گوناگون

فروش الکل ضدعفونی بدون ماده تلخ کننده تکذیب شد

رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو گفت: تمامی اتانول‌ها و محلول‌های ضدعفونی دارای مجوز، مطابق ضوابط حاوی تلخ‌کننده بوده و پیش از تأیید نهایی به‌دقت بررسی می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نجمه زندیه در واکنش به فروش الکل‌های ضدعفونی بدون اضافه شدن ماده تلخ‌کننده که در فضای مجازی منتشر شده است، افزود: بر اساس ابلاغیه‌ها و دستورالعمل‌های سازمان غذا و دارو، محلول‌های ضدعفونی‌کننده دست که حاوی اتانول هستند، الزاماً باید دارای ماده تلخ‌کننده باشند. وی گفت: این الزام حتماً باید در فرمولاسیون شرکت‌های تولیدکننده رعایت شود و سازمان غذا و دارو این موضوع را در فرآیند بررسی پرونده‌های فنی مورد توجه قرار می‌دهد و پس از احراز شرایط، مجوز و تأییدیه محصول صادر می‌شود. همچنین پیش از صدور پروانه، آزمایشگاه مرجع الزامات را بررسی کرده و پس از تأیید، کد IRC برای محصول صادر می‌شود. رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو ادامه داد: طبق دستورالعمل‌ها و الزامات سازمان غذا و دارو برای فرآیند دناتوره کردن الکل، یعنی تبدیل الکل به محصولی غیرقابل مصرف خوراکی، افزودن مواد دناتوره کننده یا تلخ‌کننده مانند متیل اتیل کتون، دناتونیوم بنزوات، پروپیلن گلیکول یا ایزوپروپیل الکل الزامی است. وی همچنین درباره رنگ محلول‌ها توضیح داد: تغییر رنگ محلول‌های دناتوره شده به رنگ آبی با استفاده از رنگ‌های مجاز مانند متیل ویولت یا ویوله در برخی محصولات انجام می‌شود. اما اضافه کردن رنگ آبی الزام فنی مشخصی ندارد و این موضوع بیشتر به رویه‌ها و عرف‌های گذشته بازمی‌گردد.

مصرف زیاد میوه خشک قند خون را بالا می‌برد

یکی از باورهای نادرست رایج در میان برخی افراد دیابتی این است که قند تنها در گروه قند و شکر وجود دارد و مصرف زیاد میوه، کشمش یا سایر میوه‌های خشک در طول روز مشکلی برای قند خون ایجاد نمی‌کند؛ در حالی که این تصور از نظر علمی صحیح نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، قند موجود در میوه‌ها به‌راحتی در بدن جذب شده و می‌تواند موجب افزایش قند خون شود. به‌ویژه زمانی که تبیر میوه حذف شده و به‌صورت آبمیوه مصرف شود. میوه‌های خشک مانند کشمش و توت نیز اگرچه آب خود را از دست داده‌اند، اما همچنان حاوی قند قابل توجهی هستند و تنها حجم آب آن‌ها کاهش یافته است. بر اساس توصیه‌های تغذیه‌ای دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بسیاری از گروه‌های غذایی از جمله نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات، حبوبات و قندهای ساده حاوی کربوهیدرات هستند. نکته اساسی در کنترل قند خون، مصرف مقادیر مشخص و تنظیم‌شده از این گروه‌هاست. مصرف بیش از حد هر یک از منابع کربوهیدرات، حتی میوه‌ها، می‌تواند منجر به افزایش قند خون شود. به طور مثال، ۲ قاشق غذاخوری کشمش معادل یک واحد میوه محسوب می‌شود و حدود ۱۵ گرم قند دارد. افراد دیابتی معمولاً مجاز به مصرف ۲ تا ۴ واحد میوه در روز هستند که در صورت تمایل، تنها یک واحد از آن می‌تواند به میوه‌های خشک مانند کشمش اختصاص یابد. بنابراین زیاده‌روی در مصرف میوه‌ها و میوه‌های خشک، برخلاف تصور رایج، می‌تواند باعث افزایش قند خون در افراد دیابتی شود و رعایت تعادل و برنامه‌ریزی غذایی برای حفظ سلامت این افراد ضروری است.

«رکود رفاقت» به مردان رسید!

