

اخبار

نمک‌های ممنوعه!

نمک‌هایی با ظاهر فریبنده و رنگ‌های غیرطبیعی در بازار مشاهده شده‌اند که به گفته کارشناسان، فاقد ارزش غذایی هستند و مصرف آن‌ها می‌تواند سلامت بدن را به‌شدت تهدید کند.
به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، استفاده از نمک‌های رنگی که معمولاً برای مصارف تزئینی یا غیرخوراکی تولید می‌شوند، می‌تواند عوارض جدی و خطرناکی برای سلامت انسان به همراه داشته باشد. این نوع نمک‌ها اغلب با رنگ‌های شیمیایی و مصنوعی رنگ‌آمیزی می‌شوند؛ رنگ‌هایی که برای مصرف خوراکی تولید نشده‌اند و ممکن است حاوی ترکیبات سمی باشند. مصرف این مواد می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند حساسیت‌های پوستی، تحریکات گوارشی، و حتی اختلالات کبدی و کلیوی شود.

ترکیبات ناشناخته، تهدیدی برای اندام‌های حیاتی

یکی از مهم‌ترین مشکلات مربوط به نمک‌های رنگی، نبود نظارت بهداشتی بر فرایند تولید آن‌هاست. این محصولات معمولاً توسط تولیدکنندگان غیررسمی و بدون مجوز بهداشتی تهیه و عرضه می‌شوند، و ممکن است حاوی ناخالصی‌هایی مانند فلزات سنگین، مواد آلاینده یا ترکیبات مضر دیگر باشند. ورود این مواد به بدن، به‌ویژه در بلندمدت، می‌تواند فشار زیادی بر اندام‌های حیاتی مانند کبد و کلیه وارد کند و باعث آسیب جدی به عملکرد آن‌ها شود.

تفاوت نمک‌های معدنی طبیعی با نمک‌های رنگی

از سوی دیگر، ظاهر زیبا و فریبنده نمک‌های رنگی ممکن است مصرف‌کننده را به اشتباه بیندازد و او را به جایگزینی این نوع نمک‌ها با نمک‌های طبیعی و معدنی مانند نمک **صورتی-هیمالیا** یا **نمک دریایی-تسویق‌کند**؛ در حالی‌که محتوای آن‌ها کاملاً متفاوت است. بسیاری از این نمک‌های رنگی فاقد هرگونه ارزش غذایی بوده و مصرف آن‌ها نه‌تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند خطرناک نیز باشد.

در همین راستا با یکی از متخصصان تغذیه به گفتگو پرداختیم تا ابعاد دیگر استفاده از نمک رنگی را تشریح کند.

سیدعلی کشاورز متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: نمک به‌طور طبیعی به رنگ سفید یا در برخی موارد صورتی دیده می‌شود؛ مانند سنگ نمک صورتی که منشأ معدنی دارد. اما استفاده از نمک‌هایی با رنگ‌های غیرطبیعی مانند آبی، سبز یا بنفش، زنگ خطری برای سلامت مصرف‌کنندگان به شمار می‌رود.

وی افزود: رنگی شدن نمک، در بسیاری موارد ناشی از افزودن ترکیبات شیمیایی یا رنگ‌های مصنوعی است؛ موادی که اغلب برای مصارف خوراکی تولید نشده‌اند و ممکن است حاوی عناصر مضر و سمی باشند. نبود نظارت دقیق بهداشتی بر فرایند تولید این نمک‌ها، احتمال وجود ناخالصی‌های خطرناک از جمله فلزات سنگین را افزایش می‌دهد. دکترای علوم تغذیه در این باره گفت: نمک‌های رنگی معمولاً ترکیبات شیمیایی ندارند و رنگ‌آمیزی آن‌ها با مواد شیمیایی می‌تواند برای بدن مضر باشد. ترکیبات ناشناخته موجود در این نوع نمک‌ها ممکن است باعث آسیب به کبد، کلیه‌ها و سیستم گوارش شوند. وی افزود: با وجود اینکه برخی انواع سنگ نمک طبیعی دارای رنگ صورتی هستند و استفاده محدود و کنترل‌شده از آن‌ها در بعضی رژیم‌های غذایی توصیه شده، اما همچنان بحث‌هایی درباره میزان خلوص، ید دار بودن، و قابلیت جذب بدن وجود دارد. کشاورز ادامه داد: برای مصرف خوراکی، تنها از نمک‌هایی استفاده شود که دارای مجوز رسمی بهداشت و برچسب استاندارد ملی باشند. مصرف نمک‌های رنگی بدون شناسنامه مشخص، می‌تواند ریسک بالایی برای سلامت مصرف‌کنندگان ایجاد کند.



