

آکادمی خراسان جنوبی



پکیج شوفاژ دیواری جنرال

محصول مشترک ایران و ایتالیا

تلفن فروش: ۰۹۱۵۱۶۳۹۲۶۲-۳۲۴۲۴۸۴۱

نقد و اقساط

روزنامه صبح استان دو شنبه ۴ بهمن ۱۳۹۵ ۲۴ ربیع الثانی ۱۴۳۸ ۲۳ ژانویه ۲۰۱۷ سال بیستم شماره ۳۷۰۴

خانواده محترم و حیدنیا

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت

شادروان حاج عباسعلی و حیدنیا

را تسلیت عرض نموده، از خداوند منان برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر جزیل آرزو می نماییم.

خانواده های هاتف وفامیل وابسته

شرط بانک ها برای

بخشودگی مانده جرایم

تاخیر تادیه تسهیلات معوق

دیر کمیسیون هماهنگی بانک های استان بیانیه ای درباره بخشودگی مانده تمام جرایم تاخیر تادیه تسهیلات معوق ابلاغ کرد ... (مشروح در صفحه ۷)

القورات، شاخنات، درخش و درمیان مناطق در اولویت برنامه دهکده دارویی استان

به گفته رئیس چهار دانشگاهی استان، دهکده گیاهان دارویی تمام مناطق استان را متناسب با فعالیت های مختلف پیش بینی شده، تحت پوشش قرار می دهد و فاز دوم دهکده گیاهان دارویی تا پایان اردیبهشت ... (مشروح خبر در صفحه ۷)

ارسال بیش از ۴۰۰ طرح برای جشنواره المان نوروزی بیرجند

صفحه ۷

سرمقاله

حکایت همچنان باقیست

* هرم پور

روزی که پرونده بانک ها در روزنامه باز شد، دقیقاً می دانستم و پیش بینی می کردم که علیرغم همه حقی که به جانب مردم و سرمایه گذاران است؛ اما بانک ها طلبکار خواهند شد و مردم، بدهکار، و آن وسط، مسئولین با صحبت هایی که گاهی به خواندن و شنیدنشان باید خندید، سر و ته ماجرا را به هم خواهند آورد. ... (ادامه سرمقاله در صفحه ۲)

 کاملی، وزیر سابق رفاه : احمدی نژاد می خواست با «کل کل کردن» با هاشمی، مهم شود صفحه ۸	 مشاور فرمانده سپاه : آقای مطهری که سخن از موقع شناسی می زند زمان جنگ کجا بود ؟ صفحه ۸	 رئیس سازمان انرژی اتمی : نمی خواهیم شاهد بر هم خوردن برجام باشیم، اما برای آن روز آماده ایم صفحه ۸	 سخنگوی دستگاه قضا : پرونده ای به سنگینی تخلفات صندوق فرهنگیان ندیده ام صفحه ۸
--	---	--	---

بید است روحانی دوباره انتخاب شود / روایت یک نماینده از اهدای مسکن ۱۶میلیاردی به همسر حسین فریدون / توضیح از ای درباره پرونده احمدی نژاد / نجفی: روحانی قطعاً نامزد اصلاح طلبان خواهد بود / گزینه نظامی آمریکا حرف مفت است / ایزدی: ایران اولویت اصلی ترامپ نیست / صفحه ۸

بررسی نقش موسسات مالی در صنعت خراسان جنوبی ؛

سود های بانکی سدر اه تولید استان

امکان الزام بانک های خصوصی برای هزینه منابع در استان وجود ندارد!

آنچنان که کارشناسان می گویند، از مهم ترین مأموریت های بانک ها در وضع فعلی کمک به رونق تولید و اشتغال است و عملکرد مطلوب بانک ها در پرداخت تسهیلات به بنگاه های اقتصادی، بدون شک موجب تقویت تولید و اشتغال و در نهایت افزایش سطح رضایت مندی مردم خواهد شد. اما در عمل، به نظر می رسد این نظر چیزی در حد آرمان باشد. چرا که بررسی روند فعالیت بانک ها حداقل در ۳ دهه اخیر موید چنین انتظاری نیست و برعکس گویا بانک ها در نقطه مقابل تولید ایستاده اند. حداقل در خراسان جنوبی این موضوع با چشم غیر مسلح قابل رویت است. یک شهروند در گفتگو با آوا عنوان می کند: دولت بارها از اصلاح ساختاری بانک ها سخن گفته اما متأسفانه هیچ کاری در این زمینه انجام نشده است. وی مشکل اصلی بانک ها را ... (مشروح گزارش در صفحه ۳)

ورودی های بی صاحب مرکز استان در ایام سفرهای نوروزی / صفحه ۷

جناب آقای حاج محمد رضا کارگر

مدیر عامل محترم تعاونی مسکن پوشش کار شرق خراسان جنوبی

سوگ فقدان **خواهر گرامی تان** صبری الهی را می طلبد. از درگاه خداوند سبحان برای آن مرحومه غفران و رحمت الهی و برای جناب عالی و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.

ضمناً **مراسم ترحیم** آن مرحومه امروز دوشنبه ۹۵/۱۱/۴ از ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۵:۳۰ در محل مسجد امام حسین (ع) بیرجند برگزار می گردد.

شرکت تعاونی مسکن پوشش کار شرق خراسان جنوبی

جناب آقای حاج محمد رضا کارگر

رئیس محترم هیئت مدیره تعاونی مسکن کارکنان واحدهای صنعتی بیرجند

مصیبت درگذشت **خواهر گرامی تان** را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از خداوند منان برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم.

ضمناً **مراسم سوم** آن مرحومه امروز دوشنبه ۹۵/۱۱/۴ از ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۵:۳۰ در محل مسجد امام حسین (ع) بیرجند برگزار می گردد.

شرکت تعاونی مسکن کارکنان واحدهای صنعتی بیرجند

خانواده محترم و حیدنیا

کلامی نمی یابیم که تسلی بخش دل غمدیده شما باشد، وجودش پر افتخار بود و نبودش دلتنگی؛ از پیشگاه خداوند آرامش ابدی
عموی مهربان مان
و صبر و شکیبایی سپاه پوشان را
مسئلت می نماییم.

خانواده های: **سرباز، سلیمانی یعقوبی**

اعزام هیئت تجاری

ویژه اصناف و فعالان اقتصادی

نمایشگاه صنایع غذایی

و خدمات هتل داری

و رستوران داری

گلفود دبی ۲۰۱۷

تاریخ اعزام:

۸ لغایت ۱۲ اسفند ماه ۱۳۹۵

آخرین مهلت ثبت نام:

۱۰ بهمن ۹۵

برای کسب اطلاعات بیشتر

با شماره های:

۰۵۶-۳۲۴۰۰۵۹۱-۴

تماس حاصل فرمایید.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن

و کشاورزی بیرجند

با تشکر از همه عزیزانی که در مراسم تشییع

شادروان حاج عباسعلی و حیدنیا

شرکت نمودند به اطلاع می رساند: **جلسه سوم** آن روئشاد امروز دوشنبه ۹۵/۱۱/۴ از ساعت ۱۳ الی ۴ بعدازظهر در محل هیئت حسینی (خیابان انقلاب) برگزار می گردد، حضور شما سروران معظم موجب امتنان است.

خانواده های **و حیدنیا و سایر فامیل وابسته**



با تشکر از عزیزانی که در مراسم تشییع و تدفین

شادروان سید محمد موسوی

(بازنشته آموزش و پرورش)

شرکت فرمودند به اطلاع می رساند: جلسه ترحیمی به مناسبت **سومین روز** درگذشت آن مرحوم امروز دوشنبه ۹۵/۱۱/۴ از ساعت ۱۲ الی ۳ بعدازظهر در محل هیئت ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد، حضور شما سروران ارجمند موجب امتنان است.

خانواده های: **موسوی، کلگون و سیمی**



با نهایت تاسف و تأثر درگذشت مادری مهربان و دلسوز

مرحومه حاجیه طیبه ملک (گنمام)

(همسر مرحوم حاج عباسعلی جاهد)

را به اطلاع می رساند: مراسم خاکسپاری آن مرحومه امروز دوشنبه ۹۵/۱۱/۴ ساعت ۱۳ الی ۴ بعدازظهر از محل غسلخانه (بهشت متقین) برگزار می شود، حضور شما سروران محترم موجب امتنان است.

خانواده **جاهد**

به مناسبت **سومین روز** درگذشت

مرحومه کربلائی کبری کارگر

جلسه ترحیمی امروز دوشنبه ۹۵/۱۱/۴ از ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۵:۳۰ در محل مسجد امام حسین (ع) برگزار می گردد حضور شما سروران گرامی موجب شادی روح آن مرحومه و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.

خانواده های: **کارگر، سیزبان و سایر فامیل وابسته**

بزرگترین مجتمع تجاری – اداری خراسان جنوبی

Helal Trade Center Of Birjand

آغاز فروش فقط

۱۰ واحد تجاری

با شرایط ویژه

به مناسبت دهه فجر

شماره تماس

۰۵۶-۳۲۲۳۴۹۴۹

۰۵۶-۳۲۲۳۴۱۴۱

نشانی دفتر بیرجند

خیابان طالقانی – روبروی بیمارستان

امام رضا (ع) – جنب بانک کشاورزی

حکایت همچنان باقیست

✽ هرم پور

(ادامه سرمقاله از صفحه اول)
کارگر و کارفرما، سرمایه گذار و سرمایه پذیر، می دانندکه این سالها خراسان جنوبی رکود قابل تأمل و در عین حال مشکوکی را تجربه می کند که در همه سالهای پس از استان شدنش تقریباً خاص و بی نظیر است و این در حالیست که بانک ها و مؤسساتی که می توانند در این تنگنا حلقه نجاتی برای این غریق دریای مشکلات ببندازند و نجاتش دهند، روی کشتی سرمایه های مردمی، سر بر بالین سوده‌های کلان آن به خواب رفته اند.

اکنون انگار وجدان بیداری نه در بانک ها و نه در برخی از مسوولان نامسوول استان پیدا نمی شود که از شعارها عبور کند و برای سرمایه گذاری در تولید، صنعت و رونق کسب و کار و ایجاد اشتغال گام مؤثری بردارد. در این میان منتظریم چه اتفاقی بیفتد؟

مردم با بنگاههای اقتصادی به نام بانک ها مواجهند که شعار امامتداری و حفظ سرمایه هایشان را سر می دهند؛ اما عملاً به نام مردم و به کام جیره خواران و رانت خواران بزرگ و نیمه کوچک؛ هر ماه میلیاردها ریال وام فروریخته می شود تا با سوده‌های بیشتر به جیب بانک ها برگردد، بدون اینکه اشتغالی ایجاد شود، کارگاه یا کارخانه تولیدی احداث شود، بیکاری ها کمتر شود یا سرمایه گذاری در طرحی مناسب با بازدهی بالا انجام گیرد. به مرور، مردم اعتمادشان را به بانک ها و مؤسسات مالی و اعتباری از دست خواهند داد و موج ورشکستگی های بزرگ آغاز خواهند شد. از سوی دیگر رکود استان در حوزه تولید، صنعت و اشتغال، شهروندان را به سوی بازار پرسود تبادلات غیررسمی دربازارهای سیاه و خاکستری سوق خواهد داد که قطلاً این بازارها با رکود حاکم بر حوزه خرید و فروش زمین و مسکن و املاک، مجدداً به سمت و سوی مشاغل کاذب سوق پیدا خواهد کرد که در میان مدت، شاکله ی اقتصادهای خُرد استانی را از هم فروخواهد پاشید. در این میان کسی باید پاسخگوی مردمی باشد که برای سرمایه هایشان به یکی از امنای حوزه اقتصاد، یعنی «بانک» اطمینان کرده اند و حالا می بیند نه تنها این امانت به درستی و در مجرای صحیح نگهداری و امانت داری نمی شود بلکه با منت و دغدغه و شائبه ربوی بودن، تیشه بر ریشه اقتصاد استان و دیانت مردم و لقمه های خالشان زده و محملی برای افزایش بیکاری و رکود اقتصادی شده است.