تحقیقات نشان می‌دهد تعداد مردانی که «حتی یک دوست صمیمی ندارند» در سال‌های اخیر ۵ برابر شده است و در ایران نیز ۳۴ درصد مردان احساس تنهایی عمیق می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، یک زمانی نسبت به رقیق‌بازی مردان همه نگران بودند؛ یک ویژگی خاص که اکثر مردها داشتند و رفاقت‌هایشان را به خانواده ترجیح می‌دادند. ریشه‌ی خیلی زندگی‌ها با این رفتار پوسیده شد اما حالا برعکس آن را شاهدیم! این روزها مردهای اطرافتان ساکت‌تر شده‌اند. دیگر خبری از آن قرارهای فوتبال آخر هفته یا دورهمی‌های قهوه‌خانه‌ای نیست. مردان ایرانی، آرام‌آرام دارند در غار تنهایی‌شان فرو می‌روند؛ پدیده‌ای که جامعه‌شناسان به آن «رکود رفاقت» می‌گویند. تحقیقات نشان می‌دهد تعداد مردانی که «حتی یک دوست صمیمی ندارند» در سال‌های اخیر ۵ برابر شده است و در ایران نیز ۳۴ درصد مردان احساس تنهایی عمیق می‌کنند. این تنها ماندن تحمیل روزگار است. وقتی اجاره‌خانه و قسط و شهریه مدرسه، تمام ذهن یک مرد را پر می‌کند، دیگر جایی برای رقیق‌بازی نمی‌ماند. قراری که باید برای تخلیه‌ی فشار روانی باشد، خودش تبدیل می‌شود به فشار مالی. مردی که رقیق ندارد، همسرش را هم خسته می‌کند چون انتظار دارد او هم شریک زندگی باشد، هم رقیق گرمابه و گلستان. ما داریم مردانی را می‌بینیم که در ظاهر قوی‌اند اما در باطن، از قرط بی‌کسی ترک خورده‌اند. تنهایی برای سلامتی مردان به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز خطرناک است. «رقیق»، هزینه نیست؛ سرمایه است برای زنده ماندن.

زنان و خانواده

زنگ خطر سرطان سینه؛ یک‌چهارم بیماران زیر ۵۰ سال هستند

یک مطالعه جدید نشان داده است که از هر ۴ مورد سرطان سینه، یک مورد در زنان زیر ۵۰ سال رخ می‌دهد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر «ستاماتیا دستونیس» محقق وارد بیولوژیست مرکز مراقبت از سینه الیزابت وِنده در روچستر نیویورک، در یک بیانیه خبری گفت: «این تحقیق نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از سرطان‌ها در زنان زیر ۴۰ سال تشخیص داده می‌شود، گروهی که در حال حاضر هیچ دستورالعمل غربالگری برای آنها وجود ندارد».

محققان خاطرنشان کردند که گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده توصیه می‌کند که ماموگرافی هر دو سال یک‌بار از ۴۰ سالگی شروع شود و تا ۷۴ سالگی ادامه یابد. انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند که ماموگرافی سالانه از سن ۴۵ سالگی شروع شود. اما عنوان می‌کند که زنان می‌توانند غربالگری سرطان سینه را از سن ۴۰ سالگی شروع کنند. برای مطالعه جدید، محققان تشخیص سرطان سینه را بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۴ پیگیری کردند.

این تیم در طول دوره ۱۱ ساله، نزدیک به ۱۸۰۰ سرطان سینه را در حدود ۱۳۰۰ زن زیر ۵۰ سال تشخیص داد. محققان گفتند که از این سرطان‌ها، ۸۱٪ تهاجمی بودند.

دستونیس گفت: «بیشتر این سرطان‌ها تهاجمی بودند، به این معنی که می‌توانستند فراتر از سینه گسترش یابند و بسیاری از آنها از نوع تهاجمی بودند - به خصوص در زنان زیر ۴۰ سال.» «برخی از آنها سه‌گانه منفی بودند، نوعی از سرطان سینه که درمان آن دشوارتر است زیرا به درمان‌های رایج مبتنی بر هورمون پاسخ نمی‌دهد».

نتایج نشان می‌دهد که زنان زیر ۵۰ سال به طور مداوم از هر ۴ سرطان سینه تشخیص داده شده، ۱ مورد را تشکیل می‌دادند. حتی در سال‌های که زنان کمتری در آن گروه سنی غربالگری می‌شدند.

دستونیس گفت: «این موضوع قابل توجه است زیرا نشان می‌دهد که زنان جوان‌تر نه تنها سهم پایدار و قابل توجهی از بار سرطان سینه را به دوش می‌کشند، بلکه تومورهای آنها اغلب از نظر بیولوژیکی تهاجمی هستند. این ترکیب - بروز مداوم به علاوه زیست‌شناسی تهاجمی نامتناسب - مستقیماً محدودیت‌های غربالگری مبتنی بر سن را به چالش می‌کشد و زمینه را برای رویکردهای غربالگری زودهنگام و متناسب با ریسک تقویت می‌کند».

