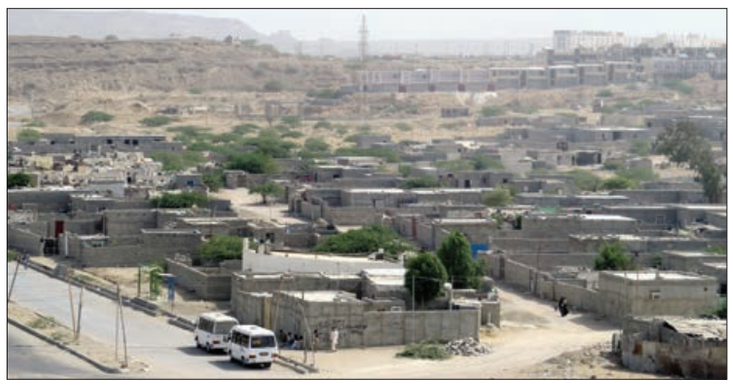
روزنامه سیستان و بلوچستان
پنج‌شنبه ۱۳ مهر ۱۳۹۶ ۱۴ محرم ۱۴۳۹ . شماره ۹۵۰
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۰۴	اذان صبح	۰۴:۰۵
۰۵:۲۲	طلوع آفتاب	۰۵:۲۲
۱۱:۱۴	اذان ظهر	۱۱:۱۴
۱۷:۰۷	غروب آفتاب	۱۷:۰۶
۱۷:۲۴	اذان مغرب	۱۷:۲۳

امروز	زاهدان	فردا
۱۴ ۳۶		۱۱ ۳۵

گزارش تیم اعزامی «سیستان و بلوچستان»

کلنگ سرگردان بیمارستان ۵۴۰ تختخوابی چابهار



ارباب افضلی- چابهار به‌عنوان تنها بندر اقیانوسی کشور و نگین سواحل مکران به گفته مسئولان شهرستانی و استانی پایین ترین شاخص های بهداشتی استان را به خود اختصاص داده است . با این وجود هنوز این شهرستان به یک بیمارستان تخصصی مجهز نیست و فقط با ۱۵۶ تخت بیمارستانی نیاز بیماران جنوب استان تامین می شود. همین کمبودها بود که نظر وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را جلب کرد و موجب شد تا در دی ماه ۹۴ با سفر به این شهرستان دستور ساخت بیمارستان ۵۴۰ تختخوابی صادر شود اما با گذشت ۲۱ ماه از این دستور، احداث این بیمارستان همچنان معطل است و مشخص نیست بالاخره کلنگ ساخت آن کجا به زمین بخورد.

نیاز چابهار به ۱۷۰۰ تخت بیمارستانی

رئیس شورای شهرستان چابهار در گفت وگوی اختصاصی به خبرنگار ما می گوید: با سفر وزیر بهداشت به شهرستان اتفاقات خوبی افتاد و مصوبات خوبی رقم خورد به طوری که بعد از آن سفر ۸۰ میلیارد تومان اعتبار صرف پروژه های بهداشتی و درمانی شد.