کسی باید پاسخگوی تولید کننده ای باشد که پس از دریافت وام، چند برابر آن را باید پرداخت کند و در نهایت از نیمه راه تلاشش را رها کرده و ناامید به حاشیه برود. کسی باید پاسخگوی رسانه هایی باشد که سواپهای متعددشان در هزار توی بی خیالی مسوولان گم شده و این سؤالشان بی پاسخ مانده که چرا دست مجموعه های دولتی، حتی دست استانداری به عنوان نماینده عالی دولت در هر استان آنقدر کوتاه و بسته باشد که جوابی جز پاسخ های نامربوط به این شرایط نداشته باشند و یا از زیر بار پاسخ شانه خالی کنند و حتی مسوولان بومی که باید دلسوزتر باشند، هوشمندانه و زیرکانه بر خلاف رویه های معمول و حتی بر خلاف رویه سلسله مراتبشان، به دفاع از بانک ها بپردازند؟!

ما به عنوان رسانه و مردم به عنوان مخاطبین ما، این هوشمندی و زیرکی را رصد می کنند و متوجه آن هستند. روزنامه آوای خراسان جنوبی علیرغم همه احترامی که به تلاش ها و نقش مؤثر بانک ها در بخشی از رونق اقتصادی محدود استان قائل است و علیرغم سیاس از برخی مجموعه های بانکی در خصوص ارائه گزارش و پاسخ هایی در این زمینه، اما بنا به تعهدی که از همان روز اول با مردم داشته، در صورت عدم وصول پاسخ های قانع کننده از طرف بانک های دست اندرکار قصد دارد به انتشار اسامی بانک هایی که به نوعی امانت داری نکرده اند و سرمایه مردم استان را در جایی دیگر و در خارج از استان به کاری گماشته اند منتشر نماید. فرایند و قانون و ساز و کار های عملیاتی بانک ها در کشور ما آنقدر نامناسب و درهم و پیچیده و نامطبوع است که نوشتن از چند بانک استانی با ظرفیت ها و فعالیت های محدودشان شاید نتواند شرایط را عوض کند، اما مخاطبین روزنامه را با طرف حسابهایشان و با هزاران مطالبه ای که در خصوص نقش بانک ها در سدسازی در مقابل توسعه استان داشته اند اندکی به تأمل و دقت عمیق تر خواهد نشانند.

(لطفاً نظر و پیشنهاد خود در رابطه با این سرمقاله را به شماره ۰۹۲۰۴۹۴۳۸۳۱ ارسال فرمایید)

فروشگاه کودک امیر

پوشاک، سیسمونی، اسباب بازی، بازی فکری، سم چرخه به قیمت مناسب «اجناس شنب عید رسید» سجادشهر، امانت ۲ جنب بانک ملت ۳۲۴۱۲۹۷۳



سختگوی شورای سیاست‌گذاری خودرو می‌گوید: در ۱۰ ماهه امسال یک میلیون و ۷۹ هزارو ۴۶۲ دستگاه انواع خودرو توسط خودروسازان داخلی کشور تولید شد که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۲۸ درصد افزایش یافته است.به گفته امیرحسین قناتی، در بخش تولید خودروهای سوزی با رشدی ۴۰ درصدی مواجه بودیم که این رشد البته در سایر بخش‌های تولید انواع خودرو مثل وانت، مینی بوس، اتوبوس و کامیون هم دیده می‌شود.

وی افزود: اگر این روند افزایشی ادامه یابد تا پایان سال میزان تولید خودرو به یک میلیون و ۳۰۰ هزار دستگاه

ارزانی خودرو در راه است؟

می‌رسد. رئیس اتحادیه نمایشگاه‌داران اتومبیل گفته که طی روزهای اخیر شاهد کاهش ۴۰۰ هزار تومانی پژو ۴۰۵ مدل GLX در بازار بودیم، به طوری که در حال حاضر این خودرو با قیمت ۲۹ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان به مشتریان عرضه می‌شود. او با اشاره به کاهش ۶۰۰ هزار تومانی قیمت پژو ۴۰۵ مدل SLX در بازار اضافه کرده: « این خودرو هم‌اکنون با قیمت ۲۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان در بازار خرید و فروش می‌شود. »

به گفته او قیمت سمند SE نیز در بازار کاهش ۵۰۰ هزار تومانی را تجربه کرده و در حال حاضر با قیمت

۲۸/۵ میلیون تومان معامله می‌شود. موتمنی با بیان اینکه قیمت سمند EF۷ در بازار به ۳۱ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان رسیده است، گفت: در حال حاضر پژو ۲۰۶ تیپ ۵ با قیمت ۲۲ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان و پژو ۲۰۶ تیپ ۵ با قیمت ۲۷ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان به مشتریان عرضه می‌شود. وی همچنین قیمت تندر ۹۰ اتوماتیک را در بازار ۲۸ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان عنوان کرد و گفت: قیمت دنا نیز طی روزهای اخیر با کاهش ۸۰۰ هزار تومانی به ۴۴ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان رسیده که دلیل این افت قیمت، بهبود عرضه این خودرو از سوی ایران خودرو بوده است.

پرداخت سه درصد حق بیمه بیکاری کارگران توسط کارفرمایان



بیمه بیکاری کارگران را که مبلغ آن ۳ درصد مبالغ پرداختی به آنها است را برای استفاده در ایامی که کارگر بدون میل و اراده از کار بیکار می شوند، پرداخت کنند. وی متذکر شد: بیمه شدگانی که به علت بروز حوادث غیرمترقبه مثل زلزله، جنگ و آتش سوزی بیکار می شوند با معرفی واحدهای تعاون، کار و رفاه اجتماعی از «مقرری بیمه بیکاری» استفاده می کنند.

کارگران دارای ۶ ماه سابقه، از مزایای دریافت مقرری بیمه بیکاری استفاده خواهند کرد.یابوری افزود: واحدهای تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران، خارج از نوبت و حتی در غیر وقت اداری آماده پاسخگویی به کارگران ساختمان پلاسکو هستند. مدیر کل حمایت از مشاغل و بیمه بیکاری از کارفرمایان و کارآفرینان خواست ضمن بیمه کردن نیروی کاری خود، حق

کار و رفاه اجتماعی انجام می‌شود.وی افزود: حسب دستور وزیر ، کارگران مشمول قانون کار و تامین اجتماعی که در ساختمان پلاسکو شاغل بودند، در سریع‌ترین زمان ممکن تحت پوشش و حمایت «مقرری بیمه بیکاری» قرار می‌گیرند.این مقام مسئول وزارت کار تأکید کرد: در صورتی که سابقه کارگران بیمه شده ساختمان پلاسکو حتی از ۶ ماه هم کمتر باشد مطابق

عصر اعتبار- مدیر کل حمایت از مشاغل و بیمه بیکاری وزارت کار از کارفرمایان خواست تا ضمن بیمه نیروهای کار خود حق بیمه بیکاری سه درصدی آنها را برای استفاده در ایامی که بدون میل و اراده بیکار می‌شوند بپردازند.کریم یابوری اظهار کرد: کارگران بیکار شده پلاسکو در اولویت معرفی برای اشتغال قرار می‌گیرند و مقرری بیمه بیکاری آنها با معرفی واحدهای تعاون،

۱۴۸مرکز تشخیص و درمان سرطان درکشورساخته می‌شود

محمد آقاباجی معاون وزارت بهداشت گفت: ۱۴۸ مرکز تشخیص و درمان اولیه سرطان برای غربالگری و شناسایی افراد مبتلا به این بیماری و ۱۴ مرکز فوق تخصصی پیشرفته درمان سرطان در کشور ساخته می‌شود.وی افزود: برای دسترسی عادلانه به امکانات و خدمات درمان سرطان ۱۴۸ مرکز تیپ یک خدمات سرطان برای تشخیص زودهنگام و غربالگری بیماران ایجاد می‌شود که از این تعداد ۱۲۱ مرکز در حال ساخت است که ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته اند. معاون درمان وزیر بهداشت افزود: برای زیرساخت های حوزه سرطان، در ۵۲ مرکز شیمی درمانی، ۸۰۰ تخت شیمی درمانی سرپایی ایجاد شده است.



توضیح شرکت گاز: قیمت گاز در ماه‌های سرد تصاعدی محاسبه‌می‌شود

حمیدرضا عراقی مدیر عامل شرکت ملی گاز ایران درباره چرایی افزایش قیمت گازها در ماه های اخیر، گفت: در ۴ ماه فصل سرد سال، قیمت گاز به طور تصاعدی محاسبه می‌شود و امسال هم همین روش مبنای محاسبه است و با پارسال تفاوتی ندارد. وی با تکذیب تغییر در روش محاسبه قیمت گاز خانگی، افزود: قیمت گاز در ۸ ماه گرم سال مانند سال گذشته به ازای هر مترمکعب ۱۵۰۰ ریال و ثابت است.وی گفت: در روش پلکانی، برای نمونه به ازای مصرف ۱۰۰ مترمکعب گاز ۱۲۰ هزار ریال گازبها محاسبه می‌شود که هم اکنون با ثابت شدن قیمت ۱۵۰۰ ریال به ازای هر متر مکعب گاز، این رقم در تابستان به ۱۵۰ هزار ریال می‌رسد.



۷۰درصدمعاملات مسکن تایک دهه آینده با فضای مجازی انجام می‌شود

حسام عقیابی رئیس اتحادیه مشاوران املاک کشور پیش بینی کرد، به توجه به گسترش استفاده مردم از فضای مجازی، ۷۰ درصد معاملات بخش مسکن تا یک دهه آینده از طریق این فضا انجام شود.وی با بیان اینکه نمی‌توان از استفاده مردم از فضاهای مجازی جلوگیری کرد، افزود: باید این مساله را به عنوان یک واقعیت ضروری بپذیریم و از این ظرفیت ها در جهت رونق کسب و کار صنوف مختلف از جمله مشاوران املاک استفاده کنیم.وی با بیان اینکه بیش از ۶۵۰ هزار نفر در دفاتر مشاوران املاک در کشور به صورت مستقیم مشغول کار هستند،گفت: با احتساب خانواده های آنها در مجموع بیش از۲میلیون و ۴۰۰ هزار نفر در سطح کشور در داخل این صنف قراردارند.



تالار پذیرایی درویش

مفتخر است پذیرای کلیه مجالس شما باشد

به پاس احترام شما عزیزان، ورودی سالن تا تاریخ ۱۵/۱/۹۶ رایگان و با تخفیف ویژه کلیه منو غذایی می باشد.

از هم اکنون رزرو نمایید *** خدمت به شما عزیزان افتخار ماست

مجموعه درویش افتخار دارد پخت کلیه غذاهای خود را با برنج علیزاده ۵ ستاره بابل طبخ نماید.

آدرس: خیابان محلاتی تقاطع استقلال – اول سپیده تلفن های رزرو: ۳۲۳۲۴۴۴۴ – ۰۹۱۵۷۶۳۹۲۰۰

تخریب ساختمان

تخریب ساختمان با کارگر خاک برداری با بیل مکانیکی دستمز دضایعات ساختمانی با ۱۵ سال سابقه کاری ۰۹۱۵۸۶۵۳۲۴۰ – حسینیی

حمل اثاثیه منزل

با خاور مسقف و کار گر ماهر

(ضمنا کارگر تنها نیز داریم)



۰۹۱۵۹۶۳۹۰۶۵ علی آبادی

نقاشی ساختمان :

پلستیک – آکریلیک روغنی به همراه طراحی دیوار با رنگ ۰۹۱۵۹۶۱۷۹۰۹ تنگلی

برگزاری دوره شهید عراقی

ویژه روسای اتحادیه ها و اعضای هیئت مدیره

توسط بسیج اصناف بیرجند با همکاری اتاق اصناف

و سازمان تبلیغات شهرستان بیرجند

زمان:امروز دوشنبه ۴/۱۱/۹۵ ساعت ۸ صبح – سالن جلسات

اداره کل تبلیغات اسلامی – مقابل پارک توحید

بسیج اصناف و بازاریان شهرستان بیرجند

بیمه تکمیلی مستمري بگيران تأمین اجتماعی تمديد شد

عصراعتبار-با دستور اداری مشترک بین حوزه‌های فنی و درآمد و اداری و مالی سازمان تامین اجتماعی، بیمه تکمیلی درمان و عمر مستمري‌بگيران این سازمان از آذر ۹۵تا آبان سال ۹۶ تمديد شد. مستمري‌بگيران بازنشسته، ازکارافتاده کلی و مستمري بگيران بازمانده به همراه همسر یا همسران دائم و درصورت تمايل ساير افراد تحت تکفل واجد شرایط آنان، جزو مشمولين این قرارداد هستند.

