

محلات منطقه ما: زرکش، شهرک مطهری، مشهدقلی، نوده، توس، مهدی آباد، حجت، نوید، فدک، کوی امیرالمؤمنین (ع)، هدایت، ایثارگران، شفا، قدس، ابوطالب، هنرور، مطهری، سمنز قند، آیت... عبادی، عامل، جانباز، فرامرزی عباسی و بهاران

انعقاد ۵۷ فقره قرارداد پسماند در منطقه



shahraranews.ir

۱۰



اهالی محلات ناحیه ۴ منطقه با شهر آرادرد و دل کردند

بحران کیسه‌های زباله‌پاره

موش، سگ، گربه و انواع حشرات به ویژه سوسک می‌داند و ادامه می‌دهد: پسماند جمع شده در شرایط عادی در خیابان‌ها و معابر به معنای دعوت از حیوانات و حشرات برای تغذیه از این منابع غنی غذایی و پذیرش تبعات آن است. جمع شدن زباله و پسماند شرایط را برای پذیرایی از سگ‌ها و گربه‌ها مهیا می‌کند و پاره شدن پلاستیک محتوی پسماند انتقال بیماری را سرعت می‌دهد. انباشت زباله و پسماند علاوه بر اینکه منظره و منزلت محله را خراب می‌کند، بوی نامطبوع و اثر نامطلوبی بر سیستم اعصاب دارد.

● اطلاع‌رسانی ویژه

خانم خاتم از ساکنان محله جانباز هم می‌گوید: شهرداری در ساعت‌های مشخصی به جمع‌آوری زباله‌ها اقدام می‌کند؛ اما گاهی این خود مردم هستند که کم‌کاری می‌کنند، بیشتر اوقات دیده‌ام که کیسه‌های زباله خود را به جز ساعت مقرر و حتی گاهی هنگام صبح خارج از منزل قرار می‌دهند. این مسئله سبب می‌شود که حیوانات در طول روز کیسه‌های زباله را پاره کنند و زباله‌ها پخش شود. از طرفی شیرابه زباله‌ها نیز روی زمین جاری می‌شود و بوی مشمئزکننده ایجاد می‌کند. به نظر می‌رسد نیاز است که شهرداری برای اطلاع‌رسانی تمهیدات ویژه‌ای را در نظر بگیرد یا نیروی بازدارنده‌ای ایجاد کند تا

● **جاری شدن شیرابه**
آقای حسن آبادی یکی از قدیمی‌های محله کوی امیر که ۵۵ سال سن دارد، می‌گوید: محله کوی امیر، زشت و نازیبا شده، تجمع زباله‌های معابر و کوچه‌ها در تابستان گزند حشرات مختلف را بر ایمنان به همراه دارد و دائم نگران نیش حشرات و ابتلای فرزندم به سالک هستم. این ساکن محله به نقاطی در خیابان و پیاده‌رو اشاره می‌کند و می‌افزاید: متأسفانه روزانه، شاهد لک شیرابه‌های خشک شده حاصل از ماندگاری طولانی مدت زباله‌ها و رد قطره‌ای شیرابه‌ها در خیابان هستیم که ناشی از بی‌کیفیتی و نقص خودروهایی جمع‌آوری پسماند است. این روان شدن شیرابه زباله‌ها سبب بروز بیماری‌های عفونی گوناگون می‌شود که به طور قطع روی سلامت افراد تأثیر ناخوشایندی دارد.

● بوی نامطبوع

خانم مهدوی، دبیر بازنشسته ساکن محله بهاران، با عصبانیت جارو را بر بقایای زباله سطح پیاده‌رو می‌کشد و می‌گوید: قبلاً کارگران جارویی بر سطح خیابان‌ها و کوچه‌ها می‌کشیدند، اما چند وقتی است که حتی گاهی زباله‌ها را هم جمع نمی‌کنند، گربه‌ها کیسه‌ها را به دنبال غذایی پاره و مابقی محتوایش را پخش می‌کنند. او پسماند خانگی را منبع غذایی قوی برای

یکی از مسائلی که برای توسعه هر منطقه و محله‌ای باید به آن توجه کرد، بهداشت محیط است، بهداشتی که رعایت کردن آن برای تمام اهالی جزو الزامات محسوب می‌شود. زمانی که محیط برای زندگی افراد چه در داخل خانه و چه بیرون از آن سالم و پاکیزه باشد، این سلامت، خود به خود نشاط و پویایی را به دنبال می‌آورد، البته نباید فراموش کرد که رعایت بهداشت عمومی و محیط زمانی محقق می‌شود که همه مردم و مسئولان برای انجام این کار اهتمام لازم را داشته باشند و رعایت بهداشت، به فرهنگی عمومی تبدیل شود. جمع شدن زباله، پاره شدن کیسه‌های آن و روان شدن شیرابه زباله‌ها در معابر محلات، چند ماهی است که مردم چند محله در منطقه ۲ را کلافه و آرامش، امنیت، سلامت آن‌ها و زیبایی شهر را دستخوش تغییراتی ناخوشایند کرده است. با وجود اینکه مسئولان شهرداری منطقه ۲، بارها به جمع‌آوری مرتب و دقیق زباله‌ها در محلات اشاره می‌کنند؛ اما اهالی محلات کوی امیر، فدک، بهاران، فرامرزی عباسی و جانباز از پخش شدن زباله و پاره شدن کیسه‌های آن در محلات گله دارند و این امر را در تولید بوی بد در فضای شهری و نازیبا کردن چهره شهر دخیل می‌دانند.