دستونیس گفت: «بیماران جوان‌تر باید آموزش ببینند که چگونه خود را از نظر تغییرات سینه مرتبط با سرطان بررسی کنند و در صورت داشتن سایر عوامل خطر سرطان، باید غربالگری را زودتر شروع کنند.

وی گفت: «این داده‌ها تأکید می‌کند که زنان زیر ۵۰ سال، به ویژه زنان زیر ۴۰ سال، نباید به طور پیش‌فرض در معرض خطر کم قرار گیرند و می‌توانند از ارزیابی خطر در اسرع وقت بهره‌مند شوند».

دستونیس ادامه داد: «کسانی که سابقه خانوادگی قوی یا جهش ژنتیکی دارند، و همچنین اقلیت‌ها و پیشینه‌های قومی خاص، در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان سینه در سنین پایین‌تر هستند».

به گفته دستونیس: «ما نمی‌توانیم فقط به سن برای تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه کسی باید غربالگری شود، تکیه کنیم. توجه بیشتر به سابقه شخصی و خانوادگی و احتمالاً غربالگری زودهنگام برای برخی از زنان، می‌تواند به تشخیص سریع‌تر این سرطان‌ها کمک کند».

«افزایش سقف سنی ورود به دانشگاه فرهنگیان» و مخالفان و موافقان آن

افزایش سقف سن مجاز ثبت‌نام در دانشگاه فرهنگیان از ۲۴ سال به ۳۰ سال در حالی قرار است از سال تحصیلی ۱۴۰۵ اجرا شود که مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی با واکنش های مختلفی از سوی کارشناسان و دانشجویان روبرو شده است و این پرسش را مطرح می کند که مصوبه فوق آیا راهکاری موثری برای حل کمبود نیروی انسانی است یا آنکه کیفیت آموزش را به خطر می اندازد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس تصمیم جدید شورای عالی انقلاب فرهنگی، سقف سن متقاضیان ورود به دانشگاه فرهنگیان تا ۳۰ سال افزایش یافته است حال آنکه پیش از این، بر پایه نظام‌نامه قبلی مصوب سال ۱۴۰۲، سن مجاز برای ثبت‌نام ۲۴ سال تمام تعیین شده بود اما اکنون گروهی از جوانان علاقه‌مند به معلمی که به‌دلیل محدودیت سنی امکان شرکت در آزمون را نداشتند، می‌توانند ـ تا سقف سنی ۳۰ سال ـ در آزمون شرکت کنند.

تصویب این مصوبه بارها با تفکرها و هشدارهای کارشناسان آموزشی همراه بوده چرا که آنها معتقدند این افزایش می‌تواند « کاهش کیفیت آموزش» را به همراه داشته باشد. همچنین این کارشناسان می‌گویند محیط آموزش عالی تربیت معلم با توجه به جایگاه خاص دانشجومعلم، مناسب افرادی است که در سنین جوانی و در زمان «شکوفایی هویت اجتماعی» قرار دارند نه افرادی که مسن‌تر هستند. همچنین برخی نهادها و تشکل‌های دانشجویی نیز چنین مصوبه‌ای را «ناموزون با نیازها و ساختار فعلی آموزش و پرورش» می‌دانند.

همچنین عده دیگری از منتقدان از احتمال کاهش هم‌خوانی نسلی بین معلم و دانش‌آموز، کاهش انگیزه و شور جوانی در مدرسه، و نیز تغییر مفهوم «تربیت» و «اشتغال به تدریس» با اجرای این مصوبه، ابراز نگرانی کرده‌اند. حتی برخی تحلیلگران هشدار داده‌اند که افزایش سن ورودی ممکن است نیاز به بازنگری در ساختار دانشگاه فرهنگیان و دوره‌های تربیت معلم را ضروری کند؛ چرا که شرایط روانی، اجتماعی و آموزشی فرد ۳۰ ساله با فرد ۱۸—۲ ساله متفاوت است.

در مقابل، موافقان مصوبه و افزایش سن ورود به دانشگاه فرهنگیان می‌گویند این تغییر، امکان استفاده از ظرفیت کسانی را فراهم می‌کند که در گذشته به دلیل محدودیت ظرفیت یا رتبه‌بندی کنکور موفق به پذیرش نشدند، اما اکنون با وجود پختگی فکری و تجربه می‌توانند به معلمی بپردازند.