«معین الدین سعیدی» ادامه می دهد: یکی از مطالبات اصلی مردم چابهار ساخت بیمارستان جدید بود که در این سفر بنا به دستور وزیر بهداشت مقرر شد بیمارستان ۵۴۰ تختخوابی در این شهر احداث شود اما هنوز که هنوز است این دستور اجرایی نشده و کلنگ احداث آن بر زمین نخورده است. وی تصریح می کند: پیرو دستور وزیر برای احداث بیمارستان، زمینی در ورودی چابهار که روبه روی پایانه واقع شده است و از اموال شهرداری محسوب می شود پیشنهاد شد. باوجود این که کاربری دیگری هم برای این زمین در نظر گرفته شده بود با توجه به اهمیت رفع مشکلات بهداشتی و درمانی، ساخت بیمارستان در اولویت قرار گرفت. وی ادامه می دهد: کارشناسان وزارت بهداشت از این زمین دیدن کردند و موقعیت آن را برای ساخت بیمارستان مناسب دیدند به همین دلیل به منظور کلنگ زنی آماده شد تا این که از سوی سازمان منطقه آزاد زمین دیگری به وزارت بهداشت برای ساخت بیمارستان ۵۴۰ تختخوابی پیشنهاد شد. وی با بیان این که توجیه منطقه آزاد توسعه گردشگری و جذب گردشگری درمانی به چابهار بود خاطرنشان کرد: همین پیشنهاد جدید موجب شد تا کلنگ زنی این بیمارستان به تعویق افتد. در هر مکانی که این بیمارستان احداث شود مشکلی نداریم اما مسائل قانونی در این زمینه باید رعایت شود چرا که اگر با ساخت این بیمارستان در منطقه آزاد چابهار موافقت شود زمین فعلی که برای این بیمارستان در شهر در نظر گرفته شده است باید فروخته شود در حالی که براساس قانون نمی توان عواید حاصل از زمین اصلی را در منطقه آزاد خرج کرد. وی یادآور می شود: شاخص های بهداشتی در این شهرستان وضعیت خوبی ندارد و نیازمند هزار و ۷۰۰ تخت بیمارستانی است در حالی که فقط ۱۵۶ تخت فعال است. ماهانه ۶۰۰ مورد زایمان در این شهرستان فقط با سه تخت زایمان و چهار تخت بعد از زایمان انجام می شود که وضعیتی منحصربه فرد است. سعیدی عنوان می کند: با وجود تلاش های خوبی که در سال های گذشته در حوزه سلامت و بهداشت در این شهرستان انجام شد متأسفانه این حوزه در رکود به سر می برد که باید این مشکلات برطرف شود چرا که حق مردم چابهار بیشتر از این هاست.

قصد تصدی گری نداریم

رئیس سازمان منطقه آزاد چابهار نیز در این باره به خبرنگار می گوید: به منظور ارتقای شاخص ها و سرانه بهداشتی چابهار و همچنین توسعه گردشگری درمانی محدوده ای در منطقه آزاد برای ساخت بیمارستان ۵۴۰ تختخوابی به وزارت بهداشت پیشنهاد شد.

«کردی» استفاده از مزایای منطقه آزاد چابهار را برای ساخت بیمارستان یکی از دلایل اصلی این پیشنهاد می داند و ادامه می دهد: ساخت این بیمارستان و تجهیزاتی که قرار است برای آن وارد شود اگر در منطقه آزاد باشد قیمت تمام شده بسیار پایین تر خواهد بود.

وی با بیان این که هدف، تصدی گری نیست و سازمان منطقه آزاد برنامه ای برای مشارکت در ساخت این بیمارستان ندارد، می گوید: زمین فعلی در حد یک محدوده مشخص شده است و متراژ مشخصات دقیق آن منوط به طرح ارائه شده از سوی وزارت بهداشت است.

سازمان منطقه آزاد چابهار به وزارت بهداشت برای واگذاری زمین اعلام آمادگی کرده است اما تاکنون تصمیمی از سوی وزارتخانه اعلام نشده است. وی خاطرنشان کرد: در صورتی که این زمین برای ساخت بیمارستان انتخاب شود براساس شرایط واگذاری زمین در منطقه آزاد به وزارت بهداشت یا پیمانکار خصوصی داده می شود.

رایزنی ها برای انتخاب زمین ادامه دارد

بیمارستان امام علی (ع) چابهار فقط مختص این شهرستان ساخته شده بود اما از جاسک تا راسک بیماران برای دریافت خدمات درمانی و بهداشتی به این بیمارستان مراجعه می کنند. مدیر شبکه بهداشت و درمان چابهار با بیان این مطلب به خبرنگار ما می گوید: در سفر وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شهرستان در دولت یازدهم مقرر شد بیمارستان ۵۴۰ تختخوابی در چابهار احداث شود. چند زمین برای این بیمارستان پیشنهاد شد که دو گزینه بیش از دیگر زمین ها شرایط مناسب احداث بیمارستان را داشت که یکی از این گزینه ها زمین ۸۱ هکتاری در ورودی شهر و دیگری زمینی در منطقه آزاد چابهار است. دکتر «ابراهیم جنگی زهی» ادامه می دهد: رئیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان برای مشخص شدن و انتخاب زمین این بیمارستان به طور مستمر با وزارت بهداشت در ارتباط است و قرار شده با توجه به نظرهای مجموعه شبکه بهداشت و درمان بومی و دیگر مسئولان جمع بندی نهایی انجام و هر چه سریع تر زمین مورد نظر انتخاب و پس از آن کلنگ احداث آن به زمین زده شود.

