



یادداشت ...

دفاع مقدس

سال‌هاست که آفتاب، مسیر چشمانشان را با انگشت نشان می‌دهد و می‌گریزد. سال‌هاست که رفته‌اند و بادها، بوی پیراهنشان را بر خاک ریزهای بسیار، مویه می‌کنند. آنان انعکاس روشن خورشید در رودخانه‌های سرخ حماسه‌اند. دلشان، دریا می‌نوشت و نگاهشان، توفان می‌سرود. برخاستند؛ آن هنگام که نفس‌های سرما، پنجره‌ها را سیاه کرده بود و شهر، می‌رفت که در اضطراب ثانیه‌های تجاوز، کمر خم کند. برخاستند و با قدم‌های استوارشان در رگ‌های وطن، خون زندگی جاری شد. پلاک بر گردن و جفیه بر شانه، جاده‌های صلابت را پشت سر گذاشتند و خاک را لبخند کاشتند. پا در رکاب ستاره و باران، آسمان عشق را تا دورترین‌ها درنوردیدند و اینک، ما مانده‌ایم و این خاک مردابی. ما مانده‌ایم و تکثیر بی‌وقفه ابرهای خاکستری. رفته‌اند و باران‌ها را با خود برده‌اند و فصل‌هایمان، بی‌جوانه و آفتاب مانده‌اند. کوچه‌های شهر را که ورق می‌زنم، نامشان را بر پیشانی افتخار این سرزمین، درخشان می‌یابم. تقویم‌ها جفا کرده‌اند، اگر تنها به چند روز برای شهیدان بسنده کنند. قلم‌های منظوم اگر کم بگذارند، در حق خون، کوتاهی کرده‌اند. پوتین‌ها فقط اندکی از رشادت بچه‌ها را پیش بردند. معبرها فقط مقداری باریک، برای شناخت آنان گام برداشتند. کوله‌های همت آنان، واکنش سبزی بود در برابر خزان زدگی و هجوم اتفاق پاییز. آنجا که آنان رفته بودند، چشم‌های ما، حرفی برای گفتن نداشت. همه حرف‌ها را با لبخند و گریه‌ها می‌زدند. خاک‌ریزها، گواه خوبی هستند بر اشک‌های چکیده از دعای کمیل‌شان. شب‌های جمعه بعد از آنها، تاولی است بر گام‌های نرفته ما. آنس با واژه‌های دنیایی، برای لب‌های ما ماند و شگفتا از آنان که در جبهه، با لحن‌های متفاوت، استقامت را به شعر درآوردند! آن‌گاه که مفاتیح یا اسلحه به دست می‌گرفتند، غزل‌هایی از ملکوت، در چهار گوشه سنگر گل می‌کرد برادر! خواهر! ما بدهکاریم! ما به آن روزها و شبها بدهکاریم. ما به آن مادر و پدر که با اشک و گریه، فرزندشان را روانه جبهه کردند، بدهکاریم. به آن خانمی که بغضش را در گلو خفه کرد تا سد راه شوهرش نشود، به آن نوزاد سه ماهه که حسرت گفتن کلمه «بابا» را تا همیشه بر دل خواهد داشت، بدهکاریم. به مظلومیت آن شهیدی که دلش برای تنها دخترش تنگ می‌شد، اما فرصت بازگشت به خانه را نداشت، بدهکاریم. به بزرگی و غرور آن امیر ارتش که به او گفتند دخترت روی تخت بیمارستان منتظر دیدن توست، برگرد، اما او بخاطر صدها جوان هم سن و سال دخترش حاضر به ترک جبهه نشد و تنها زمانی به خانه برگشت، که جسد دخترش را دفن کرده بودند! ما بدهکاریم. ما به اندازه قطرات اشک مادران و همسران، به اندازه قطرات خون به ناحق ریخته، بدهکاریم. به مظلومیت، معصومیت دختران و پسران بابا ندیده، به گریه‌های شبانگاه همسران شوهر از دست داده، بدهکاریم. به بزرگی پیرمردی که کمر خم نکرد و بر جنازه تنها فرزندش نماز خواند، بدهکاریم. ما به نام هزاران هزار شهید، جانباز، اسیر، به هزاران هزار خانواده، هزاران هزار پدر و مادر، هزاران هزار کوچه که نام شهید را بر آن گذاشته‌اند، بدهکاریم. ما به امام (ره) ما به ایران، به اسلام بدهکاریم...

