

جناب آقای دکتر محمود گنجی فرد

مصیبت در گذشت والده مکرمه تان

روانشاد حاجیه فاطمه توسلی

را خدمت جناب عالی و خاندان محترم تسلیت عرض می نماییم
علو در جات برای آن عزیز از دست رفته و بقای سلامت
و توفیق بازماندگان محترم را از خداوند منان مسئلت داریم.

دکتر امیر صابر تنها و دکتر سمانه کوزه گران

روزنامه صبح استان سه شنبه ۱۰ بهمن ۱۳۹۶ ۱۲ جمادی الاولی ۱۴۳۹ ۳۰ ژانویه ۲۰۱۸ سال بیستم شماره ۳۹۹۴

جناب آقای دکتر محمود گنجی فرد

فقدان مادر بزرگوار تان

شادروان حاجیه فاطمه توسلی

را تسلیت و تعزیت عرض نموده، از درگاه خداوند متعال برای آن مرحومه
رحمت و غفران واسعه الهی و برای جناب عالی و خاندان محترم
صبر و سلامتی مسئلت می نماییم.

متخصصین گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی بیر جند

نماینده ولی فقیه در استان :

برای ایجاد اشتغال و گرفتن تسهیلات باید از هفت خان گذشت

صفحه ۷

فقط چوب انتقادات را بر سر بانک ها نزنید

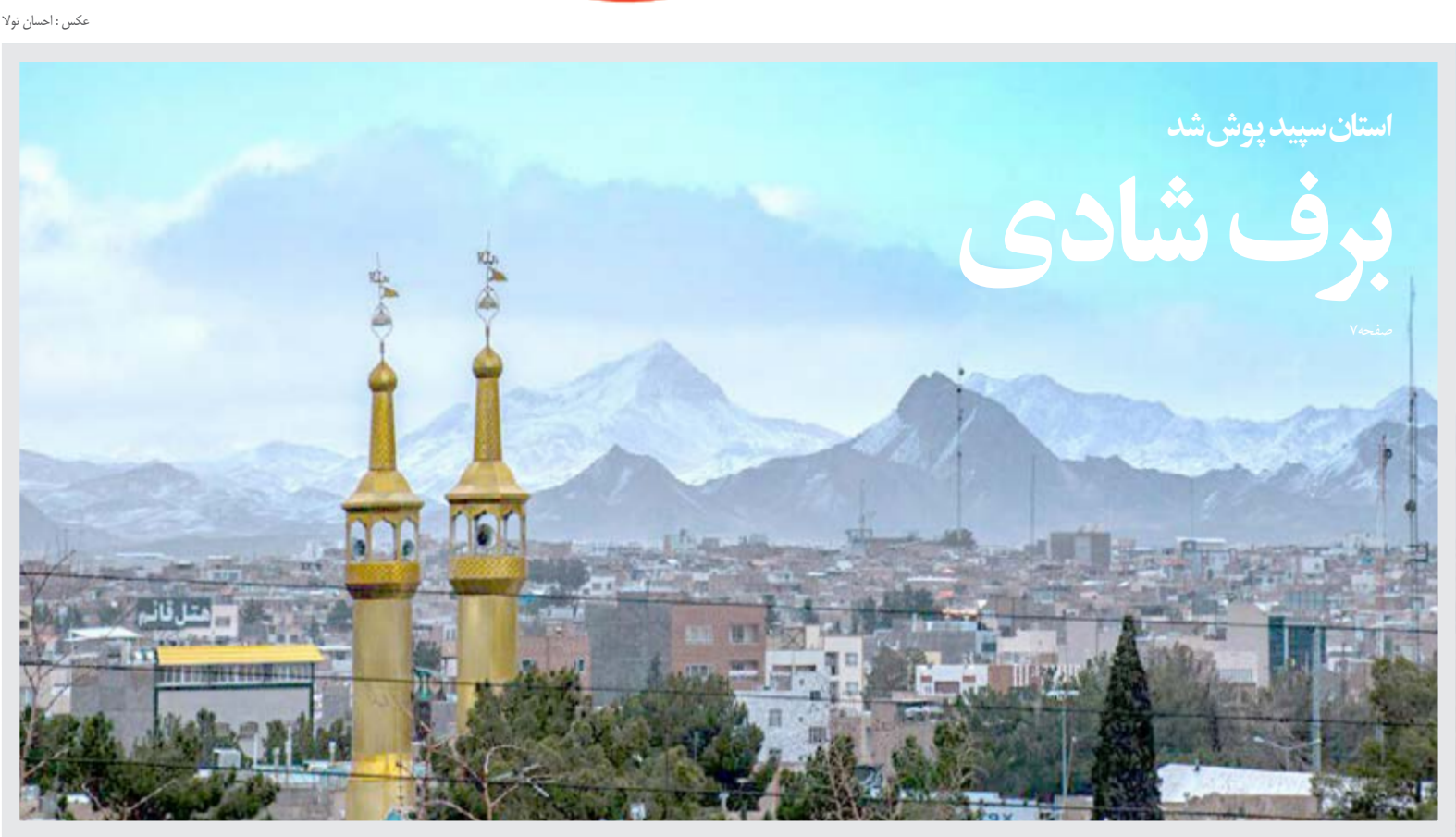
معاون مدیریت شعب بانک ملی استان با اشاره به
خبر دیروز روزنامه آوا در مورد سختگیری بانک ها
گفت: گاهی موضوع بانک ها به طور عام مطرح می
شود. زرنک با اشاره به اینکه یک طرفه به قاضی
نرویم، تاکید کرد: قانونی که اجرا می شود قوانین
مصوب مجلس و بانک مرکزی است. اینکه بعضی
از همکاران ما هم سلیقه ای عمل می کنند را هم
منکر نمی شویم اما ... مشروح در صفحه ۷

سر مقاله

دین شهروندی خود را ادا کنیم

* دکتر اسماعیل هداوندی

یکی از انتقاداتی که معمولا از طرف مدیران
دستگاه های اجرایی در استان نسبت به دانشگاه
مطرح می شود، عدم جهت گیری مناسب دانشگاه
در زمینه معضلات کنونی استان و فاصله میان
پژوهش ها و مشکلات می باشد. اگر فرض کنیم
چنین گزاره ای درست است، باید در مورد چرایی
وجود آمدن چنین فاصله ای اندیشید. چند هفته
پیش بود که با تلاش ... (ادامه سرمقاله در صفحه ۲)



سیر صعودی قیمت پیاز

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی
استانداری با تاکید بر ضرورت مدیریت بر نحوه
توزیع میوه شب عید گفت: کمیسیون تنظیم بازار
از افزایش قیمت ها جلوگیری ... مشروح در صفحه ۷

وقت، سرمایه و اعتماد سرمایه گذار قربانی ناهماهنگی ها

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری به تشکیل
کمیته ای برای کنترل و رفع رکود ساختمانی با
سازمان نظام مهندسی اشاره کرد و گفت : متعقد
همه چیز پول نیست و برخی اوقات دغدغه ما
بروکراسی ها و برنامه ریزی های غلط دستگاه ها
است. وی افزود : اگر استعلامی زیر ۲۰ روز پاسخ
داده نشود، مثبت تلقی می شود ولی استعلامی که
برای یک سرمایه گذاری ۶ ماه ... مشروح در صفحه ۷

بیرجند؛ منطقه نشاط ممنوع!

سر کار خانم مهندس خواجوی

انتصاب بجا و شایسته شما را به سمت

مدیرکل دفتر روستایی و شوراهای استانداری

تبریک عرض نموده، امید است چون گذشته شاهد درخشش شما در خدمت رسانی
به محروم ترین اقشار جامعه باشیم.

شورای اسلامی بخش مرکزی شهرستان بیر جند

جناب آقای سید محمود حسینی

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به سمت

معاون اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی بیر جند

که موید درایت، توانمندی و شایستگی شما می باشد، صمیمانه تبریک
عرض نموده و موفقیت روز افزون تان را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

مدیر عامل، هیئت مدیره و پرسنل موسسه فرهنگی و هنری عرفان خراسان جنوبی مدیر عامل جامعه متخصصان کنترل کیفیت



جناب آقای مهندس رمضان احمدی

با نهایت تأثر در گذشت مادر خانم گرامی تان را خدمت شما و خانواده محترم تان تسلیت عرض نموده
از درگاه خداوند متعال غفران الهی برای آن مرحومه و صبر و شکیبایی بازماندگان را مسئلت می نماییم
ضمنا به اطلاع می رساند: مراسم **سومین روز** در گذشت

حاجیه خانم شهر بانو درویشی

امروز سه شنبه ۱۳۹۶/۱۱/۱۰ از ساعت ۱۱/۴/۳۰ الی ۱۵/۳/۰ در محل مسجد مرتضوی برگزار می شود.

