



## در هفتمین روز از هفته سلامت/همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی در مراغه برگزار شد

به گزارش روابط عمومی، در این همایش یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر در کشور مصرف قلیان و استفاده از غذاهای پرچرب و غیر استاندارد عنوان شد.

دکتر علی جنتی، رئیس دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مراغه در همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی مراغه با اشاره به اهمیت ورزش در سلامت مردم گفت: ورزش روزانه موجب تضمین سلامتی فرد شده و مصرف قلیان، استفاده از غذاهای پرچرب یکی از مهم‌ترین دلایل مرگ و میر و سکنه‌های کشور است. وی افزود: براساس تحقیقات رسمی انجام شده افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و دیابت در کشور هستند عمده‌ترین دلیل مبتلا به بیماری آنها عدم تحرک و ورزش، مصرف قلیان و استفاده از غذاهای پرچرب است.

رئیس دانشکده علوم پزشکی مراغه در ادامه با اشاره به تغییر سبک زندگی مردم در کشور، گفت: درحال حاضر سبک زندگی انسان‌ها به سمت زندگی ماشینی است و ضروری است مردم با استفاده از غذاهای استاندارد و سالم از دچار شدن خود به هرگونه بیماری جلوگیری کنند.

دکتر جنتی در ادامه با اشاره به علت‌های اصلی سکنه‌های قلبی در کشور ابراز کرد: استفاده از غذاهای پرچرب، مصرف قلیان و دخانیات و عدم تحرک ورزشی در بین شهروندان از مهم‌ترین عوامل سکنه قلبی و عروقی در کشور می‌باشد و ضروری است اقداماتی در این راستا انجام شود.

وی ادامه داد: هفته سلامت بهترین فرصت برای فرهنگ سازی ورزش نیم ساعته برای هر شهروند بوده و باید با همکاری سازمان‌های مربوطه اقداماتی انجام شود تا زمینه ورزش همگانی در مراغه فراهم شود.

رئیس دانشکده در ادامه از قرار گرفتن وضعیت هشدارچاقی در بین شهروندان خبرداد و تصریح کرد: چاقی هم اکنون در کشور وضعیت نگران کننده داشته و در این میان میزان چاقی در بین بانوان بیشتر از آقایان دیده می‌شود.

وی گفت: مصرف بیشتر از غذاهای غیراستاندارد، روغن بیشتر، نمک و شکر موجب بروز بیماری‌های دیابت و سرطان می‌شود و باید بانوان خانه دار در تهیه غذا برای خانواده‌های خود دقت بیشتر داشته باشند.

دکتر علی جنتی در ادامه از مسئولان ورزشی کشور خواست باهدف کاهش برخی بیماری‌ها در بین مردم زمینه‌های ورزش همگانی را در کشور فراهم کنند.

جنتی در پایان با اشاره به برگزاری مسابقه کاهش وزن در این شهرستان، گفت: با هدف تشویق افراد چاق در این شهرستان با مشارکت مراکز بهداشتی و درمانی این شهرستان مسابقه بزرگ کاهش وزن در این شهرستان برگزار می‌شود.

گفتنی ست در پایان این همایش به قید قرعه به شرکت کنندگان جوایزی اهداء شد.