خراسان شمالی

روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
شنبه ۲۱ بهمن ۱۳۹۶
۲۳ جمادی الاول ۱۴۳۹. شماره ۲۶۴۹

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی‌زاده
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان‌آب)

صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابردبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ:شهرچاپ‌خراسان

آدرس: بجنورد،خیابان طالقانی غربی،ابتدای چهارراه بسیج(میرزا رضای کرمانی)
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۰۰۷۱
صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵

تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۲۲۲۱۱
نمابر: ۳۲۲۴۷۲۲۳
مسئول تحریریه: ۳۲۲۳۰۰۲۸
تلفن ونمابرسرپرست: ۳۲۲۳۰۰۱۴

آگهی

تبلیغ باید متمایز بودن محصول را نسبت به سایر رقبا در بازار نشان دهد

اطلاعیه درب های اتوماتیک بجنورد

قابل توجه همشهریان ، ادارات ، ارگانهای دولتی و خصوصی با توجه به حساس بودن رسته شغلی دربهای اتوماتیک (کرکره ای شیشه ای، پارکینگی) که جهت محافظت و ایمنی مورد استفاده شما عزیزان قرار می گیرد ،خواهشمند است به منظور جلوگیری از ورود و سوءاستفاده افراد غیر مرتبط و ایجاد محیطی امن برای منازل و فروشگاه ها و بهره وری از خدماتی مطلوبتر در زمان خرید و نصب و خدمات درخواستی فقط از لیست افراد دارای پروانه کسب و مجوز کاری مرتبط که مورد تائید اتاق اصناف و اتحادیه مربوطه و پلیس اماکن عمومی می باشند و اسامی آنها به شرح زیر است استفاده کنید:

آسان دُر(پردل) ، اتومات دُر(غلامیان) ، بازرگانی طلوع (دیبا) ، پاساوان دُر(امیر آبادی) ، پاژ(کوهستانی)، پروشات دُر (کاظمی) دید برتر(زمانی)، نوین دُر(ارزمانی) ، ویدا دُر(فرهادی)

بدیهی است غیر از فروشگاه های نامبرده اتحادیه و اتاق اصناف هیچ مسئولیتی در قبال افراد دیگر به عهده نخواهد داشت.

اتحادیه صنف شرکت های فنی و مشاوره ای بجنورد

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید

پویش ملی مبارزه با سرطان ۷-۱ بهمن ماه ۱۳۹۶

سرطان پوست

● عوامل افزایش خطر ابتلاء به سرطان پوست

-مواجهه با اشعه ماورا، بنفش و عدم حفاظت پوست از آن
-رویارویی شغلی با زغال تار، ترکیبات آرسنیک یا رادیوم
-سابقه ابتلا، خانوادگی
-ظهور خال های متعدد یا غیر معمول
-آفتاب سوختگی های شدید در دوران کودکی

● علایم و نشانه های سرطان پوست

-هر تغییری در اندازه یا رنگ خال یا جوش یا محل تیره ای که در پوست وجود دارد.
-پوسته پوسته شدن، ترشح، خونریزی یا تغییر در ظاهر به صورت پایک توده یا ندول
-انتشار رنگدانه محل تیره پوست مثل رنگ نقره ای که از لبه خال فراتر رفته است.
-تغییر در محل، خارش و درد

● پیشگیری

به همه افراد توصیه می شود:
-از رویارویی با نور آفتاب بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری کنید.
-در میان روز حتماً به دنبال سایه باشید. چون در این ساعات روز اشعه های آفتاب بسیار قوی هستند. زمانی که سایه شما از شما کوتاه تر است اشعه های آفتاب در قوی ترین و مخرب ترین وضعیت خود قرار دارند.
-با پوشیدن لباس های پوشیده و آستین بلند حتی المقدور از پوست بدن خود محافظت کنید.
-با استفاده از کرم های ضد آفتاب با معیار SPF بالاتر از ۱۵ از پوست خود محافظت کنید و مقدار قابل توجهی از آن را بعد از شنا و تعریق زیاد استفاده کنید. از ضد آفتاب حتی در روزهای مه آلود و ابری هم استفاده کنید.
-از کلاه برای پوشاندن صورت و گوش ها و گردن و محافظت در برابر نور آفتاب استفاده کنید.
-از عینک های آفتابی با جذب اشعه ماورا، بنفش ۹۹ الی ۱۰۰ درصد برای ایجاد حداکثر محافظت از چشم ها و پوست اطراف چشم استفاده کنید.

سرطان معده

● عوامل افزایش خطر ابتلاء به سرطان معده

-عفونت های معده با باکتری هلیکوباکتر پیلوری
-ابتلا، به گاستریت مزمن معده
-سن بالا
-جنس مذکر
-رژیم غذایی(پر نمک، کم میوه و کم سبزیجات)
-کم خونی
-سیگار کشیدن
-متاپلازی روده ای
-پولیپوژ آدنوماتوز فامیلی با پولیپوز معده

● علایم و نشانه های سرطان معده

الف) مراحل اولیه: سوء هاضمه و ناراحتی معده، احساس نفخ و باد کردن بعد از غذا خوردن، تهوع خفیف، کاهش اشتها، سوزش سر دل
ب) مراحل پیشرفته: خون در مدفوع، استفراغ، کاهش وزن بدون علت قابل توجیه، درد معده، ایکتر، آسیت، دیسفاژی

● پیشگیری

-حفظ وزن مناسب با انجام فعالیت فیزیکی حداقل ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته
-نکشیدن سیگار
-عدم مصرف الکل
-استفاده از حداقل ۵ وعده سبزیجات و میوه های مختلف در روز

گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماری های معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین روز دوشنبه ۲۳ بهمن ماه جدول مسابقه بزرگ پویش ملی مبارزه با سرطان را در صفحه هشت روزنامه وزین «خراسان شمالی» منتشر خواهد کرد و پس از آن منتظر دریافت رمز جدول به عنوان پاسخ مسابقه از سوی شما مخاطبان فهیم به شماره پیامک ۵۰۰۰۵۴۲۰۹ همراه با مشخصات خواهد بود.

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین
معاونت بهداشتی
گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها