

### گام شهرداری شیراز در تحقق شهر انسان‌محور و ایجاد فضاهای اجتماعی با پخش بازی‌های جام جهانی در بوستان آزادی:

## تجربه همدلی شیرازی‌ها در بوستان آزادی



جمعه بیش از ۴ هزار نفر از شهروندان شیرازی با هم دیدن مسابقه فوتبال بین تیم‌های ایران و مراکش را تجربه کردند. تجربه‌ای که پیش‌ازاین کمتر سابقه داشته است و به گفته متولیان برگزاری این برنامه در سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری گامی مؤثر است، برای تبدیل فضاهای عمومی شهر به فضاهای اجتماعی.

جهانبخش میزوانده، رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز با تأکید بر اینکه تقویت همراهی و تعامل مردم در فضاهای شهری در راستای افزایش همبستگی ملی امری ضروری است، درباره برگزاری این برنامه گفت: در شرایط کنونی جامعه و با توجه به فشارهای ناشی از مشکلات اقتصادی و... کنار هم بودن مردم و مناسب‌سازی فضاهای اجتماعی و مناسب‌سازی این فضاها اقدامی مؤثر در تقویت روحیه انسجام و وحدت ملی است.

میزوانده با بیان اینکه اوقات فراغت شهروندان و استفاده بهینه از این اوقات امری مهم است، افزود: برای اینکه مردم بتوانند بیشترین بهره را از فضاهای عمومی سطح شهر ببرند باید این فضاهای عمومی



را به فضاهای اجتماعی تبدیل کنیم. وی با اشاره به اینکه شعار شهردار شیراز «شهر سبز انسان‌محور است»، گفت: تحقق این شعار شاخص‌ها و معیارهایی دارد که استفاده فرهنگی و اجتماعی از فضاهای عمومی یکی از شاخص‌های مهم دستیابی به شهر انسان‌محور است.

چند هزار نفر از شهروندان شیرازی در کنار هم بازی تیم ملی را تماشا کردند

رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری همچنین به آماده‌سازی فضایی به مساحت بیش از ۴ هزار مترمربع در بوستان آزادی به‌منظور دیدن بازی‌های جام جهانی اشاره کرد و افزود: جمعه گذشته شاهد استقبال بی‌نظیر شهروندان از پخش زنده مسابقات در این بوستان و حضور چند هزارنفری مردم برای دیدن مسابقه فوتبال ایران و مراکش بودیم.

میزوانده، با ابراز خرسندی از همکاری و همراهی مردم در این برنامه، تأکید کرد: همراهی مردم در حفظ نظم و آرامش نشان داد هرگاه شهرداری قدمی به‌سوی مردم برمی‌دارد، آنها چندین قدم برای همراهی با شهرداری بر خواهند داشت، بنابراین باید بپذیریم مدیریت شهر با حضور مردم امکان‌پذیر خواهد بود.

وی همچنین با اشاره به اینکه برگزاری موفق و توأم با آرامش این برنامه با همکاری و همراهی سایر نهادهای انجام شده است، از همکاری عالی‌شوندی، فرماندار شیراز برای برگزاری هر چه‌بتر این برنامه تقدیر کرد.

میزوانده در ادامه از همکاری نیروی انتظامی، به‌ویژه سرهنگ انتظامی، فرمانده کلانتری شماره ۱۱ شیراز و سرهنگ عزیز، فرمانده پلیس اجرائیات شهرداری شیراز، همچنین اورژانس، آتش‌نشانی، صداوسیما، سازمان پسماند، روابط عمومی شهرداری شیراز، اعضای شورای شهر و کارگران زحمت کش فضای سبز و همکاران سازمان سیما و منظر و فضای سبز شهرداری شیراز و از همه مهم‌تر شهروندان شهر شیراز قدرتی کرد.

استقبال مردم نشان داد شیراز نیازمند ایجاد فضاهای اجتماعی بیشتری است

در این میان بعضی از اعضا شورای شهر نیز به پارک آزادی آمده بودند این بازی را در کنار مردم ببینند، سولماز دهقانی، رئیس کمیسیون گردشگری و زیارت شورای شهر شیراز با بیان اینکه این فرصت را داشته تا نیمه اول فوتبال ایران مراکش را در پارک آزادی و در جمع کثیر مردم شهرستان ببیند، گفت: فضای هیجان‌انگیز و پراستری که قبل از شروع بازی و در حین آن وجود داشت در کنار مردم بسیار جالب بود.