همچنین برخی موافقان بر این باورند که افزایش سن ورود می‌تواند بخشی از کمبود نیروی انسانی در نظام آموزش و پرورش را جبران کند به‌ویژه در مناطقی که با کمبود معلم مواجه‌اند.

به گزارش ایسنا، دانشجویان دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی نیز هفته گذشته در مراسم روز دانشجو که با حضور وزیر آموزش و پرورش برگزار شد، این تصمیم را «ناعادلانه» خوانده و خواستار لغو آن شدند. به باور معترضان، افزایش سقف سنی ورود به دانشگاه فرهنگیان، رقابت را برای داوطلبان جوان‌تر دشوارتر کرده و فلسفه وجودی دانشگاه فرهنگیان به‌عنوان نهادی برای «تربیت معلم از سنین پایه» را زیر سؤال می‌برد.

علیرضا کاظمی با اتکا به مذاکرات و داده‌های موجود افزود: افزایش سن به ۳۴ سال در گذشته تنها حدود ۱۵ درصد از پذیرش سالانه را شامل شده و این درصد در توزیع کشوری به‌قدری ناچیز است که تعداد آن در هر بردیس به سه نفر هم نمی‌رسد. افزایش سن به معنای حذف مسیر رشد برای دانش‌آموزان با استعداد نیست و افراد دارای شرایط خاص که در سال‌های ابتدایی امکان ادامه تحصیل نداشته‌اند نباید محروم شوند.

وی با اشاره به اینکه با افزایش سن رقابت، سهم این گروه همچنان کمتر از یک درصد خواهد ماند ادامه داد: حتی در صورت ابلاغ نهایی نیز پذیرش افراد ۲۴ تا ۳۰ سال در هر دو دانشگاه کمتر از یک درصد خواهد بود و این موضوع مشکلی از نظر تربیتی ایجاد نخواهد کرد.

به گزارش ایسنا، تعیین سن ورود به دانشگاه‌های تربیت معلم طی سال‌های گذشته بر مبنای برداشت وزارت آموزش و پرورش از مواد ۴۲ و ۴۳ قانون مدیریت خدمات کشوری انجام می‌شد؛ موادی که حداقل سن استخدام را ۲۰ و حداکثر آن را ۴۰ سال تعیین کرده‌اند.

بر همین اساس، آموزش و پرورش با استناد به اساسنامه مراکز تربیت معلم مصوب سال ۱۳۶۲، شرط سنی ۱۷ تا ۲۲ سال را برای ورود به این مراکز اعمال می‌کرد. این در حالی است که دیوان عدالت اداری در مرداد ۱۴۰۲ با توجه به استخدام دانشجومعلمان از ابتدای تحصیل، تعیین شرط سنی ورود به دانشگاه فرهنگیان را خلاف قانون دانست و آن را ابطال کرد.

پس از آن، شورای عالی انقلاب فرهنگی در بهمن ۱۴۰۲ حداکثر سن ورود به دانشگاه فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی را ۲۴ سال تعیین کرد و در تازه‌ترین تصمیم، با تصویب کمیسیون معین این شورا، سقف سنی ورود به این دانشگاه‌ها به ۳۰ سال افزایش یافت.

از خستگی تا بستری شدن در بیمارستان؛

از عوارض نوشیدنی پرطرفدار این روزها چه می‌دانید؟

عوارض مصرف ماچا یا بستری کردن «لارا» و «لین» خبرساز شد. تانن موجود در این چای سبز جذب آهن گیاهی را کم کرده و خطر کم‌خونی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شفاآنلاین، در دنیای پر زرق‌وبرق «لیتفلوئنسرها» و ترندهای سلامتی، جایی که هر روز درباره فواید ماچا تبلیغات گسترده‌ای می‌شود، داستان «لارا» یک واقعیت تلخ و هشداردهنده است. این زن ۲۸ ساله اهل «سیدنی»، که سه سال با «بیماری کرون» دست‌وپنجه نرم می‌کرد، تصور می‌کرد با جایگزین کردن «ماچا» به جای قهوه، هوشمندانه‌ترین تصمیم را برای سلامتی‌اش گرفته است: غافل از اینکه ممکن است عوارض مصرف ماچا برای فردی با شرایط او پیامدهایی پیش‌بینی‌نشده به همراه داشته باشد.

