۰۱
گلاب‌پاشی روزانه
۱۰کیلومتر خیابان‌های
منتهی به حرم مطهر

اطلاعاتی برای والدین در دوران کووید۱۹

حرف اول

سارا خدادادی
کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت ثامن

در این روزهای کرونایی که خیلی‌ها از بیماری می‌ترسند، سعی کنید امیدوار و مثبت زندگی کنید. مسئولیت مراقبت از فرزندان و مسئولیت‌های دیگر را با کسانی که در این دوران با شما زندگی می‌کنند تقسیم کنید تا هر یک از شما بتواند در طی روز زمانی برای استراحت داشته باشد.

انجام دادن هر فعالیت مذهبی یا فرهنگی را که به شما احساس آرامش می‌دهد در برنامه زندگی‌تان بگنجانید. هنگامی که احساس عصبانیت می‌کنید یا در فشار هستید، به یاد داشته باشید که نفس کشیدن آهسته و عمیق، راه‌حل مناسبی برای احساس آسودگی شماست. به‌ویژه اگر برای استراحت یا فکر کردن به احساساتتان خلوت خاصی ندارید، فروکشیدن آهسته و عمیق هوا و سپس بیرون دادن آن به مدت دو یا سه دقیقه، می‌تواند به شما کمک کند.

این روزها همه مجبورند در خانه بمانند به‌ویژه فرزندانتان، برای همین ممکن است از نظر رفتاری و احساسی دچار افت و خیزهایی شوند. چه بسا بچه‌ها به طرز نامعمولی گاه فعال یا خشن شوند و گاه ساکت و غمگین شوند. احتمال دارد فرزندتان ابراز ترس کند، مستأصل و سراسیمه شود یا اضطراب نشان دهد. برای آنکه به بچه‌ها اطمینان خاطر بدهید و آن‌ها را آرام کنید، با آن‌ها مهربان و پر محبت باشید. بغلشان کنید یا دستانتان را به سویشان دراز کنید و بگویید دوستشان دارید.

از فرزندتان بخواهید راه‌هایی را برای ورزش کردن روزانه، مانند پریدن و دویدن دور یک دایره، در نظر بگیرد؛ فعالیت‌هایی را که برای انجام دادنشان مجبور نباشد از خانه بیرون بیایید انجام دهید که هم سرگرمی باشد و هم بتواند تغییری در زندگی شما ایجاد کند.

هنگامی که کار خوبی از آن‌ها سر زد، غافل‌گیرشان کنید! به دنبال موقعیت‌هایی باشید که فرزندتان را تحسین کنید. به این ترتیب، بسیار محتمل است که آن‌ها کارهایی را که شما دوست دارید، دوباره انجام دهند و نگاه مثبتی به زندگی داشته باشند.

چند دقیقه در روز به هر کدام از فرزندانتان اختصاص دهید تا به آنها یک به یک توجه نشان دهید. فرزندان بزرگ‌تر ممکن است به‌ویژه از نبود فضای انفرادی و ماندن بیش از حد در خانه عصبی و دچار تنش شوند. وقتی رفتار درستی از آن‌ها سر می‌زند، تعریف و تمجید کنید. به آن‌ها اجازه دهید در بعضی موارد، مانند تصمیم‌گیری درباره فعالیت‌های بچه‌های کوچک‌تر یا روال عادی زندگی روزانه، برنامه‌ریزی‌شان را به دست بگیرند.

مراقب باشید که در حضور کودکان چه صحبت یا بحثی می‌کنید. به آن‌ها اطلاعات دقیق بدهید، اما سراسیمه و نگرانشان نکنید. فعالیت‌های جذابی را در نظر بگیرید که فرزندتان را سرگرم نگه دارد. او را تشویق کنید تا بازی کند. بازی کردن بسیار مهم است زیرا به فرزندتان کمک می‌کند این دوران آکنده از فشار و نگرانی را از سر بگذراند.

به احساسات فرزندانتان توجه نشان دهید. همان‌طور که به صحبت‌هایشان گوش می‌کنید تأیید کنید که می‌دانید این ایام تا چه اندازه برایشان دشوار است. بکوشید رفتارهای منفی، مانند تنبیه بدنی اطرافیانتان، از شما سر نزند حتی اگر احساس درماندگی و ناامیدی کنید.

در پایان روز از هر فرزند خود بپرسید که فکر کند از داشتن یا انجام دادن چه چیزی در آن روز خوشحال است یا چه کار جالب و هیجان‌انگیزی انجام داده است. همچنین از آن‌ها برای یک کار خوبی که انجام داده‌اند، تعریف و تمجید کنید. ■

پیگیری رؤسای شوراهای اجتماعی محلات در رابطه با مسیر خطوط اتوبوس‌رانی

از اصلاح خط ۸۲ تا خطوط بولوار نماز

۰۲

حمیده صفائی
دبیر شهرآرا محله

اواخر بهمن سال گذشته جلسه مشترکی بین اعضای شورای اجتماعی محله بهشتی و نمایندگان سازمان اتوبوس‌رانی در دفتر شهردار منطقه۸ برگزار شد. در این جلسه اعضا به نمایندگی مردم محله از فرسوده بودن اتوبوس‌های خط ۸۲ گله داشتند. همچنین سرفاصله زمانی ۲۰ دقیقه‌ای این اتوبوس و پیچ در پیچ بودن مسیرش از دیگر دغدغه‌های مطرح شده در این جلسه بود. پس از گذشت ۴ ماه از پیگیری اعضای شورای اجتماعی محله و به همت سازمان اتوبوس‌رانی مطلع شدیم ناوگان‌های خط ۸۲ تغییر کرده و اصلاح مسیر این خط هم در دستور کار سازمان قرار گرفته است.