حمایت از کالای ایرانی



در این شماره می‌خوانید:

آب‌های یزد شرکت برتر در جشنواره‌ی شهید رجایی استان

به مناسبت هفته دولت

افتتاح سامانه نوین گندزدایی آب آشامیدنی در شهرستان میبد

نتایج پانزدهمین دوره مسابقات قرآنی همکاران صنعت آب و برق استان یزد و خانواده آن‌ها اعلام شد

به مناسبت هفته دولت

افتتاح سامانه نوین گندزدایی آب آشامیدنی در شهرستان میبد

در تماس نیست، ادامه داد: این روش دارای مزایایی از جمله رفع کامل مخاطرات ایمنی و امنیتی نسبت به سیلندرهای گاز کلر، راه اندازی بسیار آسان و راحت و صرفه اقتصادی به نسبت گاز کلر و پرکلرین است.



به مناسبت فرارسیدن هفته دولت نخستین دستگاه نوین و ایمن گندزدایی آب آشامیدنی به روش الکترولیز نمک طعام با حضور استاندار ، تعدادی از مسئولین استانی و شهرستان میبد ، مدیر عامل و مدیران شرکت آب و فاضلاب در شهرستان میبد نصب شد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد : مدیر عامل آبفای استان گفت : نخستین سامانه نوین گندزدایی آب به روش الکترولیز نمک کلرید سدیم به منظور ایمن سازی آب شرب و اطمینان از کیفیت میکروبی آب شرب در میبد با اعتباری افزون بر سه میلیارد ریال نصب شد .

علی اسلامی اظهارداشت : این روش به عنوان یکی از روش‌های نوین و ایمن گندزدایی آب ، جایگزین سیستم‌های گندزدایی گاز کلر است و توانایی گندزدایی آب تا ۵۰۰ لیتر بر ثانیه را دارد . اسلامی با اشاره به این که در این روش از شروع تا پایان مرحله تولید، سیستم کاملاً ایمن بوده و اپراتور با هیچ گونه ماده شیمیایی

به مناسبت هفته دولت

ایستگاه برداشت از آب انتقالی شهرستان بهاباد راه اندازی شد



به مناسبت هفته دولت ، یک ایستگاه برداشت آب شرب از آب انتقالی با حضور معاون سیاسی امنیتی استاندار، فرماندار و اعضای شورای شهر بهاباد و جمعی از مسئولین استان در شهرستان بهاباد راه اندازی شد . به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد : ایستگاه برداشت آب بهاباد با هدف تامین آب شرب با کیفیت و با اعتباری بالغ بر ۳۶۰۰ میلیون ریال از محل تامین اعتبارات استانی احداث و راه اندازی گردید .

در راستای ساخت این ایستگاه ، دو هزار و ۵۰۰ متر لوله گذاری با اقطار ۹۰-۱۱۰ میلی متر، ساخت حوضچه ، نصب شیر فشار شکن ، ساخت جایگاه برای برداشت آب اجرا شد .

تیم صنعت آب و برق یزد نایب قهرمان مسابقات دarts ریاست جمهوری

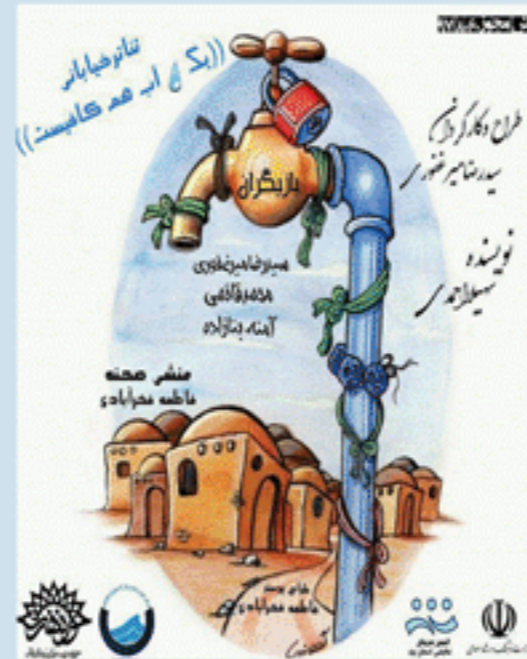


تیم صنعت آب و برق استان یزد متشکل از آقایان محمد نیکوکار ، محمد فدوی ، باقر محمدی ، علی حکیمیان و مرتضی غیرت الهی با حضور در هفتمین دوره مسابقات دarts ریاست جمهوری ، موفق به کسب رتبه نایب قهرمانی شدند .