در داستان سرگردانی کنکور، نهادهای زیادی نقش دارند و البته در این میان ظاهراً بسیاری نیز در حال بازی کردن نقش هستند. این نمایش مبتذل، اشک داوطلبان و خانواده‌ها را درآورده است.

به گزارش تابناک، هنوز که هنوز است، سرنوشت کنکور معلق است میان این نهاد و آن نهاد. مجلس یک چیز می‌گوید، شورای عالی انقلاب فرهنگی چیز دیگری. وزارت علوم هم که انگار اصلاً در این مملکت حضور ندارد.

از شرایط موجود و مبهم کنکور، فقط یک عده سود می‌برند؛ همان‌ها که پشت پرده نشسته‌اند و از نگرانی پدرها و مادرها، از عرق جبین دانش‌آموزان و از اقتصاد خانواده‌ها می‌دزدند و نان می‌خورند و در سایه بی‌مسئولیتی مسئولان، به حیات خود ادامه می‌دهند.

قربانی کردن آرامش و روان جامعه

فرهاد پرویزیان، روانکاو و نوروتراپیست، درباره تأثیر این نابسامانی‌ها بر سلامت روان دانش‌آموزان هشدار می‌دهد: "تصمیماتی که گاه بدون پشتوانه مطالعات کافی اتخاذ می‌شود، تبعات بسیار عمیقی برای سلامت روانی، تمرکز و ثبات ذهنی دانش‌آموزان دارد."

وی به چند پیامد این وضعیت اشاره می‌کند: "اولین پیامد افزایش اضطراب و استرس دانش‌آموزان است. کاهش تمرکز و اختلال در برنامه‌ریزی‌های ذهنی و آموزشی دانش‌آموزان، آسیب به انگیزه و امید، تشدید نابرابری آموزشی در مناطق مختلف و آسیب به خانواده‌ها پیامدهای بعدی این مشکل هستند."

صنعت پرورق کنکور و فشار بر خانواده‌ها

در این میان، کنکور به صنعتی پرسود تبدیل شده است. علی ناچی، کارشناس اقتصاد آموزشی، در این باره می‌گوید: "شرایط متغیر در کنکور به افزایش درآمد مؤسسات کنکوری منجر شده است زیرا تعداد بیشتری از داوطلبان به سمت این مؤسسات جذب شده‌اند و این وضعیت بار مالی سنگینی بر دوش خانواده‌ها تحمیل می‌کند."

سازمان سنجش یا نهاد تولید رنجش؟!

سرگردانی کنکور به نفع مافیا

نهاده‌ا و مسئولان مرتبط با کنکور، برای مردم دردسرساز و برای مافیای کنکور، چاره‌ساز شده است.



وی می‌گوید: "در واقع این مؤسسات و مافیای کنکور هستند که در شرایط فعلی از جان و مال مردم پورسانت‌گیری می‌کنند و مسئولان همچنان حاضر نیستند به تصمیمی واحد تن دهند."

توصیه ویژه روانشناسان برای کنکوری‌ها؛ دیگر دنبال اخبار نباشید

فرهاد پرویزیان به داوطلبان توصیه می‌کند: "ما در حوزه روان‌شناختی از آسیب‌پذیری در

تفسی، مدیریتشن و آرام‌سازی برای مدیریت این مسئله استفاده کند."

