

همت اداره خدمات شهری این ناحیه، نهر خیابان شقایق پاکسازی شد و نیروهای خدمات شهری اقدام به پاکسازی شن‌های جمع شده در این نهر کردند. واحد سلامت اداره اجتماعی ناحیه یک، نیز کارگاه مثبت اندیشی را در خانه سلامت اسلام‌آباد برگزار کرد.

عملیات مرمت نوار حفاری در معابر ناحیه یک برای بهسازی معابر انجام شد. به گزارش خبرنگار همشهری محله، برای بازسازی معابر، تسهیل در تردد و زیباسازی منظر شهری، عملیات مرمت نوار حفاری واقع در کوی فرزان، خیابان مینا به همت اداره فنی ناحیه یک صورت گرفت. همچنین به



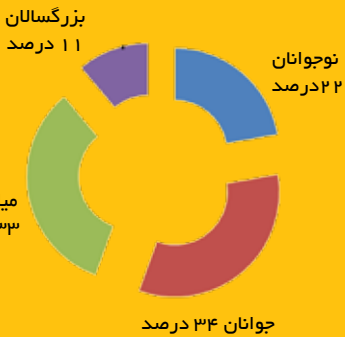
نظرسنجی همشهری محله درباره میزان استفاده اهالی منطقه از فرآورده‌های رستوران‌های تهیه‌شده فوری (فست‌فود)

هجوم غذاهای چرب به منطقه

علی جواهری

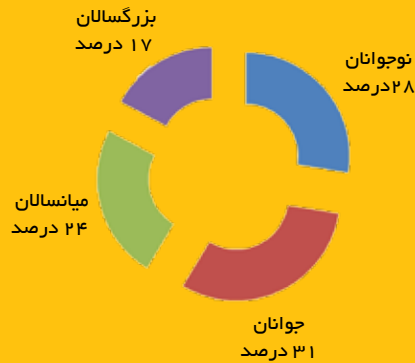
امروزه تغییر سبک زندگی و رسیدن به کارهای مهم‌تر از جمله اصلی‌ترین عوامل استفاده از غذاهای فوری (فست‌فود) است که اثرات سوءمختلفی دارد از فراموشی سنت‌های و فرهنگ‌های اصیل خانواده تا ناهنجاری‌های اجتماعی و مشکلات گوارشی، سوءتغذیه و چاقی. اما انگار هیچ راه‌گرای از عرضه این نوع غذاها وجود ندارد به‌ویژه در جامعه مرفه و مدرن که ساکنانش این نوع سبک زندگی را نوعی پیشرفت و ترقی می‌دانند. حتماً تاکنون متوجه شده‌اید که به دنبال بررسی چه معضلی در منطقه هستیم. مشکلی به نام فست‌فود که این روزها حتی در محله‌های قدیمی و سنتی منطقه در حال افزایش است و باید چاره‌ای اندیشید. افزایش در کوچ و خیابان‌های منطقه ما نیز نفوذ کرده است. در نظرسنجی این هفته از اهالی منطقه وضعیت استفاده شهروندان از فرآورده‌های رستوران‌های غذایی فوری را بررسی کردیم. در این نظرسنجی که ۸۰ نفر از اهالی محله‌های «سعادت‌آباد»، «ستارخان»، «مدیریت» و «کوی نصر» (گیشا) شرکت کردند درباره میزان تمایل، دلایل و مقدار استفاده هفتگی و آگاهی از ضررهای فرآورده‌های فروشگاه‌های تهیه‌شده فوری سؤال شد و نتایج نظرسنجی را با کارشناسان تغذیه و جامعه‌شناسی منطقه در میان گذاشتیم تا درباره آسیب‌های این پدیده توضیح دهند.

میزان استفاده شهروندان از فرآورده‌های رستوران‌های غذایی فوری در طول هفته



شیوه استفاده شهروندان از غذاهای آماده دستاورد و نمادی از زندگی مدرن و ماشینی است. برخی از اهالی منطقه با توجه به برخورداری از رفاه نسبی و درگیری با مسائل روزمره، فرصتی برای آشپزی ندارد. در این نظرسنجی به‌طور تقریبی افراد میانسال بیش از دیگر گروه‌های سنی در طول هفته از غذاهای حاضر استفاده می‌کنند.

تمایل گروه‌های سنی مختلف به استفاده از فرآورده‌های رستوران‌های تهیه‌شده فوری



در جامعه صنعتی و مدرن به دلیل اشتغال تمام وقت افراد به کار، فرصت چندانی برای تهیه غذا به سبک سنتی وجود ندارد. در این نظرسنجی به‌طور تقریبی مشخص شد جوانان محله بیشترین تمایل را به مصرف فرآورده‌های فروشگاه‌های تهیه‌شده فوری دارند و به‌ترتیب نوجوانان، میانسالان و بزرگسالان تمایل بیشتری را نسبت به استفاده از این مواد غذایی نشان می‌دهند.

غذاهای فوری سالم و خانگی

راستش را بخواهید تصمیم نداشتیم در این گزارش بخش آموزش غذا داشته باشیم، اما به پیشنهاد اهالی و کارشناس تغذیه، بخش راهکارهای کوتاه و آموزش غذاهای فوری سالم و خانگی را اضافه کردیم.

آش ماست

مواد لازم:
رشته آش: ۵۰۰ گرم
ماست پرچرب: یک کیلو
اسفناج تازه خرد شده: ۵۰۰ گرم
تره تازه خرد شده: ۳۰۰ گرم
پونه تازه خرد شده: ۱۵۰ گرم
سیر: ۳ تا ۴ حبه

نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای تهیه این آش، اسفناج را داخل قابلمه‌ای که در حال جوش است، می‌ریزیم؛ بعد رشته‌ها را اضافه می‌کنیم وقتی که رشته‌ها ته قابلمه نشست و آب رو آمد، یعنی اینکه رشته‌ها پخته است، در این زمان حرارت را خاموش می‌کنیم. ماست پرچرب، تره، پونه و در صورت دلخواه چند برگ ریحان را برای معطر شدن کاملاً با هم میکس می‌کنیم.

آب سبزی را می‌گیریم و با ماست مخلوط می‌کنیم؛ بهتر است این سبزی خیلی ریز، خرد شده باشد و حتی داخل ماست مشخص نشود.



نمک و فلفل را به ماست اضافه کرده و در صورت تمایل چند حبه سیر هم رنده می‌کنیم. رشته‌ها که ولرم و خنک شد به ماست اضافه می‌کنیم چون اگر داغ اضافه کنیم امکان دارد ماست ببرد.

نکته

این آش یک آش سرد و مناسب فصل تابستان است. اسفناج تنها سبزی این آش است که پخته می‌شود. اگر فصل اسفناج نباشد می‌توان از برگ چغندر هم استفاده کرد.

هوموس

مواد لازم

نخود پخته شده: ۸۰۰ گرم
فلفل سبز: یک تا ۲ عدد
سیر: یک حبه
سرکه: ۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: حدود ۲ قاشق غذاخوری