جزئیات و نحوه پرداخت عیدی کارگران

مدیر کل روابط کار و جبران خدمت وزارت کار با تشریح نحوه پرداخت عیدی برای گروه‌های مختلف کارگری گفت: حداقل عیدی کارگران یک میلیون و ۴۴هزار تومان و حداکثر ۲ میلیون و ۳۳۶هزار تومان خواهد بود.طبق قانون، عیدی امسال کارگران معادل ۶۰ روز کار است؛ البته به شرطی که این میزان از ۳ برابر پایه حقوق بیشتر نشود.

توزیع گوشت گرم دولتی در بازار

معاون بازرگانی داخلی شرکت پشتیبانی امور دام با بیان اینکه توزیع گوشت گرم در بازار ادامه دارد، گفت: گوشت‌های عرضه شده در بازار از محل تولیدات داخلی است. وی با اشاره به اینکه شرکت پشتیبانی امور دام گوشت گوسفندی مرغوب در بازار توزیع می‌کند، اضافه کرد محصولی که در حال حاضر در بازار توزیع می‌شود از محل تولیدات داخلی است و ما در آینده در این زمینه واردات نیز انجام خواهیم داد. عرضه گوشت دولتی به بازار در حدود ۳ هفته‌ای که آغاز شده، علاوه بر کنترل روند افزایش نرخ، قیمت گوشت از حدود ۲ هزارتومان هم کاهش داده است.

افزایش قیمت مرغ از اواسط بهمن ماه

رئیس اتحادیه فروشندگان پرنده و ماهی در توضیح پیش بینی افزایش قیمت مرغ در بازار گفت: پیش‌بینی می‌شود قیمت مرغ از ۱۰ تا پایان بهمن با افزایش روبرو شود و علت این افزایش قیمت خالی کردن مرغداری‌های و جوجه‌کشی جدید برای ایام عید و عرضه در این ایام است، که با این اوصاف در این ایام با کاهش عرضه و افزایش قیمت در بازار روبرو خواهیم بود که مجددا در اسفند عرضه به روال عادی باز خواهد گشت.

ضرورت تولید انبوه خودروهای گازسوز

رئیس سازمان بهینه سازی مصرف سوخت گفت: صنعت خودروسازی کشور باید به سمت تولید انبوه خودروهای گازسوز حرکت کند.وی افزود: مصرف سوخت کامیون های فرسوده در کشور به شدت بالا بوده و سبب آلایندگی زیست محیطی شده است.کشور ما از گاز طبیعی فراوان برخوردار است و باید صنعت خودروسازی را به سمت تولید انبوه خودروهای گاز هدایت کرد.



دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت پخش گستر متحد جنوب بار ثاوا

(با مسئولیت محدود) ثبت شده به شماره ۶۰۸ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۵۵۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که

در تاریخ ۱۶/۱۱/۹۵ ساعت ۹ صبح در محل قانونی شرکت به کدپستی ۹۷۱۹۱۳۷۶۳۳ برگزار

می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: افزایش سرمایه

درب اتوماتیک سید:

مجری انواع: (درب های اتوماتیک ، چک پارکینگ، کرکره ، سکوریت اتومات)

۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰ – ۰۹۳۰۳۱۰۷۰۰۲

لوله باز کنی شبانه روزی

تشخیص ترکیدگی لوله های فاضلاب و آب، رفع بوی نامطبوع

ترمیم کف سرویس ها با روش نانو ، ۱۰۰ درصد تضمینی

۰۹۱۵۸۳۴۶۷۷۹ – ۰۹۱۵۸۶۲۶۲۲۸ اسحاقی

برای اولین بار فرش های خود را تو کشیده تحویل بگیرید

www. iranwash. ir

دفتر : توحید ۲ – نبش نبوت ۲۱ – پلاک ۱۰۵

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی

۲۰۲۰۴۳۴۲۳۲ / ۶۶۶۶۶۶۴۴۳۲

صاف صاف ، لول لول ، تخت تخت

نامه پیرزن به خدا!

ایزوگام هریوندی (را بدو ینشوند و ینساید)
فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی
نمایندگی ایزوگام آذرگام و آذین بام
آدرس: طالقانی ۵ - بالاتر از مطب دکتر شکبایی
تلفن: ۰۹۱۵۱۶۳۲۱۰۰ - ۳۳۲۳۵۹۸۷

بسکتبال با ویلچر ایران در آزمونی جدید

بسکتبال با ویلچر ایران برای نخستین بار در رده سنی زیر ۲۳ سال به میدان می رود تا بخت خود برای کسب سهمیه جهان بیازماید.بسکتبال با ویلچر ایران بعد از محرومیت ۴ ساله فعالیت خود را مجددا از سال ۲۰۱۲ در رده سنی جوانان و بزرگسالان آغاز کرد. فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولان امسال برای نخستین بار تیم زیر ۲۳ سال بسکتبال با ویلچر را تشکیل داد تا در رقابت انتخابی جهان در قاره آسیا و اقیانوسیه شرکت کند.

فوتبال جام جهانی کوچک / ایران چهار دم شد

تیم فوتبال زیر ۱۷ سال ایران در رقابت های جام جهانی کوچک در روسیه با کسب عنوان چهاردهم به کار خود پایان داد. تیم فوتبال نوجوانان کشورمان در آخرین دیدار خود در تورنمنت بین المللی جام جهانی کوچک روسیه برای کسب مقام سیزدهم تا چهاردهم مقابل تیم زیر ۱۸ سال لتونی رفت و در نهایت این بازی را با نتیجه سه بر یک واگذار کرد و به مقام چهاردهم رسید. تیم فوتبال نوجوانان ایران در مرحله گروهی این مسابقات به مصاف تیم های زینت سن پترزبورگ، اسلووونی و مولداوی رفت و با کسب چهار امتیاز به عنوان تیم سوم گروه در مرحله حذفی با تیم های آذربایجان و هند مسابقه داد.

هفته سوم مسابقات فوتسال لیگ دسته اول استان بوگزوار شد

در هفته سوم مسابقات فوتسال لیگ دسته اول استان ۲۵ گل از خط دروازه ها گذشت.مجموعه آموزشی مفید فردوس در یک دیدار پرگل میزبان خود خانه کارگر طیس را با نتیجه پر گل ۷ به ۱ شکست داد.در فردوس تیم دانشگاه علمی کاربردی بشرویه ۶ به ۲ کاوش بتن فردوس را مغلوب کرد.در سالن پهنایی قاین هم تیم شهید صحتی ۵ بر ۴ ازسد تیم شرکت حمل و نقل طلای کویر طیس گذشت.در پایان رقابتهای این هفته تیم دانشگاه علمی کاربردی بشرویه با ۷ امتیاز در صدر گروه قرار دارد.

تیم ملی فوتبال بانوان ایران با ویتنام، میانمار، سوریه و سنگاپور همگروه شد

قرعه کشی مرحله مقدماتی فوتبال جام ملت های ۲۰۱۸ بانوان آسیا برگزار شد و تیم ملی ایران با ویتنام، میانمار، سوریه و سنگاپور همگروه شد.مراسم قرعه کشی،در شهر امان پایتخت کشور اردن و با حضور ۲۱ تیم برگزار شد و در نهایت تیم ها در چهار گروه (یک گروه شش تیمی و سه گروه پنج تیمی) قرار گرفتند.سه تیم نخست دوره قبلی رقابت های قهرمانی آسیا (چین، ژاپن و استرالیا) به صورت مستقیم راهی مرحله نهایی جام ملت های آسیا شدند و در مقدماتی حضور ندارند.

برای صبحانه آب گوجه فرنگی بنوشید

دانه های گوجه فرنگی خواص ضدانعقادی دارند و به همین دلیل نیز باعث بهبود جریان خون در رگ‌ها می شوند. برای بهره مندی از خواص بی نظیر گوجه فرنگی می توانید به مدت چند دقیقه یک برش گوجه فرنگی را به طور موضعی روی واریس ها و رگ‌های



عنکبوتی قرار دهید. زمانی که احساس سوزش یا خارش داشتید پوستتان را با آب سرد شستشو دهید. علاوه بر این لازم است که روزتان را با نوشیدن یک لیوان آب گوجه فرنگی طبیعی و خانگی شروع کنید. هیچ چیز مانند این نوشیدنی نمی تواند جریان خون را تحریک و فعال کند.

چند توصیه برای بهبود جریان خون در پاها

هر روز صبح و شب پاها و پشت ساق پانتان را آب سرد بگیرید. با این کار باعث تسریع جریان خون می شوید. برای بهبود جریان خون در این نواحی خودداری از بی تحرکی و خانه نشینی است. علاوه بر این لازم است که در حین خوابیدن در وضعیتی باشید که پاهایتان اندکی بلندتر



قرار گیرد. اگر در محل کارتان ساعت ها روی صندلی می نشینید هر از گاهی از پاهایتان را تکان دهید. باید بدانید در صورت التهاب شدید رگ‌ها و واریس های متورم و دردناک تنها راه باقیمانده جراحی است.با رعایت این اصول ساده از بروز این اختلالات پیشگیری کرد.

با مصرف «بروکلی» پیر نشوید

بروکلی دارای ماده ای بنام سولفورافان است که تعداد، اندازه و تکثیر تومورهای سرطانی را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد.کلم بروکلی از ابتلا به سرطان به خصوص سرطان سینه، معده، روده بزرگ، رکتوم و ریه‌ها در انسان پیشگیری می‌کند.بروکلی دارای مقادیر زیادی فیبر،



کاروتنوئید، ویتامین A ، ویتامین C و ویتامین K می‌باشد که باعث پیشگیری از سرطان معده و روده می‌شود.این گیاه به دلیل دارا بودن مقادیر بالای ویتامین C، فیبر و بتاکاروتن یک آنتی اکسیدان قوی است که از اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد در بدن پیشگیری می‌کند.

خواص دارویی و درمانی نعناع

۱-برای سوء هاضمه میتوان از عرق نعنا یا دمکرده ی نعنا بعد از غذا استفاده کرد۲- برای جلوگیری از شیش، موهای خود را با جوشانده نعنا بشویید۳-دمکرده نعنا غلظت خون را طبیعی می کند۴-برای تقویت اعصاب، نان و پنیر و نعنا بسیار موثر است۵-جهت درمان درد گوش آب



نعنا را با عسل مخلوط کرده، پنبه ای را به آن آغشته کرده، در آن بگذارید۶-برای بواسیر نعنا را کوبیده و بصورت ضماد بگذارید۷-جویدن برگ نعنا ، در رفع سکسکه موثر است۸-کسانی که کلسترول دارند بعد از غذا و عصرها از دمکرده ی چای نعنا به مدت دو هفته در ماه بنوشند.

پستانک ؛ آری یا نه!!

وجود دارند:سینه یا پستانک : تغذیه با شیر مادر یک فرآیند طبیعی است اما این مسئله به معنی آسانی این روند برای مادر و نوزاد نیست. اگر نوزاد از سینه شما تغذیه می کند، در چند هفته اول تولد نوزاد از پستانک استفاده نکندید تا با این شیوه به خروج شیر از سینه زمان بدهید و علاوه بر این در این مدت به یک الگوی مناسب تغذیه و مراقبت از کودک خواهید رسید.