هیئت مدیره و پرسنل مهندسین مشاور پردیس محاسب بیر جند

جناب آقای مهندس محمد سنجری

مدیرکل محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان رضوی

ضمن سپاس از زحمات بی شائبه و خالصانه جناب عالی، این انتصاب شایسته را که حاکی از لیاقت، مدیریت
و شایستگی شما می باشد، تبریک عرض نموده و توفیقات روز افزون تان را از خداوند منان خواستاریم.

جناب آقای غلامرضا اشرفی

انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت

سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی

که موید درایت و توانمندی شما می باشد، صمیمانه تبریک عرض می نماییم.

شرکت سازه های فلزی طاق بیست – صباغ



جناب آقای سید محمود حسینی

انتصاب بجا و شایسته شما را به سمت

معاون اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی بیر جند

که نماد باوری از توانایی های ارزشمند جناب عالی می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده
از خداوند متعال توفیق و پیشرفت روز افزون تان را مسئلت داریم.

شرکت سازه های فلزی طاق بیست – صباغ



(هوالباقی)

با نهایت تأسف و تأثر در گذشت

مرحومه حاجیه فاطمه توسلی

(مادر شهید محمدرضا گنجی فرد و همسر مرحوم حاج غلامرضا گنجی فرد)

را به اطلاع می رساند: مراسم **تشییع و تدفین** امروز سه شنبه ۹۶/۱۱/۱۰ ساعت ۱۵
از محل **غسالخانه** برگزار می شود. ضمنا به مناسبت **سومین روز** در گذشت آن مرحومه
جلسه ترحیمی **روز پنجشنبه ۹۶/۱۱/۱۲ از ساعت ۱۵/۱۵ الی ۱۶/۱۵ در محل هیئت ابوالفضل**
(مصلی) منعقد می گردد، تشریف فرمایی سروران معظم موجب امتنان است.

خانواده های گنجی فرد و سایر بستگان

۱۳ سال که هیچ، قرن ها هم بگذرد

یادت **پروین جان** همه ی فاصله ها را بگذرد،

در تک تک اجزای تن مان می مانی

جز آن که ما را مرگ به یغما ببرد.

خانواده های: سلیمی خراشاد و چنگیزیان



فراخوان عمومی ۹۶/۲

دعوت از متقاضیان سرمایه گذاری در مجتمع / شرکت های کشاورزی

کلبانه ای

شرح در صفحه ۲

تا ۴۰ درصد
تخفیف

حراج بزرگ
کالری ساعت کاندینو

آدرس: بین مدرس ۵ و ۷

۷ الی ۲۱
بهمن

واحد اجرائیات سازمان تامین اجتماعی شعبه ۲ بیر جند

۷ پروژه کمیته کار آفرینی ستاد دهه فجر استان افتتاح می‌شود

گروه خبر –سرپرست اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: دهه فجر امسال هفت پروژه کمیته کارگری و کارآفرینی ستاد دهه فجر با اعتبار ۲۶۰ میلیارد ریال اعتبار با حضور مسئولان کلنگ‌زنی و افتتاح می‌شود.
اشرفی اظهار کرد: طرح توسعه بیمارستان میلاد بیرجند و واگذاری ۷۷ خودروی نیسان و تاکسی از صندوق کارآفرینی و افتتاح ساختمان بازنشتسگی استان از جمله پروژه‌های افتتاحی در دهه فجر است.وی افزود: پلی کلینیک حوزه تأمین اجتماعی در طبس با اعتبار ۱۰ میلیارد تومان همزمان با دهه فجر افتتاح می‌شود.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار خراسان جنوبی منصوب شد



شده‌ی پیش از این معاون مدیرکل حقوقی وزارت کشور بوده است. گفتنی است سید محمد حسینی این سمت را برعهده داشت که اینک سرپرستی معاونت هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع استانداری خراسان جنوبی را عهده دار است.

مراسم سوگواری شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) در امامزادگان باقریه(ع) برگزار می‌شود

دادرس مقدم-مسئول روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی از برگزاری مراسم سوگواری شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) در امامزادگان باقریه(ع) با مداحی حاج نزارقطری و سخنرانی مدیر کل اوقاف استان خبر داد.
اربابی از برگزاری مراسم سوگواری شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) در تمامی بقاع متبرکه خراسان جنوبی خبر داد و افزود: برنامه محوری شب شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) در مرکز استان در امامزادگان باقریه(ع) بیرجند برگزار می‌شودوی تصریح کرد: این مراسم سه شنبه ۱۰ بهمن از ساعت ۱۹ الی ۲۱ شب با مداحی حاج نزار قطری و سخنرانی حجت الاسلام منصور هاشمی مدیر کل اوقاف و امور خیریه در امامزادگان باقریه(ع) برگزار می‌شود.

راه‌اندازی ۲۲۰ کارگاه کمکاشتغال و اقتصاد مقاومتی در دهه فجر

فارس – دبیر کمیته بسیج ستاد دهه فجر استان با اشاره به راه‌اندازی کارگاه‌های کمکاشتغال در حوزه اقتصاد مقاومتی و صنایع تبدیلی در ایام دهه فجر در استان گفت: در این ایام راه‌اندازی ۲۲۰ کارگاه با تسهیلاتی با اعتباری بالغ‌بر ۳۰ میلیارد ریال به بهره‌برداری می‌رسد.
براث‌زاده از برگزاری ۲۶ یادواره شهدا در ایام دهه فجر خبر داد و افزود: همچنین در این ایام ۱۸ عنوان همایش مختلف در استان پیش‌بینی شده است. وی از افتتاح ۲۰ قنات و ۹ استخر ذخیره آب با هزینه کرد اعتباری معادل ۱۷ میلیارد ریال در استان در دهه فجر خبر داد.

۵۱ طرح آموزشی، پرورشی و خدماتی در مدارس استان به بهره‌برداری می‌رسد

غلامی– مدیرکل آموزش و پرورش خراسان جنوبی گفت: در طول دهه مبارک فجر امسال ۵۱ طرح آموزشی، پرورشی و عمرانی در مدارس استان به بهره‌برداری می‌رسد.لامعی با بیان این خبر اظهار کرد: این پروژه‌ها شامل ۳۳ پروژه آموزشی با ۶۰۰ کلاس درس و یک خوابگاه، یک سالن ورزشی، یک سالن چند منظوره و دو سالن ورزشی با اعتبار ۸ میلیارد و ۵۰۶ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان است. لامعی با اشاره به نیازمندی‌های آموزشی در استان گفت: سهم مسکن مهر از این موارد بیشتر از همه ملموس است و میزان کلاس مورد نیاز از سطح استاندارد در این مناطق ۲۹۵ کلاس است.

واحد تولید آجر سفال خوسف در آستانه تعطیلی

تسنیم- تنها واحد تولید آجر دارای علامت استاندارد در شهرستان خوسف از کمبود آب و خاک رنج می‌برد به گونه‌ای که ۳ روز در هفته به دلیل نبود آب کارگران بیکار بوده و برای برداشت خاک باید هفت خوان رستم را طی کند.
سرمایه گذار واحد تولید آجر سفال باهران با بیان اینکه سال گذشته تنها واحد نمونه تولید آجر در استان شده‌ایم هم اکنون با کمبود آب و خاک مواجه هستیم افزود: از آب استیجاری استفاده می‌کنیم که ۳ روز در هفته کار می‌کنیم و ۴ روز دیگر نیز به دلیل نداشتن آب کارگران بیکارند و همچنین برای برداشت خاک باید هفت خوان رستم را طی کنیم و اثرات مربوطه همکاری نمی‌کنند.

برگزاری همایش «هم‌نت» در خراسان جنوبی

مهر-نماینده بنیاد ملی نخبگان خراسان جنوبی در جلسه کمیته راهبردی حمایت از شرکت های دانش بنیان و انستارت آپ ها بیان کرد: با اشاره به برگزاری همایش «همنت» بیان کرد: این همایش تاکنون در پنج استان اجرا شده است.
بیانی با اشاره به مشکلات پیش روی اجرای این همایش بیان کرد: با توجه به محدود بودن پروازهای استان، شرکت ها برای شرکت در این همایش استقبال نمی‌کنندوی با بیان اینکه برای اجرای این برنامه برای سال ۹۷ رایتزی می‌کنیم، گفت: اگر موفق به اجرای این برنامه شدیم، ششمین رویداد همنت در خراسان جنوبی رقم می‌خوردرئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند نیز گفت:تاقلی بازرگانی بیرجند آمادگی دارد با اعطای کارت عضویت به شرکت های دانش بنیان زمینه حضور آن‌ها در مجالس اقتصادی را فراهم کند.