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد : هفتمین دوره جام ریاست جمهوری بخش آقایان به مناسبت هفته دولت با حضور ۱۲ تیم از استان های تهران، البرز و یزد به میزبانی خانه دarts تهران برگزار شد.



اجرای نمایش خیابانی «یک قطره آب هم کافی است» در شهر یزد



نمایش خیابانی با موضوع «یک قطره آب هم کافی است» با همکاری شرکت آبفا برای مدت ۱۴ شب در شهر یزد برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد: این هنر نمایشی با کارگردانی سید رضا میرغفوری، با هدف ترویج و گسترش فرهنگ صرفه جویی در مصرف آب و اهمیت آن در زندگی در ۱۴ محله ی شهر یزد از جمله: میدان امیرچخماق، گذر فرهنگ و هنر، مسجد جامع و پارکهای کوهستان، آزادگان، باغ ملی، غدیر، هفتم تیر، پارک بزرگ شهر و ... اجرا شد.

آبفای یزد شرکت برتر در جشنواره ی شهید رجایی استان

پیشرفته و ایجاد سامانه دوم در شهر، آب بدون درآمد در شهر، هوشمندسازی سامانه‌های آبرسانی شهری، مطلوبیت میکروبی شبکه توزیع آب در شهر، مطلوبیت آزمون‌های کلرسنجی شبکه توزیع آب در شهر و محورهای شاخص عمومی شامل اصلاح ساختار سازمانی، توسعه دولت الکترونیک، مدیریت سرمایه انسانی، شفافیت و مدیریت مالی، بهبود فضای کسب و کار، ارتقاء سلامت اداری، مسئولیت پذیری و پاسخگویی و ... مورد ارزیابی قرار گرفت.

در جشنواره شهید رجایی، ۵۲ دستگاه استانی در سه بخش عمومی، اختصاصی، مجموع عمومی اختصاصی، مورد ارزیابی قرار گرفتند و در نهایت از ۱۹ دستگاه تجلیل شد.

در آیین معرفی و تجلیل از دستگاه‌های اجرایی استان یزد که به عنوان جشنواره استانی شهید رجایی و با حضور زمانی قمی استاندار برگزار شد، شرکت آبفای استان به عنوان دستگاه برتر در مجموع شاخص‌های عمومی و اختصاصی معرفی شد.

به گزارش روابط عمومی: شرکت آب و فاضلاب استان یزد با کسب ۱۹۵۴ امتیاز از مجموع ۲۰۰۰ امتیاز در ارزیابی عملکرد سال ۱۳۹۶، در مجموع شاخص‌های عمومی و اختصاصی برای دومین سال متوالی حائز رتبه نخست در بین دستگاه‌های اجرایی استان گردید.

در این جشنواره، شرکت آبفا در محورهای شاخص اختصاصی شامل جمعیت تحت پوشش شبکه آب و فاضلاب شهری، ارتقای کیفیت آب شرب از طریق نصب سامانه‌های





کسب عنوان رده موفق در ارزیابی رده های بسیج اداری توسط آبفای یزد



پایگاه بسیج حضرت ابوالفضل العباس (ع) شرکت آبفای استان یزد در ارزیابی عملکرد رده های بسیج اداری در سال ۱۳۹۶ در سطح پایگاه های بسیج قشر کارمندی سپاه الغدیر موفق به کسب عنوان رده موفق شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد: در لوحی صادره از سوی سرهنگ پاسدار حسن ابراهیمی بشکائی، از فرمانده و بسیجیان پایگاه مقاومت اداری حضرت ابوالفضل العباس(ع) شرکت آبفا در خصوص کسب عنوان رده موفق در ارزیابی رده های بسیج اداری قدردانی شد.

