

[خبر]

احداث تقاطع فرماندهی در بولوار جانباز

شهردار منطقه ۲ مشهد از اتمام مراحل اصلاح هندسی و احداث تقاطع فرماندهی جانباز ۶ خبر داد.

محمدرضا قلندرشریف اظهار کرد: بولوار جانباز یکی از بولوارهای اصلی منطقه ۲ و از بولوارهای تجاری شهر مشهد محسوب می شود که به دلیل وجود مراکز تجاری و اقتصادی بی شمار، شاهد حجم بار ترافیکی زیاد در آن هستیم.

وی افزود: به همین منظور احداث تقاطع فرماندهی در بولوار جانباز مقابل جانباز ۶ و احداث دوربرگردان های مناسب در این بولوار، طبق طرح مصوب سازمان حمل و نقل و ترافیک، در دستور کار این منطقه قرار گرفت و هم اکنون مراحل اصلاح هندسی و نصب علائم و تجهیزات ترافیکی آن به اتمام رسیده است. قلندر خاطر نشان کرد: این اقدامات با هدف ایمن سازی و آرام سازی حرکتی و آسان شدن تردد وسایل نقلیه و عبور پیاده و ایجاد دسترسی ضلع شمال و جنوب بولوار جانباز و همچنین کاهش حجم ترافیکی تقاطع جانباز-فرامرزی عباسی، با اعتباری بالغ بر ۸۰۰ میلیون ریال انجام شده است.

جمع آوری تابلوهای غیر مجاز و نازیبا

شهردار منطقه ۲ مشهد از جمع آوری تابلوهای تبلیغاتی و سایه بان های نازیبا با هدف زیباسازی منظر شهری و یکپارچگی سیمای شهر در منطقه خبر داد.

محمدرضا قلندرشریف اظهار کرد: رفع نازیبایی های شهر و سامان دادن به فضاهای شهری به عنوان محیط زندگی شهروندان، یکی از وظایف مهم شهرداری است که متأسفانه با وجود تذکرات و هشدارهای داده شده لازم به شهروندان، گاهی در برخی مکان ها شاهد نصب تابلوهای تبلیغاتی و سایه بان های نازیبا هستیم که وجهه پذیرفته شده ای برای سیمای شهری ندارد.

وی افزود: از این رو واحد سدمبر اداره خدمات شهری منطقه به طور روزانه و مستمر این موارد نازیبا را شناسایی و اقدام به جمع آن ها از سطح منطقه می کند.

قلندر ادامه داد: در این راستا اداره خدمات شهری منطقه در ماه گذشته بیش از ۵۰۰ خطا را به در زمینه تابلوهای نازیبا، سایبان های فرسوده، میله های داخل پیاده رو، چهارچوب تابلوها و... صادر کرده است.

شهردار منطقه ۲ خاطر نشان کرد: این امر برای حفظ زیبایی منظر شهری و یکپارچگی سیمای شهر و همچنین به منظور رضایت شهروندان صورت می گیرد.

کسانی که
روش مقابله
با استرس را
بلند نیستند،
نه تنها ممکن
است نتوانند با
استرس های
کوچک هم
به خوبی مقابله
کنند، بلکه با
شیوه نادرست
مقابله خود،
ممکن است
حتی مشکل
دیگری را به
مشکلات خود
اضافه کنند

بانوان پایگاه امام حسن (ع) در کوی امیر در پارک حجاب دور هم جمع شدند

ورزشی؛ نسخه رایگان سلامت زنان

فرامرزی



برهم بزند و نیازمند سازگاری مجدد باشد، در ما ایجاد استرس می کند.»

وی ادامه داد: «استرس یک موضوع است و مقابله کردن و روبه رفتن با آن، موضوعی دیگر. کسانی که خوب می توانند با استرس مقابله کنند، از پس بزرگترین استرس های زندگی شان هم بر می آیند ولی کسانی که روش مقابله با استرس را بلد نیستند، نه تنها ممکن است نتوانند با استرس های کوچک هم به خوبی مقابله کنند، بلکه با شیوه نادرست مقابله خود، ممکن است حتی مشکل دیگری را به مشکلات خود اضافه کنند.» محبوب افزود: «هنر مدیریت استرس و مقابله سازگار با آن، در تمام مراکز خدمات سلامت جامع به صورت رایگان در قالب «کارگاه مهارت زندگی» آموزش داده می شود و افرادی می توانند با مراجعه به این مراکز و افزایش توانمندی خود، از زندگی شادتر و لذت بخش تر و سازگارانه تری بهره مند شوند.»