وی خاطرنشان کرد: ۱۵۶ تخت در بیمارستان امام علی (ع) فعال است. مساحت قبلی این بیمارستان ۶ هزار متر مربع بود که با اعتباراتی که از سفر وزیر بهداشت به توسعه زیرساخت های درمانی و بهداشتی این بیمارستان تعلق گرفت ۱/۵ برابر اصل مساحت بیمارستان یعنی ۹ هزار مترمربع به آن اضافه شد که این افزایش مساحت بلوک زایمانی، کلینیک های تخصصی، غربالگری سرطان، توسعه آی سی یو، ام.آر.آی و اورژانس و بخش سوختگی به بیمارستان اضافه می شود. وی تصریح می کند: امکانات بهداشتی و درمانی موجود در چابهار جوابگوی جمعیت ۲۸۳ هزارنفری این شهرستان است اما علاوه بر جمعیت این شهرستان بیش از ۷۰۰ هزار نفر از جنوب استان و همچنین استان های همجوار مانند بندرعباس به دلیل مسائل فرهنگی و قرابت های فامیلی و همچنین استفاده از مزایای گردشگری چابهار به این شهر سفر می کنند و از خدمات درمانی و بهداشتی آن بهره مند می شوند بنابراین با توجه به پوشش خدمات درمانی و بهداشتی که از جاسک تا راسک را در برمی گیرد این شهرستان نیازمند فضاهای درمانی و بهداشتی است.

سنگ صبور

پدر و مادرم به هم بی احترامی می‌کنند

پدر و مادرم حدود ۵۰ سال دارند و در مهمانی ها و دورهمی ها به هم بی احترامی می کنند. من و خواهر و برادرانم چندین بار با آن ها صحبت کرده و از آن ها خواسته ایم درحضور دیگران، احترام یکدیگر را حفظ کنند اما فایده‌ای ندارد.

سوسن قهرمانی، روان شناس: مشاهده بحث های والدین در بین جمع، علاوه بر ناراحت کننده بودن می تواند برای فرزندان استرس آور نیز باشد، چون شما نمی دانید که در مهمانی بعدی بحث والدین بر سر چه خواهد بود. شما در نظر دارید رفتار والدینتان را تغییر دهید اما موضوع ناراحت کننده این است که هیچ کس نمی تواند به طور صد درصد مطمئن باشد که می تواند رفتار فرد دیگری را تغییر دهد. بنابراین تا زمانی که خودشان درباره نحوه برخوردشان به نتیجه مناسب نرسند، هیچ ضمانتی برای تغییر رفتارشان وجود ندارد. با این حال می توانید کارهایی را انجام دهید تا آن ها درک کنند که رفتارشان چه تأثیر ناراحت کننده‌ای بر شما دارد.

چند توصیه

توجه کنید که دلیل این برخوردها چیست؟ آیا یک سبک و الگوی رفتاری است یا برخی اوقات در هنگام عصبانیت والدین رخ می دهد؟ در صورتی که این الگو از زمان های قدیم وجود داشته باشد و به دلایلی مثل نارضایتی از زندگی با یکدیگر یا دوست نداشتن یکدیگر رخ دهد، حل این موضوع باید با مشورت یک متخصص روان شناسی در زمینه روابط زوج صورت گیرد و کاری که شما می توانید انجام دهید این است که آن ها را تشویق به مراجعه به یک روان شناس کنید.

در صورتی که این نوع برخورد فقط در مواقعی رخ می دهد که والدین شما از یکدیگر ناگهان عصبانی و دلخور می شوند، ممکن است به این معنی باشد که آن ها مهارت حل تعارض یا مدیریت خشم خود را به درستی ندارند. در این صورت لازم است مهارت های لازم را با کمک یک متخصص فرا بگیرند. می توانید کتاب هایی درباره مهارت های زناشویی به آن ها پیشنهاد دهید.

