گوناگون

دفاتر ثبت ازدواج در ۳ روز اول دی ماه تا ساعت ۹ شب باز هستند

دفاتر رسمی ازدواج در روزهای شنبه، یکشنبه و دوشنبه اول تا سوم دی‌ماه تا ساعت ۲۱ شب فعال خواهند بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صادق سعادتیان معاون امور اسناد سازمان ثبت از افزایش ساعات فعالیت دفاتر ثبت ازدواج در روزهای اول تا سوم دی‌ماه خبر داد و گفت: با توجه به فرا رسیدن میلاد فرخنده دخت نبی مکرم اسلام(ص) و با هدف تسهیل در فرآیند ازدواج جوانان، دفترخانه‌های رسمی ازدواج در روزهای اول تا سوم دی ماه تا ساعت ۲۱ جهت ارائه خدمات ثبت واقعه ازدواج فعال خواهند بود.

وی با بیان اینکه سردفتران محترم ازدواج مکلف به ارائه خدمات هستند اظهار کرد: جهت تسهیل وتسریع درارائه خدمات ۱۴ فقره سهمیه ثبت به سقف دفاتر ازدواج اضافه شده تا مراجعین بتوانند بدون هرگونه محدودیت خدمت خود رادریافت کنند.

سعادتیان افزود: در صورتی که بنا به دلایلی خصوصا با تصویب کمیته اضطرار استانی روزهای مزبور تعطیل اعلام شود فعالیت دفاتر رسمی ازدواج ازساعت ۹:۳۰ تا ساعت ۲۱ دایر بوده و سردفتران ازدواج مکلف به ارائه خدمات به زوجین خواهند بود.

سعادتیان در پایان گفت: در روزهای فوق ادارات ثبت اسناد و املاک شهرستان‌ها و بازرسی ادارات کل ثبت استان‌ها به نحوه خدمات‌دهی دفاتر ازدواج نظارت خواهندداشت.

وی تصریح کرد: مردم می‌توانند درصورت مشاهده هرگونه تخلف یا شکایت از عملکرد دفاتر ازدواج مراتب را به ادارات ثبت اسناد و املاک شهرستان و یا بازرسی ادارات کل ثبت استان‌ها اعلام کنند.

سرانه پایین مصرف لبنیات در میان ایرانی‌ها

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره ضرورت مصرف لبنیات و برنامه وزارت بهداشت برای افزایش مصرف موادغذایی سالم توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، احمد اسماعیل‌زاده، با بیان اینکه سرانه مصرف لبنیات در کشور بسیار پایین است، اظهار کرد: بررسی‌ها بیانگر این است که سرانه مصرف لبنیات ایرانیان حدود یک واحد است. میزان سرانه مصرف لبنیات ایرانی‌ها از میزان استاندارد کمتر محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: توصیه شده که هر نفر ۲ تا ۳ واحد لبنیات مصرف کند این در حالی است که سرانه مصرف لبنیات ایرانی‌ها حدود یک واحد یا کمتر است.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره ضرورت تخصیص یارانه برای تامین لبنیات در سبد کالای خانوار گفت: وزارت بهداشت، خواهان افزایش مصرف لبنیات در میان خانواده‌ها و کنترل قیمت محصولات لبنی است. مصرف محصولات لبنی، یک امر ضروری است چرا که اجتناب از مصرف لبنیات می‌تواند سبب بروز مشکلاتی در آینده شود.

وی درباره دستورالعمل وزارت بهداشت مبنی بر ارائه موادغذایی سالم به خانواده‌ها گفت: وزارت بهداشت در نظر دارد تا دستورالعمل تامین غذای سالم برای خانواده‌ها را در اختیار هیات دولت قرار دهد. وزیر بهداشت، دستورالعمل تامین غذای سالم برای خانواده‌ها را در اختیار هیات‌دولت قرار می‌دهد.

اسماعیل‌زاده اظهار کرد: دستورالعمل وزارت بهداشت به هیات‌دولت ارائه می‌شود تا مطلع شویم آیا دستگاه‌های مربوطه می‌توانند یارانه‌ای برای تامین غذای سالم مردم لحاظ کنند؟ این یارانه از محل مالیات کالاهای آسیب‌رسان تامین می‌شود و برای تامین موادغذایی سالم در قالب یارانه اختصاص می‌یابد.