اداره کل راه و شهرسازی و ارگان های مرتبط مانند شهرداری برگزار کنیم.
وی همچنین با



اشاره به مصوبه شورای فنی استانداری درباره تکلیف به دستگاه های اجرایی برای خرید مصالح ساختمانی از داخل استان با رعایت استاندارد ، بیان کرد: با این مصوبه علاوه بر

نگاه به درون استان، تلاش و جدیت برای حرکت به سمت استانداردسازی هم مد نظر است. وی افزود: اگر در این استان خودمان به فکر خودمان نباشیم هیچ کسی قرار نیست از استانی دیگر فکری به حال ما کند، بنابراین باید از تمام ظرفیت های قانونی، امکاناتی و حوزه راه و شهرسازی است ولی قرار شده پس از دهه فجر جلسه ای را با نیروهای نظامی ، تجهیزات استفاده کرد.
معاون هماهنگی امور

قرار نیست در یک پروژه عمرانی به هر روشی قیمت ها را بالا برد.

تکلیف به دستگاه های کارگروه امور زیربنایی برای تهیه برنامه بافق ۱۴۲۰

استاندار ، بیان کرد: با این مصوبه علاوه بر نگاه به درون استان، تلاش و جدیت برای حرکت به سمت استانداردسازی هم مد نظر است. وی افزود: اگر در این استان خودمان به فکر خودمان نباشیم هیچ کسی قرار نیست از استانی دیگر فکری به حال ما کند، بنابراین باید از تمام ظرفیت های قانونی، امکاناتی و حوزه راه و شهرسازی است ولی قرار شده پس از دهه فجر جلسه ای را با نیروهای نظامی ، تجهیزات استفاده کرد.
معاون هماهنگی امور

است که در غیاب آنها تصمیم‌گرفته می‌شود.

افزایش ۵۵ درصدی قیمت پياز در خراسان جنوبی

افسارگسیخته جلوه‌گیری شود تا جلوی بسیاری از سوء استفاده‌ها گرفته شود و از تولیدکننده و مصرف کننده حمایت شود.
حسینی بر لزوم ایفای نقش فرمانداری‌های شهرستان‌ها با تأکید کردوی درباره توزیع میوه شب عید اظهار کرد: قبل از هر چیزی باید بر نحوه توزیع میوه شب عید مدیریت داشته و وضعیت را رصد کنید تا

مشکلی در این زمینه پیش نیاید وی توجیه منابع را بهترین کار در بسیاری از بخش‌ها عنوان

و تصریح کرد: اگر تولیدکنندگان در جمع‌بندی مذاکرات حضور داشته باشند خیلی بهتر از این است که در غیاب آنها تصمیم‌گرفته می‌شود.



ها گفت: گاهی موضوع بانک ها به طورعام مطرح می‌شود.
زرنگ با اشاره به اینکه باید همه جانبه نگاه بکنیم و یک طرفه به قاضی نرویم، تأکید کرد:قانونی که اجرا می‌شودقوانین مصوب مجلس شورای اسلامی و بانک مرکزی

جریان داشته و در سایر محورهای مواصلاتی نیز مشکل خاصی نبوده است.وی افزود:در تمام

محورهای فرعی واصلی تردد جریان داردوی در مرکز استان برف برزمین ننشست اما شنیده که باعث یخبندان می‌شود، از هم استانی‌ها خواست:از سفرهای غیر ضروری خودداری کنند و حتی المقنور با وسایط نقلیه عمومی سفر کنند. وی افزود:رعایت فاصله طولی و سرعت مطمئنه هم از نکاتی است که شهروندان باید به آن توجه رضایی رئیس پلیس راه استان با بیان اینکه یک شنبه شب‌خوردیرجندقاین حداقلصا گرندۀ ی خونیک مسود شد.افزود: با همکاری راهداری و پلیس راهور تا ساعت ۸صبح این محور باز شدبه گفته وی ادامه داد: اکنون تردد دراین محور در حال انجام است

بهمنی رئیس مرکز مدیریت راه استان نیز با بیان اینکه تمام محورهای استان باز و همکاران ما در راهدارخانه ها مستقر بوده و آمادۀ خدمت رسانی به هموطنان هستند.ادامه داد: اول صبح روز دوشنبه در گرندۀ خونیک شهرستان قاین تردد فقط با زنجیر چرخ مقنور بود ولی اکنون مشکل رفع شده و تردد به صورت عادی در حال انجام است.وی افزود:همه راهدار خانه ها و ادارات راه در آمادۀ باش صد درصد هستند

رئیس پلیس راه عنوان کرد: از صبح روز دوشنبه تا ساعت ۱۱ و نیم، ۱۲افقره تصادف رخ داد که بیشتر آن ها واژگونی بوده است.

تردد در جاده ها به طور عادی

در حال انجام است



سه شنبه ۱۰ بهمن ۱۳۹۶» شماره۳۹۹۴

وقت، سرمایه و اعتماد سرمایه گذار قربانی ناهماهنگی ها

برای آنان تبیین کنیم که ساماندهی ورودی شهرها، توجه به زیرسازیی و رعایت منظر عمومی جز وظایف اساسی شهرداری ها است.
ولی از طرف دیگر دغدغه های شهرداری ها را هم منظر قرار دهد، چند درصد از مردم شهر عوارض نوسازی را پرداخت می‌کنند؟ شهرداری بدون منبع درآمد چه می‌تواند انجام دهد؟علوی مقدم در ادامه به تشکیل کمیته ای برای کنترل و رفع رکود ساختمانی با سازمان نظام مهندسی اشاره کرد و ادامه داد: معتمد همه چیز پول نیست و برخی اوقات دغدغه ما بروکراسی ها و برنامه ریزی های غلط دستگاه ها است.
به گفته وی در کارگروه امور زیربنایی مصوب شد اگر استعلامی زیر ۲۰ روز پاسخ داده نشود، مثبت تلقی می‌شود ولی استعلامی که برای یک سرمایه گذاری ۶ ماه طول کشیده ریزنده این استان که شعار تسهیل موانع را هم می‌دهیم نیست! این گونه علاوه بر تلف شدن وقت و سرمایه، بی اعتمادی به نظام و دولت هم ایجاد می‌شود.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار با تأکید بر این که فرآیند پاسخ گویی دستگاه های اجرایی نیاز به بازنگری و هماهنگی با دستگاه های دیگر دارد، تصریح کرد:راه اندازی «پنجره واحد» هم شعار شده است و تا فرآیندهای دستگاه های اجرایی از یک نظم پیروی نکنند، نمی‌توان کاری از پیش برد.

قرار نیست در یک پروژه عمرانی به هر روشی قیمت ها را بالا برد.

افزایش ۵۵ درصدی قیمت پياز در خراسان جنوبی

افسارگسیخته جلوه‌گیری شود تا جلوی بسیاری از سوء استفاده‌ها گرفته شود و از تولیدکننده و مصرف کننده حمایت شود.
حسینی بر لزوم ایفای نقش فرمانداری‌های شهرستان‌ها با تأکید کردوی درباره توزیع میوه شب عید اظهار کرد: قبل از هر چیزی باید بر نحوه توزیع میوه شب عید مدیریت داشته و وضعیت را رصد کنید تا

مشکلی در این زمینه پیش نیاید وی توجیه منابع را بهترین کار در بسیاری از بخش‌ها عنوان و تصریح کرد: اگر تولیدکنندگان در جمع‌بندی مذاکرات حضور داشته باشند خیلی بهتر از این است که در غیاب آنها تصمیم‌گرفته می‌شود.

افزایش ۵۵ درصدی قیمت پياز در خراسان جنوبی

کنترل بازار است گفت:همه ساله نمایشگاه‌بهاره در هفته اول اسفند ماه در مرکز استان با حضور اصناف برگزار می‌شود که این امر به نفع اصناف است.شهرکی خاطرنشان کرد:امید است بتوانیم اما برگزاری نمایشگاه‌های متعدد اعتراض برخی اصناف را به دنبال داشته است.
مدیر کل جهاد کشاورزی نیز با اشاره به اینکه سال گذشته با کاهش پرتقال ذخیرسازی روبه رو شدیم و صودوی پياز در روزهای اخیر خبر داد و یادآور شد:پياز در روز یکشنبه جاری ۵۵درصدافزایش یافته و بیشتر نیز خواهد شد فرماندار بیرجند نیز در این جلسه به تقویم نمایشگاهی و برگزاری نمایشگاه‌های متعدد در بیرجند اشاره و مطرح

کرد: تقویم نمایشگاهی استان در کارگروه توسعه صادرات مورد بررسی قرار گرفته و بسته می‌شود لذا هیچ کدام از اعضای کمیسیون با برگزاری نمایشگاه‌های فصلی مخالف نیستند اما برگزاری نمایشگاه‌های متعدد اعتراض برخی اصناف را به دنبال داشته است.
مدیر کل جهاد کشاورزی نیز با اشاره به اینکه سال گذشته با کاهش پرتقال ذخیرسازی روبه رو شدیم و وارد کردن پرتقال باعث افزایش قیمت شد بیان کرد: بنابراین اسمال به دلیل تولید خوب پرتقال و النسیا پیش‌بینی می‌شود ایام عید پرتقال و النسیای خوبی در بازار عرضه شود.

