

درگفت وگو با کارشناسان مطرح شد

## ضعف آگاهی در پیشگیری ازایدز

**اریاب افصلی**-انواع بیماری ها از سرماخوردگی گرفته تا سرطان، همیشه در روند طبیعی زندگی انسان اختلال ایجاد می کند که این موضوع به دلیل محدودیت های جسمانی ناشی از بیماری قابل توجهیه است اما از میان بیماری ها برخی از آن ها بیشتر از مشکلات جسمانی و فیزیکی، دغدغه های اجتماعی فراوانی را برای افراد به وجود می آورند به طوری که فرد بیش از آن که نگران مشکلات فیزیولوژی بیماری باشد با نگرانی از برخورد های نامناسب دیگران در محیط اجتماعی سعی در پنهان کردن بیماری دارد.

«ایدز» از نمونه بارز چنین بیماری هایی است. ارائه آمار مبتلایان ایدز، خط قرمز مسئولان و کارشناسان مرتبط در این زمینه است اما شرایط شیوع این بیماری و مشکلات ثانویه ناشی از آن به گونه ای است که برای حل این مشکل و پیشگیری ارائه آمار مبتلایان ایدز، انتظار آمار و ارقام بود. هر چند نگرانی فعالان اجتماعی و مسئولان درباره روند رو به رشد ایدز در استان نشان دهنده وضعیت بحرانی است که گوش شنوا و چشم واقع بین را برای پیشگیری می طلبد.

**پایین ترین میزان آگاهی در کشور**

نماینده موسسه کنش گران اجتماعی در استان در این باره به خبرنگار ما می گوید: درباره بیماری هایی مانند ایدز آگاهی بیش از هر عامل دیگری در پیشگیری از ابتلا اهمیت دارد و این در حالی است که براساس آمار ارائه شده در اطلس وضعیت زنان ایران کم ترین میزان آگاهی زنان نسبت به این بیماری در کشور مربوط به سیستان و بلوچستان است.

«فرزانه نظری» ادامه می دهد: به همین نسبت این استان پایین ترین آمار با سواد ی را به خود اختصاص داده است به طوری که بیشترین دختران شهری بین ۶ تا ۱۷ سال بازمانده از تحصیل کشور در سیستان و بلوچستان هستند. وی تصریح می کند: دلیل اصلی آگاهی پایین زنان استان درباره بیماری های پرخطر مانند ایدز ریشه در آمار بالای بی سواد ی دارد. از آن جایی که زنان در این زمینه آسیب پذیرتر از مردان هستند به طور قطع افزایش آگاهی در این زمینه از ابتلا ی بانوان جلوگیری خواهد کرد اما با توجه به شرایط موجود در استان اقدامات انجام شده برای این افزایش آگاهی به هیچ وجه کافی نیست و این گونه که باید فعالیت های اجتماعی در زمینه پیشگیری از این بیماری رضایت بخش نیست.

**لزوم ایجاد سازمان های غیردولتی در پیشگیری از ایدز**  
این فعال اجتماعی در حوزه بانوان و خانواده

### مشاور تغذیه

**جوشاندن شیر**

آیا جوشاندن شیر بیش از یک بار در کیفیت آن تاثیر منفی دارد؟

**فرشته سلیمی**، **کارشناس تغذیه**: جوشاندن مستقیم شیر به مدت طولانی موجب کاهش شدید ارزش غذایی آن می شود. شیر سرشار از انرژی، کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی است که برای رشد، قوت و داشتن بدنی سالم ضروری است. شیر به داشتن استخوان ها و دندان های قوی کمک می کند همچنین باعث افزایش تراکم و رشد استخوان، رشد و پرورش جسمی و ذهنی می شود اما جوشاندن آن به مدت طولانی موجب کاهش ارزش غذایی آن تا اندازه زیادی می شود. همچنین رسوب و پوسته سطحی تشکیل شده در ته ظرف غالبا بدون مصرف باقی می ماند و مقداری از مواد غذایی شیر از بین می رود.

## ۴۴ جامعه



از مبتلایان ایدز در جامعه یکی از اهداف اصلی و اولویت دار برای پیشگیری از شیوع این بیماری در جامعه و همچنین ارتقای سطح آگاهی مردم است. دکتر «مجید سرتیپی» ادامه می دهد: ایدز از یک بیماری به یک انگ و پس از آن به تبعیض در جامعه تبدیل می شود و همین روند باعث شده است تا در این زمینه پنهان کاری صورت گیرد.