## سلامت

### ورزش‌هایی که به زانو آسیب می‌رسانند



**ورزش برای خانم‌ها به‌ویژه پس از یائسگی**

خانم‌ها بعد از ۵۰ سالگی با چند خطر مواجه هستند از جمله کاهش تحرک و افزایش وزن، کاهش سطح استروژن در بدن به دلایلی مثل یائسگی زودرس که هردوی این‌ها می‌تواند روند تخریب سطوح مفصلی را سرعت ببخشد. با این تفاسیر، مشاوره با یک متخصص غدد و کمک گرفتن از یک فیزیوتراپیست برای انتخاب ورزش مناسب و تمرینات آب‌درمانی بهترین انتخاب در این سن است. فراموش نکنید بهترین راه‌حل برای جلوگیری از به تعویق انداختن عوارض کپهولت سن، ورزش کردن اصولی و درست است.

**ورزش، آرتروز می‌آورد؟!**

آرتروز پدیده‌ای است که با روند افزایش سن در همه افراد ایجاد می‌شود و علائمی چون التهاب و تورم و کاهش فضای مفصلی به همراه دارد. ولی این خوردگی و التهاب سطوح مفصلی در ورزش‌هایی که تمام وزن روی مفاصل قرار دارد زودتر اتفاق می‌افتد، به خصوص در ورزش‌هایی مثل وزنه‌برداری و کشتی که این نیروی خارجی بیشتر است. برای کاهش این نوع آسیب، کفش مناسب و سطح زمین تمرینی حرف اول را می‌زند. چون باعث کاهش عکس‌العمل سطح به سمت مفاصل می‌شود.

**برای پیشگیری از آسیب زانو اصولی ورزش کنید**

گرچه اصول درست تمرین کردن در هر رشته ورزشی و به‌طور اختصاصی برای هر مفصل متفاوت است؛ ولی اصولی همچون درست گرم کردن با افزایش انعطاف‌پذیری عضلات و تاندون‌ها، درست سرد کردن با کاهش تجمع اسیدلاکتیک در عضلات، کفش و زمین مناسب با کاهش نیروی عکس‌العمل سطح و درنهایت مری، بدن‌ساز و فیزیوتراپیست کارکشته و متخصص برای هر رشته ورزشی نقش مؤثری در کاهش عوارض ورزش حرفه‌ای روی مفاصل، بخصوص آرتروز زودرس دارد.

**وقتی ورزش بالای جان مفاصل می‌شود**

از مهم‌ترین دلایل آسیب‌های ورزشی در بدن به‌ویژه در زنانها می‌توان به عدم رعایت درست گرم و سرد کردن بدن اشاره کرد؛ اما مهم‌تر از این دو موضوع نباید از تأثیرات ورزش در زمین نامناسب و با وسایل ورزشی غیرحرفه‌ای (کفش نامناسب و...) و نیز عدم استفاده از مری باتجربه غافل شد.

### چه مواد غذایی همراه با ورزش به کاهش چربی‌های شکمی کمک می‌کند؟



افراد زیادی با انجام ورزش به دنبال کم کردن چربی‌های شکمی هستند. مصرف مواد غذایی خاص یا میوه‌ها می‌تواند تأثیرگذاری ورزشی در کاهش چربی‌های شکمی را بیشتر کند.

به نقل از Express، افرادی که به دنبال کم کردن چربی‌های شکمی هستند باید در مصرف مواد غذایی مراقب باشند.

گوچه‌فرنگی یکی از مواد غذایی است که به کاهش وزن و تأثیرگذاری ورزش کمک می‌کند. گوچه‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان است. گوچه‌فرنگی به ریکاوری عضلات بعد از ورزش کمک می‌کند.

خوردن یک لیوان آب گوچه‌فرنگی به‌صورت روزانه باعث می‌شود که ۵۰ درصد کاهش چربی‌های شکمی افزایش یابد. مواد غذایی دیگری که مفید هستند عبارت‌اند از: بلوبری، عسل، چغندر و نخود. بلوبری بر کاهش تورم عضلات کمک می‌کند. نخود خستگی عضلات را در ورزش به تعویق می‌اندازد. عسل باعث افزایش سرعت و استقامت ورزشکاران می‌شود. نیترات موجود در چغندر اکسیژن‌رسانی به عضلات را افزایش می‌دهد.

کم شدن چربی‌های شکم باعث کاهش احتمال بیماری‌هایی همچون دیابت و بیماری قلبی می‌شود. چربی‌شکمی تنها در افرادی که اضافه‌وزن دارند دیده نمی‌شود، بلکه افراد با وزن نرمال نیز چربی‌شکمی دارند.