در بخشی از متن این تقدیر نامه آمده است:

به منظور تحقق تدابیر فرماندهی معظم کل قوا حضرت امام خامنه ای (مدظله العالی) در جهت رشد و تعالی سازمان و در راستای ارتقاء سطح کیفی عملکرد بسیج با بررسی و ارزیابی عملکرد رده های بسیج اداری در سال ۱۳۹۶ پایگاه مقاومت بسیج اداری حضرت ابوالفضل العباس (ع) به عنوان رده موفق در سطح پایگاه های بسیج قشر کارمندی سپاه الغدیر منتخب گردیده اند. لفظاً این موفقیت برهون تلاش ها و نقش موثر فرمانده و بسیجیان پایگاه می باشد. بدینوسیله مراتب قدردانی و سپاس خود را از تلاش مجتهدانه و مجاهدانه شما اعلام می دارم. تشنه با انگیزه به خداوند سبحان و تحت توجهات حضرت ولی عصر(عج) و نائب برحقش حضرت امام خامنه ای (مدظله العالی) موفق و موید باشید.

سرهنگ پاسدار حسن ابراهیمی بشکائی
سازمان بسیج کارمندان سپاه الغدیر استان یزد

برگزاری بیش از پنج هزار نفر ساعت دوره ی آموزشی برای پرسنل آبفای یزد

برگزار شد.

سرتیپ زاده در تشریح برخی از دوره های برگزار شده اظهارداشت: از شرکت کنندگان در دوره ی آموزشی ارتباطات انتظار می رود پس از پایان این دوره بتوانند با فراگیری روشها، الگوها و راهکارهای برقراری ارتباط با دیگر سازمان ها و ارباب رجوع ارتباط کارآمد و موثری داشته باشند. وی از اهداف برگزاری دوره ی اصول بیمه را آشنایی پرسنل با اصول اساسی، حقوق، شرایط عمومی و خصوصی حاکم بر بیمه و نحوه صدور و پذیرش آن عنوان کرد. سرپرست واحد آموزش در پایان از برگزاری دوره های تخصصی کارگاهی در ماه های آتی خبر داد.

سرپرست واحد آموزش شرکت آبفا ی یزد از برگزاری پنج هزار نفر ساعت دوره آموزشی در طول ماه گذشته، ویژه ۵۷۰ نفر از پرسنل این شرکت خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد: احمد سرتیپ زاده گفت: در مرداد ماه سال جاری، دوره های آموزشی علمی تخصصی شامل: ارتباطات، آشنایی با نرم افزار فتوشاپ، تصفیه فاضلاب، تکریم ارباب رجوع، نشست توسعه، اتوماسیون، الزامات استاندارد سیستم مدیریت، جی آی اس، خبرنگاری با موبایل، قانون کار، اصول بیمه، ارگونومی، ارزیابی عملکرد مشاوران، مدیریت و کنترل پروژه های تحقیقاتی و ... ویژه مدیران، پرسنل و پیمانکاران شرکت آبفا

نتایج پانزدهمین دوره مسابقات قرآنی همکاران صنعت آب و برق استان یزد و خانواده آن ها اعلام شد

نتایج مرحله ی استانی پانزدهمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم ویژه همکاران، همسر و فرزندان همکار صنعت آب و برق استان یزد اعلام شد . به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد دبیر امور فرهنگی و دینی صنعت آب و برق استان یزد گفت : در این دوره از مسابقات بیش از ۳۰۰ نفر از همکاران ، همسر و فرزندان دانشجوی کارکنان صنعت آب و برق در شش رشته حفظ ، قرائت ، ترتیل و تحقیق ، مفاهیم ، زبان آموزی و تحقیق موضوعی با یکدیگر به رقابت پرداختند که از بین آن ها ۱۱ نفر با کسب رتبه اول

به مرحله کشوری راه یافتند . ضیاء زینی اظهار کرد: نفرات اول هر رشته در مرحله استانی، جهت رقابت با پرسنل صنعت آب و برق در سطح کشور ، به مرحله کشوری که مهرماه در استان خراسان رضوی برگزار می شود، اعزام خواهند شد. وی افزود: هدف از برگزاری این مسابقات، توسعه فرهنگ قرآنی بین کارکنان و خانواده آن ها و همچنین تقویت نقش آموزه های قرآنی در اصلاح سبک زندگی افراد است نفرات برتر هر رشته به شرح ذیل اعلام می شود:

