



امروز	فردا	امروز	فردا
۰۴:۴۷	۰۴:۴۷	۰۴:۴۷	۰۴:۴۷
۰۶:۰۶	۰۶:۰۶	۰۶:۰۶	۰۶:۰۶
۱۲:۲۴	۱۲:۲۴	۱۲:۲۴	۱۲:۲۴
۱۸:۴۲	۱۸:۴۲	۱۸:۴۲	۱۸:۴۲
۱۹:۰۰	۱۹:۰۰	۱۹:۰۰	۱۹:۰۰

امروز	فردا	امروز	فردا
۰۴:۴۷	۰۴:۴۷	۰۴:۴۷	۰۴:۴۷
۰۶:۰۶	۰۶:۰۶	۰۶:۰۶	۰۶:۰۶
۱۲:۲۴	۱۲:۲۴	۱۲:۲۴	۱۲:۲۴
۱۸:۴۲	۱۸:۴۲	۱۸:۴۲	۱۸:۴۲
۱۹:۰۰	۱۹:۰۰	۱۹:۰۰	۱۹:۰۰



گروه جامعه - ساخت و ساز این روزها از ویژگی های اصلی شهرهای رو به پیشرفت مانند زاهدان است. در اکثر خیابان های زاهدان ساختمان در حال ساخت و چندین طبقه در خیابان های کم عرض به چشم می خورد. ظاهر رو به پیشرفت این ساختمان ها موجب پسرقت در چهره شهر می شود چرا که صاحبان این ساختمان ها از پیاده روی خیابان برای تل انبار کردن مصالح ساختمانی استفاده می کنند که در اکثر اوقات سختی در عبور و مرور را برای عابران پیاده فراهم می کند. گاهی نیز این مشکل فراتر می رود و حضور مصالح

دیگران تجاوز می کنند اما متوجه این موضوع نیستند.

وی تصریح می کند: تبه خاک، میلگرد و تیرآهن، آجر همه و همه مولاتی است که بر سر راه عابران پیاده این خیابان مشاهده می شود. گاهی نیز تامدت هاپس از پایان بنایی باقی مانده این مصالح و نخاله های ساختمانی چندین هفته در پیاده رو به جامی ماند و خبری از جمع آوری آن نیست.

جریمه ضروری است

وی ادامه می دهد: اگر جریمه ای برای این افراد در نظر گرفته می شد قطعاً این نخاله ها یا مصالح یک روز هم در خیابان و پیاده روی باقی نمی ماند. یکی دیگر از شهروندان نیز در این باره می گوید: محل زندگی مادریک کوچه ۱۲ متری واقع است. هر چند وقت یک باریکی از اهالی این کوچه اقدام به ریختن بکته پشن ماسه و یکبار آجر برای بنایی می کند. علاوه بر این که در طول مدت بنایی این مصالح نیمی از عرض کوچه را اشغال می کند پس از پایان ساخت و ساز نیز این مصالح تا مدت هادر کوچه باقی می ماند. وی ادامه می دهد: با هر بار وزش باد و گرد خاک ناشی از این مصالح در هوایر اکنده می شود و برای اهالی مشکل ایجاد می کند.

استفاده از یک سوم پیاده رو مجاز است

معاون فنی و عمرانی شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار مامی گوید: برای کسانی که بایر وانه ساخت اقدام به ساخت و ساز می کنند به موجب قانون امکان استفاده از یک سوم عرض پیاده رو وجود دارد اما صاحب پروانه ساخت باید شرایط خاصی این کار را رعایت کند.

«عباس یعقوبی» ادامه می دهد: این افراد باید نکات ایمنی را رعایت و حتماً اطراف مصالح ساختمانی خود را حصار ایجاد کنند تا خطری عابران را تهدید نکنند. از طرفی استفاده از عرصه پیاده رو تا جایی اشکال ندارد که برای عابران مشکلی ایجاد نکند در غیر این صورت صاحب پروانه ساخت باید نسبت به جمع آوری مصالح یا نخاله های ساختمانی اقدام کند.



مشاور تغذیه

رژیم غذایی دیابتی ها

چگونه می توان دیابت را کنترل کرد؟ آیا رژیم غذایی برای درمان دیابت وجود دارد؟ سارا راجتی، کارشناس ارشد تغذیه: راه های کنترل بیماری دیابت شامل رژیم درمانی، فعالیت جسمانی، کنترل قند خون، درمان دارویی و آموزش خود کنترلی است. رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جایی که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی اجتماعی آنان کاملاً متفاوت است می توان به جای توصیه رژیم یکسان و از پیش تعیین شده، دستور العمل های تغذیه ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود. به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود. غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید. مصرف میان وعده قبل از خواب از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند. میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد .

همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید. نان سنگگ و یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است. مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید. لبنیات کم چربی مصرف کنید. از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید. در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید. در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید. ترجیحا از روغن مایع به خصوص کلزا استفاده کنید.

مصرف میوه برای بیماران دیابتی

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است، چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری های عفونی مبتلا می شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود. از طرفی فعالیت بدنی و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار موثر است. انجام ورزش را به صورت منظم شروع کرده و سعی کنید آن را به صورت یک عادت در آورید. بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت پیاده روی است. روزانه دو نوبت و هر دفعه ۲۰ دقیقه پیاده روی انجام دهید. وقتی قند خون از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بالاتر است ورزش نکنید.



بانک مهر اقتصاد

نگین بانکداری اسلامی