نوزاد را بیش از پنجاه درصد کاهش می دهید.اقتناع واکنش مکیدن : نوزادان به طور طبیعی نیاز به مکیدن دارند. این نیاز تا حد بسیار زیادی با مکیدن سینه مادر یا شیشه شیر برطرف می شود. خود آرامش دهی را تقویت می کند : پستانک می تواند به کودک کمک کند احساساتش را کنترل و تعدیل کند.

در خصوص استفاده از پستانک شواهد منفی هم

بعضی از نکات مثبت پستانک برای شما و کودک
شامل موارد زیر است :کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد : استفاده از پستانک در طول خواب شبانه و یا نیمروزی می تواند از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد جلوگیری کند. پزشکان هنوز به چگونگی این فرایند پی نبرده اند اما اگر زمانی که کودک در خواب است به او پستانک بدهید، احتمالا خطر سندرم مرگ ناگهانی



زندنان پایان راه سارقان جیب بر در فردوس

با تلاش پلیس عاملان ۵ فقره جیب بری از شهروندان در فردوس شناسایی و دستگیر شدند.سرهنگ محمد هوشنگی فرمانده انتظامی فردوس گفت:در پی چند فقره جیب بری از شهروندان در فردوس،موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران پلیس آگاهی قرار گرفت. وی افزود:با توجه به اهمیت موضوع تیمی از کارآگاهان پلیس آگاهی،مأمور رسیدگی به این پرونده شدند و با کمک تعدادی از مالباختگان چهره فرضی متهمان که ۲ مرد جوان بودند را شناسایی کردندوی تصریح کرد:پس از تحقیقات میدانی و گشت زنی،سرانجام مأموران ۲ مرد جوان حین جیب بری دستگیر شدندوی بیان داشت:متهمان سابقه دار،ابتدا منکر هرگونه جرمی بودند اما با ارائه شواهد به ۵ فقره جیب بری از شهروندان اعتراف کردند و با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی تحویل مقام قضائی و از آنجا روانه زندان شدند.

واژگونی سواری پژو ۵مجروح بر جای گذاشت

رئیس پلیس راه استان گفت:واژگونی یک دستگاه سواری پژو ۴۰۵ در نهبندان ۵ مجروح برجای گذاشت.سرهنگ حسین رضایی اظهار داشت:با اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰امینی بر تصادف در کیلومتر۲۵محور«نهبندان-بیرجند»بلافاصله مأموران پلیس راه به همراه گروه امداد به محل سانحه اعزام شدند.سرهنگ رضایی افزود:مأموران با حضور در صحنه مشاهده کردند که یک دستگاه سواری پژو۴۰۵ به علت نامعلومی واژگون شده است که در این سانحه،راننده و ۴ نفر از سرنشینان مجروح و جهت مداوا به بیمارستان منتقل شدند.سرهنگ رضایی کارشناس پلیس راه علت حادثه را ناشی ازبنی احتیاطی راننده سواری پژو ۴۰۵ به علت رعایت نکردن سرعت مطمئنه اعلام کرد. وی به رانندگان توصیه کرد قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند تا شاهد چنین حوادث ناگوار نباشیم.

راننده وشاگرد کامیون در دیهوک از مرگ نجات یافتند

ماموران پلیس راه دیهوک طیس، هنگام کنترل خودروهای عبوری در حاشیه جاده، به یک دستگاه کامیون که مدت زیادی پارک شده بود مشکوک شدند .در این حادثه راننده ۳۰ساله و سرنشین ۲۴ ساله در پی روشن کردن پیک نیک برای گرمایش، دچار گازگرفتگی و بیهوشی شدند.مصدومان توسط اورژانس و هلال احمر به بیمارستان مصطفی خمینی طیس منتقل شدند و از مرگ حتمی نجات یافتند:از آغاز فصل سرما تاکنون، ۲۹ حادثه گازگرفتگی در خراسان جنوبی رخ داده است که در این حوادث ۳ نفر جان باختند.



حمل بار و اثاثیه منزل با ایسوزو چادردار و کارگر ماهر

کاهش سرویس های بار با یک سرویس ایسوزو

همراه: ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۱۱۲۰ خراشادی

داخل و خارج شهر



هرکس کار نیک و خوبی انجام دهد بهتر از آن را پاداش می‌گیرد. (سوره نمل آیه ۸۹)

مرکز نیکوکاری جواد الائمه (ع) بیرجند

(یعنی پیوند نیاز محرومین به توانمندی و تخصص مردم)

واقع در محله موسی بن جعفر(ع) با ارائه خدمات حمایتی به خانواده های نیازمند واقعی در حال حاضر با بیش از ۵۰۰ خانواده بیمار صعب العلاج – از کار افتاده

بی سرپرست و ... ۱۶۰ نفر یتیم نیازمند آماده دریافت کمک های نقدی و غیرنقدی شما مردم خیرخواه اعم از کالاهای نو و بلا استفاده مازادفطریه – کفاره– نذورات– زکات– مواد غذایی – پوشاک کمک جهیزیه – انجام مراسم عقیقه به روش های شرعی و ارائه هر گونه خدمات و تخفیفات شما به نیازمندان می باشد.

از تمامی خیرین ، موسسات خیریه ، موسسات فرهنگی و مذهبی ، فعالان بخش پزشکی و درمان، اساتید حوزه و دانشگاه فعالان بخش خصوصی و اصناف ، مراکز کار یابی و ... دعوت می شود ما را در این کار خداپسندانه همراهی نمایند.

آدرس: موسی بن جعفر (ع) ۵ (صمدی ۸) داخل صحن مسجد حضرت جوادالائمه(ع) ۳۲۳۱۳۴۷۲ – ۰۹۱۵۱۶۳۱۸۵۵ طاهری

شماره حساب کمک های مردمی بانک ملی: ۰۱۰۹۸۳۱۲۳۲۰۹

شماره کارت مرکز خیریه جوادالائمه ۰۳۷۹۹۱۸۹۹۵۴۹۱۶۰

مرکز نیکوکاری جوادالائمه(ع)بیرجند

بنگاه قالب بتن توکل

خرید و فروش انواع قالب بتن

داربست فلزی، تخته زیر پی،نو، دست دوم

بلوار فرودگاه – سه راه میباد شیرازی

۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹ – ۳۲۳۱۳۶۰۰ جلیلی



همراه با پیک و کارت خوان سیار

ظرفیت ۱۶۰ نفر
۹ ردهای (ایکان

رستوران و غذای آماده زرن

ما بهترین نیستیم

بهترین ها ما را میشناسند

همراه با انواع غذاهای ایرانی به همراه ته چین زعفرانی

ساعت کاری : ۱۱ الی ۴ بعد از ظهر – ۵/۵ الی ۱۱/۵ شب

میدان امام حسین(ع) – نبش جمهوری ۳۷ روبروی قلعه

۰۹۱۵۵۱۵۲۴۶ – ۳۲۲۲۵۲۴۶ – ۰۹۳۰۵۷۲۰۴۰۲ – ۰۹۱۵۵۱۶۲۵۱ – برادران حسینی

سینما فردوسی

سلام بمبئی	لاک قرمز
شروع سانس	۱۴:۳۰
	۱۸:۱۵
	۱۶:۱۵
	۲۰:۱۵

کانال خبری cinemaferdosi@تلگرام

آدرس: میدان امام تلفن: ۳۲۲۲۲۱۳۴

Cinemaferdosi_Birjand اینستاگرام

تالیشویی و بشویی نفیس

تالیشویی و بشویی نفیس

مجهز به دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب

صاف و تمیز همچو روز اول

۶۰ ۶۶ ۴۴ ۳۲

۰۹۹۰۳۱۸۹۱۸۱

۳۲۴۵ ۰۰ ۱۴

باتکنولوژی ضد چروک همراه با اتوی فرش

۳۱۱۰۴

تلفن: ۷۰ – ۳۲۲۵ ۵۵ ۵۶

قالیشویی و مبل شویی ترنج

قالیشویی و مبل شویی ترنج

باک و صاف مثل روز اول

رفو شده کاور شده بدون هرگونه چروک

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا

اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان

۳۲ ۴۴ ۰۰۰ ۱ – ۳

صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک

صاف صاف

درجه یک / کاور شده

پیشرو در صنعت قالیشوئی استان

پیشرو در صنعت قالیشوئی استان

امن‌ترین مرز جمهوری اسلامی مربوط به استان خراسان جنوبی است

تسنیم-نماینده مردم بیرجند، درمیان و خوسف در مجلس گفت:امن ترین مرز جمهوری اسلامی مربوط به خراسان جنوبی است.حجت‌الاسلام عبادی به همراه فرماندار درمیان از مرز گرِیک و پاسگاه های مرزی این شهرستان بازدید کردوی افزود:امنیت سرآمد و پیش شرط همه نعمت ها و توسعه ها است و بدون امنیت هیچ توسعه ای برای انسان ارزش ندارد.عبادی اضافه کرد:مرزبانان جمهوری اسلامی نقش بسیار مهم و موثری در این مقوله دارند.

سفر نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی به زیرکوه

گروه خبر-به گزارش روابط عمومی فرمانداری شهرستان زیرکوه ، حضرت آیت ا... سید علیرضا عبادی نماینده محترم ولی فقیه در خراسان جنوبی در رأس هیئتی در ادامه سفرهای درون استانی خود ، به شهرستان زیرکوه سفر کردند.استقبال گرم مسئولین شهرستان ،حضور در گلزار شهدا، دیدار با امام جمعه و شرکت و سخنرانی در جلسه با حضور پرشور همشهریان زیرکوه از برنامه های سفر نماینده ولی فقیه به شهرستان زیرکوه بود. گفتنی است حضرت آیت ا... سید علیرضا عبادی نماینده محترم ولی فقیه در استان در رأس هیئتی وارد شهرستان زیرکوه شدند و در ابتدای ورود در مزار گلزار مطهر شهدای شهر حاجی آباد حضور یافتند و با قرائت فاتحه به مقام شامخ شهدان شهرستان ادای احترام نمودند.لازم به ذکر است در این جریان خازنده فرماندار ،مهندس مصطفوی نیا معاون فرماندار ،بخشدانر تابعه ، امامان جمعه شهرستان، اعضای شورای تأمین، نیرو های نظامی و انتظامی، روحانیت و مدبران دستگاه های اجرایی ایشان را همراهی نمودند.

