع آب استحصالی این شهرستان در شبانه روز ۱۱ هزار و ۲۴۰ متر مکعب می باشد که از طریق چهار باب مخزن ذخیره آب در چهار زون آبی شهر تفت

مدیر امور آب و فاضلاب شهر تفت گفت: در حال حاضر سرانه مصرف آب در این شهر ۴۶۰ لیتر به ازای هر نفر در روز می باشد که این رقم در برابر سرانه مصرف آب استان که ۲۷۰ لیتر به ازای هر نفر می باشد، حدود ۲۰۰ لیتر مصرف مازاد دارد که به هیچ وجه قابل توجیه نیست.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد علی قادری نسب در همایش نقش بانوان در مدیریت مصرف آب یکی از دلایل اصلی مصرف غیرمتعارف آب در تفت را باغ شهر بودن آن عنوان کرد و افزود: با توجه به وضعیت کمبود آب در استان، شهروندان نباید از آب جاری در شبکه برای آبیاری فضای سبز و مصارف غیر ضروری استفاده نمایند.

قادری نسب اظهارداشت: در حال حاضر آب شهرستان تفت از طریق ۴۵ لیتر در ثانیه آب

راه اندازی گروه دانش آموزی حامیان آب در شهر یزد



مصرف صحیح آب آشنا می کنند. وی افزود: دانش آموزان به درب منازل و محل کار همشهریان مراجعه کرده و پس از طرح یک سری سوالات در خصوص نحوه مصرف آب توضیحات لازم در این خصوص را به آن ها ارائه و بروشورهای آشنایی با روش های صرفه جویی و لوازم کاهنده مصرف به آن ها تحویل می دهند. مدیر دفتر روابط عمومی شرکت آبفا دانش آموزان را آینده سازان این کشور معرفی کرد و افزود: هدف از اجرای این طرح توسط دانش آموزان، برقراری ارتباط بهتر با شهروندان برای آشنایی هر چه بیش تر آن ها با وضعیت کمبود آب استان و توجه آن ها به روش های مصرف صحیح آب دانست.

مدیر دفتر روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد از راه اندازی گروه دانش آموزی حامیان آب با همکاری سازمان دانش آموزی استان، در شهر یزد خبر داد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد محمد حسین شرعیاتی گفت: گروه حامیان آب متشکل از ۸۰ دانش آموز دوره پنجم، ششم و متوسطه منتخب از چند مدرسه در سطح شهر، تشکیل و راه اندازی شد. شرعیاتی اظهارداشت: دانش آموزان بعد از فراگیری آموزش های اولیه در خصوص روش های بهینه مصرف آب همراه با مربیان خود در سطح شهر حضور یافته و شهروندان را از طریق آموزش چهره به چهره با روش های

تقدیر از مسئول امور فرهنگی و دینی آبفا یزد در زمینه ترویج فرهنگ نماز



ای است از شایستگی و توانمندی های متعهدانه و دلسوزانه حضرت تعالی در راه ترویج فرهنگ ناب محمدی (ص) و حمایت و پشتیبانی خالصانه شما در عرصه فعالیت های فرهنگی و دینی در آن شرکت گویای این امر مهم است. لذا با توجه به این که توانسته اید در زمینه این فعالیت ها رتبه شایسته تقدیر ویژه را در میان فعالیت های فرهنگی و دینی شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی سراسر کشور در سال ۱۳۹۳ کسب نمایید بدینوسیله ضمن تقدیر و تشکر از حضرت تعالی، امید دارم که در سایه ی الطاف الهی و توجهات حضرت ولی عصر (عج) همواره موفق و مؤید باشید.