۵۲

هانیه فیاض
خبرنگار شهرآرامگاه

روزانه ۲۰ تن زباله از ناحیه ۴ منطقه ۲ جمع‌آوری می‌شود



دریافتی

به قلم دوربین

به همت شورای اجتماعی محله مطهری برگزار شد

جشن ولایت در بوستان جواهری

بوستان جواهری یکی از همین جشن‌ها بود که به همت شورای اجتماعی محله مطهری و جوانان پایگاه بسیج شهید محمد منتظری مسجد جوادیه برگزار شد. این جنگ با عنوان «جشن ولایت» در بوستان جواهری با استقبال مردم محله مواجه شد برای برگزاری این مراسم تمامی قراردادهای بهداشتی رعایت شد. اجرای سرود، برگزاری مسابقه، مداحی و... از بخش‌های مختلف این برنامه بود.

شب و روزهای منتهی به عید غدیر جشن‌های مختلفی در کوچه‌ها و محله‌های منطقه ما برگزار شد. ریس‌ها و پارچه‌های رنگی جلوه خاصی به شب و روز عید داده بود. مردم در محلات مختلف در تکاپوی برگزاری جشن بودند. جنگ شادی در

۵۴

ورزشکاران تازه‌کار،

ورزش طولانی انجام ندهند

حرف اول



بیاتانی

کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی در منطقه

باشیوع کرونا، متأسفانه انجام بسیاری از فعالیت‌های ورزشی مختل شده است. بارها به کسانی که در ارتباط مستقیم با آن‌ها بوده‌ام، این مطلب را بیان کرده‌ام که سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در سلامت شما دارد. باید تأکید کنم که ترس، سبب ضعف در سیستم ایمنی می‌شود. کم‌ترکی، سوخت و ساز کالری در بدن را کاهش می‌دهد و در نتیجه تجمع کالری در بدن به چربی تبدیل می‌شود و این چربی‌ها به نوبه خود سبب افزایش کلسترول در خون می‌شود؛ این امر کاهش ترشح هورمون‌های بدن را به همراه دارد که مشکلات روحی و روانی مانند پرخاشگری و کسلی را ایجاد می‌کند. پژوهشگران، ورزش را عامل اصلی افزایش حجم اکسیژن در خون و در نتیجه آن تقویت دیواره‌های سیستم عروقی - روی و افزایش گردش خون می‌دانند. مجموع عملکردهای ذکر شده کل سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و بدن مادر مقابل بیماری کرونا مقاوم می‌شود.

البته باید توجه داشت انجام فعالیت ورزشی برای افراد مبتلا به کرونا صحیح نیست و بهترین راه برای بهبودی آن‌ها استراحت کامل در منزل است. در مقابل برای دیگر افراد، چندین سؤال مهم مطرح است: نکته این است که آیا ورزش کردن در این دوران مفید است یا مضر؟ چه نوع ورزشی با چه شدتی مناسب است؟ سیستم ایمنی ورزشکاران چه قابلیت‌هایی دارد؟ تغذیه ورزشی چگونه باید باشد؟ نکته اول: کسانی که به صورت منظم ورزش نمی‌کنند و قصد دارند در این دوران به ورزش روی بیاورند، بهتر است ورزش طولانی و سنگین انجام ندهند زیرا ورزش کردن با شدت زیاد باعث تضعیف بدن می‌شود، البته که این امر کوتاه مدت است اما به صورت کلی ورزش سنگین برای افرادی که تازه شروع به ورزش می‌کنند، ممنوع است.

نکته دوم: هنگام ورزش کردن به دلیل اینکه عمق تنفس بیش از حالت عادی است باید توجه کنید اگر در فضایی که ورزش می‌کنید آلوده باشد ممکن است بیمار شوید پس بهترین روش، اطمینان پیدا کردن از ایمنی محیط است؛ در فضایی خلوت و با رعایت فاصله اجتماعی. نکته سوم: ارتباط بین فعالیت ورزشی و استعداد ابتلا به عفونت (مقاوم نبودن در مقابل کرونا) به شکل یک نمودار آتشکده است. بدین صورت که ورزش کردن تا حد متوسط (مانند نیم ساعت پیاده‌روی در روز) می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بدن را در مقابل با ویروس کرونا قوی‌تر کند. قوی‌تر از زمانی که بی‌تحرك هستید، اما انجام تمرینات ورزشی شدیدتر، آثار زیان‌باری بر عملکرد ایمنی بدن می‌گذارد.

نکته چهارم: رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. دوری از افرادی دارای نشانه عفونت
 ۲. کاهش تماس با بچه‌ها و حضور نیافتن در مکان‌های شلوغ
 ۳. شست‌وشوی مرتب دست‌ها
 ۴. پرهیز از تماس دست با چشم‌ها و دهان
- نکته پنجم: توجه به تغذیه ورزشی: اگر ورزشکار رژیم خاصی را پیروی می‌کند ممکن است در خطر ضعف سیستم ایمنی باشد. مثلاً مصرف کم چربی‌ها باعث جذب کمتر ویتامین‌ها می‌شود که در چربی حل می‌شوند. مصرف بیش از حد مواد مغزی مانند امگا و آهن حتی می‌تواند زیان‌بار باشد. همچنین دریافت ناکافی پروتئین، ایمنی ورزشکار را مختل می‌کند و سبب افزایش خطر شیوع عفونت‌های فرصت طلب می‌شود.