وی می‌گوید: "به خاطر دارم که در دوران کرونا همیشه گوشزد می‌شد که مردم اخبار کرونا را دنبال نکنند و یا گفته می‌شد که در زمان جنگ، مردم اخبار جنگ را پی نگیرند. الان هم باید به دانش‌آموزان توصیه کنیم که اخبار مربوط به مسائل آموزشی را دنبال نکنند."

کارگران بازنشسته به چه مصائب لاینحلی گرفتار می‌آیند؟ آیا بازنشستگان از پس هزینه‌های سنگین دارو برمی‌آیند؟ «علی اکبر عیوضی» دبیر کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی تهران از وضعیت وخیم بازنشستگان و دلشوره‌ها و نگرانی‌های سخت بیماردار می‌گوید: متأسفانه دارو و درمان تبدیل به یک معضل جدی شده؛ بازنشستگان عضو تمام بیمه‌ها هستند، بیمه پایه، بیمه مکمل، بیمه طلایی و ... اما بازمهم هزینه‌های دارو و درمان‌شان تأمین نمی‌شود. قیمت دارو آن‌چنان زیاد است و این بازار چنان بی‌ثبات است که هیچ بیمه‌ای جواب نمی‌دهد.

بیمه‌گرا قادر به پوشش هزینه‌های متورم دارو نیستند؛ عیوضی می‌گوید: تأمین اجتماعی بدهی داروخانه‌ها را می‌دهد و با آن‌ها تسویه حساب می‌کند اما همان زمان دوباره قیمت داروها بالا می‌رود و باز تأمین اجتماعی به داروخانه‌ها بدهکار می‌شود ضمن اینکه سلح پوشش بیمه‌ها حتی بیمه مکمل پایین است؛ قیمت بسیاری از داروها به خصوص داروهای خاص و باکیفیت، تقریباً آزاد محاسبه می‌شود.

این عضو کانون از بازنشستگی می‌گوید که مراجعه می‌کند و فریادرس‌ی ندارند: بیماری خاص دارند و نمی‌توانند پول دارو را بدهند، در نتیجه درمان را قطع می‌کنند.

او تأکید می‌کند که مراجعه بسیاری داریم که قادر به تهیه‌ی داروهای بیماری‌های خاص خود نیستند، هیچ کس هم پاسخگو نیست، نه وزارت بهداشت پاسخگو هست، نه تأمین اجتماعی و بیمه تکمیلی پاسخی می‌دهد و نه دولت و مجلس وظیفه بر گردن می‌گیرند.

این بحران حاد فقط به دارو محدود نمی‌شود؛ هزینه‌های تجهیزات پزشکی، خدمات کلینیکی و به خصوص خدمات بستری به شدت افزایش یافته؛ کارگر و بازنشسته به توصیه پزشک معالج خود به یک بیمارستان خاص مراجعه می‌کند اما در اولین گام از او پول کلانی می‌خواهند تا بستری شود؛ پول نباشد، در بستری هم خبری نیست حتی اگر بیمار در حال احتضار باشد یا به عمل جراحی حیاتی نیاز داشته باشد. در واقع وقتی پول نباشد، بیمارستان بیمار را با خشونت بسیار طرد می‌کند و به خیابان می‌اندازد....

به گفته کارشناسان، در ماه‌های اخیر پرداخت از جیب بیمار در حوزه سلامت بیش از ۲۰ درصد افزایش یافته و در نتیجه، کارگران و بازنشستگان با درآمد محدود و بدون داشتن سرمایه‌های انباشته، از درمان انصراف می‌دهند اما احتمال برآمدن شدن اوضاع، احتمالی جدی‌ست؛ براساس اعلام سازمان غذا و دارو، «از ماه آینده فرآیند خرید و ذخیره‌سازی دارو و تجهیزات خاص به‌صورت رسمی با دلار ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی آغاز می‌شود»، و پس از آن، گودالی عمیق به نام درمان پیش پای مردمان فقیر و طبقه متوسط جامعه باز می‌شود که پریدن از آن و «سلامتی» را در آغوش نکنیدن، کار حضرت قیل است!

کاهش ۸ درجه‌ای هوا در این مناطق کشور

هشدار هواشناسی به کشاورزان و باغداران به دنبال بارش‌های بهار



رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا گفت: هشدارهای لازم را طی روزهای اخیر برای نقاط مختلف کشور صادر کرده‌ایم و با توجه به وضعیت آب و هوایی و کاهش دما و بارش‌هایی که پیش‌بینی شده است کشاورزان و باغداران به ویژه در شمال غرب کشور مراقب باشند.

به گزارش خبرنگاران، بی‌ثباتی هوای فصل بهار بر هیچ کس پوشیده نیست و افزایش سرعت باد، کاهش دما، بارش باران یا هر تغییر دیگری در آب و هوای این فصل هرگز دور از انتظار نبوده و نیست و گاهی پیش‌بینی های کارشناسان هواشناسی نیز تحت تأثیر بی‌ثباتی هوای بهار قرار می‌گیرد.

صادق ضیاییان، رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا، درباره پیش‌بینی وضع هوا طی روزهای آینده، به خبرنگاران می‌گوید: طی روزهای چهارشنبه ۲۷ و پنجشنبه ۲۸ فروردین‌ماه در آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل، سواحل دریای خزر، ارتفاعات و دامنه‌های جنوبی البرز، خراسان شمالی و نیمه شمالی خراسان رضوی، رگبار و رعد و برق و وزش باد پیش بینی می‌شود.

او می‌گوید: هشدارهای لازم را طی روزهای اخیر برای نقاط مختلف کشور صادر کرده‌ایم و با توجه به وضعیت آب و هوایی و کاهش دما و بارش‌هایی که پیش‌بینی شده است کشاورزان و باغداران به ویژه در شمال غرب کشور مراقب باشند؛ بیشترین کاهش دما در روز چهارشنبه بیست و هفتم فروردین ماه اتفاق می‌افتد و بعد از آن نیز در شمال شرق کشور کاهش دما رخ می‌دهد. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا خاطرنشان می‌کند: ماندگاری هوای خنک از چهارشنبه شروع می‌شود و تا پایان روز یکشنبه هفته آینده در اغلب نقاط کشور باقی می‌ماند و پس از آن روز دوشنبه شاهد روند افزایشی دما هستیم.

ضیاییان در ادامه می‌گوید: تغییرات دما در مناطق مختلف متفاوت است و در شمال شرق استان تهران کاهش دمای ۵ تا ۸ درجه رخ خواهد داد و برای کشاورزان و باغدارانی که درختان آن‌ها شکوفه داده است به ویژه در محدوده روستاهای رشته کوه البرز باید اقدامات لازم را برای پیشگیری یا کاهش خسارات داشته باشند.

او تأکید می‌کند: سرعت وزش باد روز چهارشنبه در بیشتر مناطق کشور، روز پنجشنبه و جمعه در نیمه شرقی کشور و دامنه‌های جنوبی البرز و روز شنبه در شرق و جنوب شرق در برخی ساعات افزایش پیدا می‌کند و در برخی از مناطق به خیزش گردوخاک منجر می‌شود.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا می‌افزاید: برای این ایام هم هشدار رزد و هم هشدار تازجی صادر کرده‌ایم؛ روز چهارشنبه ۲۷ فروردین ماه در مناطق ساحلی و همچنین در استان‌های چون خوزستان، بوشهر، هرمزگان و سیستان و بلوچستان، در خلیج فارس، تنگه هرمز و دریای عمان، افزایش سرعت وزش باد و افزایش ارتفاع امواج دریا پیش‌بینی می‌شود. ضیاییان می‌گوید: روند افزایشی سرعت باد و کاهش دما روز پنجشنبه ۲۸ فروردین ماه در مناطق ساحلی و دور از ساحل استانهای بوشهر، هرمزگان و سیستان و بلوچستان، در نواحی مرکزی و شرقی خلیج فارس، تنگه هرمز و دریای عمان ادامه خواهد یافت.

