„Magyar nyelv! Sarjadsz és egy vagy velünk / és forró, mint forrongó szellemünk!”

www.nyugatijelen.com

NYUGATI JELEN

Polgári napilap

Megjelenik Arad, Fehér, Hunyad, Krassó-Szörény és Temes megyében

4,00 lej
Előfizetőknek **kedvezményesen**

XXXVI. évfolyam, 9596 . szám • 8 oldal
Szerda, 2024. november 6.



Épül a víztartály Nagyhalmágynál 3.



Hitünkről boldogan tegyünk tanúságot 4.



A politikai nézeteken túl, Zimándújfalu újonnan megalakult helyi tanácsa a lakosok szolgálatába állt 5.

Ajándékozz örömet! – jótékonysági kezdeményezés indul

Arad – A Gyermekpalota és a Román Vöröskereszt aradi fiókja együttműködésében megkezdődött az *Ajándékozz örömet* című megyei jótékonysági projekt hatodik kiadása.

A tevékenység célja, hogy lehetőséget biztosítson a fiatalok számára az önkéntesség felfedezésére, amely jelentősen hozzájárulhat a résztvevők személyes és szakmai fejlődéséhez. Az önkéntes tevékenységek nemcsak a közösség szolgálatát célozzák, hanem értékes tapasztalatokat is nyújtanak a résztvevők számára.



Az *Ajándékozz örömet* november 4-től november 22-ig tart, és várja a gyermekeket, szülőket, nagyszülőket, pedagógusokat és mindenkit, hogy csatlakozzanak a kezdeményezéshez, melynek célja, hogy elősegítse a közösségi összefogást és a szolidaritást.

Aki úgy érzi, hogy egy fülzettel, egy játékkal, egy bármivel hozzájárulhat mások öröméhez, a részletekért hívja a következő tanárokat: Andreea-Florina Boran (0744-770-175) vagy Ioana Teodora Lung (0740-181-081).

T. Á.



Válassz okosan, egyél egészségesen!

Mi kerüljön a tányérra?

Arad – Az Arad Megyei Közegészségügyi Igazgatóság (DSP Arad) e hónapban kampányt indított *Válassz okosan, egyél egészségesen!* szlogennel, melynek célja az egészséges táplálkozás népszerűsítése és a helyes étkezési szokások kialakításának támogatása. A kampány különös figyelmet fordít a gyermekek és családok tájékoztatására, hogy már fiatal korban tudatosan, egészségesen étkezzenek, így megelőzve a gyermekkori és későbbi elhízást, illetve a krónikus betegségeket.

A helyes étrend elengedhetetlen az egészséges fejlődéshez és a krónikus betegségek, például a szív- és érrendszeri problémák, cukorbetegség vagy akár a rák megelőzéséhez. Az egészségtelen táplálkozás, a magas só- és zsírtartalmú ételek, a rostszegény étrend, valamint a mozgásszegény életmód együtt komoly egészségi kockázatot jelentenek. Romániában 2020-ban több mint 6700, 0–19 éves korú gyermeket diagnosztizáltak elhízással, ami komoly figyelmeztetést jelent a jövőre nézve.

A kiegyensúlyozott étrend alapja az „egészséges tányér” modellje, amely a következőket tartalmazza: zöldségek és gyümölcsök – a tányér felét ezek tegyék ki; fehérjék – a tányér negyedét húsok, halak, tojás, sajt, vagy hüvelyesek alkossák; szénhidrát – a tányér másik negyedét burgonya, rizs vagy teljes kiőrlésű gabonák tegyék ki.

A só, cukor, és telített zsírok mennyiségét csökkenteni kell, így kerülendők a túlzottan feldolgozott élelmiszerek és a magas cukortartalmú italok.

Az alábbi ajánlások segítenek fenntartani egy egészséges étrendet:

• zsírok: a napi kalória-bevitel kevesebb mint 10%-a legyen telített zsírokból, és ezeket lehetőség szerint helyettesítsük telítetlen zsírokkal (például olíva- vagy repceolajjal).

• transzzsírok: minél kevesebb transzzsírt fogyasszunk, lehetőleg természetes forrásokból, és a feldolgozott élelmiszereket kerüljük.

• só: naponta legfeljebb 5 gramm.

• rost: 30–45 gramm rost fogyasztása ajánlott, elsősorban teljes kiőrlésű gabonafélékből, gyümölcsökből és zöldségekből.

• gyümölcs és zöldség: naponta 200 gramm gyümölcs és 200 gramm zöldség fogyasztása javasolt.

• hal: hetente legalább kétszer érdemes halat fogyasztani, ebből egyszer olajos halat, mint a lazac vagy a tonhal.

A gyermekek egészséges étkezési szokásainak kialakításában a szülők fontos szerepet játszanak. A szülői példamutatás, a rendszeres étkezések, a kisebb ételadagok és a közös étkezések mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyermekek megértsék és megszeressék az egészséges életmódot. Ezenkívül a családoknak is ajánlott, hogy lehetőség szerint otthon készítsék el az ételeket, és a gyorséttermi ételeket korlátozzák.

A közösség is fontos szerepet kap az egészséges élelmiszerek elérhetőségének javításában. Az olyan kezdeményezések, mint a helyi termelők támogatása vagy a rászoruló családok friss élelmiszerekkel való ellátása, nagymértékben hozzájárulnak a közösség egészségéhez.

Az egészséges táplálkozásra való törekvés nemcsak egyéni, hanem közösségi és társadalmi szinten is fontos.



(Fotó: pixabay.com)

Az Arad Megyei Közegészségügyi Igazgatóság kezdeményezése ezen a téren fontos lépés afelé, hogy a jövő generációi tudatosabban, egészségesebben élhessenek. Ha mindenki csak egy kis lépést tesz az egészségesebb életmód felé, hosszú távon egészségesebb, boldogabb társadalmat alakíthatunk ki – olvasható a DSP közleményében.

TAKÁTS ÁGNES

Chirmiciu András: Újrázás Moldovában

A választások napjára kitűzött helyi referendumokat ugyanazokban a szavazóhelyiségekben bonyolítják le

A vállalatok részvényesei online is részt vehetnek és szavazhatnak a közgyűléseken

A makfalvi székely zászló eltávolítását rendelte el alapfokú ítéletében a Maros megyei Törvényszék

2. / Krónika

Három temesvári előadás John Malkovich amerikai színésszel

Kreatív műhelyfoglalkozások gyermekeknek

Egy rakás fegyvert tartott illegálisan

5. / Jelenidő

Decemberben Budapesten lesz a rövidpályás úszó-vb

Győzelmükkel megúszták a munkatábort az észak-koreai focistalányok

Projektregisztráció sporttémájú adománygyűjtő kampányokra

A szerdai BL-program

Találkozna Szabó Gabriela olimpikonnal?

Ismét van székelyföldi a hazai kézi-válogatottban

8. / Sport

€	4,9750	↗
$	4,5669	↗
Forint	1,2142	↘

120 Ft.; 0,60 euró. Havi 1800 Ft.; 9 euró + postaköltség

5 948429 702417 23 311