ارسال بیش از ۴۰۰ طرح برای جشنواره المان نوروژی بیرجند

کاری- اسمال هم شهرداری بیرجند برای زیبا سازی شهر جشنواره ای برگزار کرده است تا طراحان شهرسازی طرح های پیشنهادی خود را برای جشنواره ارسال کنند. مسئول زیباسازی شهر بیرجند گفت: تا اکنون ۴۰۰ طرح پیشنهادی برای جشنواره ارسال شده است که این فراخوان طی دو سه روز آینده مهلت آن پایان می پذیردو در ۱۵ بهمن ماه طرح ها به داوری می رود. مهندس ناصری افزود: سه نفر از طرف کمیته زیباسازی شهرداری برای داوری طرح ها انتخاب شده اند که دو نفر بیرجندی و یک داور از تهران خواهد بود.وی خاطرنشان کرد: براساس هزینه که شورا امسال برای المان ها در نظر گرفته است ۲۰۰ میلیون تومان برای زیباسازی و المان های نوروز ۹۶ درنظر گرفته شده است.وی یادآور شد: طرح های منتخب تا ۲۹ اسفند پس از داوری در شهر نصب خواهند شد.شایان ذکر است برای انتخاب المان های نوروزی امسال طبیعت و فرهنگ بیرجند و محیط زیست بیرجند مد نظر خواهد بود. (Ava.news12@gmail.com)

کودکان مهد کودک نسیم کودکانه با آتش نشانان ابراز همدردی کردند

کاری-کودکان یک مهد کودک و پیش دبستانی برای ابراز تسلیت به پرسنل آتش نشانی بیرجند و ابراز همدری با باز ماندگان این حادثه ساعت ۱۰ دیروز در ایستگاه آتش نشانی سجادشهر حضور پیدا کردند.مدیر این مهد کودک گفت:کودکان این مهد بعد از دیدار با مسئولان برای نجات آتشن نشان ایی زیر آوار مانده با دستهای کوچکشان دعا کردند درآدمه مراسم رییس سازمان ضمن قدردانی از کودکان نکاتی چند در مورد این حادثه را مطرح کرد واز کودکان خواست که راههای مقابله با خطرات احتمالی را یاد بگیرندور هنگام خطر بکار بندند.یونه عباس پور افزود: رییس صندوق ثامن هم در جمع پرسنل سازمان آتش نشانی باعرض تسلیت به این عزیزان از کودکان خواست تا برای نجات این عزیزان دعا کنند.وی ادامه داد:دین برابر مراسم رییس بهزیستی(موهبتی)و خانم خزاعی و هادوی و جمعی از پرسنل اورژانس اجتماعی هم همراهی کردند. (Ava.news12@gmail.com)

بی اعتنائی اصناف بیرجند به دستورالعمل های ابلاغی آتش نشانی

امین جم-روز شنبه، یزدان شناس رئیس اتاق اصناف بیرجنددر جلسه ی شورای شهر عنوان کردآتش نشانی تا کنون ضوابط ایمنی را برای ما ارسال نکرده است.وی خطاب به مدیرعامل آتش نشانی بیرجندگفت: شما شرایط ایمنی را برای ما ارسال کنید تا ما هم آن را به اصناف ابلاغ کنیم. پیرو درج خبر جلسه روز شنبه در روزنامه ی آوآ، توضیحات مدیرعامل سازمان آتش نشانی در این باره به انضمام مدارکی مبنی برارسال دستورالعمل اجرایی موارد ایمنی مربوط به اماکن تجاری، بدستمان رسید. میزبانی دراین متن عنوان کرده است.قوانین طی نامه ی شماره ی ۱۲۵/۹۵/۴۳۳۲ و ضوابط مدنظر در نامه ی شماره ی ۱۲۵/۹۳/۳۹۰۰ مورخ ۹۳/۷/۲۳ به اتاق اصناف اعلام و حتی این ضوابط توسط اتاق اصناف طی نامه ی شماره ی ۲۶۲۰ مورخ ۹۳/۷/۲۳ به واحد های صنفی زیرمجموعه ابلاغ گردیده است که انتظار می رفت این دستورالعمل توسط اتحادیه های صنفی رعایت شود.ولی متأسفانه برابر بازرسی های کارشناسان ایمنی سازمان،این امر محقق نگردیده و به استنادخطابره های ابلاغی موجودبسیاری از واحد های تجاری شهر از ایمنی مطلوب برخوردار نمی باشد.بر همین اساس سازمان آتش نشانی برای برگزاری کلاس های رایگان آموزشی نیز طی نامه جداگانه ای اعلام آمادگی کرده است.

ستاد ارسال کندوی با تاکید براین که سال گذشته برخی دستگاه های اجرایی جلسه را تشکیل نمی داندند و یا صورت جلسه آن را روهای چهل تکه درستاد اجرایی خدمات سفر مرکز استان نتیجه داد.اولین جلسه ستاداجرایی خدمات سفر مرکز استان به ریاست علی ناصری فرماندار و به دبیری فولادی رئیس میراث فرهنگی ، صنایع دستی و گردشگری در سالن جلسات فرمانداری بیرجند برگزار شد.فولادی با بیان اینکه ستاد اجرایی خدمات سفر تا پایان سال باید ۴ جلسه دیگر هم تشکیل شود ،عنوان کرد: از مرکز برای این ستاد ۶۰ دستورالعمل مشخص شده که به همه دستگاه های اجرایی ارسال خواهد شد.
انتقاد معاون فرماندار: استفاده نکردن صحیح از انبینه تاریخی بیرجند
روثقی معاون عمرانی فرماندار نیز بیان کرد: این ستاد ۱۰کمیته تخصصی دارد که هر کمیته را یک دستگاه اجرایی باید تشکیل دهد و صورت جلسه آن را به فرمانداری و دبیرخانه

سوال آوا و سکوت مسئولان

ورودی های بیرجند صاحب ندارد

معرفی ظرفیتها در ورودیهای مرکز استان وظیفه کیست

قصد بازدید از مدرسه شوکیته را داشته باشد ابتدا باید با اوقاف تماس بگیرد تا فردی برای باز کردن در آن بیابید یا در حسینه نواب که در محله یافت تاریخی قرار دارد لایس ها در حیاط خانه پهن است.فولادی بیان کرد: برای مقبره حکیم نزاری یک راهنما در نظر گرفتیم و به زودی نمایشگاه صنایع دستی در آنجا راه اندازی خواهد شد.

دستگاه های اجرایی مرکز استان با شهرستان های همجوار تعامل داشته باشند
علی ناصری فرماندار بیرجند هم در این جلسه با تاکید بر جدی نگرفتن دستورالعمل ها عنوان کرد: سامانه پیامکی در سازمان ها راه اندازی کنید تا به خواسته ها ، نظرات ، پیشنهادات و انتقادات مردم توجه ویژه شود. وی خاطرنشان کردبا دستگاه های اجرایی شهرستان های همجوار تعامل داشته باشید تا مسافران از همان ورودی استان ظرفیت های گردشگری و توریستی را بهتر بشناسند.فرماندار از تاریخ ثبت نام انتخابات شوراهای اسلامی



شهر و روستا در نوروز ۹۶ هم خبر داد و عنوان کرد: ثبت نام این دوره انتخابات از ۳۰ اسفند امسال تا غفوردین سال آینده اعلام شده‌است که ما از وزارت کشور و ستاد انتخابات استان درخواست تغییر تاریخ را کرده ایم.ناصری تاکید کرد: اگر تاریخ ها تغییر نکرد دستگاه های اجرایی طوری برنامه ریزی کنند تا تداخلی با برنامه های نوروزی نداشته باشد.

هلال احمر؛ امداد نجات یا توزیع برپوشور
خدمتی رئیس هلال احمر بیرجند نیز با گلایه از برخی دستگاه های اجرایی مبنی برهمکاری نکردن با این سازمان عنوان کرد: وظیفه ما امداد و نجات است نه توزیع برپوشورهای معرفی ظرفیت های استان. وی افزود: اما متأسفانه سال گذشته بیشتر دستگاه های اجرایی برپوشورهای تبلیغاتی خود را به ماناده بودند که توزیع کنیم و هیچ راهنمای گردشگری هم در ورودی شهر نبود تا استان و شهر را برای مسافران

رئیس جهاددانشگاهی به فاز دوم دهکده گیاهان دارویی اشاره کرد و ادامه داد: تا پایان اردیبهشت ۹۶ کار آن به پایان می رسد که شامل ساخت ساختمان آموزشی، پژوهشی، محوطه سازی بخشی از زمین ۱۴ هکتاری دهکده و کانکت یک هکتار دیگر از انواع گیاهان دارویی می شود. صادقی فعال سازی بخش پشتیبانی پایان نامه های دانشجویان ارشد و دکتری گیاهان دارویی و

انجام کارهای اولیه برای ایجاد شرکت تعاونی دانست و عنوان کرد: برای این پروژه ۱۰ فاز در نظر گفته شده است.وی با بیان این که برای تکمیل پروژه ۶ تا ۷ میلیارد تومان دیگر اعتبار لازم است اضافه کرد: تاکنون جهاددانشگاهی دو میلیارد تومان از محل منابع داخلی خود هزینه کرده و هیچ گونه اعتبار استانی دریافت نکرده است و امید می رود مسئولان مساعدت داشته باشند.

بافت فرسوده جهت جلوگیری از حوادث احتمالی تاکید کرد.ناصری افزود : دولت در این راستا تسهیلات ارزان قیمتی را درنظر گرفته است که در اختیار مقاضیان قرار می گیرد.فرماندار بیرجند در بخش دیگری از سخنان خود به دو انتخابات ریاست جمهوری و شوراهای اسلامی شهر و روستا در سال آینده اشاره کرد و افزود : جایگاه شوراها از اهمیت ویژه ای برخوردار است و این افراد بعنوان نمایندگان مردم و بخشی از نیروهای کارآمد جامعه به دولتمردان در رسیدگی به مشکلات مردم و تحقق خواسته های آنان کمک می کنند.وی حضور مردم در صحنه های مختلف منجمله انتخابات را موجب تحکیم پایه های انقلاب دانست و خاطر نشان کرد : امیدواریم مردم باحضور فعال و پرشور در انتخابات آتی بار دیگر توطئه های دشمن را علیه نظام، خنثی نمایند.

می کنند. از ماه های قبل مربیان به دوره های کشوری اعزام شدند و طرح خادم از ماه بهمن در ۱۲ مرحله و در ۵ شهرستان بیرجند، فردوس، طبس، نهمندان و قاین اجرا می شود. مدیرکل هلال احمر تصریح کرد: در این طرح به ۲۳۰۰ خانوار با جمعیت ۱۱هزار نفر مراجعه خواهیم کرد و به صورت چهره به چهره آموزش هایی خواهیم داد. به منظور ارزیابی، قبل از آموزش میزان آگاهی خانواده ها را بررسی می کنیم و این کار در پایان آموزش ها هم انجام خواهد گرفت.
۳۱۱۵ نفر، آمبولانس اعزام شده ۶۹۶
اطفا حریق ۸ مورد، رهاسازی ۱۲۰ مورد بوده است.
میانگین زمان اتفاق حادثه تا اعلام به هلال احمر ۳ دقیقه و ۴۰ ثانیه بوده و میانگین زمان اعلام تا زمان رسیدن به صحنه ۱۲ دقیقه و ۱۸ ثانیه بوده است.

دبیر کمیسیون هماهنگی بانک های استان در

بیانیه ای اعلام کرد

شرط بانک ها برای بخشودگی مانده

جرایم تاخیر تا دیه تسهیلات معوق

گروه خبر- دبیر کمیسیون هماهنگی بانک های استان بیانیه ای درباره بخشودگی مانده تمام جرائم تاخیر تادیه تسهیلات معوق ابلاغ کرده است.
دهبایشی در متن این بیانیه عنوان کرد: مدیران عامل نظام بانکی کشور در بیست و چهارمین جلسه مشترک، برای حمایت از تولید و ایجاد فرصت های شغلی بیشتر، تصویب کردند که تمام بدهکارانی که نتوانسته اند بدهی خود را تا ۱۵ دی سال جاری تسویه کنند، می توانند در صورت واریز نقدی اصل و سود متعلقه تا ۲۹ اسفند از بخشودگی مانده جرائم متعلقه بهره مند شوند.
به گفته وی این فرصت تا پایان سال جاری تعیین شده و شامل هرگونه بدهی سررسید اعم از معوق، سررسید گذشته و استمهالی می گردد.

رتبه ی دانشگاه آزاد اسلامی استان در سطح مراکز استان ها ۱۳ پله ارتقاء یافت

گروه خبر-دکتر علیرضا حسنی دبیر هیأت امنا و رئیس دانشگاه آزاد اسلامی استان با اعلام اینکه دانشگاه آزاد اسلامی از رتبه ی بیست و هشتم کشور در سال ۹۳، به رتبه پانزدهم در سال جاری ارتقاء یافته است گفت: این توفیق در تاریخ دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند و استان بی سابقه است. دکتر حسنی گفت: ارتقاء ۱۳ پله ای دانشگاه آزاد اسلامی خراسان جنوبی در سطح دانشگاه های آزاد اسلامی مراکز استان ها کم سابقه و در تاریخچه ی دانشگاه آزاد اسلامی استان بی سابقه است. دکتر علیرضا حسنی این توفیق ارزشمند را مرهون تلاش متعهدانه ی مسئولان و همکاران دانشگاه و استعانت از الطاف الهی برشمرد و گفت: بر اساس آئیم های مختلف سنجش و ارزیابی سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی عملکرد سال های ۹۴ و ۹۵ دانشگاه آزاد اسلامی استان در بسیاری از زمینه ها درخشش و توفیقات بسیار زیادی داشته که نتیجه آن موجب ارتقاء ۱۳ پله ای رتبه ی این دانشگاه در بین دانشگاه های آزاد کشور شده است.رئیس دانشگاه آزاد اسلامی استان گفت: موفق شدیم با همت و کار مضاعف و با استعانت از الطاف الهی و اصلاح بسیاری از روش ها و برنامه ریزی منسجم و دقیق و نیز مدیریت هزینه ها و بهبود مستمر روش ها و توسعه ی تحصیلات تکمیلی به میزان ۴ برابر قبل و نیز خروج از حالت زیان دهی، این توفیق را به جامعه ی دانشگاهی تقدیم نماییم.