علی یزدان پرست مشاور وزیر و مسئول امور فرهنگی و دینی وزارت نیرو با اهداء لوح تقدیر از توانمندی های ضیاء زینی مسئول امور فرهنگی و دینی شرکت آب و فاضلاب استان یزد در راه ترویج فرهنگ ناب محمدی (ص) و حمایت از فعالیت های فرهنگی و دینی آن شرکت قدرانی نمود. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد در این لوح آمده است: بی شک حرکت در مسیر ترویج و توسعه فرهنگ اهل بیت (ع) و نماز جز با توفیقات الهی و توجهات ویژه ائمه اطهار (ع) میسر نخواهد شد. اکنون که این عنایت پروردگار شامل حال حضرت تعالی گردیده است نشانه

ستون آزاد

بازدید بازرسان صیانت از حریم امنیت عمومی استانداری از شرکت آبفای استان یزد



تعدادی از بازرسان صیانت از حریم امنیت عمومی و حقوق شهروندی استانداری از شرکت آب و فاضلاب استان یزد بازدید کردند.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد: در این بازدید برنامه های برون سازمانی عفاف و حجاب ویژه دستگاه های ۲۴ گانه، برنامه های ۱۱ گانه درون سازمانی عفاف و حجاب و برنامه های ۱۲ گانه درون سازمانی حقوق شهروندان مورد بررسی قرار گرفت.

این بازدید با هدف تعیین وضعیت موجود ادارات استان و شهرستان در حوزه عفاف و حجاب و صیانت از حقوق شهروندی برای رسیدن به وضعیت مطلوب، نظارت بر دستگاه های زیر مجموعه به منظور اثربخشی در گسترش عفاف و حجاب و صیانت از حقوق شهروندی، ایجاد رقابت و ارتقاء انگیزه در میان مدیران ادارات استانی و شهرستانی با اعلام نتایج بازرسی و پیشگیری از بروز تخلفات اداری بیشتر در حوزه های مذکور انجام شد.

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

چرا باید میوه بخوریم و چه میوه هایی مفید هستند!



همچنین بهتر است که افراد چاق قبل از خوردن غذا میوه هایی که بافت سفت دارند مانند گلابی و سیب مصرف کنند چرا که این میوه ها دارای فیبر هستند و مصرف آن باعث می شود که این افراد خیلی زود احساس سیری کنند و میلشان به غذا کم شود.

آن هایی که باید احتیاط کنند. بیماران که دارای اختلالات دستگاه گوارش هستند در مصرف میوه و سبزیجات باید دقت کنند. همچنین بیماران که دارای التهاب روده، زخم روده و زخم معده هستند نباید از میوه ها به صورت خام مصرف کنند، زیرا بیماری آن ها بدتر می شود و باید میوه ها را به صورت کمپوت و پخته شده مصرف کنند.

مصرف میوه در صبحانه. یکی از عادات های غذایی برزیلی ها، مصرف میوه به همراه صبحانه است. این عادت بسیار خوب است و ما هم تلاش می کنیم مروج آن در ایران باشیم. انسان در طول روز به ویتامین ها نیاز دارد و برخی ویتامین ها نظیر ویتامین C، به جذب املاحی مثل آهن کمک می کنند بنابراین وقتی در وعده صبحانه، میوه های حاوی ویتامین C مصرف می کنیم، جذب آهن گیاهی موجود در نان هم افزایش می یابد.

صبحانه می تواند بهترین وعده و حتی اصلی ترین وعده باشد. خوردن میوه هایی مثل انبه که سرشار از ویتامین C و A است، در صبح، ویتامین و قند بدن را در طول روز تأمین می کند. از آنجا که این میوه بومی کشور ما نیست، بیشتر خوردن پرتقال را توصیه می کنیم، گوجه فرنگی نیز از نظر ویتامین مانند میوه هاست اما قند بالایی ندارد.

چه قدر میوه بخوریم؟ توصیه می شود بین ۵ تا ۶ واحد در روز میوه مصرف شود. این مقدار تقریباً برابر است با نیم کیلوگرم میوه در روز. البته این نیم کیلوگرم مختص میوه هایی است که آب زیادی ندارند مانند

میوه ها گروهی از مواد غذایی هستند که می توانند مواد زائد تولید شده در متابولیسم بدن را خنثی کنند. همچنین وجود آنتی اکسیدان های موجود در آن ها خاصیت ضد سرطان دارند.