وی میزان بروز موارد مثبت ایدز در کشور و استان را یک تهدید برای جامعه عنوان می کند و می گوید: در حال حاضر کشور و به همین تناسب در سیستان و بلوچستان تعداد موارد مثبت ایدز در زنان در حال افزایش است که این موضوع برای جامعه خطری اساسی محسوب می شود چرا که وقتی زنان در معرض این بیماری قرار گیرند در واقع سلامت خانواده تهدید می شود.

وی ادامه می دهد: افزایش رفتارهای پرخطر جنسی، اطلاعات پایین زنان درباره این بیماری و راه های انتقال، افزایش تعداد کودکان بدسرپرست در خیابان ها که در معرض رفتارهای پرخطر قرار می گیرند و... از جمله عواملی است که باعث افزایش موارد مثبت ایدز در این استان شده است.

وی با بیان این که احتمال انتقال ویروس HIV از مرد به زن بیشتر است، عنوان می کند: در بسیاری از موارد افزایش آگاهی زنان آسیب پذیر جامعه درباره این بیماری می تواند از افزایش موارد ابتلا جلوگیری کند.

در حال حاضر آمار مردان مبتلا به ایدز در استان بیشتر از زنان است اما روند رو به رشد ابتلای زنان در صورتی که پیشگیری نشود در آینده نزدیک به برابری موارد ابتلا بین زنان و مردان استان و حتی افزایش تعداد زنان مبتلا به ایدز منجر خواهد شد.وی درباره راه های انتقال ویروس ایدز عنوان می کند: در این استان اعتیاد تزریقی بیشترین دلیل ابتلا به ایدز است اما روند رو به رشد موارد

### سنگ صبور

**تجر د دائمی**

اگر فردی تصمیم بگیرد تا پایان عمر مجرد باقی بماند چه مشکلاتی پیش روی او قرار دارد؟

**زهرا عطاریان**، **مشاور و روانشناس**: طبق نتایج تحقیقات انجام شده کسانی که از دواج نمی کنند ناخرسند، حاشیه ای و منزوی می شوند و عمر کمتری نسبت به دیگر افراد دارند. ازدواج یک رابطه زناشویی محقق می شود.

اگر چنین رابطه ای میان انسان ها نباشد، فرد احساس تنهایی می کند و زندگی برایش معنا و بنابر این برای اطمینان از شیر مصرفی به یک بار جوشاندن آن کفایت شود و برای گرم کردن نیز به طور مثال ظرف شیر را روی سماور قرار دهید.

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی: جنبی مولوی ۲۱
تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
تلفن مسئول نشر: یریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
نمابر نشر: یریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن های نشر: یریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
تلفن: و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهر چاپ: خراسان
چاپخانه:

صاحب امتیاز:

مدیر مسئول:

سرمدیر:

دفتر مرکزی:

صندوق پستی:

تلفن:

نمابر شهرستان ها:

پستالک:

موسسه فرهنگی هنری خراسان

محمد سعید احدیان

علی ولی زاده

مشهد، بلوار سازمان آب

۵۱۱-۹۱۷۳۵

۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰

نمابر: ۳۷۶۴۳۳۴۴-۰۵۱

۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۴۶	اذان صبح	۰۴:۴۵			
۰۶:۰۶	طلوع آفتاب	۰۶:۰۵			
۱۲:۲۸	اذان ظهر	۱۲:۲۷			
۱۸:۴۹	غروب آفتاب	۱۸:۵۰			
۱۹:۰۶	اذان مغرب	۱۹:۰۷			

#### پزشک خانواده

#### سوزش در مجاری تنفسی

سینوزیت مزمن دارم چند ماه است ترشحات زیاد و سوزش در ناحیه حلق دارم که گاهی باعث ایجاد سوزشی در معده می شود. زمانی که از اسپری بینی کرومولین سدیم یا رینو کورت استفاده می کنم مشکلی ندارم. لطفا راهنمایی کنید علت چیست؟

**دکتر علیزاده**، **پزشک عمومی**: ممکن است مشکل شما سوزش راه هوایی باشد که با سوزش معده اشتباه گرفته اید. به هر حال درمان سینوزیت باید انجام شود. در سینوزیت عفونی داروی آنتی بیوتیکی ۱۴ روزه باید مصرف شود. برای کاهش ترشحات خودداری از مصرف آب سرد و آب یخ، گردو، پنیر کهنه، پیاز، تره، سیر، تربیزک، گوشت غلیظ مثل گاؤ و گوساله و خربزه توصیه می شود. همچنین به حداقل رساندن مصرف لبنیات و میوه غیر فصل، مصرف مغز بادام آسیاب شده و نبات، پرهیز از مصرف زیاد شیرینی و نان های چرب و خوابیدن بر پشت و یا گذاشتن صورت روی بالش از دیگر مواردی است که باید رعایت کنید. کم خوابیدن و همچنین نخوابیدن در طول روز مخصوصا پس از صرف غذا نیز در درمان شما مؤثر است و همه این موارد در کاهش سوزش مؤثر خواهد بود.