او اضافه می‌کند: برای استان تهران بارش خاصی پیش بینی نمی‌شود و اگر هم بارشی صورت بگیرد، از امروز چهارشنبه به صورت بارش‌های رگباری پراکنده و در ارتفاعات استان تهران خواهد بود و بارش‌های شهر تهران نیز خیلی چشمگیر نیست. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا، تصریح می‌کند: در روز چهارشنبه هم در شمال استان تهران و هم در شمال شرق استان تهران بارش‌های خفیفی را شاهد خواهیم بود.

ضیاییان اضافه می‌کند: دمای‌هوای شرق استان تهران طی روزهای پایانی هفته جاری و روزهای ابتدایی هفته آینده به ۷ تا ۸ درجه سانتیگراد خواهد رسید و هوای خنک در این مناطق شرقی پایتخت حاکم خواهد شد.

نیازمند راهکاری مناسب برای سنجش سلامت روان معلمان هستیم

تأثیرروانی تنبیه‌بدنی‌کم از تعرض یا تجاوز نیست

معلمان هم تحت فشارهایی قرار می‌گیرند که بقیه افراد جامعه هم از آن رنج می‌برند

فریبا خورشیدی در ادامه به مساله تنبیه‌های بدنی دانش‌آموزان و اتفاق مدرسه سندج اشاره می‌کند و می‌گوید: «وقتی از تست‌های روان‌شناختی مداوم در مورد معلمان صحبت می‌کنیم به این خاطر است که عموماً فراموش می‌کنیم این افراد هم انسان هستند، آنها هم تحت فشارهایی قرار می‌گیرند که همه افراد جامعه ممکن است از آن رنج ببرند.»

او ادامه می‌دهد: «شرایط بد اقتصادی و معیشتی، فشارهای اجتماعی و... باعث می‌شود افراد در کنترل خشم خود دچار مشکل شوند. حال اگر سازوکاری برای رسیدگی به این وضعیت در آموزش و پرورش وجود داشته باشد، حداقل معلمان در کنترل خشم و عصبانیت خود هنگام مواجهه با دانش‌آموزان بهتر عمل می‌کنند.»

تأثیر روانی تنبیه بدنی کم از تعرض یا تجاوز نیست

این روان‌شناس یادآور می‌شود: «فراموش نکنیم که تأثیر روانی تنبیه بدنی نیز دست‌کمی از همان تجاوز یا تعرضی که مسئولان سعی دارند از هم تفکیک کنند ندارد. چنین رفتارهایی در شکل‌گیری شخصیت دانش‌آموزان نقش بسزایی بازی می‌کند.» او اضافه می‌کند: «چندی پیش یک فیلم در فضای مجازی دست به دست می‌شد که نشان می‌داد فردی بعد از سال‌ها، سراغ معلمی رفته که او را تنبیه بدنی می‌کرده و می‌خواسته از او انتقام بگیرد. این رفتارها شوخی نیست. اینکه آن فرد بعد از گذشت سال‌های متمادی آن اتفاق را فراموش نکرده نشان می‌دهد چنین رفتارهایی چه زخم عمیقی بر روح و روان دانش‌آموزان وارد می‌کند.»

او می‌افزاید: «سال‌هاست که مساله بررسی روان‌شناختی معلمان هنگام استخدام و حتی تست‌های سالانه از آنها به وعده‌ای که هیچ‌گاه عملی نشده تبدیل شده است. بارها اتفاق‌های مختلفی در مدارس مختلف کشور رخ داده، از رفتارهای خشونت‌بار تا تنبیه‌هایی که دانش‌آموزان را راهی بیمارستان کرده، اما هر بار ماجرا تنها با اخراج یا توبیخ یک نفر پایان یافته است.»