ردیف	نام و نام خانوادگی	رشته	نسبت	شرکت	جنسیت	رتبه شرکتی	رتبه استانی
۱	مرتضی دهقان	تحقیق موضوعی	همکار	آبفاز یزد	مرد	اول	اول
۲	علی سلیمیان	زبان آموزی	فرزند همکار	آبفاز یزد	مرد	اول	اول
۳	رضا کارگر	مفاهیم	فرزند همکار	آبفاز یزد	مرد	اول	اول
۴	طاهره السادات حسینی	حفظ	همسر همکار	آبفای یزد	زن	اول	اول
۵	نرگس یکدانه میبیدی	مفاهیم	همکار	برق منطقه ای	زن	اول	اول
۶	فاطمه السادات حسینی	تحقیق موضوعی	همسر همکار	برق منطقه ای	زن	اول	اول
۷	محدثه عبداللهی	قرائت تحقیق	فرزند همکار	برق منطقه ای	زن	اول	اول
۸	محمد حسین اسماعیلی	زبان آموزی	همکار	توزیع برق یزد	مرد	دوم	اول
۹	فاطمه فتاحی	زبان آموزی	همکار	توزیع برق یزد	زن	اول	اول
۱۰	حسین حداد زاده	قرائت ترتیل	همکار	توزیع برق یزد	مرد	اول	اول
۱۱	محمد گلستان پور	قرائت تحقیق	همکار	توزیع برق یزد	مرد	اول	اول
۱۲	ریحانه ابوثی	مفاهیم	فرزند همکار	توزیع برق یزد	زن	اول	اول
۱۳	الهام اسدی	قرائت ترتیل	همکار	توزیع برق یزد	زن	اول	اول
۱۴	ابراهیم اقبالی	حفظ	همکار	تولید برق	مرد	اول	اول
۱۵	مجید کریمی	مفاهیم	همکار	تولید برق	مرد	اول	اول
۱۶	راضیه ابوترابی زارچی	قرائت تحقیق	همسر همکار	تولید برق	زن	اول	اول



آغاز عملیات اجرای شبکه جمع آوری فاضلاب در شهر ابرکوه

طی دو قرارداد مجزا آغاز و طی آن بیش از ۱۹ هزار و ۵۰۰ متر لوله گذاری شبکه جمع آوری و خط اصلی فاضلاب انجام خواهد گردید .

عملیات اجرای شبکه فاضلاب این مناطق با هزینه ای بالغ بر ۸۵ میلیارد ریال از محل اعتبارات عمرانی و با استفاده از لوله های پلی اتیلن در اقطار ۲۰۰-۴۰۰ میلی متر اجرا می گردد .

مدیر اجرای طرح های جمع آوری و تصفیه فاضلاب یزد از آغاز عملیات لوله گذاری شبکه فاضلاب به طول بیش از ۱۹ هزار و ۵۰۰ متر در شهرک های آزادگان و صفائیه ، خیابان های جمهوری ، شهید نسفی تا شهید فهمیده و فرعی های آن در ابرکوه خبر داد .

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد محمد مهدی ثابتیان گفت : عملیات لوله گذاری مذکور

اجرای بیش از ۱۴ کیلومتر شبکه جمع آوری فاضلاب در شهر یزد

هزار متر لوله گذاری فاضلاب اجرا خواهد شد. ثابتیان اظهارداشت : عملیات اجرای شبکه فاضلاب این مناطق با اعتباری بالغ بر ۱۰۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات عمرانی و داخلی به منظور تحت پوشش قرارگرفتن بیش از سه هزار مشترک در حال اجرا می باشد . وی افزود : این عملیات با استفاده از لوله های پلی اتیلن در اقطار ۲۰۰-۴۰۰ میلی متر اجرا خواهد شد .

مدیر اجرای طرح های جمع آوری و تصفیه فاضلاب یزد از انجام عملیات لوله گذاری شبکه فاضلاب به طول بیش از ۱۴ هزار متر از ابتدای سال جاری در سطح شهر یزد خبر داد .