هم مبنی بر اینکه بانکها درخصوص جذب منابع تخصیص داده شده کمک نمی‌کنند، واکنش نشان داد و گفت: با بررسی انجام شده

در شهرستان خوسف مشخص شد ۱۰۰ درصد برای تسهیلات مساعدت کردند.
وی ادامه داد: کرد: توانسته ایم بالای ۷۰درصد منابع را جذب کنیم و اگر عملکرد بانک ها زیر سوال است نکات قوت و خوبی ها را عنوان کنند.

تحقق ۹۰درصدی اشتغال تعهدی دستور کار بعدی جلسه، ارائه گزارش اشتغال تعهدی دستگاه های اجرایی بود که دبیرجلسه بیان کرد: در سال ۹۶ سهمیه اشتغال ۲۴۷۵ نفر تعیین شده بود که بین ۲۰دستگاه اجرایی توزیع شده بود و براساس آخرین آمار ۲۲۴۶ نفر تاکنون شغل ایجادشده که درصدتحقق اشتغال تعهدی ۹۰ درصد است. وی سپس از دستگاه هایی که عملکرد پایین داشتند گزارش خواست. مسئول ارائه زنان ها گفت: اشتغال ایجاد شده برای زندانیان ایجاد شده است و برای آنها مشکل است که تسهیلات دریافت کنند. وی ادامه داد: ۷۰نفر به صندوق کارآفرینی معرفی شده و تا این لحظه ۲۰ نفر تسهیلات را دریافت

صبح تعطیل شده اند.افرودمدارس شهرستان سیرشبه نیز با یک ساعت تاخیر آغاز به کار کردندوی در پایان اظهار کرد:فعلا برنامه ای برای تعطیلی مدارس در روز سه شنبه نیست.

تشدید یخبندان در خراسان جنوبی

رئیس گروه پیش بینی و صدور پیش آگاهی های جوی اداره کل هواشناسی آسمان گفت:

بیشترین میزان برف مربوط به بخش زهان با ۶.۷و کمترین مربوط به شهرستان بیرجند با ۲.۶ سانتی متر بوده است.برهانی افزود: در ۲۴ ساعت گذشته مدت درمیان با کمینه دمای منفی ۱۱ و

خوسف با بیشینه دمای ۱۶ درجه سانتی گراد به ترتیب سردترین و گرمترین شهرهای بوده اند.

کنسلی ۵ پرواز بخاطر شرایط جوی

نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی:

برای ایجاد اشتغال و گرفتن تسهیلات باید از هفت خان گذشت

فارس-نماینده ولی فقیه گفت: برخی به آسانی تسهیلات می‌گیرند اما از طرفی کسانی که باید تولیدی انجام دهند برای گرفتن تسهیلات در هفت‌خان رستم می‌مانند و دچار مشکل می‌شوند.حجت‌الاسلام عبادی در دیدار مدیرکل و معاونان ادارات تابعه وزارت امور اقتصاد و دارایی در استان اظهار کرد: گاهی وقت‌ها از رسانه‌ها شنیده می‌شود که برخی از اقشار خاص مانند آقاژاده‌ها و نورچشمی‌ها از منابعی که باید در اختیار مردم قرار بگیرد رقم‌های کلانی را به سادگی دریافت می‌کنند و با همین رقم‌های کلان نیز فرار مالیاتی هم دارند.عبادی با بیان اینکه دل‌ه درشت‌ها در کشور قرار مالیاتی دارند، تصریح کرد: کسانی که دولت بیش‌ترین داده‌ها را به صورت وام به آن‌ها می‌دهد امروز فرار مالیاتی دارندوی ادامه داد: اصل پول که در اختیار اینگونه افراد قرار می‌گیرد به مخاطره می‌افتد و مشخص نیست چه موقعی برگردانده شود.نماینده ولی فقیه خاطرنشان کرد: برخی به آسانی تسهیلات می‌گیرند اما از طرفی کسانی که باید تولیدی انجام دهند برای گرفتن تسهیلات در هفت‌خان رستم می‌مانند و دچار مشکل می‌شوند.عبادی با بیان اینکه بعضی از افراد گلابه دارند که فلان مسؤول گره‌ای در کار وارد کرده است، اظهار کرد: گاهی وقت‌ها آمار و ارقام تعطیلی کارخانجات نگران‌کننده است.وی افزود: استان‌ی ۱۸ سال با خشکسالی دست‌و پنجه نرم می‌کند و آب خوردن تا آب کشاورزی برای مردم وجود ندارد در کشور رتبه نخست رشد مالیات را دارد که اگر این مالیات و خشکسالی کنار هم قرار دهیم مشخص می‌شود به هم نمی‌خواند و نااعتدال است. نماینده ولی فقیه گفت: برخی مواقع عبادی به دفتر مراجعه می‌کنند و از رفتار بعضی از مسؤولان گلابه دارند، این ظلم‌ها مردم را به این حالت درآورده و می‌گویند از اسلام خسته شدیم.عبادی با بیان اینکه آن‌هایی که در برابر مردم کوتاهی می‌کنند از خواب غفلت بیدار شوند، افزود: در سیستم نظام اسلامی اگر به قانون عمل کنیم همه آن عبادت می‌شود چرا که سیستم، سیستم الهی است و همان‌طور که نماز و روزه واجب است خدمات سیستم نظامی اسلامی نیز واجب می‌باشد.

دوره بازآموزی مهارت‌های غواصی برای نجاتگران آتش‌نشانی

غلامی-سرپرست سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرستان بیرجند گفت: دوره بازآموزی مهارت‌های غواصی برای نجاتگران سازمان آتش نشانی بیرجند در محل استخر کوثر برگزار شد. حسینی اظهار کرد: این دوره تخصصی به همت حوزه آموزش و تربیت بدنی این سازمان برگزار شدوی با اشاره به اینکه برگزاری این دوره در راستای سیاست و تدابیر سازمانی بوده، افزود: هدف از برگزاری این دوره ارتقاء سطح آمادگی و توانایی نجاتگران در مهارت های آبی می‌باشد.

محور اصلی مدیریت شهر حفظ روحیه نشاط و مشارکت اجتماعی

دادرس مقدم-شهردار بیرجند گفت: حفظ روحیه نشاط و مشارکت اجتماعی، از محورهای اصلی مدیریت شهر می‌باشد.
جاوید روز در هشتمین ملاقات عمومی با شهروندان افزود: امیدواریم بتوانیم با همراهی و همدلی شهروندان بر مشکلات فایق آییم.وی با اشاره به برگزاری ملاقات‌ها به صورت هفتگی در شهرداری خاطر نشان کرد: تلاش داریم نیازهای شهر و شهروندان را شناسایی و درک کنیم و در جهت رفع آنها در چارچوب قانون اقدام کنیم.
جاوید در خصوص حل مشکلات شهروندان ابراز امیدواری کرد و افزود: مجموع درخواست مراجعه کنندگان در این دیدار مربوط به شهرسازی و مشکلات خدمات شهری بود.

۸۵ پروژه در شهر ستان خوسف همزمان با دهه فجر به بهره‌برداری می‌رسد

مهر-فرماندار خوسف گفت: همزمان با ایام ا.سدهه فجر ۸۵ پروژه عمرانی در شهرستان خوسف به بهره‌برداری می‌رسد.شعبی با اشاره به پروژه های دهیاری های شهرستان طی این دهه، عنوان داشت: در این حوزه نیز پنج پروژه با اعتباری بالغ بر سه میلیارد و ۴۸۰ میلیون ریال بهره‌برداری خواهد رسید.

مهر-فرماندار خوسف گفت: همزمان با ایام ا.سدهه فجر ۸۵ پروژه عمرانی در شهرستان خوسف به بهره‌برداری می‌رسد.شعبی با اشاره به پروژه های دهیاری های شهرستان طی این دهه، عنوان داشت: در این حوزه نیز پنج پروژه با اعتباری بالغ بر سه

میلارد و ۴۸۰ میلیون ریال بهره‌برداری خواهد رسید.

مهر-فرماندار خوسف گفت: همزمان با ایام ا.سدهه فجر ۸۵ پروژه عمرانی در شهرستان خوسف به بهره‌برداری می‌رسد.شعبی با اشاره به پروژه های دهیاری های شهرستان طی این دهه، عنوان داشت: در این حوزه نیز پنج پروژه با اعتباری بالغ بر سه

میلارد و ۴۸۰ میلیون ریال بهره‌برداری خواهد رسید.

مهر-فرماندار خوسف گفت: همزمان با ایام ا.سدهه فجر ۸۵ پروژه عمرانی در شهرستان خوسف به بهره‌برداری می‌رسد.شعبی با اشاره به پروژه های دهیاری های شهرستان طی این دهه، عنوان داشت: در این حوزه نیز پنج پروژه با اعتباری بالغ بر سه میلارد و ۴۸۰ میلیون ریال بهره‌برداری خواهد رسید.