با کلمات بازی نکنیم؛ مساله سلامت روان معلمان است

این روان‌شناس در ادامه به اطلاعیه آموزش و پرورش درباره اتفاق مدرسه شهری اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «اینکه در اطلاعیه ذکر شده بچه‌ها مورد تعرض قرار گرفته‌اند نه تجاوز، واقعاً جای تاسف دارد. اولاً مساله روح و روان دانش‌آموزانی است که در سنین قبل از بلوغ با چنین کابوسی مواجه شده‌اند. این بچه‌ها حتی تفاوت بین این دو عنوان را نمی‌دانند.»

خورشیدی ادامه می‌دهد: «مسئولان بهتر است به‌جای بازی با کلمات به فکر جلوگیری از بروز چنین اتفاقات دردناکی باشند. مساله اینجاست که متأسفانه خانواده‌ها هم به اندازه کافی در این زمینه آموزش ندیده‌اند. برخی از خانواده‌ها اعلام کرده‌اند، ما از معلم شکایتی نداریم چون مریض است.»

او همچنین اضافه می‌کند: «حتی والدین هم از عمق ضربه‌ای که به روح و روان فرزندان وارد شده مطلع نیستند. این کابوس تا مدت‌ها همراه این بچه‌ها خواهد بود. این دانش‌آموزان حتماً باید برای پشت سر گذاشتن این ماجرا تحت درمان قرار بگیرند اما متأسفانه نه مسئولان و نه حتی خانواده‌ها شدت فاجعه را درک نکرده‌اند.»

فریبا خورشیدی، روانشناس: حتی والدین هم از عمق ضربه‌ای که به روح و روان فرزندان وارد شده مطلع نیستند. این کابوس تا مدت‌ها همراه این بچه‌ها خواهد بود. این دانش‌آموزان حتماً باید برای پشت سر گذاشتن این ماجرا تحت درمان قرار بگیرند اما متأسفانه نه مسئولان و نه حتی خانواده‌ها شدت فاجعه را درک نکرده‌اند. به گزارش تجارت‌نیز، در هفته جاری دو خبر تلخ از مدارس کشور باعث شد بار دیگر مساله آزمون‌های روان‌شناختی از معلمان هنگام استخدام مطرح شود و این زخم کهنه یک بار دیگر سر باز کند. تنبیه‌های بدنی، تعرض، رفتارهای خشونت‌بار و... موضوعی است که سال‌های سال در حوزه آموزش و پرورش کشور ما در جریان بوده و هنوز هم هیچ راهکاری برای جلوگیری از آن به طور عملی اندیشیده نشده است. نکته جالب اما گزینش‌های چندمرحله‌ای است که هنگام استخدام معلمان انجام می‌شود ولی مساله سلامت روان در بین این مراحل گزینشی جایی ندارد

از طرف دیگر اگر بخواهیم موشکافانه ماجرای رفتارهای خشونت‌بار و خراج از چارچوب اخلاقی را در برخی از معلمان بررسی کنیم، علاوه بر مسائل روان‌شناختی فشارهای اجتماعی و اقتصادی هم در این ماجرا نقش بسزایی دارند.

بیش از آنکه سلامت روان مد نظر باشد مسائل ایدئولوژیک در مرکز توجه است

فریبا خورشیدی، روان‌شناس، دراین‌باره به تجارت‌نیز می‌گوید: «متأسفانه در مساله گزینش معلمان همیشه بیش از آنکه سلامت روان مد نظر باشد مسائل ایدئولوژیک در مرکز توجه است. مراحل مختلف گزینش عموماً به مسائل عقیدتی ... می‌پردازد و در این بین مسائل روان‌شناختی نادیده گرفته می‌شود.»



نیازمند راهکاری مناسب برای سنجش سلامت روان معلمان هستیم

خورشیدی در پایان تنها راهکار برای رفع این معضل را جدی گرفتن بررسی‌های روان‌شناختی هنگام استخدام معلمان می‌داند و می‌گوید: «باید مسائل روحی و روانی افراد در این زمینه به‌دقت بررسی شود؛ زیرا آثار قرار است انسان‌های دیگری را برای نسل‌های آینده جامعه آماده کند پس هر رفتار غیراصولی می‌تواند زخمی عمیق بر پیکر کل جامعه وارد کند.»