وی گفت: دستورالعمل پیشنهادی وزارت بهداشت آماده است و طی یک ماه آینده به هیات‌دولت ارائه می‌شود.

روش چرت زدن سریع به سبک دریانوردان

تحقیقات نشان می‌دهد استراحت کافی در نهایت به نفع سلامتی مغز است.

خسته‌اید اما فقط ۱۰ دقیقه برای چرت زدن فرصت دارید؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیویورک‌پست، جوو دینگتون، پزشک لورازلس در کالیفرنیا، پیشنهاد می‌کند برای این کار روی زمین دراز بکشید و پاهایتان را بالا ببرید و ساق پاها را به سطحی مانند لبه تخت تکیه دهید به طوری که زاویه ۹۰ درجه با زمین داشته باشد. چشمانتان را هم بسته نگه دارید و دستانتان را روی سینه بگذارید.

او می‌گوید ۱۰ دقیقه دراز کشیدن به این شکل نورم پاها را کاهش می‌دهد، جریان خون را به سمت قلب بازمی‌گرداند و آرامش را تقویت می‌کند.

همچنین با حفظ زمان ۱۰ دقیقه برای این چرت، وارد مرحله خواب سبک می‌شود که پس از بیدار شدن از آن سرحال‌تر خواهید بود.

اولین کسی که این چرت ۱۰ دقیقه‌ای را باب کرد، چوکو ویلینک، کماندو بازنشسته نیروی دریایی است.

او می‌گوید مدت چرت زدنش را به هشت دقیقه محدود می‌کند.

مطالعه‌ای که سال ۲۰۲۳ در مجله بهداشت خواب (Sleep Health) نیز منتشر شد، اشاره می‌کند که یک چرت کوتاه در طول روز ممکن است با افزایش حجم مغز مرتبط باشد. مغز ما معمولا با افزایش سن کوچک‌تر می‌شود، اما در این تحقیق مشخص شد حجم مغز افرادی که به طور مرتب چرت می‌زنند به اندازه‌ای بزرگ است که می‌تواند تا ۶۸ سال از روند پیری را جبران کند.

همچنین مشخص شده است که چرت زدن خلاقیت را افزایش می‌دهد و شادی را بیشتر می‌کند.

بنابر اعلام انجمن خواب آمریکا، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه چرت زدن در طول روز می‌تواند انرژی مضاعفی به فرد ببخشد اما نباید جایگزین خواب شب شود یا بر آن تاثیر بگذارد.

متخصصان خواب توصیه می‌کنند بزرگسالان هر روز در زمان مشخصی چرت بزنند و مدت آن هرگز از ۳۰ دقیقه بیشتر نشود.

زنان و خانواده

۹۵ درصد سقط جنین‌ها در ایران غیرقانونی است

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به شیوع بالای سقط جنین در کشور، از غیرقانونی بودن ۹۵ درصد از این موارد خبر داد و گفت: بخش عمده‌ای از سقط جنین‌ها در ایران توسط افراد سودجو در بخش‌های غیرپزشکی انجام می‌شود، با این حال وزارت بهداشت اقدامات گسترده‌ای برای پیشگیری و فرهنگ‌سازی در این زمینه انجام داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، صابر جباری در نشست بررسی سقط جنین با اشاره به انواع سقط جنین در کشور اظهار کرد: در حال حاضر، سه نوع سقط جنین در کشور شایع است که شامل سقط خودبه‌خودی، پزشکی و عمدی است.

وی با اشاره به درصد شیوع هر یک از انواع سقط جنین در کشور گفت: سهم سقط‌های قانونی و خودبه‌خودی کمتر از ۵ درصد است. در حالی که ۹۵ درصد از سقط‌ها به صورت عمدی و غیرقانونی انجام می‌شود.

دکتر جباری با اشاره به قانون جوانی جمعیت در بخش مرتبط با سقط جنین، آن را به دو حوزه «پیشگیری» و «فرهنگ‌سازی» تقسیم کرد و افزود: وزارت بهداشت اقدامات متعددی در زمینه پیشگیری و فرهنگ‌سازی در فضای عمومی و حوزه سلامت کشور انجام داده است که از جمله آنها می‌توان به اصلاح بخشی از سرفصل‌های درسی رشته‌های بهداشت عمومی، مامایی و تخصص زنان اشاره کرد.