کارکنان اداره کل آموزش فنی و حرفه ای یاد شهدای آتش نشان را گرامی داشتند

غلامی-مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای و جمعی از کارکنان با حضور در ایستگاه شماره ۵ آتش نشانی بیرجند یاد شهدای آتش نشان را گرامی داشتند.
مدیر کل و کارکنان اداره کل آموزش فنی و حرفه ای با حضور در ایستگاه شماره ۵ آتش نشانی شهرستان بیرجند، به مقام شامخ شهدای فاکار آتش نشان که در حادثه ساختمان پلاسکو در مرکز شهر تهران در زیر آوار جان خود را از دست دادند با اهدا گل و قرائت فاتحه به مقام شامخ آن شهدای گران قدر ادای احترام کردند.

بهبازی مناطق دو گانه آغاز شد
ملائی-عدل ،معاون عمرانی شهرداری بیرجند هم نیز در گفتگو با آوا از آغاز بهسازی مناطق دوگانه شهر خبر داد و عنوان کرد: حدود ۲۰۰میلیون تومان برای بهسازی پیاده روها، محل عبور معلولان و مسیر راه ناینایان در پیاده روها پیش بینی شده است.وی در پاسخ به سوال خبرنگار ما مبنی براینکه آیا برنامه ای برای پایانه ایوذر دارید؟ پاسخ داد: برای این که به درختانی که در ایستگاه پایانه ایوذر خسارتی وارد نشود برنامه ای به نام پروژه پایانه سراسری ایوذر تدوین شده است که از سال آینده در دستور کار شهرداری قرار می گیرد و محل کنار کانکس انتقال خون که خاکی است بهسازی خواهد شد.

بهره برداری از ۱۵ طرح خیر ساز در دهه فجر

صدا و سیما-مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان گفت: این طرح‌ها شامل ۷ مدرسه با بهره برداری از ۱۵ طرح خیرساز در دهه فجر۳۰ کلاس درس و زیر بنای ۳ هزار و ۳۲۵ متر مربع ۸۰، سالن چند منظوره با ۷۶۸ متر مربع زیر بنا و ۱ مسجد با ۹۵ متر مربع زیر بناست.
محمدرضا بیکی، هزینه اجرای این طرح‌ها را ۴ میلیارد و ۹۸۴ میلیون تومان اعلام کرد و افزود: از این مبلغ ۳ میلیارد و ۷۹۸ میلیون تومان را خیران مدرسه ساز تأمین کرده اند و مابقی آن از اعتبارات دولتی هزینه شده است.

ثبت ملی آیین سنتی گشت گندم و روستای آرک خوسف

صلاووسیمآ-آیین سنتی کشت گندم در روستای آرک در فهرست میراث منوعی کشور ثبت شد. در این مراسم کشاورزان روستای آرک به صورت جمعی مراسم سنتی کشت گندم را نیمه آبان در یک قطعه زمین کشاورزی اجرا می کنند.برابادی مسئول حوزه پژوهش و مطالعات اداره کل میراث فرهنگی گفت: در این مراسم کشاورزان، صبح زود با آلوات کشاورزی، بذر مرغوب گندم و شیرینی به سمت زمین می روند و پس از برگزاری نماز جماعت و مراسم دعا، شروع به کاشت بذر گندم می کنند و در پایان بین کشاورزان شیرینی بخش می شود.



مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

ویژه نامه سرطان و خود مراقبتی

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی

دو شنبه ۹۵/۱۱/۰۴

تشخیص زود هنگام سرطان

چرا تشخیص زود هنگام مهم است؟

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زود هنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است. در حال حاضر بطور کلی تعداد افرادی که از سرطان فوت می کنند نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته است. نیمی از افرادی که امروز با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود و بیش از ۴۰ درصد بعد از ده سال هنوز زندگی می کنند. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است. مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش های تشخیص زود هنگام است. حتی برای کسانی که بقای کلی سرطان در آنها ضعیف است، شانس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیشتر خواهد بود.

ادامه صفحه ۲



پیشگیری از سرطان: عوامل محیطی

محیط یکی از تاثیر گذارترین عوامل موثر بر سلامتی انسان و خطر بروز سرطان است. واژه «محیط» علاوه بر جنگل ها، اقیانوس ها یا کوه ها، شامل ...

صفحه ۲

ورزش و سرطان

فعالیت بدنی قادر است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا حد ۴۰ - ۳۰ درصد کاهش دهد. برآورد می شود که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه ...

صفحه ۳

دخانیات و سرطان

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع از آنها ...

صفحه ۴

شغل و سرطان

حدود یک پنجم سرطان ها به عوامل محیطی مربوط است که سرطان های ناشی از کار در محیط های شغلی را نیز شامل می شود.

صفحه ۴

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون بپرهیزید.

۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد. توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است. از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید، چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد. مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید.

از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید. به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.

غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

۴. تغذیه سالم داشته باشید

از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید. روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.

از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.

از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید. مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.

از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.

۵. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.

برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.

ادامه صفحه ۳

پیام اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

پیام دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

پیام سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.

پیام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید.

پیام پنجم: خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.

پیام ششم: از پوست خود محافظت کنید.

پیام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.

پیام هشتم: زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.

پیام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

پیام دهم: در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.

اصول و شیوه های کلی پیشگیری از سرطان

۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید

استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود. حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.

حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.

اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگی تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.

هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هر چه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش می یابد.

۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد. مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید. اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰ درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سایه **خود مراقبتی**، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زود هنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیر ترند. شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به علایم مشکوک خود توجه کنید. گاهی در روزنامه ها و شبکه های اجتماعی چیزهایی را درباره نقش یک عامل در ایجاد سرطان یا پیشگیری از آن می بینید که با مواردی که تا به حال شنیده اید متناقض است. علت این است که در خیلی از موارد هنوز پژوهش ها درباره نقش این موارد به نتیجه نرسیده اند. اما موارد زیادی نیز هستند که اثرات ثابت شده ای در ایجاد یا پیشگیری از سرطان دارند و با به کارگیری آنها می توانید احتمال ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید. از آنجایی که به جز موارد زیر، بسیاری از عوامل محیطی دیگر و از همه مهمتر استعداد ژنتیکی نیز در ایجاد سرطان نقش دارند، بنابراین ممکن است حتی با به کارگیری این روش ها نیز دچار سرطان شوید اما تردیدی نداشته باشید که با این روش های ساده، احتمال سرطان را در خود کاهش می دهید یا بروز آن را به تعویق می اندازید. در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان اشاره می کنیم:



ادامه از صفحه ۱

دو جزء اصلی در برنامه تشخیص زودرس سرطان وجود دارد: یکی آموزش و ترویج تشخیص زودرس و دیگری، انجام غربالگری.

تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما علائم هشداردهنده سرطان را بدانیم تا اگر این علائم را در خود پیدا کردیم به سرعت به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنیم. از طرف دیگر، مراکز خدمات جامع سلامت نیز باید آمادگی شناسایی این علائم و جدا کردن موارد مهم از غیر مهم را داشته باشند تا در مرحله بعدی موارد مهم را برای اقدامات تشخیصی کامل تر به مراکز بالاتر و مجهزتر معرفی کنند. اما معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده‌ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلاً سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلاً سن بالای ۵۰ سال در سرطان پستان) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم. بسیاری از سرطان‌ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش‌های تکمیلی تشخیص داده می‌شوند که از جمله آنها سرطان‌های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ است.

غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس سرطان است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش‌های ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد. در یک برنامه کنترل سرطان ملی، بعد از غربالگری، افراد تشخیص داده شده تحت درمان مناسب قرار می‌گیرند.

لازم است هم بیمار و هم ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی به اهمیت تشخیص زودهنگام و انجام فعالیت‌های غربالگری سرطان پایبند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع می‌شود.

شرایط پیشنهاد غربالگری برای یک بیماری یا عامل خطر سلامتی کدامند؟

برای اینکه اقدامات غربالگری یک بیماری را در یک گروه جمعیتی خاص که هیچ علامتی ندارند انجام دهیم، باید آن اقدام غربالگری شرایط خاصی داشته باشد:

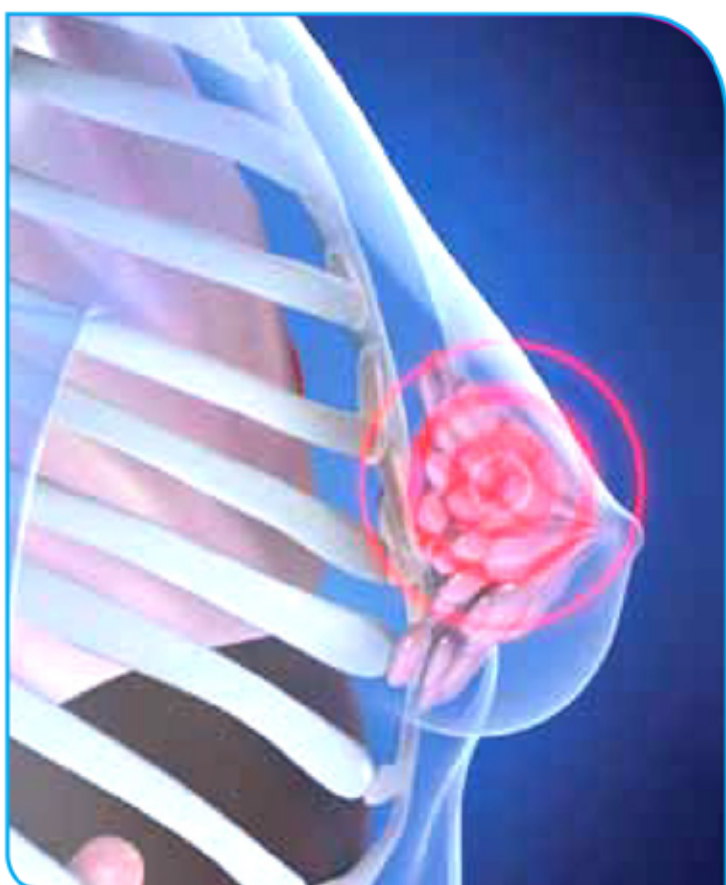
ساده باشد- ارزان باشد- مقبولیت عمومی داشته باشد- حساسیت بالا داشته باشد (منفی کاذب کمی داشته باشد)- اختصاصیت قابل قبولی داشته باشد (مثبت کاذب قابل قبولی داشته باشد) - در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد، درمان مناسبی در علم پزشکی برای آن وجود داشته باشد

در صورتی که بیماری با این روش پیدا شود و درمان مناسب هم شد، طول عمرش افزایش می‌یابد یا دست کم کیفیت زندگی اش بهتر می‌شود.

به همین دلیل است که روش‌های غربالگری فقط برای سرطان‌های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم توسط سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد شده اما این که در چه گروه‌هایی از نظر میزان خطر ابتلا و از چه سنی شروع شوند، هنوز هم با تردیدهای زیادی مواجه است.

چه علایمی ما را باید به فکر بررسی بیشتر ببنداند؟

اغلب در مراحل اولیه سرطان علایمی وجود دارد که توجه به آنها به ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می‌کند.



