

آیین بهره برداری از گذرگاه شهید عراقی زاده:

بازار اوزی‌های بندرعباس سنگ‌فرش شد

می‌توانند بدون دغدغه و با آرامش خاطر و بدون خطر تصادف و ترافیک و با ایمنی در این قسمت شهر از خرید لذت ببرند. شهردار بندرعباس با اشاره به اینکه با توجه به تمرکز بازارها و پاساژها در این منطقه ساخت این گذرگاه از لازم بود، مطرح کرد: در حوزه زیباسازی و زیرساختی اتفاقات بزرگی در شهر بندرعباس رقم خورده است.

نوبانی، خاطرنشان کرد: برای تسهیل خرید شهروندان و آرامش خاطر بازاریان از ورود خودرو و موتورسیکلت جلوگیری شده است اما برای پارک موتورسیکلت های بازاریان پارکینگ‌های مجاور رابزنی کرده‌ایم. وی در بخش دیگری از سخنانش، با بیان اینکه ۲ گذرگاه دیگر نیز در دست بررسی است، تصریح کرد: به زودی بازآفرینی در محله اسلام آباد که یکی از محله های قدیمی و بافت های قدیمی شهر بندرعباس انجام می‌شود.

در ادامه مراسم برخی از بازاریان از تیم شهرداری بندرعباس و مهدی نوبانی برای رسیدگی و زیباسازی این منطقه تقدیر ویژه کردند و خواستار ادامه محافظت از بافت بازار و مقابله با عوامل مزاحم در امور کسبه و بازاریان شدند. گفتنی است در این مراسم، اعضای شورای شهر بندرعباس، معاونین شهرداری و مدیران مناطق شهرداری بندرعباس حضور داشتند.



هدف اصلی شهرداری بندرعباس بهسازی و بازسازی مسیر پیاده راه جهت بالا بردن زیبایی بصری شهر و راحتی شهروندان است. این پروژه با تلاش شبانه روزی معاونت امور زیربنایی طراحی و نظارت و اجرا گردیده است



سامیه طهوریان



سنگ‌فرش گذرگاه شهید عراقی زاده در بازار بندرعباس با حضور مدیران شهرداری بندرعباس و مردم و بازاریان شهر به بهره‌برداری رسید.

به گزارش صبح ساحل، مهدی نوبانی، شهردار بندرعباس در آیین بهره‌برداری از سنگ‌فرش گذرگاه شهید عراقی زاده در بازار بندرعباس گفت: گذرگاه شهید عراقی زاده در قلب بازار بندرعباس بوده که مورد توجه و عنایت هم مردم و هم بازاریان بندرعباس است. نوبانی با اشاره به جزئیات این پروژه بیان داشت: گذرگاه شهید عراقی زاده با اعتبار ۲۴ میلیارد تومان و طی مدت زمان کوتاه ۳ ماه به اجرا درآمد. شهردار بندرعباس، مساحت گذرگاه جدید را ۷۰۰۰ متر مربع اعلام کرد و گفت: هدف اصلی شهرداری بندرعباس بهسازی و بازسازی مسیر پیاده راه جهت بالا بردن زیبایی بصری شهر و راحتی شهروندان است. این پروژه با تلاش شبانه روزی معاونت امور زیربنایی طراحی و نظارت و اجرا گردیده است. وی، با بیان اینکه امید است بازاریان و شهروندان در حفظ زیبایی این گذرگاه کوشا باشند، اضافه کرد: با افتتاح این گذرگاه مردم

دما برای تمامی گروه‌های سنی خطرناک؛

شهروندان هشدارها را جدی بگیرید



زهرا شهکرمی



هرمژگان روزهای گرمی را تجربه می‌کند. هرچند گرما با این استان عجین شده اما هشدار هواشناسی اعلام کرد که روزهای گرم‌تری در راه است این گرمای هوا به اندازه‌ای است که برای آن هشدار سطح زرد اعلام شده و امکان دارد دما تا ۵۰ درجه نیز برسد و از شهروندان خواسته شده برای جلوگیری از گرم‌زدگی در صورت امکان از تردد در فضای باز خودداری کنند. در همین خصوص با دکتر «محسن مرتضویان»، داروساز و دکترای تخصصی داروشناسی در بندرعباس مصاحبه‌ای انجام شد که راهکارهای مقابله با گرم‌زدگی و توصیه‌های بهداشتی برای روزهای گرم پیشرو را عنوان می‌کند.