وی در ادامه بیان کرد: مادرانی که به مراکز بهداشت مراجعه و تقاضای سقط جنین می‌کنند، با موضوعات مرتبط آشنا می‌شوند. همچنین در بخش خصوصی نیز متخصصین زنان و ماماها موظف هستند این آگاهی را به خانواده‌ها ارائه دهند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت اظهار کرد: بر اساس ماده ۵۸ قانون جوانی جمعیت، وزارت بهداشت موظف است داروهای مرتبط با سقط جنین را شناسایی و مشخص کند این داروها در سامانه تینک ثبت شده و تنها از طریق سیستم وزارت بهداشت توزیع می‌شوند.

دکتر جباری با اشاره به قانون جوانی جمعیت در بخش مرتبط با سقط جنین، آن را به دو حوزه «پیشگیری» و «فرهنگ‌سازی» تقسیم کرد و افزود: وزارت بهداشت اقدامات متعددی در زمینه پیشگیری و فرهنگ‌سازی در فضای عمومی و حوزه سلامت کشور انجام داده است که از جمله آنها می‌توان به اصلاح بخشی از سرفصل‌های درسی رشته‌های بهداشت عمومی، مامایی و تخصص زنان اشاره کرد.

وی در ادامه بیان کرد: مادرانی که به مراکز بهداشت مراجعه و تقاضای سقط جنین می‌کنند، با موضوعات مرتبط آشنا می‌شوند. همچنین در بخش خصوصی نیز متخصصین زنان و ماماها موظف هستند این آگاهی را به خانواده‌ها ارائه دهند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت اظهار کرد: بر اساس ماده ۵۸ قانون جوانی جمعیت، وزارت بهداشت موظف است داروهای مرتبط با سقط جنین را شناسایی و مشخص کند این داروها در سامانه تینک ثبت شده و تنها از طریق سیستم وزارت بهداشت توزیع می‌شوند.

عرضه این داروها در بازار آزاد یا از طریق قاچاق غیرقانونی است.

دکتر جباری با اشاره به ماده ۵۹ قانون جوانی جمعیت عنوان کرد: وزارت اطلاعات و نیروی انتظامی با همکاری وزارت بهداشت مسئولیت مبارزه با سقط جنین را بر عهده دارند.

وی تأکید کرد: وزارت بهداشت ضابط قضایی در این حوزه نیست، اما با این نهادها همکاری می‌کند؛ دکتر ظفرقندی نسبت به این موضوع حساسیت ویژه‌ای دارد.

وی با تأکید بر اینکه مشارکت در سقط جنین، تهیه دارو و لوازم مرتبط و دلالی در این زمینه غیرقانونی است، اظهار کرد: در بسیاری از موارد، خود وزارت بهداشت موارد غیرقانونی سقط را گزارش و پیگیری کرده و شماره پرونده را نیز اعلام کرده است.

رییس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت افزود: طبق ماده ۵۶ قانون، در صورت کشف ابزارآلات مرتبط با سقط غیرقانونی، باید پرونده مربوطه باطل شود.

وی با اشاره به عوامل مؤثر در سقط جنین خاطرنشان کرد: بر اساس آخرین پیمایش صورت‌گرفته، ۲۱ درصد از افرادی که اقدام به سقط جنین می‌کنند، به دلیل نخواستن فرزند بیشتر، ۲۱ درصد به علت مشکلات اقتصادی و ۲۰ درصد به دلیل بد بودن زمان بارداری اقدام به سقط می‌کنند.

دکتر جباری دلایل سقط جنین به دلیل نخواستن فرزند بیشتر و زمان بد بارداری را ناشی از اجرای اقراطی برنامه‌های تنظیم خانواده در دهه ۷۰ دانست و اظهار کرد که این سیاست‌ها به ایجاد نگرش‌های منفی نسبت به بارداری و فرزندآوری منجر شده است.

رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه سقط جنین از لحاظ اخلاقی، عرفی و فقهی در کشور ما و بسیاری از کشورهای دیگر ممنوع است، افزود: در حال حاضر در آمریکا نیز به هر دلیلی سقط جنین ممنوع شده است.

دکتر جباری با اشاره به گردش مالی بالای سقط جنین یادآور شد: بخشی از سقط جنین توسط افراد سودجو در گروه پزشکی و بخش عمده آن در حوزه غیرپزشکی صورت می‌گیرد.