مهر-فرماندار خوسف گفت: همزمان با ایام ا.سدهه فجر ۸۵ پروژه عمرانی در شهرستان خوسف به بهره‌برداری می‌رسد.شعبی با اشاره به پروژه های دهیاری های شهرستان طی این دهه، عنوان داشت: در این حوزه نیز پنج پروژه با اعتباری بالغ بر سه

میلارد و ۴۸۰ میلیون ریال بهره‌برداری خواهد رسید.

فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد . 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 است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون پرهیزید.



خطر بسیاری از بیماری هااز جمله سرطان، در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستندن افزایش می یابد.بر آورد شده که درصدی از کل موارد مرگ و میر سالیانه مرتبط با سرطان ناشی از اضافه وزن یا چاقی است.برخی از انواع سرطان رابطه تنگاتنگی باافزایش وزن بدن دارند مانند سرطان های پستان (در زنان یائسه)، روده بزرگ، رحم، کلیه، مری، پروستات و ریه. همچنین اضافه وزن و چاقی با ابتلا به بسیاری ازبیماری های دیگر مانند بیماری های قلبی، سکتة مغزی، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، آرتروز ،بیماری های کیسه صفرا، اختلالات قاعدگی،اختلالات روانی مثل افسردگی در ارتباط است .

متأسفانه جامعه مانیز به سمت کم تحرکی، پُر خوری و در نتیجه افزایش وزن در حال حرکت است به طوری که حدود نیمی از جمعیت مردان و زنان ایرانی اضافه وزن دارند.

مفهوم اضافه وزن

چاقی یا اضافه وزن بدن معنی است که مقدار چربی بدن نسبت به بافت کم چرب بدن،مانند عضلات، بسیار زیاد است. تعاریف متعددی در این زمینه وجود دارد، ولی یک تعریف علمی که مورد قبول اکثر صاحب نظران است، استفاده از شاخص توده بدنی (*BMI*) است. *BMI* به این صورت محاسبه می شود

قد × قد (به متر) / وزن (کیلوگرم) = *BMI*

که وزن به کیلوگرم و قد به متر در فرمول قرار داده می شود. برای مثال شاخص توده بدنی در یک فرد با قد ۱/۷۵متر و وزن ۶۸ کیلوگرم

پیشگیری از سرطان با حفظ وزن مطلوب

عبارتست از: ۲/۲۲= (۱/۷۵× ۱/۷۵) / ۶۸

معمولاً *BMI* بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ طبیعی در نظر گرفته می شود. میزان کمتر از ۱۸/۵ به عنوان کمبود وزن و میزان بیش از ۲۵ به عنوان اضافه وزن در نظر گرفته می شود.
مقادیر بیش از ۳۰ به عنوان چاقی و موارد بیش از ۴۰ به عنوان چاقی بسیار شدید در نظر گرفته می شود. یک شاخص دیگر برای تعریف چاقی، اندازهٔ دور کمر است. جدول زیر، خطوط راهنمایی را برای برآورد خطر بیماری بر اساس دور کمر پیشنهاد می کند. یک اصل کلی وجود دارد که دور کمر بزرگتر از ۸۰ سانتی متربرای زنان یا ۹۴ سانتی متر برای مردان، ممکن است باعث افزایش خطر بیماری گردد.

مردان	زنان	جنسیت/سطح خطر
سانتی متر>۹۴	سانتی متر>۸۰	افزایش خطر
سانتی متر>۱۰۲	سانتی متر>۸۸	خطر بالا

توصیه هایی برای تغییر در شیوه زندگی

رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن بسیار مهم است. برای رسیدن به وزن ایده آل باید سبک زندگی خود را به گونه ای تغییر دهید که باعث کاهش مقدار غذای مصرفی و همچنین افزایش سطح فعالیت شما گردد. با به کارگیری توصیه های زیرمی توانید تا حد زیادی مشکل اضافه وزن خود را برطرف کنید:

***** غذاهای مورد علاقه تان را حذف نکنید، ولی تعادل را رعایت کنید.
***** غذاهای مورد علاقه تان را حذف نکنید، ولی تعادل را رعایت کنید.
***** باور کنید طعم یک عدد شیرینی خامه ای با طعم یک کیلوگرم شیرینی خامه ای تفاوتی ندارد!

***** در طول روز مقادیر فراوانی آب یا دیگر نوشیدنی های فاقد کالری بنوشید. مصرف نوشیدنی های حاوی قند باید محدود شود.

نقش مراقبت از پوست در پیشگیری از سرطان

***** از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آن ها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.

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

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

***** اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیزبه سطح زمین می رسد.

بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یک بار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق 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 بشو یید.
***** 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.

***** **از پرنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.**

***** داروها می تواند 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.



پیشگیری از سرطان با سلامت روانی معنوی

- مسائل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بر سلامت و بیماری موثرند. در زیر به چند نکته عمده که می تواند در پیشگیری از سرطان موثر واقع شود اشاره می شود.
- استرس و تنش 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. یکی از رویدادهایی که در این حالت پیش می آید، افزایش هورمونی در بدن به نام آدرنالین است. این هورمون به بدن کمک می کند تا خود را تجهیز نموده و با حداکثر توان عمل نماید. استرس به خودی خود نه تنها ضرری ندارد، بلکه سودمند هم هست. زیرا به ما کمک می کند با شرایط انطباق پیدا کرده و بتوانیم عملکرد بهتری داشته باشیم. مثلا فردی که قرار است به زودی صاحب فرزند شود، کسی که وارد دانشگاه می شود، استرس ایجاد شده آمادگی بیشتری برای عملکرد مناسب پیدا می کند.
- ولی شیوه عمل ما در زمان استرس و مدت زمانی که این استرس طول می کشد در سلامت یا بیماری ما موثر است. بعضی از افراد در زمان استرس به مبارزه با تغییرات رو می آورند، بعضی فرار می کنند و بعضی نیز بی عمل باقی مانده و فقط استرس را تحمل کرده و حالت درماندگی به خود می گیرند.
- برای مدیریت استرس و تنش :**
- الف – محیط زندگی خود را تغییر دهید.**
- ب – از تاثیر رفتارهای خود بر سلامت تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید.**

- ج – مهارت های جدیدی کسب نمایید.
- د – باورهای تان را بشناسید و در صورت لزوم تغییر دهید.**
- ۲. افسردگی را درمان کنید.**
- ۳. خود و دیگران را ببخشید.**
- ۴. از سلامت روابط خود مطمئن شوید.**
- ۵. از حمایت خانواده و دوستان بهره مند باشید.**
- ۶. خودتان را دوست داشته باشید.**
- ۷. ذهن خود را مدیریت کنید.**
- توصیه هایی برای داشتن زندگی روانی معنوی سالم**
- *** 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 علایم 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.

پیشگیری از سرطان باتغذیه سالم



از هر سه مورد سرطان یک مورد با آنچه می خوریم ارتباط دارد

***** 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 سودشده 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.

چه مواد غذایی

از سرطان پیشگیری می کنند

بعضی مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در برابر سرطان محافظت می کنند. از جمله مواد مغذی موجود در غذاها:

آنتی اکسیدان ها: موادی هستند که مانع از آسیب سلول ها و بافت های می شوند می توانند از بروز تغییرات سلول های بدخیم جلوگیری کنند. میوه و سبزی بهترین منابع آنتی اکسیدان هایی مانند بتا کاروتن (رنگدانه های گیاهی)، ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم هستند. بهترین راه تامین مواد آنتی اکسیدان استفاده از میوه و سبزیجات تازه است نه مصرف مکمل ها و ویتامین ها

ویتامین C : در بسیاری از میوه ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات وجود دارد. بین مصرف ویتامین C، و کاهش خطر بروز سرطان رابطه وجود دارد ولی مصرف ویتامین C، به صورت مکمل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است.

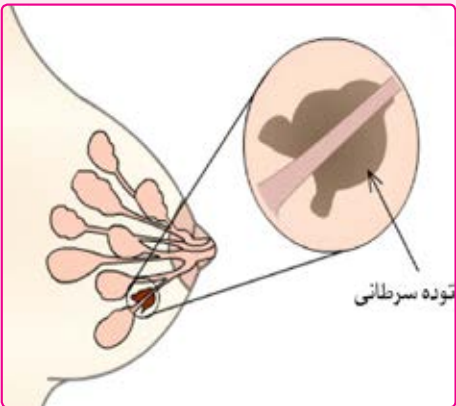
ویتامین E، یا آلفا توکوفرول: فعالترین نوع ویتامین E و یک آنتی اکسیدان قوی است. روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی های برگ سبز از منابع ویتامین E هستند.