نکاتی که باید رعایت کنید/ برای کاهش این نوع برخورد والدینتان به نکاتی توجه کنید: هرگز آن ها را در جمع سرزنش نکنید. در محیط های نزدیک خانوادگی و زمانی که برخورد بدی با یکدیگر دارند، سعی کنید دسته جمعی به برخورد با رفتارشان نپردازید. گاهی بروز این بحث ها در جمع با جلب توجه اطرافیان، موجب تقویت این رفتارها می شود. زمان مناسبی را برای صحبت با آن ها انتخاب کنید. برای والدین خود توضیح دهید وقتی آن ها به چنین برخوردی در میان جمع می پردازند، این نوع رفتار چه تاثیری بر شما دارد. برای تاثیرگذاری صحبت هایتان باید ارتباط موثری با آن ها برقرار کنید. بنابراین از به کار بردن عبارت هایی که خشم یا ناراحتی آن ها را برمی انگیزد، خودداری کنید. در گام اول، سعی کنید آن چه را که مشاهده کردید از دیدگاه خودتان بگویید و احساس ناراحتی تان را بیان کنید. برای مثال «گاهی می بینم در جمع از یکدیگر ناراحت هستید و با جمله هایی با یکدیگر صحبت می کنید که ناراحتتان می کند». بعد از آن فکرهای خود را درباره این بحث ها به آن ها بگویید: «وقتی شما با یکدیگر این گونه برخورد می کنید، دقیقاً نمی دانم دلیل آن چیست، اما فکر می کنم خیلی از هم ناراحت و عصبانی هستید». بعد از بیان افکار و دیدگاه خود، درباره احساسی توضیح دهید که در آن لحظه پیدا می کنید. سعی کنید در بیان احساس خود صادق باشید و آن ها را سرزنش نکنید مثلا «در این مواقع من خیلی استرس می گیرم و مدام نگران هستم که...». سپس انتظارتان را از آن ها بیان و سعی کنید این انتظار واقع بینانه باشد. برای مثال این که آن ها هیچ وقت با یکدیگر بحث نکنند، انتظاری غیر واقع بینانه است اما این که از آن ها بخواهید عصبانیتشان را در محیط خصوصی به یکدیگر ابراز کنند یا تعداد این برخوردها را در جمع کاهش دهند، انتظاری واقع بینانه است.

دقت کنید که در دعوایشان به دام نیفتید/

اگر در زمان صحبت با شما هنوز مطالبی درباره نوع برخوردها وجود داشت احتمالاً به این معناست که آن ها هنوز عصبانی هستند و به کمک تخصصی در این زمینه نیاز دارند. ممکن است والدین از پیشنهادتان استقبال نکنند و برخورد خود را مناسب بدانند. چنین واکنشی ممکن است موجب احساس غم و ناامیدی در شما شود اما توجه کنید که در مقابل این واکنش ها عصبانی نشوید. سعی کنید درک کنید چرا آن ها مدام با یکدیگر بحث دارند. اگرچه آن ها افرادی هستند که سن بالاتری دارند اما ممکن است در زندگی شان اشتباه هایی داشته باشند که تا زمانی که تلاش هدفمندی برای آن انجام ندهند، حل نشود. صحبت کردن شما با پدر و مادرتان این شانس را به آن ها خواهد داد تا درباره مشکلات و نحوه حل آن ها فکر کنند. اگر امکان صحبت با هر دو والد وجود ندارد، یکی از آن ها را برای صحبت انتخاب کنید که احساس می کنید پذیراتر است و امکان تاثیر صحبت ها یا قبول کمک گرفتن از یک روان شناس برای او راحت تر است. در این باره تغییر در رفتار یکی از والدین می تواند موجب تغییر رفتار والد دیگر شود. در نهایت به خاطر داشته باشید این تقصیر شما نیست که والدین با یکدیگر برخورد خوبی ندارند. آن ها انسان هستند و محدودیت های خاص خود را دارند.

گیاهان دارویی

۵ گیاه برای کاهش قند خون

مصرف چه گیاهانی برای کاهش قند خون افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود؟

حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: افراد مبتلا به دیابت تلاش می کنند که قند خونشان را تنظیم کنند. چند گیاه هست که به تنظیم قند خون کمک می کند اما توصیه می شود قبل از مصرف هر دمنوش گیاهی با پزشک خود مشورت کنید به ویژه اگر از داروهای شیمیایی تنظیم کننده قند خون هم استفاده می کنید. جوشانده گزنه: یک قاشق غذاخوری گزنه را دم و سپس با عسل، توت یا خرما بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید.