### چه ورزشی برای کاهش کمردرد مناسب است



کمردرد یکی از مشکلات اساسی و متداول است که کارایی روزانه افراد را مختل می‌کند. شایع‌ترین نوع کمردرد در ناحیه پایین کمر اتفاق می‌افتد. می‌توان با سبک زندگی سالم کمردرد را برطرف کرد.

به نقل از Express، برای کم شدن کمردرد در ناحیه پایین کمر بهتر است فعال باشید.

**ورزش کردن می‌تواند به شما کمک کند**

یوگا یکی از بهترین ورزش‌ها برای کمردرد است. یوگا شامل حرکات کششی، انعطاف‌پذیری و قدرتی می‌شود که درد کمر را کاهش می‌دهند.

کمردرد غالباً به دلیل ضعیف بودن عضلات شکمی و لگن و کم بودن انعطاف‌پذیری لگن اتفاق می‌افتد. قدرتمند کردن این عضلات کمردرد را کاهش می‌دهد. حرکات کششی باعث افزایش جریان خون در عضلات می‌شود ورزش مداوم که شامل ورزش هوازی و قدرتی می‌شوند باعث کاهش کمردرد می‌شوند. ورزش کردن باعث می‌شود که وزن بدن متعادل باشد که خود یکی از نکاتی است که به‌سلامتی کمک می‌کند.

یوگا همچنین باعث آرامش ذهنی می‌شود که در درمان کمردرد تأثیرگذار است. در طول روز مراقب نحوه نشستن خود باشید. اگر وزن شما بیش‌ازحد زیاد است وزن خود را کم کنید.

### ورزش در ارتفاع برای سلامت قلب مناسب نیست

مطالعات جدید نشان داده است که ورزش در ارتفاع زیاد باعث فشار آمدن به قلب می‌شود. کمبود اکسیژن در ارتفاع بالا و کوهستان باعث کاهش جریان خون می‌شود که برای قلب شرایط نامناسبی نیست.

به نقل از MNT، درست است که هوا در کوهستان تمیزتر است؛ اما کمبود اکسیژن هوا در ارتفاع به قلب فشار می‌آورد.

ارتفاع باعث کاهش اکسیژن موجود در هوا می‌شود که درنهایت منجر به کاهش حجم خون جاری در بدن شده و فشارخون در ریه‌ها را افزایش می‌دهد. مطالعات جدید تأثیر این شرایط را بر کارایی قلب بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است که ورزش در ارتفاع برای قلب مناسب نیست.

افزایش ارتفاع باعث می‌شود که قلب در هر ضربان خون کمتری به بدن پمپاژ کند.

تغذیه نیز می‌تواند در سلامت قلب تأثیرگذار باشد. خوردن ماهی می‌تواند به‌سلامت قلب کمک کند.

گروه خوبی نیز تعیین کننده است. بررسی‌ها پیش‌ازاین نشان داده است افرادی که گروه خوبی O ندارند یعنی از گروه خوبی A یا B، A هستند ۹ درصد بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند.



**عشق فوتبال‌ها مراقب باشند!**

پسرچپه‌ها نه‌تنها در کشور ما بلکه در بسیاری از کشورهای دنیا از کودکی و نوجوانی به ورزش فوتبال علاقه زیادی دارند. تا جایی که حتی داخل خانه، حیاط مدرسه، پارک‌ها و نیز باشگاه‌های ورزشی همیشه تعدادی پسرچپه عاشق فوتبال بسیار جوان و بالانگیزه را می‌بینیم که دوست دارند در هر فرصتی پا به توپ باشند!

اما نکته مهم این است که آسیب در ورزش فوتبال به‌ویژه به دنبال استفاده از چمن مصنوعی نامناسب بسیار شایع است. گرچه با پیشرفت فناوری زمین‌های چمن مصنوعی بهتری به بازار عرضه شده، ولی کماکان احتمال آسیب در این زمین‌ها به دلیل افزایش نیروی عکس‌العمل سطح بسیار بالاست.

به همین دلیل توصیه اکید فیزیوتراپیست‌ها به همه نوجوانان علاقه‌مند به فوتبال، گرم کردن و سرد کردن اصولی، استفاده از کفش و زمین مناسب و بهره جستن از مربیان متخصص است. گرچه توصیه می‌شود پس از هر آسیب ورزشی با یک فیزیوتراپیست مشورت کنند و از خوددرمانی و مراجعه به افراد بی‌تخصص پرهیزند.