سلنیوم: یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتی اکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان می دهند که مصرف مکمل سلنیوم می تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. البته برای تأیید آن باید مطالعات بیشتری انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمی شود زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بی خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکمل ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیشتر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی منبع خوبی از سلنیوم هستند

ویتامین A و بتاکاروتن: که ویتامین A هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان مرتبط با ویتامین A است. این ویتامین برای حفظ سلامتی بافت های ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می دهد. گرچه خوردن سبزی های برگ سبز و زرد و میوه های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدو تنبل و انبه) می تواند کمک کننده باشد از مصرف مکمل های بتاکاروتن به مقدار زیاد باید خودداری کرد چراکه مصرف بیش از اندازه آن خطرناک و مضر است.

علامت های هشدار دهنده سرطان

سرطان پستان



دستها را آویزان نگه دارید ودراین حالت به دقت به هرگونه عدم تقارنی بیش ازحد معمول یا شکل غیرطبیعی پستان ویا فرورفتگی آن توجه کنید.

همین عمل را درحالی که دست ها را بالای سربرده اید انجام دهید.

سپس دستها را به پشت سربرده درهم قفل کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید، دراین حالت پستان ها ازیکدیگرفاصله می گیرند. (درصورت وجودچسبندگی این حالت ایجاد نمی شود)

ب – هنگام استحمام:

به منظورتشخیص بهترنوع توده ای ودرحالی که پستانها صابونی هستند با سطح نرم انگشتان همانند روش قبل تمام حجم پستان را کنترل نمایید. سپس نوک پستان را بین انگشت شست ونشانه به ملایمت فشاردهید وترشحات خونی را درنظر داشته باشید.

درمرحله آخرخم شده دستها را به صورت آویخته دردو طرف بدن قراردهید، پستان ها باید براساس وزن بافت خودآویزان شوند. چنانچه چسبندگی وجود داشته باشد این حالت ایجاد نمی شود.

نکته مهم:

تمام خانمها ازسن ۲۰ سالگی به بعد بایدهرماه پس ازاتمام قاعدگی پستانهای خود را معاینه کنند ونیز سالی یکبار توسط پزشک یافرددوره دیده معاینه شوند.

پیشگیری:

اقداماتی که در پیشگیری از سرطان پستان می تواند نقش داشته باشد عبارتند از :

۱. عدم مصرف دخانیات
۲. تنظیم وزن در حد طبیعی و مناسب
۳. ورزش مرتب
۴. عدم مصرف الکل
۵. داشتن رژیم غذایی سالمی که حاوی مقادیر زیادی از سبزیجاتی و میوه ها باشد
۶. انجام ورزش منظم
۷. انجام معاینه پستان توسط پزشک و مامای مجرب (زیر ۴۰ سال هر دو سال و بالای ۴۰ سال ، یکبار در سال)
۸. انجام اولین ماموگرافی در ۴۰ سالگی و سپس هر دو سال یک بار تا ۴۹ سالگی و از ۵۰ سالگی به بالا سالی یک بار

درمان:

درمان سرطان سینه به عوامل مختلفی بستگی دارد. ممکن است درمان جراحی به صورت برداشتن جزئی تا کامل سینه انجام شود و درمانهای مکمل مانند درمان دارویی، درمان هورمونی، شیمی درمانی و رادیوتراپی انجام گیرند.

سرطان پستان، شایع ترین سرطان در زنان و اولین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان ۴۴-۴۰ ساله است که به دلیل رشد مهار نشدهی سلولهای غیر طبیعی که در نواحی مختلف سینه ایجاد می شود اتفاق می افتد. سرطان ممکن است در بافت های مختلف مانند مجاری انتقال دهنده شیر، بافت تولید کنندهی شیر و در بافت غیر غددی رخ دهد. امروزه سرطان پستان به عنوان یکی از شایع ترین و کشنده ترین بیماری های زنان به شمار می رود یکی از دلایل کشنده بودن این سرطان تشخیص دیرهنگام آن به دلیل تأخیر بیمار در مراجعه به پزشکان صورت می پذیرد .

عوامل خطر مؤثر در بروز سرطان پستان

۱. سابقهی فامیلی سرطان سینه
۲. سابقهی قبلی ابتلا به سرطان سینه و یا برخی موارد غیر طبیعی دیگر در بافت سینه
۳. بروز اولین دورهی قاعدگی قبل از ۱۳ سالگی
۴. یائسگی بعد از ۵۱ سالگی
۵. افرادی که در طول زندگی باردار نشده‌اند و یا اولین بارداری آن‌ها بعد از ۳۰ سالگی بوده است.
۶. اضافه وزن و چاقی خصوصاً بعد از یائسگی
۷. مصرف الکل
۸. زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم
۹. مصرف مواد غذایی پر چرب و سرخ کرده

علائم سرطان سینه

۱. وجود توده و یا افزایش ضخامت در سینه و یا ناحیهی زیر بغل
 ۲. ترشح شفاف یا خونی از سینه
 ۳. پوسته‌ریزی در نوک سینه
 ۴. فرو رفتن نوک سینه به داخل
 ۵. قرمزی و یا تورم سینه
 ۶. فرو رفتگی پوست سینه که در آن پوست، حالتی شبیه به پوست پرتقال پیدا می کند.
 ۷. وقوع تغییر شکل سینه که موجب متفاوت شدن آن با سینهی دیگر شود.
 ۸. زخم در پوست سینه که بهبود پیدا نکند.
- نکته:** اگرچه این بیماری در زنان بسیار شایع‌تر است اما در مردان نیز روی می‌دهد.

پیشگیری از سرطان پستان

اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمان است. که این تشخیص بیشتر از طریق خودآزمایی پستان توسط خود خانم صورت می گیرد. به ویژه افرادی که دارای سابقه ارثی در این زمینه هستند و اقوام نزدیک آنان مانند مادر، خواهر، خاله و عمه به سرطان پستان مبتلا بوده یا هست، بایستی از سنین پایین تر اقدام به انجام خودآزمایی نمایند خودآزمایی پستانها توسط زنان باید به صورت ماهیانه انجام شود. حداقل منفعت این عمل، شناسایی توده های کوچکی است که با اقدامات مختصر جراحی قابل درمانند. بیش از ۶۵٪ توده های پستانی توسط خود بیماران کشف می شوند.

نحوه انجام خود آزمایی پستان

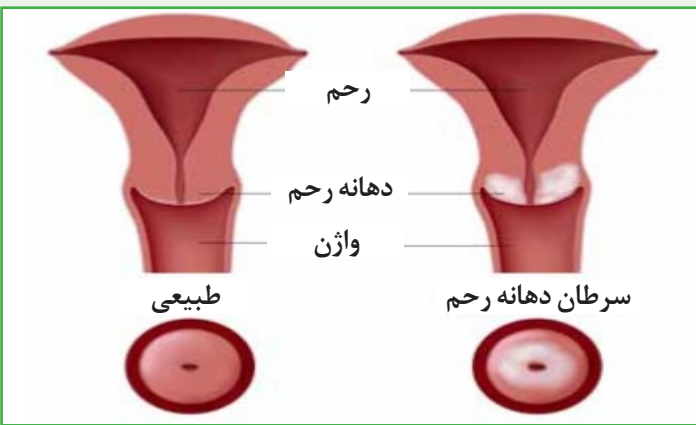
روزهای ۵ تا ۷ سیکل قاعدگی، بهترین دوران برای انجام معاینهٔ پستان است.

الف – مقابل آینه :

بدون پوشش روبروی آینه بایستید.

- * ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- * تغییر در خال های پوستی
- * زخم های 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

سرطان دهانه رحم



سرطان گردن رحم نوعی بیماری است که در آن رشد بافت بدخیم از ناحیه گردن رحم نشات می گیرد و به طور نامنظم و فزایندهای تکثیر و منجر به ریزش آن می شود سرطان گردن رحم دومین سرطان شایع دستگاه تناسلی زنان و پنجمین سرطان پس از سرطان های ریه، پستان، روده و جسم رحم در جهان است که حدود شش درصد کل سرطان زنان را تشکیل می دهد.

سرطان دهانه رحم از جمله بیماری هایی است که ممکن است بسیار دیر تشخیص داده شود چون متاسفانه علائم قابل توجه و مشخصی ندارد. درحالی که این بیماری بسیار بد و حتی کشنده است. گردن رحم یا سرویکس قسمتی از دستگاه تناسلی زنان است و ناحیه باریک و تحتانی رحم را که به مهبل باز می شود، شامل می شود.

افراد در معرض خطر سرطان گردن رحم

- ۱- سن : بین ۶۵- ۵۵ سالگی شایع است .
- ۲- سبک زندگی : چاقی و نداشتن فرزند از عوامل خطرند .
- ۳- سابقه خانوادگی : عامل قابل توجهی به شمار نمی آید .
- ۴- زنانی که ارتباط جنسی در سنین پایین دارند، با افراد مختلف ارتباط جنسی دارند و یا با فردی که با افراد مختلف ارتباط دارد نزدیکی دارند بیشتر در معرض خطر هستند. چون یکی از شایعترین علل سرطان دهانه رحم (۹۵ درصد موارد سرطان دهانه رحم) بوسیله ویروسی بنام ویروس پاپیلوماست که از طریق تماس جنسی انتقال می یابد.
- ۵- کسانی که ضعف سیستم ایمنی به ویژه به صورت اکتسابی مانند بیماری ایدز دارند یا داروهای سرکوب کننده ایمنی مصرف می کنند.
- ۶- زنانی که به دخانیات اعتیاد دارند .
- ۷- زنانی که زایمان های متعدد داشته اند.