وی تصریح کرد: به عنوان مثال، داروی سقط جنین هر ورق ۱۰ تایی آن در سیستم بهداشت و درمان ۶۰ هزار تومان است، اما همین دارو در بازار آزاد و قاچاق، بین ۱۵ تا ۳ میلیون تومان فروخته می‌شود.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه حدود ۶۰ درصد سقط جنین در منزل با استفاده از قرص‌های سقط جنین انجام می‌شود، گفت: ۳۰ درصد سقط جنین در مطب‌ها و ۱۰ درصد در عطاری‌ها و با استفاده از داروهای گیاهی صورت می‌گیرد.

وی افزود: حداقل ۲ همت در سال برای سقط جنین مصرف می‌شود و هزینه هر سقط جنین بین ۴ تا ۵ میلیون تومان است.

وزیر آموزش و پرورش تاکید کرد

لزوم برگزاری کلاس‌های هوش مصنوعی برای دانش آموزان

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه تشکل‌های دانش آموزی بهترین بستر تربیتی هستند، گفت: بخشی از فعالیت‌های تشکل‌ها باید ناظر بر مسائل فرهنگی کشور باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در نشست مسئولان اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش آموزان استان‌های سراسر کشور که در محل وزارتخانه برگزار شد، با تأکید بر این‌که در حوزه فرهنگی نیازمند اقدامات جدی‌تری هستیم، گفت: تمرکز دشمن بر همین حوزه هست. یعنی در زمینه‌های فرهنگی نفوذ می‌کند. بنابراین باید تلاش کنیم در این حوزه سرمایه‌گذاری‌های بیشتری انجام شود.

وی افزود: اگر حوزه فرهنگی را در آموزش و پرورش ببینیم در این قسمت، کم کاری شده است. ما هرگز به توسعه دست پیدا نمی‌کنیم مگر آنکه روی حوزه فرهنگی کار شود.

وی با اشاره به اینکه گفتمان نظری خوبی در کلان کشور در این زمینه وجود دارد ولی با عمل فاصله زیادی داریم، افزود: دچار شکاف گفتمان نظری و عملی هستیم.

به گفته کاظمی اگر به آموزش و پرورش به عنوان دستگاه مصرفی نگاه کنیم به هیچ جا نخواهیم رسید. مقام معظم رهبری هم بارها فرمودند که سرمایه‌گذاری در این حوزه بالاترین سرمایه‌گذاری است.

کاظمی ادامه داد: علم، زیرساخت توسعه را فراهم می‌سازد و همزمان فرهنگ جامعه رشد کرده و به سمت سعادت و جامعه مطلوب پیش می‌رود.

وزیر آموزش و پرورش خاطرنشان کرد: بخش زیادی از موفقیت‌های نظام، محصول نظام آموزش و پرورش است بنابراین باید به این حوزه توجه وافر داشته باشیم.

وی با تأکید بر این‌که تشکل‌های دانش آموزی در حوزه‌های فرهنگی تکالیفی دارند، افزود: تشکل‌های دانش آموزی بهترین بستر تربیتی هستند زیرا تمامی موقعیت‌های تربیتی سند تحول بنیادین در این بستر قابل اجرا است.

کاظمی تصریح کرد: نقش تشکل‌ها در تربیت دانش آموزان مهم و حیاتی است. تشکل‌ها جزو مهم نظام تعلیم و تربیت هستند که به تحقق مأموریت آموزش و پرورش کمک می‌کنند.

وی با تأکید بر این‌که بنا به فرمایش مقام معظم رهبری آسیب‌های اجتماعی، مهمترین خطری است که کشور را تهدید می‌کند، بیان کرد: ضرورت دارد مبرز آسیب‌های اجتماعی در نماد فعال‌تر شود. نماد ابزاری است که کل موضوع آسیب‌های اجتماعی را می‌توان بررسی و مرتفع کرد.

کاظمی با اشاره به این‌که بخشی از فعالیت‌های تشکل‌ها باید ناظر بر مسائل فرهنگی کشور باشد، افزود: باید حوزه مقاومت، سبک ایرانی اسلامی، فرهنگ مصرف و... مورد توجه واقع شود.

وی بر به روز آوری علم و ظرفیت‌های علمی در تشکل‌ها تأکید کرد و گفت: شایسته است که در زمینه هوش مصنوعی دوره‌ها و کلاس‌هایی برای دانش‌آموزان برگزار شود.

