



به همت مرکز بهداشت ثامن در هفته سالمندان صورت گرفت

تکریم سالمندان منطقه

هم زمان با هفته سالمند، آیین تجلیل از سالمندان مرکز بهداشت ثامن برگزار شد. در این مراسم که دوشنبه گذشته با حضور پایگاه های سلامت این مرکز در محل سالن اجتماعات ستاد مرکز بهداشت ثامن برگزار گردید، علاوه بر تقدیر از پزشکان و رابطان سلامت محلات، یک کارگاه آموزشی با موضوع «بهداشت روانی، تغذیه و بیماری های شایع دوران سالمندی» برگزار شد. چکیده این کارگاه آموزشی را برای سالمندانی که امکان حضور نداشتند، اینجا گرد آورده ایم. باتوجه به اینکه مزاج سالمندان عموماً سرد و خشک است، هوایی مشابه به بهار (گرمی و رطوبت) متناسب این مزاج است. این اصل می تواند شامل شهر، خانه و اتاق فرد سالمند باشد. غذاهای زود هضم و مقوی، مناسب برای این گروه هستند که توصیه می شود در حجم کم و به دفعات میل شوند. در صورت امکان، هر هیز از مصرف نیز توصیه می شود.

سالمندان معمولاً به دلیل بیماری و مشکلات اضطرابی، کیفیت خواب مطلوبی ندارند. توصیه می شود سالمندان شام را سبک میل کنند و زود بخوابند. نوشیدن شیر گرم می تواند به بهبود خواب کمک کند. ورزش، ماساژ با روغن بنفشه و بادام در هنگام صبح برای این گروه بسیار مفید است. ورزش سبب افزایش حرارت غریزی می شود و باتوجه به افت حرارت غریزی در این دوران، ورزش خیلی کمک کننده است. لازم است هر سالمند متناسب با شرایط جسمانی خویش ورزش کند که از آن جمله می توان به ورزش های هوازی مثل پیاده روی اشاره کرد.

تعادل بین ورود و خروج مواد در بدن بسیار مهم است. بیوست یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است. تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم می تواند در رفع این مشکل مؤثر باشد.

سالمندان معمولاً به دلیل ازدواج فرزندان، کناره گیری از محیط کار، ازدست دادن همسر و هم سن و سالان خود، بیماری ها، افت توانمندی های ذهنی، اجتماعی و اقتصادی به تدریج از اجتماع دور می شوند که این موضوعات می تواند هریک زمینه ای برای ابتلاء یا تشدید اختلالات روحی سالمند از جمله افسردگی و اضطراب شود. ارتباط داشتن با اطرافیان، به ویژه فرزندان، نوه ها و دوستان، داشتن تفریح و انجام اعمال ذهنی، مانند مطالعه، در نشاط سالمندان بسیار مؤثر است.

در این مراسم از تمام سالمندان حاضر تست قند خون و فشار خون گرفته شد.



در چند ماهه گذشته در منطقه ثامن بحث تفکیک مدیریت بین شهرداری و شرکت «عمران و مسکن» ثامن تاحدود زیادی باعث کندی روند خدمت رسانی در برخی موارد بوده است، که این مشکل با تدبیر شهردار محترم مشهد مرتفع شد



شهردار منطقه ثامن در نشست صمیمی با کارکنان این منطقه عنوان کرد

جذب سرمایه گذار در اولویت برنامه ها

وی با تأکید بر اینکه یکی از معضلات و مشکلات در چند ماهه گذشته در منطقه ثامن بحث تفکیک مدیریتی بین شهرداری ثامن و شرکت «عمران و مسکن» ثامن بوده و این مشکل تاحدود زیادی باعث کندی روند خدمت رسانی در برخی موارد بوده است، گفت: «با تدبیر شهردار محترم مشهد این موضوع نیز مرتفع شده و فضای خدمت باید سرعت یابد.» شهردار منطقه ثامن گفت: «از آنجایی که فرصت خدمت، زودگذر و کوتاه است، باید هر کدام از ما که فرصت خدمت پیدای کنیم این فرصت را مغتنم دانسته و سعی کنیم منشأ خیر و اثر در راستای اجرای اهداف مجموعه خود باشیم.»

نعمتی دانش آموخته رشته عمران از دانشگاه فردوسی مشهد است و پیش از این نیز نماینده مدیریت پروژه و نظارت کارگاهی در ایستگاه های پمپاژ و سرپرست کارگاه مخازن سه گانه در طرح ملی انتقال آب زاینده رود به یزد، مدیر عامل سازمان عمران شهرداری مشهد، مدیر عامل و عضو هیئت مدیره شرکت «بنا گستران هشتم توس»، مدیر عامل شرکت «آرمان گستر هشتم اطلس» و مدیر عامل و عضو هیئت مدیره شرکت «ستاره آرمان توس» بوده است.

شهردار جدید منطقه ثامن در اولین روز کاری خود، در نشست صمیمی با کارکنان این منطقه مبانای مدیریتی خود را مطرح کرد.

سید مصطفی نعمتی با اشاره به اینکه شهروندان و ارباب رجوع، صاحبان اصلی منطقه ثامن هستند، تصریح کرد: «تلاش برای رضایت سرمایه گذار و کمک به اجرای سریع تر کارها و توجیه اقتصادی پروژه ها و تسهیل در اجرای آن ها باید جزو اولویت های عملکرد ما باشد.»

وی فلسفه وجودی مجموعه اجرایی طرح بهسازی و نوسازی بافت پیرامون حرم مطهر رضوی را ایجاد پویایی برای اجرای این طرح ملی دانست و افزود: «امیدواریم در یک تعامل سریع و هم افزایی بین همه واحدها به یک ادبیات مشترک با مدیریت و تمام مجموعه، برای رسیدن به اهداف و اجرای طرح و مدیریت این حوزه ۳۶۸ هکتاری تحت اختیار آن دست پیدا کنیم.» شهردار منطقه ثامن با اشاره به اینکه این مجموعه متبرک به نام حضرت امام رضا (ع) و مفتخر به هم جوار و خدمت به بارگاه ملکوتی این امام همام است، تأکید کرد: «سلامت و پاک دستی در رعایت اصول اداری، امری ضروری است و در بین کارکنان این منطقه رعایت حق خدمت گذاری به امام رضا (ع) و هم جوار با ایشان باید سرلوحه امور ما باشد.»

در شش ماهه ابتدای سال جاری به همت «مرکز اسناد آستان قدس» صورت گرفت

ثبت ۱۱۲۹ ساعت مصاحبه صوتی و تصویری

مسئول بخش «تاریخ شفاهی» آستان قدس رضوی، این بخش را یکی از غنی ترین مراکز «تاریخ شفاهی» کشور دانست و افزود: «این بخش متناسب با نیازهای سازمانی و حیطه جغرافیایی، به ترتیب با اولویت قراردادن موضوعات تاریخ شفاهی آستان قدس رضوی، شهر مشهد و استان خراسان رضوی، در قالب طرح های گوناگون با افراد و شخصیت های مطلع گفت و گو کرده و اطلاعات تاریخی آن ها را ضبط و نگهداری می کند.»

وی بیان کرد: «تاریخ سیاسی»، «تاریخ ابنیه»، «تاریخ اداری و فرهنگی آستان قدس رضوی»، «تاریخ سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، مذهبی و اداری شهر مشهد»، «تاریخ شفاهی جنگ ایران و عراق» و «تاریخ شفاهی شهرستان های استان خراسان رضوی و مناطق و روستاهای اقماری مشهد»، از جمله محورهایی است که توسط کارشناسان متخصص بخش «تاریخ شفاهی» بررسی و پژوهش شده است.»

نظر زاده با اشاره به اینکه «تاریخ شفاهی»، مسیری برای همگانی کردن تاریخ و کاهش شکاف بین نخبگان و عموم مردم است، گفت: «منابع اطلاعاتی به دست آمده در بخش «تاریخ شفاهی»، پس از انجام مراحل مانند پیاده سازی مصاحبه ها، نگارش، ویرایش، بازشنوایی، آماده سازی و مرتب کردن منابع صوتی و تصویری، گفت و گو ها و... در کنار دیگر اسناد تاریخی می تواند به عنوان یکی از منابع مهم و قابل اعتماد مورد استفاده محققان قرار گیرد.»

مدیریت «امور اسناد و مطبوعات آستان قدس رضوی» واقع در ضلع شرقی دور برگردان طبرسی حرم مطهر رضوی، همه روزه، جزو روزهای تعطیل رسمی، طبق ضوابط سازمان «کتابخانه ها، موزه ها و مرکز اسناد آستان قدس»، آماده خدمات رسانی به پژوهشگران است.

در شش ماهه ابتدای سال جاری، یک هزار و ۱۲۹ ساعت مصاحبه صوتی و تصویری در بخش «تاریخ شفاهی» مدیریت «امور اسناد و مطبوعات آستان قدس رضوی» ضبط و ثبت شده است.

مسئول بخش «تاریخ شفاهی» سازمان «کتابخانه ها، موزه ها و مرکز اسناد آستان قدس رضوی» با بیان این مطلب گفت: «مجموع ۹۰۰ ساعت مصاحبه صوتی و ۲۲۹ ساعت مصاحبه تصویری با ۳۷۸ نفر از شخصیت ها، مطلعان و معتمدان در مشهد و برخی شهرستان های خراسان در ۷۹۰ جلسه انجام شده است.»

محمد نظر زاده با تأکید بر اینکه این مصاحبه ها در آرشیو «مرکز اسناد آستان قدس رضوی» ذخیره شده است، افزود: «در طول انجام این مصاحبه ها، مصاحبه کنندگان ۶۴۸ برگ سند و ۲۶۶ قطعه عکس تاریخی را اهدا کردند که آن ها به منظور حفظ و نگهداری و ارائه خدمات به محققان به بخش مخزن اسناد آستان مقدس منتقل شده است.»

وی ابراز کرد: «این گفت و گو ها در قالب انجام طرح های مختلف تاریخ شفاهی مرتبط با مشهد، مانند بانوان فعال انقلابی، حزب جمهوری اسلامی، مستند سازی روستاها و شهرک های اقماری، خاندان های قدیمی، آتش نشانی، ورزش و مشاغل قدیمی و همچنین تاریخ شفاهی شهرستان های قوچان، سبزوار، گناباد، نیشابور، اسفراین، کوه سرخ و بردسکن، تهیه و ثبت شده است.»

نظر زاده ادامه داد: «همچنین در طول شش ماهه نخست سال جاری، ۳۸۴ ساعت مصاحبه شفاهی، به متن تبدیل و شش هزار و ۳۷۵ صفحه نمایه سازی شد و اطلاعات حاصل در قالب ۱۰۲ هزار و ۱۸۸ توصیفگر به سیستم رایانهای آرشیو بخش «تاریخ شفاهی» وارد شده است.»