علائم هشداردهنده سرطان گردن رحم:

در مراحل ابتدایی هیچ نشانه ای ندارد.

۱. طولانی شدن بیش از حد معمول عادت ماهانه و یا خونریزی بیش از حد ،ازدیاد ترشحات مهبل
۲. خونریزی هنگام معاینه پزشکی اندام های تناسلی
۳. سختی، درد و یا خونریزی به هنگام نزدیکی
۴. عفونت های مکرر مهبل
۵. درد به هنگام ادرار
- ۶ درد کمر

در شرایطی که سرطان گردن رحم مهاجم و به دیگر اندام ها گسترش یافته باشد علاوه بر نشانه های فوق، علایمی مانند یبوست، مشاهده خون در ادرار، گرفتگی مجرای ادرار، باز شدن غیر طبیعی گردن رحم و کم خونی ظاهر می شود.
نکته : در صورت عدم درمان ، سرطان رحم ممکن است به لوله های رحم و تخمدان ها و سایر اعضا مانند ریه ها و گاهی کبد منشر شده و گسترش یابد.

پیشگیری از سرطان گردن رحم

۱- معاینات منظم و دوره ای و انجام آزمایش پاپ اسمیر:

این تست در خانم های متاهل زیر ۳۰ سال در صورت وجود علائم خطر انجام می شود و در خانم های بالای ۳۰ سال پس از سه نوبت تست منفی با فاصله یک سال به منظور بررسی هر ۵ سال یک بار جهت بررسی می بایست به واحدهای بهداشتی مراجعه نمایند

آزمایش معمولاً دو هفته پس از اتمام عادت ماهانه و حداقل ۴۸ ساعت پس از مقاربت جنسی توصیه می شود.

۲- به تأخیر انداختن تماس جنسی : هر چه سن شروع فعالیت جنسی زنان جوان دیرتر باشد امکان ابتلاء به بیماری های جنسی کمتر و در نتیجه احتمال آلودگی ویروس مولد سرطان گردن رحم کمتر خواهد بود.

۳. پابندی به خانواده: نداشتن شرکای جنسی متعدد و استفاده از کاندوم احتمال ابتلا به سرطان دهانه رحم را کاهش می دهد.

سرطان روده بزرگ



روده بزرگ چندقسمت دارد وسرطان درهر کدام از این قسمت ها می تواند شروع شود . هر کدام از این قسمت ها دیواره ای متشکل از چندین لایه دارند که می توانند منشاء اولیه سلولهای سرطانی باشند .

سرطان روده بزرگ و راست روده ممکن است به تدریج و در طی سالیان دراز رشد نماید . اکثر این سرطان ها در ابتدا بصورت پولیپ (تومورهای خوش خیم که از دیواره به داخل روده رشد می کنند) تظاهر می نمایند و برداشتن به موقع این پولیپ ها نقش مهمی در جلوگیری از سرطان دارد.

مهمترین علائم هشدار دهنده

- * خونریزی از مدفوع
- * مدفوع آبیکی که بیشتر از دو هفته باقی مانده باشد
- * یبوست و کم شدن قطر مدفوع
- * کاهش وزن و کاهش اشتها
- * احساس عدم تخلیه کامل مدفوع
- * رنگ پریدگی و کمبود آهن خون
- * وجود دردهای مقطعی در ناحیه شکم
- * سابقه مثبت فامیلی

مهم ترین عوامل ایجاد کننده:

- * سن بالای ۵۰ سال
- * مصرف غذاهای پرچرب
- * کم مصرف کردن میوه و سبزی
- * سابقه فامیلی

راههای پیشگیری:

- * استفاده از سبزی و میوه تازه ۵ نوبت در روز
- * داشتن فعالیت بدنی و پیاده روی هر روز به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه
- * کم مصرف کردن گوشت قرمز
- * عدم استفاده از غذاهای آماده و سرخ شده
- * استفاده از لوبیای سویا
- * انجام معاینات مستمر پزشکی برای افراد بالای ۵۰ سال

اقدامات کنترلی:

تست مخفی مدفوع (تست فیت):

انجام این تست هر ساله در افراد بالای ۵۰سال انجام میشود. (حساسیت آن ۵۰درصد می باشد).

سیگموئیدوسکوپی:

حساسیت این روش بیشتر از ۶۰ درصد است. این تست هر ۵ سال برای افراد بالای ۵۰ سال انجام میشود

کولونوسکوپی:

این تست هر ده سال در افراد بالای ۵۰ سال انجام میشود.

سایر روش ها:

عکس برداری با ماده ی حاجب، سی تی اسکن و تست DNA در مدفوع.



برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از سرطان و بیماری های قلبی و عروقی و دیابت و رسیدن به شادی و نشاط و کمک به کاهش آلودگی هوا، برای رفت و آمد و انجام کارهای روزانه از خودروی شخصی استفاده نکنید توصیه ما به شما پیاده روی و استفاده از وسایلی مانند دوچرخه است.

مدیر مسئول: غلامرضا جعفرپور مقدم

طراح و صفحه بند: لیلا خودکار

تهیه و تنظیم: مدیریت بیماری ها، گروه بیماری های غیر واگیر

با همکاری: مرکز بهداشت بیرجند

با تشکر از: کمیته بررسی رسانه های معاونت بهداشتی

منابع: دستورالعمل های وزارت بهداشت، کتاب اپیدمیولوژی سرطان ها

(دکتر یآوری و همکاران)، سامانه آموزش سلامت همگانی

(www.iec.behdastt.gov.ir)

اسامی برندگان ویژه نامه قلب سالم

مهدی حسن تبار

بابل

۰۹۳۹۳۷۶۱۷۵۶

شعبان نادر علیپور

۰۹۱۱۵۸۰۱۷۷۸

علی لطفی - بیرجند

۰۹۱۵۱۶۰۸۳۵۳

سعید آبیاریان - یاسوج

۰۹۳۷۳۵۸۰۶۹۱

بتول حسن زاده - بیرجند

۰۹۱۵۹۶۴۸۰۳۱

از ۲۵ بهمن جهت دریافت جوایز به روابط عمومی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مراجعه فرمایند

ج) ۲ سال

د) ۵ سال

۶- میزان شاخص توده بدنی (BMI) طبیعی کدام یک از

گزینه های ذیل می باشد؟

الف) زیر ۱۸،۵ (ب) بین ۱۸،۵ تا ۲۴،۹ ج) بین ۲۵ تا

۲۹،۹ (د) بین ۳۰ تا ۳۹،۹

۷- کدامیک از علائم ذیل مربوط به نشانه های سرطان

روده بزرگ نمی باشد ؟

الف) درد کمر (ب) خونریزی از مدفوع

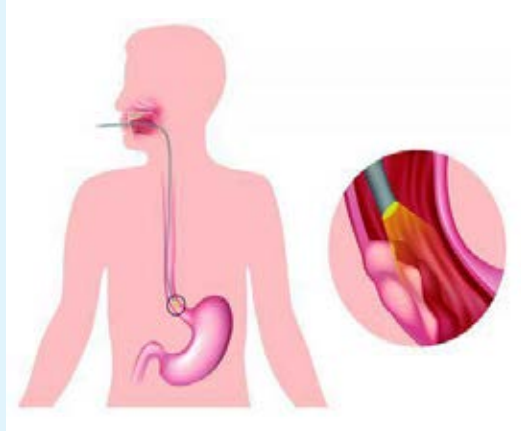
ج) کاهش اشتها و وزن

د) یبوست و کم شدن قطر مدفوع

به پنج نفر از کسانی که پاسخ صحیح خود را تا ۲۵/۱۲/۹۶ از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۴۸۴۸۴۴ ارسال نمایند جوایز نفیسی از سوی مرکز بهداشت بیرجند اهدا خواهد شد

مسابقه پیامکی

سرطان مری



سرطان مری یکی از سرطانهای دستگاه گوارش است که در افراد زیر ۴۰ سال نادر می باشد و میزان بروز آن در طی دهه های بعدی عمر افزایش می یابد

مهم ترین علائم هشدار دهنده:

اشکال در بلع به صورت گیر کردن غذای سفت و اشکال در بلع مواد آبکی در مراحل پیشرفته بیماری

درد در هنگام بلع غذا

درد در قفسه سینه و ناحیه پشت

سوزش سر دل (ترش کردن)

کاهش وزن

کاهش اشتها

رنگ پریدگی و کم خونی

مهم ترین عوامل ایجاد کننده:

مصرف مواد غذایی و نوشیدنی داغ

کاهش مصرف میوه و سبزی

مصرف سیگار

مصرف الکل

مصرف تریاک و سوخته آن

عوامل ژنتیکی

سن بالاتر از ۴۰ سال

راههای پیشگیری:

عدم مصرف مواد غذایی و نوشیدنی داغ

افزایش مصرف میوه و سبزی

عدم مصرف سیگار

روش های تشخیصی:

آندوسکوپی

نمونه برداری

سرطان معده



سرطان معده در طی سالیان و با آرامی رشد می کند ولی قبل از اینکه سرطان ایجاد شود ، تغییراتی در لایه های معده رخ می دهد که این تغییرات بندرت علائم ایجاد کرده و تشخیص داده نمی شوند .

