

به مناسبت گرامی داشت هفته بسیج و به همت هیئت هندبال شهرستان و با حمایت خانواده های شهیدان «باهوئیان» و «رجب نیا» برگزار شد

مسابقات فرهنگی، ورزشی پرتاب پنالتی هندبال در مانه و سملقان

گروه ورزش

مسابقات پرتاب پنالتی هندبال در شهرستان مانه و سملقان به همت دکتر «مهمین باهوئیان» رئیس هیئت هندبال این شهرستان به مناسبت گرامی داشت هفته بسیج برگزار شد. این مسابقات فرصتی بود تا ضمن تقدیر از برترین های پرتاب پنالتی این شهرستان، غرفه های متعددی در حاشیه این مسابقات برپا و بر جذابیت های این برنامه فرهنگی، ورزشی افزوده شود. رقابت ۳۵ هندبالیست مانه و سملقانی، جدال حساس و نزدیکی را رقم زده و از طرفی برپایی غرفه ها حال و هوای مسابقات را از حالت صرفاً رقابتی خارج کرده بود.

اقدام فرهنگی، ورزشی که در این شهرستان رخ داد، نمونه ای از فعالیت های هیئت هندبال مانه و سملقان در جهت همگانی کردن هر چه بیشتر این رشته و افزایش شمار علاقه مندان به ورزش و همچنین توسعه فعالیت های فرهنگی همراه با ورزش بود.

حامیان مالی

دکتر «باهوئیان» به حامیان مالی این برنامه فرهنگی، ورزشی که خانواده های شهیدان «باهوئیان» و «رجب نیا» بودند، نیز اشاره کرد. او از نکات حائز اهمیت این برنامه به بخش فرهنگی آن اشاره کرد و یادآور شد: برپایی غرفه غذا، غرفه آموزش های بهداشت دهان و دندان و توزیع بروشورها و کتابچه های بهداشت دهان و دندان، بخش جذاب فرهنگی این مسابقات به شمار می رفت.

هدف از برگزاری مسابقات

دکتر «باهوئیان» در توضیح بیشتر در این خصوص تصریح کرد: هدف از برگزاری این مسابقات، گرامی داشت هفته بسیج و یک اقدام فرهنگی بود و در همین راستا بخش های ورزش، تغذیه و سلامت دهان و دندان را ادغام کردیم و در کنار برگزاری مسابقات پرتاب پنالتی هندبال، یک غرفه غذایی سالم به همت شرکت کنندگان دایر شد و برترین ها از نظر تغذیه سالم تقدیر شدند؛ همچنین از سوی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی نیز در زمینه بهداشت دهان و دندان در غرفه ای

در خصوص بهداشت دهان و دندان ارائه شد و در همین مورد یادآور شد: در خصوص پیشگیری از پوسیدگی دندان، رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از آسیب های دهان و دندان، روش های صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان، رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از پوسیدگی دندان و... ارائه شد.

بخشی از مطالب ارائه شده در غرفه آموزش های بهداشت دهان و دندان

کارشناس مسئول بهداشت دهان و دندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بخشی از مطالبی را که در غرفه آموزش های بهداشت دهان و دندان ارائه شد، این گونه بیان می کند: روش های ناصحیح مسواک زدن از عواملی است که سبب پوسیدگی دندان و زرد شدن آن می شود. مسواک زدن نباید رفت و برگشت باشد چون آسیب به مینای دندان و لثه را به دنبال دارد و باید آموزش های چرخشی و لرزشی مسواک زدن مورد توجه قرار گیرد. کاهش مصرف مواد قندی در پیشگیری از پوسیدگی دندان تأثیرگذار است. یکی از علل زرد شدن دندان ها مسواک زدن غلط و تهاجمی و رفت و

برگشتی است که به مرور باعث سایش دندان ها و نمایان شدن رنگ زرد عاج می شود. او نحوه استفاده درست از نخ دندان را نیز از دیگر آموزش های ارائه شده در غرفه بهداشت دهان و دندان بیان کرد که برای جلوگیری از پوسیدگی بین دندانی، نخ دندان و استفاده صحیح آن توصیه شد. از دیگر موارد آموزشی ارائه شده در این غرفه، استفاده از فلورایدتراپی، دهان شویه و فلوراید بود به گونه ای که افرادی که در سنین زیر ۱۴ سال پوسیدگی دندانی بالایی دارند باید فلورایدتراپی کنند. دکتر «باهوئیان» از دیگر مطالب ارائه شده در غرفه یاد شده به توصیه به حذف نشدن مواد قندی اشاره و در همین زمینه با یادآوری آموزش های ارائه شده در خصوص مواد غذایی کاربوئیک، کاربوآستاتیک و آنتی کاربوئیک تصریح کرد: کاربوئیک ها، مواد غذایی هستند که سبب پوسیدگی دندان می شوند. این مواد، سبب اسیدی شدن بزاق می شوند و فرایند پوسیدگی دندان را تشدید می کنند؛ از سوی دیگر، کاربوآستاتیک ها در فساد دندان دخیل نیستند و آنتی کاربوئیک ها نیز موادی هستند که در حفاظت از دندان نقش دارند و مانند آدامس های حاوی زالیپیتول و پنیر، سبب مهار پوسیدگی دندان می شوند. دکتر «باهوئیان» از زحمات «حبیبی» رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان مانه و سملقان نیز به خاطر حمایت از رشته هندبال تقدیر و تشکر می کند.



دکتر «باهوئیان»
رئیس هیئت هندبال مانه و سملقان

