

تپ تناسب اندام و لاغری سبب شده است تا این روزها پای خیلی های به باشگاه های ورزشی باز شود. ورزش همراه با تغذیه سالم و اصولی تنها راهکاری است که ما را به نتیجه دلخواه مان می رساند. برای همین قصد داریم از این هفته هر نوبت برای یک گروه ورزشی و قدی خاص برنامه غذایی بدهیم. امروز این رژیم غذایی را متناسب با یک فرد با وزن بین ۵۵ تا ۶۵ کیلوگرم و با قد متوسط ۱۶۵ سانتی متر تهیه کرده ایم. معمولاً توده بدنی و درصد چربی این افراد با وزن و قد ذکر شده متوسط است که به همین دلیل باید به سبک غذایی برنامه ریزی شده پایبند باشند. غذای تعیین شده در رژیم برای دو هفته است.



صبحانه: ساعت ۷:۳۰
یک لیوان شیر با یک قاشق عسل + نان سه کف دست بدون انگشت (۹۰ گرم) + مقدار آزاد خیار و گوجه + یک عدد مغز گردو + یک ونیم قوطی کبریت پنیر یا یک ونیم پیاله خوراکی لوبیا یا یک عدد تخم مرغ آب پز

میان وعده اول: ساعت ۱۰:۳۰
یک وعده میوه

میان وعده دوم: ساعت ۱۲:۳۰
یک لیوان آب با یک قاشق عسل

ناهار: ساعت ۱۳ تا ۱۴
یکی از این غذاهای نشاسته ای: ۱۴ قاشق سر صاف پلوی پخته یا سه ونیم کف دست نان یا یک ونیم لیوان ماکارانی یا دو لیوان سوپ + این موارد که ثابت است: هفت تکه متوسط گوشت یا هفت قاشق خورشت دلخواه + یک لیوان ماست کم چرب + یک بشقاب سالاد بدون سس + یک لیوان دوغ

عصرانه: ساعت ۱۷
دو وعده میوه + دو عدد خیار یا هویج

عصرانه: ساعت ۱۸:۳۰
یک لیوان آب با یک قاشق عسل

شام: ساعت ۲۰:۳۰
معادل نصف مواد نشاسته ای که در ناهار گفته شد + ۴ قاشق خورشت (یا یک عدد تخم مرغ آب پز یا یک برش کوقوی سبزی یا سیب زمینی یا یک عدد پادمجان یا گوشت یا یک پیاله خوراکی لوبیا یا سوپ) + یک بشقاب سبزی خوردن + یک لیوان ماست کم چرب

شبانه: وقت خواب
یک وعده میوه + یک لیوان شیر یا یک قاشق عسل

توصیه می شود در کنار این رژیم روزانه نیم تا یک ساعت در دو نوبت ورزش سبک داشته باشید.
غذاها کم نمک، کم چربی و با روغن مایع طبخ شوند.

صندلی امن کودک در خودرو

رانندگی آن هم زمانی که یک کودک در خودرو داریم، مسئولیت زیادی دارد. کافی است قبل از رانندگی اندکی تأمل کنیم که به کار بستن چه موارد به ایمنی بیشتر کودک دلبندمان در خودرو کمک می کند. بدون شک این احتیاط بجا، در آینده به اشتیاقی فرزندمان در ایمن رانندگی می افزاید.

از قفل کودک برای درهای خودرو استفاده کنید.

توصیه هایی برای ایمنی کودکان در خودرو

- کودکان را هرگز در خودرو تنها نگذارید.
- توجه داشته باشید که کودکان هرگز دست و سر خود را از شیشه بیرون نیاورند.
- تا هشت سالگی، از صندلی کودک مناسب سن فرزندتان استفاده کنید.
- از مناسب بودن کمربند خودرو برای کودکان بالای ۸ سال مطمئن شوید.
- اگر فرزندتان باید روی صندلی جلو بنشیند، برای حفظ ایمنی او در خودرو، صندلی را تا جایی که ممکن به عقب ببرید.
- رعایت نکات ایمنی از سوی والدین بهترین آموزش برای کودکان است.

باغ شهری میان زمین و آسمان

درباره بام های سبزی که هنوز در شهرمان فراگیر نشده و در بهبود حال و هوای شهر و بازدهی انرژی ساختمان ها مؤثر اند



سمیرا شاهیان

گزارش روز

اگر کمی سر به هوا تر در بعضی از محله های شهرمان راه برویم، گاه پشت بام های سبزی را می بینیم که حس خوبی از زندگی راز بر پوستمان جاری می کند. شکی نیست در آن لحظه، همه مایه های این نکته می اندیشیم که چقدر خوب ساکنان این ساختمان ها توانسته اند از خانه های آپارتمانی تنگ و دلگیر به طراوت و سرسبزی گیاهان بل بزندان بیاورند. راهکار جذاب و حیه خورنده اشاداب نگه دارند. این بام های سبزی، امروزه نه تنها یک بخش تجمیلی و فخر آمیز برای ساختمان های حساب نمی آید، بلکه با افزایش آلودگی هوا و نیاز بیایی های منظر شهری، وجودشان یک ضرورت هم شده است. بام هایی که می توانند بخشی از کمبود فضای سبزی شهری را جبران کنند و در تغییر حال و هوای روحی مان و القای حس خوب زندگی به ما مؤثر باشند. برای همین، امروز در مطلب پیش رو کوشیده ایم افزون بر معرفی انواع باغ های بام، به مراحل و شرایط ساخت آن ها برای ساختمان های در حال ساخت و مشوق های شهرداری گریزی بزنیم.

انواع باغ بام

بام سبزی گسترده
این نوع باغ روی بام های مسطح و شیبدار ساخته می شود و معمولاً گیاهانی با ارتفاع ۴۰ تا ۱۰۰ میلی متر روی آن ها می کارند. حدود بار نهایی بام تقریباً بین ۵۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم بر مترمربع در حالت اشباع (خاک اشباع از آب) است.

بام سبزی متراکم
این نوع بام، با نام باغ بام نیز شناخته می شود که شامل انواع مختلفی از گیاهان است و مشابه یک پارک، طراحی می شود. چون برخی از این بام ها دارای درختان بزرگ، آب نما و استخر هستند، نیازمند ساختار سازه ای مستحکم است.

جعبه گیاه
در این روش گیاه در جعبه های مخصوصی که تمام یا بیشتر بام سبزی را می پوشانند، نگهداری می شود. باید توجه داشت در صورت بهره گیری از این روش، گلدان ها در مکان خود ثابت شوند.

تفاوت بام با فضای سبزی متمرکز و گسترده

- سقف سبزی متمرکز
- دارای خاک عمیق
- دارای سیستم آبیاری
- مناسب برای کاشت بیشتر گیاهان
- سقف سبزی گسترده
- دارای خاک کم عمق
- بدون نیاز به آبیاری
- نامناسب برای هر نوع گیاهی

مزایای ایجاد باغ بام

- تلطیف هوا
- بهبود محیط زیست شهر
- عایق سازی طبیعی ساختمان (حرارتی، رطوبتی و صوتی)
- خلق فضای دلپذیر برای کاربران
- ایجاد سطوح چشم نواز
- تلفیق ساختار مصنوع ساختمان با طبیعت
- کمک به کاهش آلودگی های جوی
- افزایش میزان اکسیژن در هوا

فوائد شهری باغ بام

- کاهش اثر جزیره گرمایی شهرها
- اصطلاح اثر جزیره گرمایی به اختلاف حرارت بین شهر و حومه آن اطلاق می شود که می تواند تا ۱۰ درجه باشد.
- بام سبزی با اثر جزیره گرمایی مقابله می کند.
- کاهش اثر جزیره گرمایی شهرها
- اصطلاح اثر جزیره گرمایی به اختلاف حرارت بین شهر و حومه آن اطلاق می شود که می تواند تا ۱۰ درجه باشد.
- بام سبزی با اثر جزیره گرمایی مقابله می کند.