برش

۵ توصیه مهم برای مراقبت از پوست در سرما

برخی افراد با تغییر فصل و افزایش یاد و سرما ممکن است عارضه‌های پوستی بیشتری نظیر خشکی پوست یا اگزما را تجربه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ان دی تی وی، متخصصان پوست برای مراقبت بهتر از سلامت این عضو مهم همزمان با تغییرات فصلی، پنج توصیه ساده را ارائه می‌کنند که انجام آنها در اغلب موارد می‌تواند مفید باشد یا دست‌کم این مشکلات را به حداقل برساند.

متخصصان تاکید می‌کنند در هنگام تست و شوی پوست صورت و بدن حتما از آب ولرم به جای آب خیلی داغ یا خیلی سرد استفاده کنید. آب ولرم مانع از خشکی پوست صورت می‌شود.

همچنین از صابون‌های ملایم با pH متعادل استفاده کنید. اگر پوست تان خیلی خشک است پیش از دوش گرفتن از روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید.

همچنین اگر پوست خیلی خشکی دارید شاید بهتر باشد صابون را فراموش کرده و برای انتخاب جایگزین مناسب با یک متخصص پوست مشورت نمایید.

در طول روز به اندازه کافی و در فواصل منظم آب بنوشید.

پزشکان همچنین توصیه می‌کنند حتما به طور منظم از کرم‌های مرطوب کننده استفاده کنید و همچنین توصیه می‌شود در ماه‌های سرد، مرطوب‌کننده‌های سبک‌تر و فاقد چربی را انتخاب نمایید که خاصیت آبرسانی بیشتری دارند.

اگر نیاز به پوشیدن لباسه پشمی پیدا می‌کنید حتما زیر آن، پوشاکی سبک‌تر از جنس کتان به تن کنید چرا که پوست بسیاری افراد در تماس مستقیم با الیاف پشم، دچار واکنش‌های آلرژیک و بروز جوش‌های ریز و خارش‌دار می‌شود.

متخصص بیماری‌های عفونی و فلوشیپ HIV تاکید کرد

تبلیغات درمان HPV در شبکه‌های اجتماعی، نادرست و پرخطر برای بیماران

متخصص بیماری‌های عفونی و فلوشیپ HIV، با اشاره به اهمیت پیشگیری از ویروس HPV، تاکید کرد: واکسیناسیون در سنین مناسب و پرهیز از روابط جنسی غیرایمن از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از ابتلا به این ویروس بوده و نسبت به تبلیغات درمان‌های غیرعلمی در شبکه‌های اجتماعی هشدار داد و از مردم خواست برای درمان، تنها به پزشکان متخصص مراجعه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، کتایون طایری درباره ویروس HPV و روش‌های پیشگیری و درمان آن که این روزها توجه زیادی را به خود جلب کرده است، گفت: مهم‌ترین راه پیشگیری از ابتلا به این ویروس، پرهیز از روابط جنسی غیرایمن و متعدد است. همچنین، واکسیناسیون HPV، به‌ویژه در سنین مناسب، به‌طور قوی توصیه می‌شود.

وی افزود: به‌ویژه برای زنان، انجام غربالگری‌های منظم و دقیق برای شناسایی زودهنگام سرطان گردن رحم بسیار توصیه می‌شود. خانم‌ها باید به‌طور مرتب برنامه‌های غربالگری که توسط ماما یا پزشک متخصص زنان تنظیم و ارائه می‌شود، دنبال کنند. چرا که بروز سرطان گردن رحم و برخی انواع دیگر مستقیماً با انواع پرخطر HPV ارتباط دارد و با تشخیص به‌موقع و زودهنگام، این بیماری‌ها قابل درمان خواهند بود.

طایری درباره واکسن‌های پیشگیری از HPV گفت: انواع واکسن‌های ۲ ظرفیتی، ۴ ظرفیتی و ۹ ظرفیتی وجود دارد که تاثیر بسیاری در پیشگیری دارند.

متخصص بیماری‌های عفونی و فلوشیپ HIV در پاسخ به این پرسش که آیا این واکسن‌ها اثربخش هستند، گفت: از نظر بنده بله؛ در حال حاضر در بسیاری از کشورهای جهان، واکسن HPV به بخشی از واکسیناسیون روتین تبدیل شده است. در خصوص اینکه آیا این واکسن در کشور ما به عنوان واکسن روتین قرار خواهد گرفت یا خیر، باید بگویم که این موضوع بستگی به تصمیم‌گیری‌های سطح بالا در آینده دارد، اما امیدوارم شرایط لازم برای انجام این اقدام مهیا شود.