خواص میوه ها. میوه ها در بر دارنده انواع ویتامین، مواد معدنی مانند فیبر غذایی، آنتی اکسیدان، کلسیم، فسفر و پتاسیم هستند که بدن به این مواد نیاز زیادی دارد اما برخی از آن ها نباید همراه غذا مصرف شوند و برخی را قبل یا بعد از غذا باید خورد. دستگاه گوارش انسان توانایی هضم و جذب همه مواد غذایی را می تواند داشته باشد؛ در برخی از موارد مواد مغذی مانند کلسیم، فسفر، روی و مس هنگام هضم و جذب مانع یکدیگر در بدن می شوند و اگر فردی کلسیم و منیزیم با هم دریافت کند باعث پوکی استخوان در فرد می شود؛ چرا که کلسیم اگر زیاد باشد مانع از جذب منیزیم در بدن می شود که در این شرایط پوکی استخوان به دلیل کمبود منیزیم در فرد است. بعضی از میوه ها به دلیل وجود فیبر غذایی در شیر و لبنیات نباید با هم مصرف شوند؛ چرا که فیبر غذایی موجود در لبنیات، مانع از جذب مواد معدنی به بدن می شوند و ممکن است که جذب به خوبی صورت نگیرد.

قبل، بعد یا همراه غذا؟ میوه هایی مانند سیب و گلابی به دلیل داشتن بافت سفت بهتر است که قبل و بعد از غذا مصرف شوند و میوه های دارای بافت های نرم مانند توت فرنگی، هلو و انگور اگر همراه غذا خورده شوند، مشکلی را برای فرد ایجاد نمی کنند. همچنین برای عدم جذب کلسترول بهتر است که میوه هایی که ویتامین ث دارند مانند پرتقال و لیمو در کنار غذا مصرف شود. خوردن سیب و پرتقال برای بیماران دیابتی بسیار موثر است زیرا به دلیل قند طبیعی که دارند مانع از کاهش سریع قند خون در این بیماران می شوند.

پرتقال، سیب، گلابی، انگور و... زیرا ۵-۴ واحد طالبی، هندوانه و خربزه تقریباً معادل یک کیلوگرم میوه های دیگر است.

یک واحد میوه یک واحد سیب حدود ۱۲۰ گرم، نصف یک گلابی بزرگ، دو عدد نارنگی کوچک، ۳ عدد خرما، کیوی بزرگ ۱۰۰ گرمی، ۱۲ عدد گیلاس معادل ۹۰ گرم و ۱۷ دانه انگور معادل ۹۰ گرم شامل یک واحد و یک سهم است که بدن برای تأمین این ویتامین ها روزانه به این مقدار نیاز دارد. کودکان معمولاً به دلیل کوچک بودن حجم معده بیش از ۲ واحد میوه در روز نمی خورند بنابراین می توان به آن ها آب میوه داد.

البته توجه به این نکته ضروری است که مصرف بیش از اندازه میوه توصیه نمی شود زیرا میوه ها هم کالری بالایی دارند هم نسبت دریافت مواد غذایی را به هم می ریزند. درست است که میوه ویتامین دارد ولی نباید جایگزین پروتئین ها شود.

کی میوه بخوریم؟ بهترین زمان مصرف میوه غیر از وعده صبح، در صورتی که غذا سنگین نباشد، میان وعده است. بعد از شام هم می توان میوه مصرف کرد. در وعده صبحانه بهتر است حداقل ۳ گروه از وعده های اصلی غذایی مثل نان و غلات، میوه ها و لبنیات وجود داشته باشد. فقط فراموش نکنید کره و خامه جزو چربی ها هستند و ماده لبنی محسوب نمی شوند.

مراقب باشید کپک نزنند لابد برای شما هم پیش آمده که وقتی میوه ها را در قسمت جا میوه ای پایین یخچال قرار می دهید بعد از چند روز کم کم شروع به کپک زدن کرده و خراب می شوند. دلیل کپک زدن میوه در این شرایط، هم آبی است که به تدریج در جامیوه ای جمع می شود و هم رطوبت دائمی یخچال. حال اگر یک قطعه اسفنج (چه طبیعی و چه مصنوعی) را در جامیوه ای قرار دهید رطوبت و آب ها را به خود جذب کرده، مانع کپک زدگی می شود.



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



یزد، خیابان آیت الله کاشانی
صندوق پستی ۱۸۸ / ۸۹۱۹۵
تلفن: ۰۵۱-۳۶۲۴۲۰
نمابر: ۰۵۴۱-۳۶۲۴۱
www.abfayazd.IR
Email: pr.abfayazd@abfayazd.com