این دما برای تمامی گروه‌ها سنی خطرناک است

دکتر مرتضویان در خصوص هشدار افزایش دما گفت: «افزایش دمای هوا به بالای ۴۰ درجه برای تمام گروه‌های سنی خطرناک است؛ شهروندان باید توجه داشته باشند از تردد غیرضروری گروه سنی سالمندان، کودکان و افرادی که دارای بیماری‌های زمینیه‌ای هستند، بیماری‌های قلبی-عروقی یا دیابت و همچنین افراد دارای وزن بالا و کسانی که از لحاظ جسمی دارای ناتوانی هستند، پرهیز کنند چون بیشتر در معرض گرم‌زدگی قرار می‌گیرند.

همچنین افرادی که در مکان‌هایی بدون تهویه مناسب و باز مشغول هستند، احتمال گرم‌زدگی افزایش پیدا می‌کند؛ ورزشکاران در این شرایط دمایی از فعالیت‌های سنگین که باعث کاهش آب بدن شود، اجتناب ندهند».

به علائم گرم‌زدگی توجه کنید

شهروندان در هنگام گرم‌زدگی به تشنگی زیاد توجه داشته باشند؛ مرتضویان در این خصوص افزود: «علائمی چون افزایش دمای بدن، سردرد، بدحالی و بی‌اشتهایی، نفس کشیدن تند، عرق زیاد، رنگ‌پریده و شل شدن ماهیچه‌ها از جمله علائم معمولی هستند که در یک فرد گرم‌زدگی بروز می‌کنند. یکی دیگر از مواردی که مردم باید به آن توجه کنند؛ تشنگی زیاد است. در این زمان توصیه می‌شود افراد عطش خود را تنها با آب معمولی برطرف نکنند چراکه این کار باعث ایجاد بیماری‌های جدی، ورم و آسیب به بخش‌هایی از مغز شده و فرد را دچار تورم مغزی کند. بنابراین بهتر است به هنگام گرم‌زدگی یا زمانی که فرد فعالیت شدید داشته از نوشیدنی‌هایی استفاده شود که مخلوطی از آب و الکترولیت‌ها باشد».

از قرص و پودر او آراس استفاده شود

مرتضویان افزود: «مکمل‌های خاصی که مانع از گرم‌زدگی شود، وجود ندارد اما پیشنهاد می‌شود از قرص‌ها و پودر او آراس (ORS)

داشتن کلاه لبه‌دار برای جلوگیری از تابش مستقیم نور خورشید به صورت و همچنین استفاده از کرم‌های ضد آفتاب که SPF بالای ۵۰ داشته باشد، توصیه می‌شود».

اقدامات لازم در هنگام گرم‌زدگی

مرتضویان در خصوص اقدامات لازم در هنگام گرم‌زدگی گفت: «فرد گرم‌زده را به جای خنک منتقل کنید، لباس‌های اضافی او را درآورده و آب به صورت فرد

در منزل داشته Oral Rehydration Salt (-) در منزل داشته باشند که تا حدودی به رفع گرم‌زدگی کمک می‌کند اما در صورت نبود این پودر می‌توانند به‌طور طبیعی مقداری نمک و شکر را به همراه یک مرکبات مانند پرتقال مخلوط کرده و استفاده کنند. دوش آب سرد و خنک کردن پوست نیز یکی از راهکارهای مفیدی که باعث کاهش سریع دمای بدن می‌شود. همچنین اگر افراد در فضای باز فعالیت می‌کنند، بهتر است از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنند،



اسپری شود یا با اسفنج یا آب نمناک خنک کنند. ضربان قلب و سرعت تنفس فرد چک شود و در صورت نامنظم بودن حتماً باید به مراکز درمانی در دسترس برده شود تا میزان الکترولیت‌هایی که بدن از دست داده به‌نوعی جبران شود. توصیه می‌شود مردم در این روزها از مصرف آب و مایعات اندازه کافی و همچنین نوشیدنی‌هایی که بر پایه‌ی آب و الکترولیت است، غافل نشوند».