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان یزد محمد مهدی ثابتیان گفت : عملیات لوله گذاری مذکور طی چهار قرارداد مجزا در مناطق آزادشهر ، امامشهر، فرعی های بلوار شهید دشتی ، محله فیضیه ، شهرک فجر فرهنگیان و شهرک رزمندگان در حال انجام می باشد که در مجموع ۳۰

بزرگداشت هفته دفاع مقدس در شرکت آبفای یزد



همزمان با هفته دفاع مقدس ، مراسمی با حضور سرهنگ پاسدار دشتی با هدف زنده نگه داشتن یاد و خاطره شهدای دوران جنگ تحمیلی در محل شرکت آبفای استان یزد برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی : هم چنین در راستای بزرگداشت هفته دفاع مقدس نمایشگاهی با موضوع حضور رزمندگان در مناطق عملیاتی ، توضیح در خصوص عملیات ها و هم چنین دلنوشته های شهیدان در محل این شرکت به نمایش گذاشته شده است.

برگزاری مراسم قرائت زیارت عاشورا در شرکت آبفای یزد

عزاداری برای سومین پیشوای شیعیان جهان و برادر با وفایشان ارادت خود را به ایشان اعلام نمودند. گفتنی است : مراسم قرائت زیارت عاشورا در روز اول هر ماه نیز ، در محل این شرکت برگزار می شود .

به مناسبت فرارسیدن ماه محرم ، ماه حزن و اندوه اهل بیت علیه السلام مراسم عزاداری و قرائت زیارت عاشورا در محل نمازخانه شرکت آبفا برگزار شد. به گزارش روابط عمومی : کارکنان شرکت با حضور در این مراسم و



ستون آزاد...

هورمون کورتیزول (هورمون استرس) و ۶ روش کاهش آن

کورتیزول چیست؟ هورمونی که بود و نبودش در هر دو صورت مشکلاتی ایجاد می‌کند. غدد آدرنال، هورمون کورتیزول را ترشح می‌کنند. این هورمون موسوم به هورمون استرس به تنظیم فشار خون و سیستم ایمنی بدن در مواجهه با بحران کمک زیادی می‌کند. فرقی نمی‌کند که بحرانی که با آن مواجه می‌شوید، یک ماجرای عاطفی پرسوز و گداز است یا وضعیتی فیزیکی و مشخص مانند مورد حمله قرار گرفتن و... در هر حال هورمون کورتیزول یا همان هورمون استرس به کمک شما می‌شتابد. همراه ما باشید، تا بیشتر در مورد روش‌های طبیعی کاهش کورتیزول بدانید.

پخش کنید و خود را آرام نگه دارید یا برای اینکه زودتر به خواب بروید، به جای تماشای تلویزیون به موسیقی گوش بدهید.



استرس بی‌وقفه بر عملکرد و مکانیزم هورمون استرس تأثیراتی می‌گذارد. در واقع استرس مدام و ترشح زیاد این هورمون باعث بروز برخی اختلالات خواب می‌شود، باعث می‌شود پاسخ دهی سیستم ایمنی چندان مناسب نباشد و ناهنجاری‌هایی در سطح قند خون به وجود بیاید. خبر ناخوشایند دیگر این است که افزایش ترشح کورتیزول می‌تواند یکی از علت‌های اضافه‌وزن در ناحیه شکم نیز باشد.

خوشبختانه برای این مشکل نیز راهکاری وجود دارد: کنترل واکنش‌های بدن با کسب آرامش. در ادامه به روش‌هایی برای مدیریت استرس و در برخی موارد کاهش کورتیزول به شکلی قابل توجه اشاره شده است:

۱. برای کاهش کورتیزول به میزان ۶۶ درصد، موسیقی گوش کن

موسیقی تأثیر آرامش‌بخشی بر مغز دارد؛ به‌ویژه زمانی که با عوامل استرس‌زا روبه‌رو هستید. پزشکان در مرکز پزشکی اوساکای ژاپن، برای بیمارانی که تحت عمل کولونوسکوپی قرار داشتند، موسیقی پخش کرده بودند. نتیجه نشان می‌داد که سطح کورتیزول این بیماران نسبت به بیماران دیگر کاهش داشته است.

