

مدیر ستاد توانمندسازی زنان سرپرست خانوار خبر داد
جشنواره یاران کوثر
در بوستان گفت‌وگو

مدیر ستاد توانمندسازی زنان سرپرست خانوار با بیان اینکه بازارچه‌های دائمی زنان سرپرست خانوار در مناطق ۴، ۵ و ۱۵ برپاست، گفت: «سومین جشنواره یاران کوثر اواخر شهریور ماه امسال با حضور برندهای مطرح کشور در نمایشگاه دائمی بوستان گفت‌وگو برپا می‌شود.» به گزارش خبرنگار همشهری

محل، «فهیمة فیروزفر» گفت: «ستاد توانمندسازی زنان سرپرست خانوار شهرداری تهران در سال ۱۳۸۶ برای تحقق اهداف و سیاست‌های کلان‌شهرداری و برای پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی زنان سرپرست خانوار تشکیل شده است.

همایش بزرگ ورزش خانوادگی برای افزایش سلامتی شهروندان برگزار شد واکسن بیماری‌های مزمن!

ناهد اخوان شمس

عکس: محسن گیتی‌نورد

همایش بزرگ پیاده‌روی خانوادگی و جشنواره بادبادک‌ها، عنوان برنامه‌ای بود که این هفته با حضور شهروندان همه مناطق در کنار دریاچه خلیج فارس برگزار شد. در این مراسم که بیش از ۶۰۰ نفر از اهالی منطقه ما حضور داشتند، علاوه بر ورزش با تاریخچه خلیج فارس بیشتر آشنا شدند و بار دیگر بر هویت این خلیج ایرانی صحنه گذاشتند. محل قرار، مقابل سراهای محله و مراکز ورزشی بود که پس از رسیدن به مسیرهای از پیش تعیین شده به صورت خانوادگی پیاده‌روی کردند. هدف از برپایی این مراسم در هفته دولت، حفظ و ارتقای سلامت افراد و تشویق اعضای خانواده به ورزش و تفریح دسته‌جمعی عنوان شد.



بادبادک بازی یکی از بازی‌ها و تفریحات مناسب و در عین حال یک ورزش مفرح محسوب می‌شود. در این بازی با کنار هم قرار گرفتن اعضای خانواده، لحظات شادی برای بزرگ و کوچک فراهم می‌شود.



«سیدحسین زاهدی» رئیس تربیت‌بدنی شهرداری منطقه از جمله ویژگی‌های این مراسم را حضور گروهی علاقه‌مندان به ورزش همراه با خانواده عنوان کرد به نحوی که این اقدام سبب تقویت روابط خانوادگی می‌شود. او با بیان اینکه تجربه نشان داده است افراد فعال از زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری برخوردارند و مقاومت آنان در مقابل تنش‌های روانی و بسیاری از بیماری‌ها بیشتر است، درباره محاسن پیاده‌روی این‌گونه توضیح داد: «پیاده‌روی با سرعت متوسط به مدت نیم ساعت باعث سوزاندن حدود ۲۰۰ کیلوکالری انرژی می‌شود و سرعت سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد.»



کارشناسان تاکید دارند نوشیدن یک لیوان آب، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده‌روی و یک لیوان دیگر ه دقیقه پیش از شروع حرکت مناسب است. علاوه بر این، پیاده‌روی سریع برای قلب بسیار فایده دارد، چون قلب یک عضو ماهیچه‌ای است و هر آنچه باعث شود جریان خون بیشتری در یک ماهیچه جریان یابد باعث قدرت بیشتر آن ماهیچه می‌شود؛ از طرف دیگر راه رفتن به‌طور منظم باعث کاهش فشار خون می‌شود.



در این جشنواره اهالی علاوه بر پیاده‌روی، بادبادک‌هایی را در طرح و رنگ‌های متنوع به پرواز درآوردند و کودکان و نوجوانان در کنار والدینشان، لذت یک روز تابستانه شاد و با هم بودن را تجربه کردند.



اهالی منطقه پس از پیاده‌روی ساعتی گرد هم نشستند و خستگی از تن به در و با صرف تغذیه‌ای سالم و ساده، روز بانشاط خود را تکمیل کردند. البته بادبادک از جمله عناصر حذف‌نشده این روز شاد ورزشی بود.