رئیس شورای اجتماعی محله بهشتی با اشاره به درخواست‌های مردمی مبنی بر جایگزینی ناوگان‌های فرسوده خط ۸۲ در محله بهشتی گفت: خط ۸۲ یکی از خط‌های طولانی و پرتردد جهان‌آرا، نامجو و بولوار شهیدان خلیلی تا حرم مطهر رضوی است. در ۴۰ سال گذشته این خط مشکلاتی داشته و هر کسی در دوره خودش شکایت‌ها، انتقادها و پیشنهادهایی را به مسئولان داشته که به نتیجه مطلوب نرسیده بود. ما هم شاید در طول ۳۰ سال گذشته در قالب گروه‌های مختلف گله‌های خود را به‌طور حضوری و در قالب استشهاد محلی ارائه کرده‌ایم، تا اینکه قبل از شیوع کرونا موضوع را با شهردار سابق منطقه۸، آقای شیرازی، مطرح کردیم و ایشان دستور دادند جلسه‌ای با حضور اعضای شورای اجتماعی محله بهشتی و نمایندگان سازمان اتوبوس‌رانی برگزار شود. محمدرضا رضایی ادامه داد: پس از برگزاری جلسه به همت مسئولان سازمان اتوبوس‌رانی تغییرات اساسی در این اتوبوس‌ها ایجاد شد و اتوبوس‌های فرسوده جمع‌آوری و اتوبوس‌های یکدست در اختیار این خط قرار داده شده است که جای تشکر دارد. دومین درخواست ما بحث اصلاح خط بود که چرخش بسیاری در محله دارد. امیدواریم اصلاح خط هر چه زودتر در محله ایجاد شود.

> مردم در هنگام استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی از ماسک استفاده کنند

● سرفاصله‌های ۱۰ دقیقه‌ای

مدیر روابط عمومی سازمان اتوبوس‌رانی نیز دراین‌باره توضیح داد: خدمت به زائر و مجاور حضرت رضا(ع) جزو وظیفه ذاتی ماست و تلاش داریم با خدمت خالصانه نیازهای شهروندان را در این زمینه برطرف کنیم. خط ۸۲ از سمت حرم مطهر رضوی به بوستان کوهسنگی با ۱۲ دستگاه اتوبوس و با سرفاصله ۱۰ دقیقه‌ای فعالیت می‌کند که این اتوبوس‌ها مجهز به سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی هستند.

عباس اتحادی با اشاره به درخواست ساکنان محله بهشتی برای اصلاح مسیر خط ۸۲ توضیح داد: برای بهتر شدن خدمات از پیشنهادهای مردمی استقبال می‌کنیم. در این باره هم مردم پیشنهادهایشان را مکتوب برایمان بفرستند تا براساس بازدیدهایی که انجام می‌شود مسیر مورد نظر را مشخص کنیم.

● نصب دستگاه‌های cash less

اتحادی درباره دیگر درخواست ساکنان محله بهشتی برای نصب دستگاه‌های (cash less دستگاه پرداخت غیرنقدی) یادآور شد: مدیریت دستگاه‌های یادشده با سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری مشهد است که در حال حاضر در پایانه ذکریا، کوهسنگی ۱۴، کوهسنگی ۳۰ و چهارراه لشکر نصب شده است.

رئیس اداره روابط عمومی سازمان اتوبوس‌رانی درباره بحث فاصله‌گذاری اجتماعی در اتوبوس‌ها نیز توضیح داد: اتوبوس‌ها پس از هر بار تردد در مسیر در ابتدا و انتهای ایستگاه‌ها ضدعفونی می‌شوند و در برگه‌هایی که داخل اتوبوس نصب شده است ثبت می‌شود. از طرفی نشانه‌گذاری فاصله‌گذاری اجتماعی با نصب لمینت‌هایی روی نیمکت ایستگاه‌های اتوبوس و صندلی‌های داخل اتوبوس‌ها و مینی‌بوس‌ها مشخص شده است تا مردم با توجه به این نشانه‌گذاری آن را رعایت کنند.

وی با اشاره به اهمیت رعایت نکات بهداشتی برای

دریافتی / به قلم دوربین

تغییر چهره بوستان کوهسنگی با گل‌کاری

۰۴

نجمه موسوی‌زاده
خبرنگار شهرآرا محله

توسعه فضای سبز یکی از اقدامات شهرداری با هدف ایجاد زیبایی بصری و فضاهای مفرح با رویکرد به ارمغان آوردن آرامش روحی و روانی برای شهروندان است. یکی از کارهایی که شهرداری برای جلوه بخشیدن به فضای سبز بوستان‌ها و معابر شهری انجام می‌دهد گل‌کاری و کاشت چمن است، حتما شما هم بانوانی را که در حال گل‌کاری هستند در این روزها که همه شعار «در خانه بمانیم» را رعایت می‌کنند، مشاهده کرده‌اید. این افراد در زمان شیوع بیماری هم برای زیبایی شهر تلاش می‌کنند تا فضایی دلنشین با چشم‌انداز بصری زیبا برای شهروندان رقم بزنند. بوستان کوهسنگی نیز که بعد از مدت‌ها درهای آن باز شده است دوباره با گل‌کاری این بانوان حال و هوای دیگری پیدا کرده است. ■