شاید شما هیچ‌وقت به عمل کولونوسکوپی نیاز نداشته باشید، اما قطعا در موقعیت‌های استرس‌زا قرار گرفته‌اید و باز هم قرار خواهید گرفت. مثلا اگر مهمانانی دارید که در حضورشان کمی معذب هستید، در طول مهمانی سعی کنید موسیقی

به آرامش‌بخش بودن چای سیاه پی برده است. تحقیقی در دانشگاه UCL انگلیس صورت گرفت. در این تحقیق، سطح کورتیزول کسانی که عادت به خوردن چای سیاه داشتند، در طول ساعت اولیه انجام کار ۴۷ درصد کاهش یافت؛ در حالی که سایرین که چای معمولی می‌نوشیدند تنها ۲۷ درصد افت کورتیزول داشتند. پژوهشگران علت آرامش‌بخشی چای سیاه را وجود مواد شیمیایی مانند پلی‌فنول و فلاونوئیدها می‌دانند.

۴. برای کاهش کورتیزول به میزان ۳۹ درصد، با دوست خوبت معاشرت کن

برای مدیریت بهتر هورمون استرس بهتر است با دوستی معاشرت کنید که شاد و شاداب است و می‌تواند با حرف‌هایش باعث پرت شدن حواس تان از مشکلات بشود.

۵. برای کاهش کورتیزول به میزان ۳۱ درصد، از ماساژ استفاده کن

براساس تحقیقاتی که در دانشکده پزشکی دانشگاه میامی و سایر دانشگاه‌ها انجام شده است، بعد از چندین هفته ماساژ درمانی، سطح کورتیزول افراد به‌طور متوسط یک‌سوم کاهش می‌یابد.

۶. برای کاهش کورتیزول به میزان ۲۵ درصد، به معنویات پرداز

پرداختن به کارهای معنوی و مذهبی بسیاری از افراد را در برابر فشارهای روزانه مقاوم می‌کند و از ترشح میزان کورتیزول نیز می‌کاهد.

۲. برای کاهش کورتیزول به میزان ۵۰ درصد، خوب بخواب

به‌نظر شما فرقی می‌کند که ۶ ساعت در طول شب بخوابید یا ۸ ساعت؟ بله...بله...بله. نتیجه تفاوت این دو مقدار، افزایش ۵۰ درصدی کورتیزول در خون شما خواهد بود. پس به‌اندازه بخوابید. مطالعه‌ای درباره خلبان‌ها در مؤسسه آلمانی تحقیقات پزشکی هوافضا نشان داد، خلبانانی که به‌مدت ۷ شب در طول مأموریت‌شان فقط ۶ ساعت یا کمتر خوابیده بودند، با افزایش سطح کورتیزول روبه‌رو شدند و این افزایش کورتیزول تا ۲ روز ادامه داشته است.

خوابی ۸ ساعته به بدن کمک می‌کند تا از شر تمام انواع استرس‌هایی که در طول روز به آن وارد شده است، خلاص بشود. حتی اگر در طول شب، خواب خوبی نداشته‌اید سعی کنید در طول روز بعد چرت کوتاهی بزنید. محققان دانشگاه پنسیلوانیا دریافته‌اند که چرت کوتاه در طول روز وقتی خواب دیشب کافی نبوده است، منجر به کاهش کورتیزول می‌شود.

۳. برای کاهش کورتیزول به میزان ۴۷ درصد، چند جرعه چای سیاه بنوش

درباره‌ی خواص چای سیاه چقدر اطلاعات دارید؟ نوشیدن چای سیاه تا حد زیادی به کسب آرامش کمک می‌کند. حالا مشخص می‌شود که چرا انگلیسی‌ها این‌قدر به نوشیدن این چای در دوره‌های بعدازظهر خود علاقه دارند. علم نیز

بیمه آب

نشریه الکترونیکی

شرکت آب و فاضلاب استان یزد

مدیر مسئول: علی اسلامی

سرمدبیر: محمد حسین شرعیاتی

تهیه و تنظیم خبر و صفحه آرایی:

الهام السادات گلزاری

یزد، خیابان آیت... کاشانی

صندوق پستی ۱۸۸ / ۸۹۱۹۵

تلفن: ۵ - ۳۶۲۴ ۲۰۲۱

نمابر: ۳۶۲۴ ۱۰۴۱

www.abfayazd.ir

pr.abfayazd@abfayazd.ir