«لارا» هرگز تصور نمی‌کرد که این انتخاب سالم، پیامدهای ناخوشایندی برای سلامتی‌اش داشته باشد. با گذشت زمان، عادت روزانه به نوشیدن «ماچا» با علائم نگران‌کننده‌ای مانند سردردهای شدید و خستگی مزمن همراه شد. بررسی‌های پزشکی نشان داد که مشکل اصلی در ترکیبات همین پودر سبز نهفته است. به گفته پزشکان، ماده‌ای به نام «تانن» که به وفور در «ماچا» یافت می‌شود، مانع جذب آهن از منابع غذایی گیاهی در بدن او شده بود.

این تداخل شیمیایی ساده، در ترکیب با شرایط خاص بدنی «لارا»، او را نیازمند تزریق فوری آهن در بیمارستان کرد و نشان داد که حتی سالم‌ترین انتخاب‌ها هم می‌توانند خطراتی پنهان داشته باشند.

عوارض پنهان مصرف ماچا: کمبود آهن و خطر کم‌خونی

چطور یک نوشیدنی سالم مانند «ماچا» می‌تواند فردی را روانه بیمارستان کند؟ پاسخ در یک نبرد خاموش شیمیایی در بدن نهفته است. «ماچا» سرشار از ترکیباتی گیاهی به نام «تانن» است. از طرف دیگر، بدن ما برای تامین آهن خود به دو منبع متکی است: منابع حیوانی و منابع گیاهی.

مشکل اینجاست که «تانن‌ها» علاقه عجیبی به اتصال به آهن گیاهی دارند. وقتی شما یک لیوان «ماچا» می‌نوشید، این «تانن‌ها» وارد عمل شده و مانع از جذب آهنی می‌شوند که از اسفناج یا عدس خورده‌اید. این اتفاق دقیقاً همان چیزی بود که برای «لارا» رخ داد.

او می‌گوید: «من روی گیاهان برای تامین آهنم حساب کرده بودم، اما نمی‌دانستم که ماچا در حال خنثی کردن تمام تلاش‌هایم است.» این تجربه نشان می‌دهد که چرا خستگی مفرط، سرگیجه یا تپش قلب پس از مصرف «ماچا» نباید نادیده گرفته شود.

آیا ماچا بی‌خطر است؟

تجربه «لارا» یک مورد استثنایی نیست. «لین شازین»، زنی از «کارولینای جنوبی» آمریکا، با داستانی مشابه توجه میلیون‌ها نفر را به عوارض مصرف ماچا جلب کرد. او تنها با مصرف هفته‌ای یک بار «ماچا»، پس از سه ماه دچار علائمی مانند خستگی، احساس سرما و تپش قلب شد.

آزمایش‌ها نشان داد که سطح آهن بدن او از ۲۳ به ۱۳ کاهش یافته و تقریباً نصف شده است. «لین» که مجبور به دریافت سرم و مکمل آهن شد، در ویدیویی که بیش از ۵ میلیون بار دیده شد، «ماچا» را عامل اصلی این مشکل دانست و نوشت: «درس عبرت شد».

حالا دیگر «ماچا»، همان نوشیدنی سبز بی‌خطر و آرامش‌بخشی نیست که تا دیروز ستایش می‌شد. نوشیدنی‌ای که در سال ۲۰۲۳ تنها در «بریتانیا» جهشی خیره‌کننده و ۲۰۲ درصدی در فروش داشته. امروز زیر ذره‌بین تردید و احتیاط قرار گرفته است. اگرچه همچنان به دلیل خواص ضدالتهابی و تأثیر متبنش بر حافظه و تمرکز شهرت دارد، اما گزارش‌های تازه از عوارض مصرف ماچا و اثر آن بر کاهش جذب آهن، این نوشیدنی را به موضوع بحث پزشکان و علاقه‌مندان تغذیه تبدیل کرده است.

کلید بهره‌مندی از فواید ماچا و دوری از خطرات

پس از شنیدن داستان‌های نگران‌کننده «لارا» و «لین»، شاید اولین واکنش این باشد که فنجان «ماچا» را برای همیشه کنار بگذاریم. اما کارشناسان تغذیه نظر دیگری دارند. آن‌ها معتقدند که راه‌حل ماجرا نه در حذف کامل، بلکه در «هوشمندانه» مصرف کردن» نهفته است.

برای جلوگیری از مشکلات ناشی از عوارض مصرف ماچا، کافی است دو استراتژی ساده را دنبال کنید. اول، زمان نوشیدن آن را از وعده‌های غذایی خود جدا کنید تا «تانن»های آن مانع جذب آهن نشوند. سپس، با افزودن منابع «ویتامین C» به رژیم غذایی‌تان، جذب آهن را به شکل چشمگیری افزایش دهید. با پیروی از این دو راهکار و حفظ اعتدال، می‌توانید با خیال راحت از فواید ماچا لذت ببرید.