دمنوش برگ شاه‌توت: دو تا سه برگ درخت شاه‌توت را دم و با عسل، توت یا خرما بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید.

عرق بوقناق: عرق بوقناق را بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید. حتما باید با خرما، توت یا عسل مصرف شود.

عرق بابونه: عرق بابونه را بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید. می‌توان آن را با عسل، خرما یا توت هم مصرف کرد.

معجون به و سیب: به و سیب را به نسبت برابر (مثلا نیم کیلوگرم از هر کدام) نگینی و به اندازه حبه قند خرد کنید سپس آن را در قابلمه بریزید و تا جایی که روی آن پر شود، به آن سرکه (ترجیحا سرکه سیب) بیفزایید. این ترکیب را ۵ تا ۱۰ دقیقه بپزید. سپس آن را بسته بندی کنید و در محیط خنک مانند یخچال نگه دارید تا فاسد نشود و کپک نزند. از این معجون بر اساس شدت بیماری، روزی یک تا سه قاشق غذاخوری میل کنید. این معجون، بسیار موثر و اثر بخشی آن سریع‌تر از دیگر گزینه هاست؛ از این معجون روزی یک قاشق غذاخوری با یکی از دمنوش ها و عرقیاتی که به آن اشاره شد، در یک وعده استفاده شود.

مشاور حقوقی

مجازات استفاده از تصویر پروفایل دیگران

سوءاستفاده از تصویر پروفایل افراد چه مجازاتی دارد؟ آیا قانون این تصاویر و فیلم‌ها را جزو حریم شخصی می‌داند اگر چنین است مستند قانونی آن چیست؟

ستاره ایوبی کارشناس ارشد حقوق: با پیشرفت فناوری و سهولت برقراری ارتباط، پرونده های بسیاری با موضوع سوءاستفاده از عکس های پروفایل افراد یا عکس هایی که اشخاص در فضای مجازی منتشر کرده اند، مطرح می‌شود.

۱- براساس اصل ۲۲ قانون اساسی حق حمایت از حریم خصوصی افراد به رسمیت شناخته شده است.

۲- در منشور حقوق شهروندی به صراحت درباره اهمیت حفاظت داده‌های کاربران در فضای مجازی در مواد ۳۵، ۹ و ۳۷ سخن به میان آمده است.

از آنجایی که حفظ امنیت اطلاعات و داده های کاربران یکی از حقوق مهم در حوزه حقوق شهروندی و فضای مجازی است و بی توجهی به این موضوع و ساده انگاری آن می‌تواند به نقض حقوق افراد در این حوزه منجر شود در نتیجه قانون گذار تلاش کرده است با اختصاص مواد مختلفی در این مورد به اهمیت آن اشاره کند.

هرچند که به عقیده برخی، انتشار تصاویر شخصی در فضای مجازی، خود مجوزی است برای افراد سودجو که بتوانند هر نوع استفاده ای از تصاویر و فیلم‌های افراد داشته باشند و به اصطلاح، خود کرده را تدبیر نیست، اما باید دانست که در مواد ۷۴۴ و ۷۴۵ قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات، تصاویر، فیلم‌ها و دیگر داده‌های کاربران در فضای مجازی مورد حمایت قرار گرفته است و افرادی که نسبت به انتشار محتواهای افراد اقدام هایی انجام می دهند ممکن است تحت شرایطی مجرم شناخته شوند. فرض کنیم فردی عکس خود را روی پروفایلش قرارداده است و دیگری عکس او را به نحوی تغییر دهد که موجب هتک حیثیت فرد شود، مثلا نوشته نا متعارفی بر آن بیفزاید یا صاحب تصویر را در شبکه‌های اجتماعی گوناگون، فردی غیر اخلاقی معرفی کند. در این حالت با طرح شکایت و اثبات اتهام، ممکن است فرد خاطی به حبس یا جزای نقدی محکوم شود. حالت دیگر، آن که وقتی فردی تصویر یا فیلم شخصی خود را در شبکه اجتماعی خاصی همچون اینستاگرام قرار می‌دهد در حالی که صفحه او توسط همه افراد قابل دسترس نیست یعنی private است و فردی با استفاده از نرم افزارهای گوناگون عکس یا فیلم را ذخیره و آن را منتشر کند یا در دسترس افراد دیگر قرار دهد، ممکن است شخص را تحت عنوان هتک حیثیت یا نشر اکاذیب مورد پیگرد قانونی قرار داد. نتیجه آن، همه داده‌ها و اطلاعات افراد در فضای مجازی مورد حمایت قانون گذار است و کسانی که با هر انگیزه‌ای نسبت به هتک حیثیت افراد اقدام می کنند، از پاسخ قانون گذار در امان نیستند و به مجازات قانونی مربوط خواهند رسید تا از این طریق حقوق شهروندی افراد، از تعرض مصون بماند. اما نباید فراموش کرد که فضای مجازی یک فضای اشتراکی است، بر این اساس خود افراد نیز باید با وسواس بیشتری نسبت به انتشار انواع مختلف محتواها از زندگی شخصی و اسرار خانوادگی خود، اقدام کنند تا خود را در معرض سوء استفاده افراد سود جو قرار ندهند.