#### کد بانو

#### اصول سالم سازی سزیجات

استفاده از سبزیجات در فصل گرما بیشتر می شود و به همین نسبت احتمال ابتلا به بیماری های عفونی نیز افزایش می یابد به همین دلیل برای جلوگیری از مبتلا شدن به انگل ها یا بیماری های روده ای باید سبزیجاتی را که می خواهید به صورت خام بخورید باید به روش زیر سالم سازی و بعد مصرف کنید. **مرحله اول پاکسازی**: ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کنید و با آب تمیز شست وشو دهید تا مواد زاید و گل و لای آن برطرف شود. **مرحله دوم انگل زدایی**: بعد از پاکسازی سبزیجات، یک ظرف ۵ لیتری را پر از آب کنید و بعد به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی داخل آن بریزید و هم بزنید. سپس سبزیجات را داخل کفاب قرار دهید و بعد از ۵ دقیقه سبزی را از داخل آن خارج کنید و با آب سالم کاملاً شست وشو دهید تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آن ها جدا شود. **مرحله سوم کندر دایی**: برای ضد عفونی و از بین بردن میکروب ها، نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵۵ لیتری پر از آب بریزید و کاملاً حل کنید تا محلول کندر دایی کهنده به دست آید. سپس سبزی انگل زدایی شده را برای ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید تا میکروب های آن از بین برود. اگر پودر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده کندر دایی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها و مغازه ها وجود دارد طبق دستور عمل مصرف آن استفاده کنید.

#### مشاور حقوقی

#### مهلت ارائه درخواست اعسار

مهلت ارائه درخواست اعسار پس از صدور اجراییه برای بدهکاری که در بازداشت نیست، چند روز است؟

**یاسمن جیحانی**، **وکیل پایه یک دادگستری**: اگر مدیون بازداشت نشده باشد، به طور مثال دادخواست خود را از طریق وکیل اقامه کند و دسترسی به وی برای جلب امکان پذیر نباشد، پس از صدور حکم قطعی و صدور اجراییه، مرحله اجرای احکام ۱۰ روز به فرد برای اجرای مفاد دادنامه زمان می دهد و پس از آن، حکم جلب فرد را صادر می کند. محکوم علیه تا یک ماه پس از صدور حکم، مهلت دارد تا دادخواست اعسار خود را به دادگاه ارائه کند. در این صورت، با اثبات اعسار دیگر حیس نمی شود. از این منظر، بین مهلت یک ماهه طرح دادخواست اعسار و مهلت ۱۰ روزه اجرای احکم، تناقض وجود دارد که موجب رویه های متفاوت در دادگاه ها می شود به طوری که پس از گذشت ۱۰ روز، برخی دادگاه ها حکم جلب صادر کرده و برخی دیگر، از صدور حکم جلب امتناع می کنند.

#### خبر

#### جریمه ۲۳ میلیارد ریالی برای قاچاقچی دام

قاچاقچی ۲هزار و ۷۵۷ رأس دام سنگین در چابهار محکوم به پرداخت جزای نقدی ۲۳ میلیارد ریالی شد.سرپرست اداره کل تعزیرات حکومتی گفت: با تحقیقات و بررسی های اطلاعاتی توسط سربازان گمنام امام زمان(عج) مشخص شد فردی در چابهار اقدام به ورود ۳ هزار و ۷۵۷ رأس دام سنگین قاچاق کرده است که دام ها نیز تلف شده اند. «محمد حسین اشرفی» ادامه داد: با شکایت گمرک در این زمینه، پرونده برای رسیدگی قانونی در تعزیرات حکومتی چابهار تشکیل شد. وی افزود: در بررسی های بعدی توسط شعبه ویژه رسیدگی به تخلفات قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی چابهار مشخص شد هیچ گونه ثبت سفارش و تشریفات قرنطینه ای برای صدور گواهی بهداشتی واردات دام صورت نگرفته و حقوق و عوارض گمر کی نیز پرداخت نشده است.

## بازار کار پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان

## آگهی های مورد نیاز

## خود را برای درج در

## بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید