

[خبر]



افزایش چشمگیر مشارکت اهالی
در برنامه‌های ورزشی منطقه ۸ام

۳۰ هزار نفر در ۶ ماهه اول سال

مسئول امور همگانی تربیت بدنی شهرداری منطقه ۸ام از مشارکت بیش از ۳۰ هزار نفر در برنامه ورزشی و تفریحی منطقه در شش ماهه نخست سال خبر داد.

فهاد تفقدی کارده با بیان این مطلب گفت: «طی یک برنامه ریزی مدون و با افزایش برنامه‌های ورزش همگانی و عمومی در منطقه بیش از ۳۰ هزار نفر از شهروندان در برنامه‌های فرهنگی و ورزشی منطقه ۸ام مشارکت کردند.»

وی افزود: «با همین رویکرد و با هدف افزایش زیرساخت‌ها و رشد مشارکت شهروندان، برنامه‌های مختلفی توسط معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری منطقه طرح ریزی شده است که برخی اجرا شده و برخی دیگر در حال اجراست.»

وی ضمن تأکید بر لزوم ایجاد زیرساخت‌های مناسب برای اجرای برنامه‌های مطلوب ورزشی تصریح کرد: «تجهیز تمام بوستان‌های منطقه به دستگاه‌های ورزشی استاندارد، احداث و توسعه فضای ورزشی روباز نظیر مجموعه‌های ورزشی روباز شهید سروقدی، شهدای عیدگاه، ۱۷ شهرپور و راد و همچنین تجهیز مدارس، مساجد و حسینیه‌های منطقه به لوازم ورزشی از دیگر اقداماتی است که برای ارتقای سرانه ورزش همگانی در محلات منطقه انجام شده است.»

تفقدی به افزایش برنامه‌های ورزش همگانی نیز اشاره کرد و افزود: «برگزاری و اجرای هشتمین المپیک ورزشی محلات در رشته‌های متنوع با رویکرد ورزش‌های بومی و محلی، برگزاری لیگ مسابقات گل کوچک در ایام ماه مبارک رمضان، برگزاری مستمر کلاس ورزش صبحگاهی برای بانوان و همچنین همایش‌های کوه پیمایی، پیاده روی و دوچرخه سواری در ایام مناسبتی مختلف از جمله برنامه‌هایی بوده‌اند که سبب جلب مشارکت اهالی در برنامه‌های ورزشی منطقه شده‌اند.»

مسئول امور همگانی تربیت بدنی شهرداری منطقه در پایان خاطر نشان کرد: «حضور بیش از ۳۰ هزار نفر از اهالی و کسبه منطقه در برنامه‌های ورزشی ۶ ماهه اول سال جاری که تفاوت چشمگیری با مدت مشابه در سال‌های گذشته دارد، مؤید آن است که هم‌گرایش برنامه‌های ورزشی منطقه مردمی‌تر شده و هم علاقه‌مندی مردم به حضور در برنامه‌های ورزشی افزایش یافته است.»



مسابقه «غذای سالم» و کارگاه آموزشی مرکز بهداشت محله پایین خیابان یک پیام داشت

سلامت سفره یعنی سلامت جامعه

سیر جانی - «روز جهانی غذا» و «روز تربیت بدنی ورزش» دو مناسبتی بود که در هفته اخیر پشت سر گذاشتیم. این دو مناسبت بهانه‌ای بود برای گردهمایی بانوان ۸امی در مرکز بهداشت «شمس الشموس» در محله پایین خیابان تاضمن شرکت در مسابقه «غذای سالم» در کارگاه آموزشی «تغذیه سالم» نیز حضور یابند.

دوره‌های سلامت

طبق اطلاع‌رسانی قبلی، همه خانم‌هایی که برای حضور در برنامه‌های امروز به مرکز بهداشت محله پایین خیابان آمده‌اند، ناشتا هستند. قرار است در کنار کارگاه آموزشی و مسابقه «غذای سالم»، برای پیشگیری از دو بیماری مهم دوران میان‌سالی، قند خون و فشار خون همه شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری شود.

خانم حسنی، یکی از ساکنان کوچه‌راد در محله پایین خیابان است که تازه از گرده رسیده و خود را برای تست قند خون آماده می‌کند. او سال هاست به این مرکز آمد و شد دارد و پرونده الکترونیکی سلامت خود و تمام اعضای خانواده اش را نیز در همین پایگاه سلامت تشکیل داده است. خانم حسنی درباره کارگاه آموزشی «تغذیه سالم» می‌گوید: «خوبی این برنامه دورهمی، جو صمیمی و شور و حال آن است. اغلب خانم‌ها از چند روز قبل برای تهیه غذای مغذی، سالم و در عین حال خوشمزه، زحمت کشیده‌اند تا در مسابقه شرکت کنند.»

این قدیمی محله راد ادامه می‌دهد: «حدود ۷۰ سال است که در این محله زندگی می‌کنم. خیلی از قدیمی‌های محله به دلیل تخریب‌ها از اینجا رفته‌اند، اما برنامه‌های خوب آموزشی، مثل همین برنامه یا بزرگداشت روز سالمند، همسایه‌های قدیمی را دوباره دورهم جمع می‌کند.»