مشاور تغذیه

علائم کمبود فیبر در بدن

علائم کمبود فیبر در بدن چیست و چگونه باید آن را تشخیص داد؟

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: فیبرهای غیر محلول در آب موجب راحتی دفع می‌شود. یکی از علایم آشکار کمبود فیبر، یبوست است. بدن ما روزانه به ۲۵ تا ۳۰ میلی گرم فیبر نیاز دارد. این فیبرها برای رفع یبوست، حفظ تناسب اندام و کنترل کلسترول و قند خون کاربرد دارد اما متأسفانه در بیشتر موارد فیبر کمی مصرف می کنیم. علایمی که نشان می دهد بدن به فیبر بیشتری نیاز دارد عبارت است از:

دچار یبوست هستید: یکی از علایم آشکار کمبود فیبر، یبوست است. اگر به دلیل نفخ یا تحمل نکردن فیبر از مصرف آن پرهیز می کنید بهتر است بدانید که با افزودن تدریجی فیبر به برنامه غذایی و اتخاذ راهکارهای دیگری مانند افزودن زیره به حبوبات تا حد زیادی می توان از بروز این مشکلات پیشگیری کرد.

کلسترول خونتان بالاست: فیبرهای محلول در آب، سبب کاهش کلسترول بد خون می‌شود. این فیبرها مانند تله عمل می کند، به کلسترول موجود در سیستم گوارشی می چسبد و آن‌ها را به طور طبیعی از بدن دفع می کند. ۴۵ دقیقه بعد از غذا گرسنه می‌شوید: اگر بعد از صرف غذا بلافاصله احساس گرسنگی می کنید، معنی اش این است که به میزان کافی فیبر دریافت نمی کنید. فیبر سبب سیری زود هنگام و طولانی مدت می‌شود.

اضافه وزن دارید: مصرف فیبر به لاغری کمک می کند. فیبرهای محلول در آب در لوله گوارشی ژلی درست می کند و به چربی‌ها می چسبد و هضم کربوهیدرات‌ها را کندتر می کند. به همین دلیل هم جذب کالری محدودتر می‌شود. علاوه بر این فیبرها جلوی ترشح زیاد انسولین را می گیرد. حتماً می دانید که ترشح انسولین زیاد سبب ذخیره سازی بیشتر چربی ها و چاقی می شود.

چند توصیه برای دریافت بیشتر فیبر

تا حد امکان از میوه های ارگانیک استفاده کنید که سرشار از مواد مغذی است. مصرف سبزی های تازه و خشک را فراموش نکنید. غلات کامل را جایگزین غلات تصفیه‌شده کنید. میوه‌های خشکی مانند خرما، زردآلوی خشک، انجیر، پسته، گردو و بادام و ... را به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید. حبوباتی مانند نخود، عدس، لپه، انواع لوبیا و... فوق‌العاده است. توجه کنید مصرف نکردن فیبر کافی موجب بروز مشکلات قلبی عروقی، چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان کولورکتال خواهد شد.