می شود. زنان، قلب خانواده هستند و سلامت و شادابی آن ها تأثیر شگرفی در افزایش شادکامی خانواده و نشاط اجتماعی می گذارد. در واقع پویایی جامعه و خانواده سالم، مستلزم سلامت زنان است.

همچنین محبوب، روان شناس محله امیرالمؤمنین، به دلیل آغاز هفته سلامت روان، مطالبی را در مورد مدیریت استرس مطرح کرد. محبوب گفت: «استرس کلمه ای است که معمولاً برای توصیف احساس فشار یا تنش استفاده می شود. مردم معمولاً هنگامی می گویند تحت استرس هستند که بایک موقعیت یا حادثه دشوار مواجه می شوند. امروز جملاتی مانند خیلی استرس دارم، خیلی تحت فشار هستم، جملاتی است که تقریباً هر روز از این و آن می شنویم. استرس، تنش یا برانگیختگی ذهنی یا بدنی است که در اثر عوامل خاصی به وجود می آید. در واقع هر اتفاقی که رخ ما را

ورزش از مهم ترین عوامل برای حفظ سلامتی و تندرستی انسان است و از آنجا که بانوان به علت داشتن متابولیسم خاص بدنی، بیش از آقایان در معرض خطر ابتلا به بیماری ها هستند، لازم است برای پیشگیری از دچار شدن به بیماری ها، به ورزش پیاده روی توجه خاصی داشته باشند. به همین منظور پایگاه بهداشت امام حسن (ع) واقع در محله امیرالمؤمنین یک برنامه پیاده روی ترتیب داد و اعضا را که متشکل از داوطلبان سلامت محله (که قطب اصلی آموزش خانوارهای تحت پوشش پایگاه هستند) و برخی مسئولان پایگاه و روان شناس مرکز هستند، به منظور پیاده روی و تمرینات ورزشی در بوستان حجاب دور هم جمع کرد.

خانم کاری، مربی داوطلبان پایگاه امام حسن (ع)، در این مراسم گفت: فعالیت بدنی و ورزش در زنان موجب پیشگیری از بیماری های اسکلتی، عضلانی، فشار خون بالا و دیابت

ورزشکارانی که نشان هایشان را به آسایشگاه «همدم» هدیه داده بودند، گرد هم آمدند

مدال افتخار

وی همچنین قبل از اهدای جوایز به ورزشکاران منتخب همدم گفت: «در جمع صمیمانه ما قهرمانانی هستند که مدال های ارزشمند جهانی خود را به این مرکز خیریه هدیه کرده اند؛ مدال هایی که با سال ها تلاش و انرژی این ورزشکاران نیکوکار به دست آمده است یا باور و مربیانی که وقت و انرژی خود را صرف سلامت روح و جسم این بچه ها می کنند؛ به همین خاطر تصمیم گرفتیم در هفته تربیت بدنی ضمن دیدار مجدد با این عزیزان، از ورزشکاران موفق مؤسسه نیز تقدیر و تشکر کنیم.»

در ادامه، به قهرمانان و ورزشکارانی که مدال و نشان خود را به مؤسسه هدیه کرده و همچنین هیئت های ورزشی ای که امکانات و سالن هایشان را در اختیار ورزشکاران همدمی گذاشته بودند، لوح تقدیر اهدا شد که با تشویق های پی در پی بچه های همدم، به نشان وفاداری و قدرشناسی، همراه شد.

در پایان مراسم، میهمانان مؤسسه از ایستگاه های ورزشی و فعالیت های جدید

فرزندان و ورزشکار «همدم»، هفته تربیت بدنی را در کنار قهرمانان ورزشکار، باور و مسئولان هیئت های ورزشی استان گرامی داشتند.

فرزندان و ورزشکار همدم در رشته های فوتبال، بسکتبال، تنیس روی میز، بدمینتون و آمادگی جسمانی، به مناسبت گرامی داشت هفته تربیت بدنی، میزبان تعدادی از قهرمانان ورزشکار المپیک، پارالمپیک، جهانی، آسیایی و ملی بودند که در سال های اخیر مدال ها و نشان های خود را به این مرکز خیریه هدیه کرده بودند. در این مراسم، زهرا حجت، مدیرعامل مؤسسه همدم، به میهمانان مراسم گفت: «سال هاست رنگ و درس و ورزش در میان درس آموزش و پرورش نقش مهمی دارد اما قطعاً می توان تأثیر بیشتر ورزش را در میان این بچه ها به طور عینی مشاهده کرد. ورزش صبحگاهی هر روز نویدبخش روزهای خوب در مؤسسه است. همه بچه ها در این فعالیت مشترک و نشاط آور شرکت می کنند و تعدادی که امروز در این جمع حضور دارند، به صورت حرفه ای باعث افتخار مؤسسه شده اند.»