وی ادامه داد: واکسن‌های HPV قادرند از ابتلا به دو سویه اصلی پرخطر HPV و همچنین برخی سویه‌های اضافه شده، جلوگیری کنند. لازم به تاکید است که افرادی که مبتلا به زگیل‌های تناسلی هستند، نباید به دلیل ترس از این بیماری، به درمان‌های تایید نشده و تبلیغاتی روی آورند.

کتایون طایری هشدار داد: بسته‌های مختلفی که در شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان درمان HPV معرفی می‌شوند، تهدیدی جدی برای سلامت و اقتصاد بیماران محسوب می‌شوند. متأسفانه، بیماران مستأصل به این تبلیغات روی آورده و این بسته‌ها را خریداری می‌کنند، در حالیکه این محصولات، درمانی شناخته‌شده و علمی نیستند و می‌توانند آسیب‌های بیشتری به همراه داشته باشند.

طایری، متخصص بیماری‌های عفونی و فلوشیپ HIV، به افرادی که به زگیل‌های تناسلی مبتلا شده یا نگران این موضوع هستند توصیه کرد تا حتما به پزشکان متخصص در این زمینه مراجعه کنند.

وی تاکید کرد که درمان این مشکل عمدتاً به صورت برداشتن ضایعه با روش‌های مختلف انجام می‌شود. با این حال، این روش‌ها درمان قطعی محسوب نمی‌شوند و احتمال بازگشت ضایعات زگیلی وجود دارد.

وی تأکید کرد: نباید فراموش کنیم که نزدیک به ۹۰ درصد از افرادی که به ویروس HPV مبتلا می‌شوند، طی چند سال خود به خود بهبود یافتند و این ضایعه از بدنشان پاک می‌شود.

دکتر طایری یادآور شد: واکسن HPV یک واکسن پیشگیرانه است و ضروری است که به طور گسترده در دسترس افراد قرار گیرد تا امکان پیشگیری از ابتلا به این ویروس فراهم شود.

وی بیشترین راه انتقال ویروس HPV از تماس‌ها و روابط جنسی غیرایمن دانست و تصریح کرد: این ویروس از طریق خراش یا پوست آسیب‌دیده منتقل می‌شود و بر خلاف برخی تصورات، در روابط اجتماعی معمول قابل انتقال نیست. بنابراین نباید با اطلاعات نادرست در جامعه ایجاد نگرانی و وحشت کنیم.

وی در پاسخ به برخی شایعات درباره احتمال انتقال ویروس از طریق تماس‌های معمول یا استخر، اظهار کرد: اگرچه شواهد علمی ثابت شده ای مبنی بر انتقال زگیل‌های تناسلی از طریق استخر وجود ندارد، اما نمی‌توان احتمال وجود راه‌های دیگر انتقال ویروس را به‌طور کامل رد کرد.

وی تاکید کرد: نکته مهم این است که افراد مبتلا به زگیل‌های تناسلی به دلیل انگ بیماری یا نحوه انتقال آن، نباید از دسترسی به خدمات مراقبتی، پیشگیرانه و درمانی مناسب محروم شوند.

طایری تأکید کرد: برای پیشگیری از ابتلا به HPV ، واکسیناسیون باید در سنین نوجوانی و جوانی انجام شود، زیرا در سنین بالاتر ممکن است اثربخشی واکسن کاهش یابد یا فرد پیش از واکسیناسیون به این ویروس مبتلا شده باشد.

وی در پایان گفت: تاکید می کنیم که تزریق واکسن‌های HPV بسیار موثر هستند و اهمیت بسیاری در پیشگیری از انتقال این گروه ویروس‌ها دارند. در عین حال مردم باید مراقب تهدیدکننده های سلامت نظیر خرید بسته‌های مجهول درمان HPV با اسامی و ترکیبات مختلف، در شبکه‌های اجتماعی هم باشند.