آشنایی با این علایم و مراجعه به موقع به پزشک اقدامی مهم و کلیدی است. مسلماً وجود این علایم به معنی تشخیص قطعی بدخیمی نیست و در اغلب موارد به دنبال یک بیماری خوش‌خیم ایجاد شده و به زودی برطرف می‌شوند ولی تشخیص این نکته با پزشک است. توجه به این نکات به معنی محافظت قطعی ششمار مقابل ابتلا به تمامی سرطان‌های شناخته شده نیست ولی احتمال پیشگیری از سرطان‌های شایع زیاد بوده و در انجام به موقع و موفق درمان مفید است چرا که سرطان در بسیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است. بنابراین هیچ‌گاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید. علامت‌های هشداردهنده در مورد ابتلا به سرطان این موارد است: ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک- تغییر در خال‌های پوستی- زخم‌های بدون بهبودی در طی دو هفته- توده در هر جای بدن- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی- استفراغ یا سرفه خونی- اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید- خونریزی

غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل
نشانه‌های بالا مربوط به همه سرطان‌های شایع هستند اما برخی سرطان‌ها از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت نیاز به توجه بیشتری دارند. در اینجا فقط اشاره کوتاهی به علایم هشداردهنده سه سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می‌شود.

تشخیص زودهنگام سرطان پستان

سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان است (هم در کشورهای در حال توسعه و هم توسعه یافته). به دنبال افزایش امید به زندگی، افزایش شهرنشینی و رواج شیوه زندگی غربی بروز سرطان پستان در جهان در حال افزایش است. بنابراین تشخیص زود هنگام به منظور بهبود بقا، سنگ بنای کنترل سرطان پستان است.

در برنامه تشخیص زود هنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه‌ها و مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است.

مهمترین علایم هشداردهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:

- توده پستان یا هر تغییر در شکل یا قوام پستان

- توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت

مشکلات دیگر پستان یا بدن بدون توده قابل لمس از جمله:

- تغییرات اگزماپی پوست - فرورفتگی نوک پستان - پوست پرتقالی - زخم - ترشح یک طرفه از نوک پستان - به ویژه ترشحات خون آلود - توده در زیر بغل - توده سرطانی

تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم هر چند در ایران شایع نیست اما علایم هشداردهنده‌ای دارد که توجه به آنها می‌تواند منجر به تشخیص زودهنگام این بیماری شود:

- خونریزی غیرطبیعی زنانگی (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره‌های قاعدگی و پس از یائسگی) - ترشحات بدبوی واژینال - درد هنگام نزدیکی جنسی - هر کدام از موارد بالا همراه با توده قابل لمس شکمی یا درد پایدار شکمی یا کمری

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ نیز یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران و جهان است که علایم هشداردهنده‌ای دارد. اما در بسیاری از موارد این علایم نشان‌دهنده بدخیمی نیستند بنابراین بررسی دقیق‌تر شرح حال پزشکی، انجام آزمایش از نظر کم‌خونی و معاینه شکم و راست روده توسط پزشک پیش از انجام اقدامات دیگر مانند کولونوسکوپی نیاز است.

- خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر - یبوست در طی یک ماه اخیر یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج - کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علایم بالا

پیشگیری از سرطان؛ عوامل محیطی

اهمیت عوامل محیطی در ایجاد سرطان چیست؟

به طور کلی عوامل ایجادکننده سرطان را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱ - عوامل مرتبط با شیوه زندگی ۲ - عوامل محیطی

هر چند عوامل مختلف شیوه زندگی نیز از طریق محیط وارد بدن می‌شوند (مانند سیگار، الکل و تغذیه نامناسب) ولی وقتی صحبت از عوامل محیطی می‌کنیم، منظور عواملی هستند که مستقل از انتخاب شیوه زندگی ما، به بدن آسیب می‌رسانند مانند آلودگی هوا.

به طور کلی سهم عوامل مختلف شیوه زندگی در ایجاد سرطان نسبت به عوامل محیطی خیلی بیشتر است.

با این نگاه که تقریباً تمام عوامل سرطان‌زا به جز زمینه ژنتیکی، از طریق محیط وارد بدن می‌شوند، بطور متوسط دوسوم موارد سرطان، با برخی از عوامل محیطی مانند تنباکو، الکل، غذا، قرار گرفتن در معرض تابش اشعه، ویروس‌ها و مواد موجود در هوا، آب و خاک مرتبط هستند. البته بسیاری از آنها مربوط به انتخاب‌های شیوه زندگی بوده و قابل تغییر و تعدیل هستند. مثلاً حدود یک چهارم مرگ و میرهای ناشی از سرطان با حذف مصرف محصولات تنباکو قابل پیشگیری هستند و یا انتخاب‌های تغذیه‌ای از بسیاری از مرگ‌های زود هنگام ناشی از سرطان پیشگیری می‌کند. رژیم غذایی سالم کم‌کالری شامل غلات کامل، میوه جات، و سبزیجات است و باید از مصرف مقادیر زیاد غذاهای چرب، گوشت قرمز، پرنمک یا نمک سود شده اجتناب شود.

محیط یکی از تاثیرگذارترین عوامل موثر بر سلامتی انسان و خطر بروز سرطان است. واژه «محیط» علاوه بر جنگل‌ها، اقیانوس‌ها یا کوه‌ها، شامل هر چیزی که خارج از بدن باشد و وارد بدن شده و با آن مواجهه پیدا کند نیز می‌شود.

عوامل محیطی که روزانه همه ما با آنها مواجه هستیم مانند هوایی که تنفس می‌کنیم، آبی که می‌نوشیم، غذایی که می‌خوریم و به طور کلی نحوه زندگی‌ای که انتخاب کرده ایم، همگی می‌توانند دارای عامل سرطان‌زا باشند.

میزان بروز سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است و همچنین میزان بروز در افرادی که از کشوری به کشور دیگر مهاجرت می‌کنند، تغییر می‌کند. به عبارتی عوامل محیطی به قدری تاثیرگذار هستند که حتی افراد مهاجر، فارغ از موضوع ژنتیک و وراثت خویش، همانند دیگر مردم آن کشور در معرض عوامل سرطان‌زای موجود در محیط زندگی جدید قرار گرفته‌اند دچار سرطان می‌شوند که تاییدی بر آثار محیط است. به عبارتی گرچه در رشد سرطان در بدن تغییرات ژنتیکی نقش دارند ولی اغلب عوامل محیطی آغازگر این تغییرات در ایجاد سرطان هستند.

ساختار ژنتیکی هر فرد در روند زندگی، در مواجهه دایمی مداوم با عوامل محیطی مانند مواجهه‌های شغلی، آلودگی هوا، نور خورشید و اشعه رادیواکتیو است. این عوامل ممکن است منجر به تغییرات ژنتیکی و برهم زدن تعادل و توازن در روند عادی رشد سلول‌ها شوند.



پیشگیری و درمان برخی از عوامل عفونی و ویروس‌ها مانند ویروس پاپیلومای انسانی

ویروس‌های هپاتیت B و C، ویروس اِشْتِین بار و هلیکوباکتر پیلوری که از عوامل خطرزا برای ابتلا به سرطان هستند نیز اهمیت زیادی دارد.

گرچه رابطه مواجهه با عوامل محیطی و خطر بروز سرطان تایید شده است، هنوز به درستی نمی‌دانیم چرا از بین دو نفر که مواجهه‌ای محیطی مشابهی دارند، یکی مبتلا به سرطان می‌شود و دیگری مبتلا نمی‌شود. اما به نظر می‌رسد عوامل فردی در این مساله دخالت دارند و ارتباطات پیچیده‌ای بین آنها حاکم است.

احتمال ایجاد سرطان در یک فرد در واکنش به عوامل زیست محیطی ویژه به مدت زمان و تعداد دفعات قرار گرفتن در معرض ماده‌ای خاص و همچنین عوامل دیگر مانند عوامل ژنتیکی، رژیم غذایی،

سبک زندگی، سلامتی، سن و جنسیت نیز

بستگی دارد.



ادامه صفحه ۱ (اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان)
۶. از پوست خود محافظت کنید

❖ سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.

❖ در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

❖ از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.

❖ از کرم یا لوسیون ضدآفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد.

❖ در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.

❖ اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت

یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تفرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.

❖ بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های ضدآفتاب را از تن خود بشوئید.

❖ اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضدآفتاب نیستند.

۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

❖ برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.

❖ از تماس با آفت کش ها بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.

❖ به هنگام کار با حلال ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.

❖ از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.

❖ اگر در محیطی کار می کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی شود.

❖ تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار

و مواد شیمیایی نگه دارید و از روش های تمیز کردن مرطوب استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.

❖ از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرابنفش پرهیز کنید.

❖ داروهای توافست پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.

۸. زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

❖ در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.

❖ از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.

❖ در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.

❖ به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.

❖ خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.

❖ زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.

❖ دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.

❖ به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

۹. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

❖ با دیگران با مهری و احترام رفتار کنید.

❖ از رقابت های ناسالم و تنش آفرین بپرهیزید.

❖ به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید

❖ دیگران را دوست بدارید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید

❖ همه آدم ها، خوبی ها و بدی هایی دارند. آن ها را همانگونه که هستند، بپذیرید.

❖ اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید.

❖ اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی های دیگران را راحت تر بپذیرید.

❖ از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.

❖ در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

۱۰. در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

❖ ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک

❖ تغییر در خال های پوستی

❖ زخم های بدون بهبود

❖ توده در هر جای بدن

❖ سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت

❖ اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

❖ استفراغ یا سرفه خونی

❖ اسهال یا یبوست طولانی

❖ خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان

❖ بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

ورزش و سرطان

رابطه ورزش و سرطان روده بزرگ

فعالیت بدنی قادر است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا حد ۴۰ - ۳۰ درصد کاهش دهد. برآورد می شود که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه به صورت فعالیت شدید یا متوسط لازم است تا از بدن در برابر سرطان روده بزرگ محافظت شود.

رابطه ورزش و سرطان پستان

شواهد موجود حاکی از آن است که با انجام فعالیت بدنی هم در دوره پیش از

یائسگی و هم در دوره پس از یائسگی خطر سرطان پستان کاهش می یابد. مطالعات پزشکی حاکی از آن است که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز با کاهش خطر سرطان پستان همراه است.

رابطه ورزش و سرطان رحم

خطر سرطان رحم در زنانی که از نظر بدنی فعال هستند به میزان ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد و بیشترین میزان کاهش خطر در زنانی دیده می شود که

رابطه ورزش و سرطان ریه

بین فعالیت بدنی و خطر سرطان ریه رابطه معکوسی وجود دارد و در افرادی که از نظر بدنی از همه فعالتر هستند این خطر به میزان تقریباً ۲۰ درصد کاهش می یابد. البته بخش زیادی از این تأثیر مثبت احتمالاً به این دلیل است که افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند کمتر سیگار می کشند.

رابطه ورزش و سرطان پروستات

احتمالاً بین فعالیت بدنی و خطر سرطان پروستات، رابطه معکوسی وجود دارد و امکان دارد مردانی که از نظر بدنی فعال هستند، کمتر به سرطان پروستات مبتلا شوند.



پیشگیری از سرطان، زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم

مسائل جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی بر سلامت و بیماری موثرند به دلیل چند بعدی بودن عوامل ابتلا به سرطان، پیشگیری از آن نیز، شامل ابعاد متعددی است که به چند نکته عمده در این خصوص اشاره می شود

❖ استرس تان را مدیریت کنید.

❖ زمانی که انسان در معرض تغییری قرار می گیرد، برای سازگاری با شرایط جدید دچار احساسی می شود که آن را استرس می نامند. موارد استرس زا آسیب رسان هستند که مانند سم به سلول ها آسیب رسانده و سیستم ایمنی را تضعیف کرده و امکان ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. لذا باید بتوان این استرس و تنش را مدیریت کرد.

نمونه هایی از مدیریت کاهش استرس و تنش :

❖ تغییر محیط زندگی مثل از بین رفتن سر و صدا و آلودگی صوتی، آشفته گی فیزیکی محیط و نظم دادن به آن

❖ سبک مهارت های جدید

❖ تغییر نگرش و باورها از « نمی توانم » به « می توانم »

درمان افسردگی

❖ افسردگی احساس غم و اندوهی است که برای مدت طولانی عملکرد کلی فرد را محدود می کند.