مهم ترین علائم هشدار دهنده:

احساس ناراحتی در بالای شکم

بی اشتهایی

لاغری

خونریزی های جزئی و مکرر معده

در بعضی موارد خونریزی های شدید و کم خونی

وجود غده ای بر جسته در بالای استخوان ترقوه و گردن

لمس توده در ناحیه شکم و کبد

سابقه بیماری های خوش خیم معده مانند التهاب مزمن

معده و پولیپ

مهم ترین عوامل ایجاد کننده:

استفاده از غذا های دودی و نمک سود

استفاده از غذاهای آماده و پرچرب و سرخ شده

استفاده از غذاهای شور و شوربجات

استفاده از غذاهای مانده

استفاده از دخانیات

سابقه عفونت معده با میکروب هلیکوباکتر

راههای پیشگیری:

عدم مصرف دخانیات

عدم مصرف نوشابه های الکلی

استفاده از میوه و سبزی به مقدار کافی

داشتن فعالیت بدنی

عدم داشتن استرس



مرکز رادیوتراپی انکولوژی ایران مهر بیرجند در سال ۱۳۹۰ در یک طبقه با زیر بنای ۶۰۰۰ مترمربع در زمین ملکی آغاز شد که هزینه های ساخت و تجهیز آن توسط خیرین و دانشگاه علوم پزشکی بیرجند تامین شد.این مرکز دارای چهار بخش رادیوتراپی، شیمی درمانی، بستری شیمی درمانی است و در تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۶ با حضور وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی به بهره برداری رسید.

سرطان و باورهای نادرست

*** درمان قطعی سرطان کشف شده است، ولی شرکت های بزرگ داروسازی اجازه نمی دهند که این درمان به کار رود!**

هر از گاهی چنین مطالبی بخصوص در فضای مجازی انتشار می یابد. اطمینان داشته باشید که چنین چیزی صحت ندارد. بسیاری از پزشکان، صاحبان شرکت های دارویی و افراد مشهور و افراد پرنفوذ دنیا بر اثر سرطان جان خود را از داده اند. اگر چنین درمانی وجود می داشت قطعاً اینگونه افراد از آن بهره می جستند.

*** آیا با انجام رادیوتراپی و شیمی درمانی برای یک بیمار، ضرری متوجه اطرافیان می شود؟**

شیمی درمانی و رادیوتراپی یکی از شیوه های درمان بیماری است و بیماری که با این روش ها درمان می شود ضرری را متوجه اطرافیان نمی کند و از قضا اگر اطرافیان فرد مبتلا به سرطان، دچار بیماری حاد عفونی باشند می توانند در دوره ای که بیمار مبتلا به سرطان در حال شیمی درمانی است او را در معرض خطر بیماری عفونی قرار دهند و باید از او دوری کنند.

*** آیا استفاده از ظروف و بسته بندی های پلاستیکی در مایکروفر سبب بروز سرطان می شود؟**

حقیقت این است که استفاده از ظروف پلاستیکی که برای استفاده در مایکروفر طراحی و ساخته شده اند خطری ندارد. ولی استفاده از ظروف پلاستیکی معمولی (که برای استفاده در مایکروفر ساخته نشده اند) برای گرم کردن غذا در مایکروفر سبب آب شدن پلاستیک و نشت یک سری مواد شیمیایی در غذا می شود که ممکن است سرطان زا باشند. برای پخت حتماً باید از ظروف مخصوص این کار استفاده کنید.

*** آیا مردمان خوب و درست کار سرطان نمی گیرند؟**

بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان تصور می کنند سرطان عقوبت گناهی است که در گذشته مرتکب شده اند، این موضوع صحیح نیست. اگر اینطور باشد، چرا کودکان کم سن مبتلا به سرطان می شوند. انسان های درست کار نیز همانند انسان های گناه کار ممکن است به سرطان مبتلا شوند. سرطان مانند تمام بیماری های مزمن فقط یک بیماری است.

بیش از ۵ واحد میوه و سبزی در روز مصرف کنیم . غلات را به

طور کامل مصرف نموده و از گوشت قرمز پرچرب استفاده نکنیم.

هفته ای ۵ بار و در هر وعده ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت فیزیکی

متوسط تا شدید داشته باشیم.

مراقب وزن خود باشیم چرا که چاقی و اضافه وزن ما را در معرض

خطر سرطان قرار می دهد.

از مصرف دخانیات و الکل پرهیزیم چرا که مصرف مداوم انواع

فرآورده های تنباکو و الکل، به خصوص اگر همزمان باشد،

ما را به شدت در معرض انواع سرطان ها قرار می دهد.

پوش ملی مبارزه با سرطان

۷-۱ بهمن ماه ۱۳۹۶

۱۰ام برای پیشگیری از سرطان

- سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.**
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه بروید.**
- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.**
- مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.**
- وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری زاست.**
- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.**
- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.**
- الاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود حفاظت کنید.**
- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.**
- علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.**

شایعترین سرطان ها بر اساس آخرین گزارشات منتشر شده

شایع ترین سرطان ها در کل کشور در زنان؛ به ترتیب سرطان پستان با شیوع ۳۱.۳ در هر ۱۰۰ هزارنفر، سرطان روده بزرگ ۱۱ در هر ۱۰۰ هزارنفر، سرطان پوست ۱۱ به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر، سرطان معده ۹.۸ به ازای هر ۱۰۰ هزارنفر و سرطان تیروئید ۷ در هر ۱۰۰ هزار نفر است

شایع ترین سرطان ها در کل کشور در مردان؛ به ترتیب سرطان معده با عدد ۲۱ تا ۲۲ در هر ۱۰۰ هزارنفر، سرطان پوست ۱۸.۶ به ازای هر ۱۰۰ هزارنفر، پروستات ۱۶ تا ۱۷ به ازای هر ۱۰۰ هزارنفر، روده بزرگ ۱۵ به ازای هر ۱۰۰ هزارنفر و سرطان مثانه ۱۳ به ازای هر ۱۰۰ هزارنفر است

برخی اقدامات معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی

در زمینه پیشگیری و کنترل سرطان ها

- * اجرایی کردن تفاهم نامه بین سه معاونت؛ تحقیقات و فناوری، بهداشت و درمان که بر اساس این تفاهم نامه، سه معاونت به یک زبان مشترک رسیدند و اطلاعات مربوط به بیماری سرطان جمع آوری گردید
- * تشکیل دبیرخانه ثبت سرطان در معاونت بهداشتی که مدیریت برنامه های مرتبط با سرطان را مطابق دستورالعمل های کشوری برعهده دارد.
- * دریافت اطلاعات تشخیصی از مراکز پاتولوژی و درمانی با همکاری معاونت درمان دانشگاه
- * اجرای کمپین ملی سرطان در سطح استان
- * خراسان جنوبی در قالب برنامه های تحول سلامت و هماهنگی های لازم با معاونت محترم درمان دانشگاه جهت اقدامات تشخیص طبی در مرکز تیپ ۱ سرطان واقع در بیمارستان ولیعصر (عج)
- * ارایه آموزش بصورت کارگاه های استانی و شهرستانی در هفته سرطان در قالب کمپین ملی سرطان در سطح استان
- * ثبت اطلاعات بیماران مبتلا به سرطان در سامانه یک پارچه مدیریت اطلاعات با عنوان "سیمای سرطان"
- * انجام فرایند کنترل کیفی داده های سرطان با همکاری اداره سرطان وزارت بهداشت

اطلاعیه مهم

کلیه افراد بالای ۳۰ سال جهت دریافت مراقبت های بهداشتی و بررسی از نظر سرطان به نزدیک ترین مرکز یا پایگاه خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایند.

یادمان باشد:

عامل ایجاد سرطان در بدن انسان کاملاً شناخته شده نیست، بنابراین نمی توان صد در صد جلوی ایجاد آن را در بدن گرفت، اما با رعایت این نکات، شانس ایجاد سرطان کاهش می یابد. طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت ۴۰ درصد از سرطان ها قابل پیشگیری هستند و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر زود تشخیص داده شوند، درمان پذیر خواهند بود.