تازه های سلامت

شکر بخوریم یا نخوریم؟

مصرف قهوه و چای را کمتر می‌توانیم بدون شکر تصور کنیم. اساسا برای ما ایرانی‌ها تصور نان و پنیر بدون چای شیرین برای صبحانه خیلی سخت است. آیا ما باید خود را از لذت شکر خوردن محروم کنیم یا می‌توانیم با رعایت اعتدال شکر مصرف کنیم؟ این پرسشی است که در این مطلب قصد پاسخ دادن به آن را داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، شکر تامین کننده اصلی انرژی برای بدن است. با این حال مشکلات سلامتی مهم‌تری از جمله چاقی، دیابت و بیماری قلبی را در صورت مصرف بی رویه و زیاد افزایش می‌دهد. دانستن میزان قابل قبول مصرف قند و شکر در رژیم غذایی روزانه به حفظ سلامت و تندرستی کلی کمک می‌کند.

مقدار توصیه شده مصرف شکر

سازمان‌های بهداشتی مانند سازمان جهانی بهداشت (WHO) و انجمن قلب آمریکا (AHA) دستورالعمل‌هایی را برای مصرف روزانه قند فراهم کرده‌اند.

زنان: بیش از ۶ قاشق چایخوری (۲۵ گرم) قند افزوده در روز توصیه‌نمی‌شود.

مردان: بیش از ۹ قاشق چایخوری (۳۶ گرم) قند افزوده شده در روز مصرف نکنند.

بچه‌ها: کمتر از ۶ قاشق چای خوری (۲۵ گرم) قند اضافه شده در روز، بر اساس سن و کالری مورد نیاز توصیه می‌شود.

عوارض مصرف بی رویه شکر

این توصیه در مورد قندهای افزوده شده در مواد غذایی مانند غلات تصفیه شده، شیرینی، کیک و آب نبات، چای شیرین یا قهوه است، نه محتوای قند طبیعی در میوه‌ها، سبزیجات یا محصولات لبنی. اما چرا باید مراقب مصرف شکر باشیم؟ مصرف قند زیاد منجر به بروز این مشکلات برای بدن و سلامتی می‌شود:

افزایش وزن: غذاهای پر قند اغلب پر کالری هستند اما از نظر تغذیه‌ای ضعیف هستند که منجر به پرخوری و چاقی می‌شود.

دیابت نوع ۲: با گذشت زمان، قند اضافی می‌تواند عملکرد انسولین را مختل کند و خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

مسائل مربوط به سلامت قلب: رژیم‌های غذایی سرشار از قند می‌توانند سطح فشار خون و کلسترول را بالا ببرند و به بیماری قلبی کمک کنند.

پوسیدگی دندان: شکر باکتری‌های موجود در دهان را تغذیه می‌کند که منجر به ایجاد حفره در دندان‌ها و مشکلات لثه می‌شود.

نکاتی برای مدیریت مصرف شکر

برچسب‌های مواد غذای را بخوانید: بسته‌بندی مواد غذایی را از نظر قندهای پنهان که اغلب به عنوان فروکتوز، ساکارز یا گلوکز برچسب گذاری شده‌اند، بررسی کنید.

نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید: نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین را با آب، دمنوش‌های گیاهی یا گزینه‌های شیرین نشده جایگزین کنید.

غذاهای کامل را انتخاب کنید: میوه‌ها و سبزیجات تازه و غلات کامل را به جای غذاهای فرآوری شده مصرف کنید.

از شیرین کننده‌های طبیعی استفاده کنید: عسل، استویا یا خرما بدون کالری اضافی برای شیرین کردن اضافه کنید.

رژیم غذایی خود را متعادل کنید: پروتئین‌ها، چربی‌های سالم و فیبر را برای کنترل سطح قند خون خود و کاهش میل به قند مصرف کنید.

شیرینی طبیعی در مقابل قندهای اضافه شده

قندهای طبیعی که در میوه ها و لبنیات وجود دارند دارای مواد مغذی مانند فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که به هضم و سلامت کمک می‌کنند. قندهای اضافه شده در غذاهای فرآوری شده هیچ مزیت تغذیه‌ای ندارند و فقط به کالری خالی کمک می‌کنند.

در حالی که شکر ذاتا بد نیست، اعتدال در مصرف برای جلوگیری از مشکلات سلامتی طولانی مدت مهم است. قندهای اضافه شده را کاهش دهید و سعی کنید غذاهای کامل و غنی از مواد مغذی بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید. با انتخاب‌های آگاهانه، می‌توانید طعم شیرینی را در زندگی بچشید بدون اینکه سلامتی خود را از دست بدهید.