

در ناحیه ۹ اجرا می شود

اقدامات فرهنگی و شهری در محله ها

کلاس کامپیوتر و کارگاه بهداشت فردی و محیط در سرای محله فرحزاد برگزار می شود. به گزارش خبرنگار همشهری محله، با توجه به اهمیت و ضرورت آموختن کامپیوتر برای هر شهروند، مدیریت محله فرحزاد برای افزایش آگاهی شهروندان در این زمینه، اقدام به برگزاری

دوره های مختلف کامپیوتر کرد. واحد فضای سبز ناحیه ۹ نیز، چمن ها و درخت های بوستان پرواز در میدان بهرود را خشکه زنی کرد. همچنین اداره خدمات شهری ناحیه ۹، زیاله و ضایعات تفکیکی خیابان پژوهش را جمع آوری کرد.



کارشناس

آشپزخانه را جدی بگیرد!

برای دستیابی به تحلیلی درست از وضعیت استفاده فرآورده های رستوران های غذای فوری توسط شهروندان منطقه، نتایج نظرسنجی را با کارشناسان اجتماعی و تغذیه منطقه مطرح کردیم تا وضعیت استفاده شهروندان از فرآورده های رستوران های غذای فوری را بررسی و آسیب شناسی کنند.

«مصطفی بابایی» جامعه شناس و محقق امور فرهنگی درباره آسیب های اجتماعی و تأثیر فرهنگی غذاهای فوری بر ساختار جامعه می گوید: «جامعه شناسان و انسان شناسان به عادات غذایی به عنوان کلیتی پیچیده از تهیه غذا تا مصرف آن و آگاهی جمعی و اعتقادات و تابوها و در یک کلام به عنوان یک مفهوم فرهنگی بزرگ می نگرند. شاید در نگاه اول جایگزینی غذای سریع به جای غذای سنتی، نوعی واکنش ساده به نیازهای زندگی امروزی تلقی شود و عاری از هرگونه خطری به نظر آید در صورتی که ادامه چنین روندی پیامدهای مختلفی در پی دارد و با اندکی تعمق در مفهوم فرهنگ غذایی درمی یابیم که چرا باید آشپزخانه و میز غذا را به عنوان مرکز لذت و آرامش و مرکز فرهنگ برای انسجام هرچه بیشتر اعضای خانواده جدی گرفت؟»

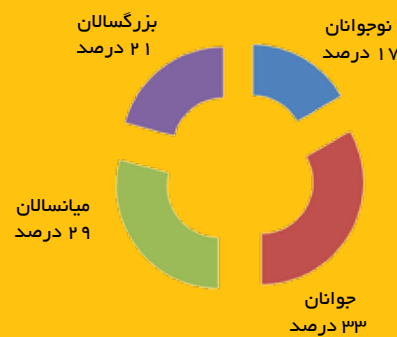
بابایی می افزاید: «کنون با توجه به سرعت افزایش راه اندازی رستوران های عرضه کننده غذای فوری در زندگی شهری باید شاهد بروز تغییراتی در سبک زندگی باشیم که این امر سبب شده کمتر با اعضای خانواده بر سفره ها بنشینیم و دایره ارتباطات مردم و تماس خانواده و فامیل روز به روز کمتر شده است. علاوه بر این باید توجه داشت که این محصولات غذایی فوری در درازمدت سلامت فردی و اجتماعی انسان ها را تحت تأثیر قرار داده و بیماری های خاصی را در آنها برجا می گذارد.»

آسیب های جسمی و روانی

«حسان پارسا» کارشناس و مشاوره تغذیه درباره ضررهای مواد غذایی رستوران های غذاهای فوری این گونه توضیح می دهد: «بیشتر غذاهایی که در مراکز تهیه غذاهای فوری عرضه می شود به شکل سرخ شده است و بدتر از آن، اینکه برای سرخ کردن این غذاها از روغن های نباتی جامد استفاده می کنند. اسیدهای چرب اشباع و ایزومرهای ترانس در این روغن ها بالاست که به آن چربی قاتل گفته می شود، چون در دیواره سرخرگ ها رسوب و آنها را مسدود می کند که عاملی برای بیماری های قلب و عروق و سکنه های قلبی و مغزی است.» او توضیح داد: «بیشتر غذاهای حاضر در فهرست این رستوران ها از نظر کالری، چربی، قند و نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد و بیشتر آنها برای سلامت انسان مضر است. البته خیلی از مردم اطلاع ندارند که با مصرف بی رویه و دائمی این دسته از غذاها، به انواع بیماری های جسمی و روحی مبتلا می شوند.»

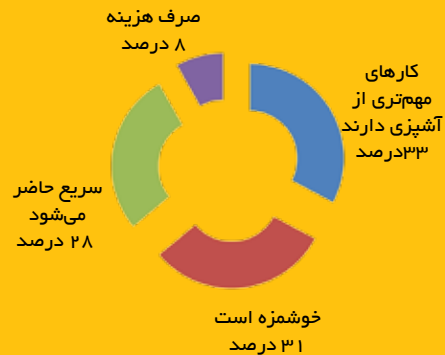


میزان اطلاعات اهالی از ضررهای فرآورده های رستوران های غذای فوری



وجود فن آوری های نوین ارتباطی، میزان آگاهی شهروندان را در جوامع شهری افزایش داده است. با توجه به شاخص های این نمودار، جوانان بیشترین آگاهی را از میزان ضررهای فرآورده های غذای فوری دارند و سپس میانسالان، بزرگسالان و نوجوانان قرار دارند.

دلیل اصلی استفاده شهروندان از محصولات رستوران های غذای فوری



فرآورده های فروشگاه های غذاهای فوری برای کمبود وقت افراد و خانواده های شهرنشین به وجود آمده است. براساس شاخص های نمودار به طور تقریبی ۳۳ درصد اهالی به این دلیل که کارهای مهمتری از آشپزی دارند از فرآورده های رستوران های غذای فوری استفاده می کنند.



راهکارهای کوتاه

بیش از ۲ هزار نوع آموزش تهیه غذای فوری در اینترنت است.

۷۵۳ کتاب آشپزی، قابل دانلود در اینترنت وجود دارد.

تنها با ۲ هزار تومان یک کتاب آشپزی فوری بخرید.

اعضای خانواده آشپزی کنید.

سبزیجات، انواع نان ها، لبنیات می تواند جایگزین مناسبی برای غذای فوری باشد.



آب و نمک: به میزان لازم

طرز تهیه:

برای تهیه این غذا می توان از نخود کنسرو شده آماده هم استفاده کرد. نخود پخته شده را

داخل مخلوط کن می ریزیم. سیر، نمک، سرکه، روغن زیتون و یک عدد فلفل را به نخود اضافه می کنیم. اگر بخواهیم این غذا مزه تندتری داشته باشد می توانیم از دو عدد فلفل استفاده کنیم. دستگاه را روشن می کنیم تا مواد، خوب مخلوط شوند. بعد از کمی مخلوط شدن، سرکه و نمک اضافه می کنیم و دوباره مخلوط می کنیم. چند بار دستگاه را خاموش می کنیم و کم کم آب اضافه می کنیم و با قاشق مواد را زیر و رو می کنیم و دوباره روشن می کنیم که مواد دوباره خوب مخلوط شوند تا زمانی که غلظت مواد مناسب باشد و مثل آتش روان شود. در این موقع هموس آماده شد و دیگر نیازی به پخته شدن ندارد.