❖ افسردگی نه تنها لذت بردن از زندگی را محدود می کند بلکه در طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی و ابتلا به بیماری های گوناگون مثل سرطان می گردد. با پرداختن به ورزش منظم و یا هر فعالیت لذت بخش شادی و امید را به خود هدیه دهید.

❖ خودتان و دیگران را ببخشید. اغلب افرادی

که به سرطان مبتلا می شوند، خاطره رنجش های عمیق و جانکاه را به یاد می آورند.

❖ سعی کنید برای خود شبکه فعالیت اجتماعی داشته باشید و برای دوستی ها و روابط فامیلی خود ارزش قایل باشید.

❖ نهایت سلامت روان در تجربه کردن ناب هر لحظه زندگی است. برای تجربه « اینجا و اکنون » باید از هرچه در گذشته واقع شده و هرچه در آینده ممکن است روی دهد رها شویم.

❖ باید برای داشتن زندگی روانی معنوی سالم تلاش کرد.

❖ در این خصوص راهکارهای زیر ارائه می گردد:

❖ خلوت کردن با خود و دعا کردن

❖ احترام به خویشتن

❖ امیدوار بودن به رحمت خدا

❖ داشتن اهداف واقع گرایانه در زندگی



دخانیات و سرطان



دچار نگرانی می شویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه های خود راه می دهیم و حتی اگر فرزندان لبی هم به آن زد ناراحت نمی شویم و سخت گیری نمی کنیم. همچنین بسیاری از مردم به اشتباه تصور می کنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد در حالی که در بسیاری از موارد قلیان مضرتر هم هست. توتون قلیان بسیار نامرغوب است و مواد مصنوعی افزودنی به آن گازهای سمی زیادی تولید می کند.

و تنباکو به سرعت جذب جریان خون می شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می رسد و روی سلول های عصبی آن اثر می گذارد. میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال است. میانگین تعداد سیگار مصرفی در کل کشور در روز نیز ۱۴ - ۱۳ عدد در گروه سنی ۶۵ - ۱۵ است.

دخانیات باعث چه سرطان هایی می شود؟

دخانیات خطر انواع سرطان ها از سر تا پا را زیاد می کند. مصرف دخانیات سبب افزایش خطر بروز بسیاری از سرطان ها در بدن می شود از جمله سرطان های سر و گردن، سرطان ریه، سرطان های گوارشی مانند معده و مری، لوزالمعده و روده، سرطان های ادراری مانند مثانه و کلیه، سرطان گردن رحم و سرطان خون.

- * از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند
- * سیگار را ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید!
- * بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می دانیم و نسبت به آن سخت گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندان سیگاری است او را توبیخ می کنیم و

* مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع از آنها مواد محرک یا سمی و سرطان زا هستند. در بین این مواد شیمیایی، گازها و بخارهای متنوعی وجود دارد که از نظر غلظت حامل مواد خاصی هستند که آلاینده های آنها ۵۰ هزار برابر بیشتر از آلوده ترین شهرهای جهان است. حرارت ناشی از کشیدن سیگار نیز می تواند به ۶۰۰ درجه سانتی گراد برسد که مضر است. استنشاق گازهای سمی، غشاهای مخاطی حساس بدن را در معرض مواد شیمیایی سوزاننده قرار می دهد که این کار باعث تخریب بافت ها می شود.

* سیگاری های بزرگسال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می دهند و تقریباً ۵۰ درصد سیگاری ها از بیماری های مرتبط با تنباکو می میرند. جزء اعتیادآور سیگار، نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شود. نیکوتین سیگار

شغل و سرطان

حدود یک پنجم سرطان ها به عوامل محیطی مربوط است که سرطان های ناشی از کار در محیط های شغلی را نیز شامل می شود. دلایل محیطی سرطان، مواردی هستند که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند از جمله آلودگی هوا، اشعه فرابنفش و رادون موجود در محیط های سر بسته. برخی از شغل ها نیز که خطر بعضی سرطان ها را افزایش می دهند به عنوان عوامل محیطی سرطان طبقه بندی می شوند مانند کشاورزی، سمپاشی، نقاشی، مبل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش. سرطان های ناشی از کار، به دنبال مواجهه با برخی مواد شیمیایی یا عوامل فیزیکی که سرطان را شناخته شده اند، رخ می دهد. عوامل شیمیایی (مانند رنگ های تهیه شده از مواد غیر آلی، آزیست یا پنبه نسوز، وینیل کلراید) و عوامل فیزیکی (شامل تابش پرتوها و تحریک های فیزیکی) از عوامل مهم در بروز سرطان هستند.

آزیست، دود خودرو و رادون، مثال هایی از موارد آسیب سرطان در محیط های کاری هستند. همچنین دود ناشی از مصرف سیگار در محیط های کاری، به افرادی که سیگار نمی کشند نیز آسیب می زند. در عین حال، مواجهه با نور خورشید در محیط کار نیز، احتمال سرطان های پوست را زیاد می کند. خبر خوب اینکه عمده عوامل محیطی که با مرگ و میر ناشی از سرطان ارتباط دارند، قابل تغییر و تعدیل هستند و با مداخلاتی در سطح محیط های کاری می توان جان میلیون ها نفر را در سال حفظ نمود. با رعایت موارد بهداشتی در زندگی و محیط کار، علاوه بر پیشگیری از بروز سرطان ها می توان به

کسانی که مبتلا به این بیماری شده اند، امید زندگی بهتر و طولانی تری داد. همانطور که گفته شد برخی از مواجهه ها خطر بروز سرطان را افزایش می دهند ولی اینکه چرا از دو نفر که مواجهه های محیطی مشابهی دارند، یکی مبتلا به سرطان می شود و دیگری مبتلا نمی شود، به دلیل وجود شرایط متفاوت فردی از جمله زمینه های ژنتیکی، سن، جنس و تفاوت در شیوه زندگی مانند تغذیه و فعالیت بدنی است. نکته مهم دیگر این است که شانس ابتلا به یک فرد به سرطان در پاسخ به یک مواجهه محیطی، بستگی به این دارد که چه مدتی، از چه فاصله ای، با چه غلظتی و هر چند وقت یک بار در معرض عامل خطر قرار گرفته است.

انجام درست شیوه های پیشگیری از بروز سرطان های شغلی، مستلزم همکاری و آگاهی افرادی است که در معرض خطر هستند، بنابراین آموزش روش های حفاظتی و پیشگیری به افرادی که در مراکز صنعتی کار می کنند، بسیار مهم است.

سرطان های شغلی شایع ناشی از عوامل زیان آور محیط کار

سرطان پوست
حدود هفتاد و پنج درصد سرطان های شغلی، سرطان پوستی هستند. مواجهه طولانی با نور آفتاب، در بروز سرطان پوست تاثیر دارد. سرطان های پوستی در بین کارکنان صنایع گاز، پالایشگاه های نفت، تقطیر، کوره ها، صنایع فلزی، رنگرزی... یک خطر شغلی به شمار می آید.

سرطان ریه
سرطان ریه، یک خطر شغلی در صنایع گاز، ذوب فلزات، معادن (مواد پرتوزا مانند اورانیوم، زغال سنگ) و نیز کارخانه های آسیاب کردن آرسنیک است به ویژه اینکه اگر کارکنان این مراکز سیگار هم بکشند، به شدت بر احتمال ابتلا به آنها به سرطان ریه افزوده می شود.

دیگر عوامل صنعتی که موجب افزایش خطر بروز سرطان ریه می شوند عبارتند از: پنبه نسوز، گرد و غبار مواد رادیو اکتیو و گاز رادون در کارگران معدن.

سرطان خون

در بین افرادی که در برخی از صنایع شیمیایی کار میکنند سرطان های خون بیشتر دیده می شود. مشاغلی که در معرض خطر سرطان خون هستند، عبارتند از: تهیه و استخراج و پالایش بنزول ها، ساختن و به کار بردن رنگ ها، لعاب ها، مرکب و مواد نگه دارنده، کارکنان کاغذ سازی و افرادی که با پرتوهای رادیو اکتیو سرو کار دارند.

سرطان مثانه

اگر سرطان مثانه زود تشخیص داده شود، درمان بیمار تا نود درصد قطعی و پایدار است. صنایع پیوسته با سرطان مثانه عبارتند از: رنگ سازی و رنگ آمیزی (رنگ کردن پوست و کاغذ)، انواع رنگ ها، کابل سازی، لاستیک سازی.



اسامی برندگان ویژه نامه هفته بیماری های مشترک بین انسان و حیوان (۹۵/ ۴ / ۲۴)

طاهره امینی بیناباج - قاین ۰۹۱۵...۶۶۰۸
عبدالرحیم یعقوبی - درمیان ۰۹۱۵...۹۷۵۰
علی جوان - بیرجند ۰۹۱۵...۱۵۳۵
بی بی غلامرضایی - سمنان ۰۹۰۱...۳۲۳۷
مهدی روبیاتی - بیرجند ۰۹۱۵...۵۴۵۶

برای دریافت جوایز خود تا تاریخ ۹۵/۱/۲۲ به واحد روابط عمومی مرکز بهداشت بیرجند مراجعه فرمایید



راهنمای ارسال سوالات ابتداء: نام و نام خانوادگی
مهر - نام شهر (پاسخ های صحیح هر گزینه از چپ به راست)
مثال: حامد محمدی - بهمن - بیرجند (۳۴۱۲۳۴۲۴)

۱- چند درصد از سرطان ها قابل پیشگیری هستند؟
۱- ۴۰٪ ۲- ۲۰٪ ۳- ۳۰٪ ۴- ۱۰٪

۲- دو جزء اصلی در برنامه تشخیص سرطان؟
۱- آموزش ۲- غربالگری ۳- آزمایش های تخصصی ۴- موارد الف و ب

۳- شایع ترین سرطان در زنان کدام یک از انواع سرطان های ذیل می باشد؟
۱- پستان ۲- رحم ۳- پستان ۴- دستگاه گوارش

۴- از هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان سینه..... نفر سابقه کشیدن سیگار دارد؟
۱- ۵ نفر ۲- ۲ نفر ۳- ۹ نفر ۴- ۸ نفر

۵- چند دقیقه فعالیت بدنی می تواند در پیشگیری از سرطان موثر باشد؟
۱- ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ۲- ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ۳- ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ۴- ۶۰ تا ۹۰ دقیقه

۶- افسردگی از چه طریق باعث سرطان می شود؟
۱- تضعیف سیستم ایمنی بدن ۲- افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن ۳- بی اشتها ۴- انجام رفتارهای پرخطر

۷- چند درصد سرطان های شغلی از نوع سرطان پوست می باشد؟
۱- ۲۰٪ ۲- ۷۵٪ ۳- ۵۵٪ ۴- ۸۵٪

۸- دود سیگار و تنباکو حاوی چند هزار ماده شیمیایی و چند نوع ماده سرطان زا می باشد؟
۱- ۳۰۰۰ ماده شیمیایی / ۴۰ نوع ۲- ۴۰۰۰ ماده شیمیایی / ۳۰ نوع ۳- ۴۰۰۰ ماده شیمیایی / ۴۰ نوع ۴- ۴۰۰۰ ماده شیمیایی / ۳۰ نوع

طراحی و صفحه آرایی : حمید رضا تنناملو - خودکار

با تشکر از: دکتر کامبیز مهدی زاده / دکتر جمشید مشایخی جم / دکتر مهدی زنگویی مطلق / دکتر مجید شایسته / دکتر محمد صدیق فاروقی / دکتر نرجس مصطفوی

منابع: دستور العمل های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی / کتاب گزارش بیماری های غیر واگیر

با همکاری: واحدهای پیشگیری و مبارزه با بیماری ها / آموزش و ارتقاء سلامت / سلامت خانواده و جمعیت / بهبود تغذیه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس / سلامت روان / بهداشت محیط و حرفه ای مرکز بهداشت شهرستان بیرجند