حفاظت از سیستم فاضلاب
سطح بام، جایی است که باران زیادی در آن جمع می شود. مقدار زیادی آب باران روی بام سبزی می ماند و گیاهان از آن سیراب می شوند و سپس تبخیر می شود. بنا بر این معمولاً هرگز وارد سیستم فاضلاب شهری نمی شود.

اکولوژی و تنوع زیست محیطی
بام سبزی توان بالقوه ای در تأمین زندگی و مسکن جانداران دارد. از این رو در شهرها می تواند تنوع زیست محیطی را احیا کند. البته انتخاب مواد و مصالح تا حد امکان باید طبیعی یا باز یافتی باشد و در انتخاب گونه های گیاهی بومی متناسب با اکوسیستم منطقه با دقت و حساسیت ویژه همراه باشد.

تأمین شرایط روانی مناسب در جامعه
بام های سبزی سبب حذف ناهنجاری های محیطی می شوند که محصول آن ایجاد تعدیل روانی، آرامش و تلطیف محیط اجتماعی است.

افزایش سرانه سبزی
ایجاد بام های سبزی سبب افزایش سرانه سبزی، پوشش گیاهی و منظر زیبا برای افراد یک شهر می شود.

کاهش، کنترل و ذخیره انرژی
یکی از مزایای بدنه های سبزی، کاهش مصرف انرژی در شهرهاست. اثر صرفه جویی انرژی در مادی تأمین مثل نیروگاه ها و پالایشگاه ها مشاهده خواهد شد.

دریافت تأییدیه استحکام بنا از سازمان نظام مهندسی ساختمان

مراجعه به دفاتر پیشخوان وثبت درخواست پروانه

مراجعه به بخش خدمات الکترونیک سازمان پارک ها و فضای سبز

بررسی و انتخاب شرکت های دارای مجوز ساخت باغ بام

ایجاد باغ بام و دریافت تسهیلات تشویقی

باغ بام ها در کدام ساختمان های مشهد باید طراحی شود؟

- ۵۰۰ مترمربع**: ساختمان های دارای عرصه بیش از ۵۰۰ مترمربع در منطقه ثامن
- ۱۰ طبقه به بالا**: ساختمان های گروه (د) شامل ساختمان های ۱۰ طبقه یا زیربنای بیشتر از ۵ هزار مترمربع
- ۱۰ تا ۱۰۶ طبقه**: ساختمان های گروه (ج) شامل ساختمان های ۱۰ تا ۱۰۶ طبقه یا زیربنای ۵ هزار مترمربع

۱۲ درخواست

به گفته فرزانه هژبری، مسئول امور توسعه فرهنگ و مشارکت های شهروندی سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری مشهد، پس از ابلاغ مصوبه جدید شورای اسلامی شهر از سال ۹۹ تا امروز ۱۲ درخواست شهروندی مشمول دریافت مشوق قرار گرفته است که به توسعه بیش از ۹۰۰ مترمربع مساحت بام های سبزی شهر منجر شده است.

مشوق های مدبریت شهری برای باغ بام ها

- ۷۲۵ هزار تومان به ازای اختصاص هر مترمربع فضای سبز
- ۱۲ مترمربع ارائه مجوز ساخت آلاچیق
- ۲۵ مترمربع ایجاد گلخانه ۲۵ مترمربع با سازه سبک

نکته: البته اعطای تسهیلات تشویقی برای ایجاد باغ ها چند شرط دارد:

- اختصاص دست کم یک سوم مساحت بام به ساخت بستر سبزی و باغچه
- ارائه تعهدنامه نگهداری دست کم ۱۰ ساله از باغ بام
- ارسال نامه درخواست مشوق به سازمان پارک ها



شهر
اشاره
۱۳
SHAHRANNEWS.IR