همه شرکت‌کننده‌ها در مسابقه «غذای سالم»، دست‌پخت خود را برای داوری روی میز گذاشته‌اند. خانم انبیاپی آخرین شرکت‌کننده‌ای است که کاسه کشک و بادمجان‌ش را به نمایش می‌گذارد. او درباره حضورش در

این جمع می‌گوید: «من سال هاست به عنوان رابط سلامت با این مرکز همکاری دارم و تا حدودی از برنامه‌های آن مطلع هستم و تلاش می‌کنم در اغلب آن‌ها شرکت کنم.»

انبیاپی، استقبال از برنامه‌های آموزشی را خیلی خوب توصیف می‌کند و ادامه می‌دهد: «این جمع‌های دوستانه به همراه آموزش‌هایی که در کنارش وجود دارد، می‌تواند در زندگی تک‌تک ما تأثیر مثبتی داشته باشد؛ از این رو همیشه مورد استقبال خانم‌های منطقه بوده است.»

سلامتی با طعم مسابقه

بعد از اندازه‌گیری قند خون و فشار خون، نوبت به چشیدن غذاهای متنوع روی میز می‌رسد. خانم نجاتی، کارشناس تغذیه مرکز بهداشت، فرصت را غنیمت می‌شمرد و در خصوص مواد غذایی مفید، ضرورت استفاده از روغن‌های گیاهی در طبخ غذا و دیگر باید‌ها و نبایدهای یک آشپزی سالم صحبت می‌کند: سپس نوبت به رونمایی از غذاها و چشیدن و نظر دادن کارشناس تغذیه می‌رسد تا بهترین و مغذی‌ترین غذای مسابقه انتخاب شود.

همه حاضران همراه کارشناسان، مشغول چشیدن می‌شوند و نظرات خود را می‌گویند؛ نظرات متفاوت است، اما در نهایت کشک و بادمجان خانم انبیاپی از محله پایین خیابان است که بهترین و خوشمزه‌ترین غذای سالم مسابقه شناخته می‌شود. کارشناسان مواردی چون استفاده از مواد مغذی سالم، سنتی بودن و خوشمزه‌گی را به عنوان دلایل برتری این غذا در میان ۳۰ غذای ارائه‌شده در مسابقه عنوان می‌کنند.

توصیه‌های کارشناسان تغذیه به خانم‌های ۸امی

غذایی که مادران خانواده بر سر سفره می‌گذارند، در سلامت فرد فرد ما و در نهایت داشتن جامعه‌ای سالم نقش بسزایی دارد. یک غذای سالم باید همه تمام موادش، مغذی باشد و هم از گروه‌های غذایی متنوع استفاده کرده باشد؛ یعنی بر سر سفره از همه گروه‌های غذایی (نان، غلات، لبنیات، گوشت، سبزیجات) چیزی وجود داشته باشد.

همیشه در استفاده از طعم‌دهنده‌های غذا، مثل شکر و نمک، و همچنین استفاده از چربی‌ها، خست به خرج دهید. باید سعی شود مواد غذایی انتخاب شود که در عین مغذی بودن، کمترین کالری را هم داشته باشند. سعی کنید از سبزیجات و حبوبات استفاده کنید. این مواد باتوجه به آنتی اکسیدان‌هایی که در خود دارند، در پیشگیری از انواع سرطان‌های دستگاه گوارش مفید هستند.

روغن‌های گیاهی مایع مثل کنجد، آفتاب گردان، ذرت و به‌طور کل روغن‌هایی که کمترین چربی اشباع‌شده را داشته باشند، ارزش غذایی را افزایش می‌دهند.

پروتئین‌ها در افزایش ایمنی بدن تأثیر بسزایی دارند؛ از همین رو باید توجه داشت که در برنامه غذایی روزانه‌مان این مواد مغذی غذایی

را فراموش نکنیم. به عنوان مثال گوشت و حبوبات علاوه بر طعم خوب، تأمین‌کننده اسید آمینه بدن نیز هستند؛ این اسید هم در ساخت بافت سلول‌های سالم مؤثر است و هم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.

از خوردن ماهی، به خصوص قزل‌آلا و سالمون، که دارای کمترین جیوه و بیشترین امگا-۳ هستند، فراموش نشود. امگا-۳ یکی از چربی‌های مورد نیاز بدن است که کمتر در رژیم غذایی ما قرار می‌گیرد. تخم مرغ، روغن کتان، انواع ماهی‌ها، روغن سویا و فندق و همچنین سبزی‌هایی چون گیاه خرفه، اسفناج، کاهو رنگی و شاهی، موادی هستند که بیشترین امگا-۳ را دارند؛ از آن‌ها بیشتر استفاده کنید.

متأسفانه مصرف انواع غذاهای کنسروی و فست‌فودی رو به افزایش است. باید به این نکته توجه داشت که اکثر موادی که برای افزایش ماندگاری و فسادناپذیری انواع کنسروها و کمپوت‌ها استفاده می‌شود، شیمیایی است. مصرف طولانی مدت این مواد، مشکلات گوارشی و سرطان دستگاه گوارش را به همراه خواهد داشت. همچنین استفاده از نوشابه‌های گازدار، خوردن آب در بین غذا یا بلافاصله بعد از صرف آن می‌تواند برای دستگاه گوارش مشکلاتی را پدید آورد. مراقب آن‌ها باشید.