

ریز پلاستیک های خانگی کجا کمین کردند؟

میکرو پلاستیک ها می توانند با ورود به بدن ما باعث حملات قلبی، ناباروری، سرطان و ... شوند و برای همین آگاهی درباره منابع آن از پیامدهای تلخ برای سلامت پیشگیری می کند



بسیاری از کالاهایی که به طور روزمره از آن ها استفاده می کنیم، می توانند ریز پلاستیک ها را وارد رژیم غذایی ما کنند. میکرو پلاستیک ها به قدری گسترده شدند که ردیابی آن ها دشوار است. این ذرات ریز، از شکسته شدن پلاستیک های بزرگ تر منشأ می گیرند و با حملات قلبی، مشکلات باروری و سرطان مرتبط هستند. تحقیقات همچنین نشان داده که آن ها ممکن است تعداد اسپرم ها را در بدن مردان کاهش دهند. بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۱۹ میلادی در کانادا انجام شد، انسان ها سالانه تا ۵۲ هزار ذره میکرو پلاستیک مصرف می کنند. اما این مواد چگونه وارد بدن می شوند و فعالیت ارگان های مختلف را کم یا متوقف می کنند؟

۱ تخته های خردکن پلاستیکی

تخته های خردکن پلاستیکی یکی از ابزارهایی هستند که می توانند میکرو پلاستیک ها را وارد غذاها کنند. بر اساس مطالعه ای که انجمن شیمی آمریکا انجام داده، تخته های خردکن به تنهایی می توانند انسان را در معرض ۷۹۴ میلیون میکرو پلاستیک پلی پروپیلن (نوعی پلیمر پلاستیکی) قرار دهند. به نظر می رسد که تخته های خردکن شیشه ای یک جایگزین مقرون به صرفه برای این کالاهای باشند که به راحتی نیز تمیز می شوند و معمولاً فاقد میکرو پلاستیک هستند.

۲ ظرف های ویژه مایکروویو

پلاستیکی با برچسب «مطلوب در مایکروویو» نیز می تواند مقادیر قابل توجهی میکرو پلاستیک را هنگام گرم شدن مواد غذایی آزاد کند. تحقیقی که در سال ۲۰۲۳ انجام شد، نشان داد که در هر سانتی متر مربع از برخی از غذاهای کودک بسته بندی شده در ظروف پلاستیکی دارای برچسب «ایمن در مایکروویو» تا ۴ میلیون میکرو پلاستیک وجود دارد. بر اساس گزارش آکادمی اطفال آمریکا، یک روش مهم دیگر برای جلوگیری از مصرف ناخواسته ریز پلاستیک ها، خودداری از استفاده از ظروف بسته بندی های حاوی ترکیب شیمیایی فتالات، استاترین و بیسفنول

است که انواع مواد شیمیایی مرتبط با پلاستیک های مختلف هستند.

۳ تکه های یخ همان طور که میکرو پلاستیک ها در آب بطری یافت می شوند، مکعب های یخ پلاستیکی نیز می توانند باعث آلودگی آب شوند. تحقیقات نشان داده که «انجماد پلاستیک» نیز می تواند باعث شود میکرو پلاستیک ها به داخل آب نفوذ کنند، مشابه فرایندی که در پلاستیک های گرم شده دیده می شود. به همین دلیل در سال های اخیر برخی سراغ یک گزینه پایدارتر رفته اند که مکعب های کوچک براق فولادی هستند. این قطعات ضد زنگ نه تنها زیبایی نوشیدنی ها را افزایش می دهد، بلکه سریع تر سرد می شود و یخ می زند.

۴ انتخابی بد به نام لیوان های کاغذی

اگرچه گمان می رود که لیوان های کاغذی با محیط زیست سازگارتر هستند، اما آن ها هم منجر به تولید آلودگی های پلاستیکی می شوند. در واقع برای جلوگیری از نشت آب از این لیوان ها، آن ها به لایه ای از درزگیر نیاز دارند که معمولاً از ۱۰ درصد پلی اتیلن با چگالی بالا یا اچ پی ای تشکیل شده است. همچنین استفاده از لیوان های کاغذی برای نوشیدنی های گرم می تواند منجر به

آزاد شدن مواد شیمیایی مختلف شود. برای حل این مشکل، می توان از یک فلاسک فولادی ضد زنگ استفاده کرد که نه تنها برای محیط زیست مفید است بلکه خطر تولید ریز پلاستیک ها را نیز کاهش می دهد.

۵ چای های کیسه ای چای های کیسه ای هم می توانند میکرو پلاستیک ها را وارد دمنوش صبحگاهی شما کنند؛ زیرا بسیاری از این کیسه های چای با پلاستیک پلی پروپیلن ساخته می شوند و حتی چای کاغذی کیسه ای نیز می تواند حاوی رگه هایی از پلاستیک باشد. تحقیقات نشان داد که چگونه آب داغ مورد استفاده برای دم کردن چای می تواند میلیون ها ریز پلاستیک را از این کیسه ها آزاد کند. بر اساس این تحقیقات، یک فنجان چای کیسه ای می تواند حاوی ۳۰۱ میلیارد نانوپلاستیک باشد. چای کیسه ای ممکن است حاوی مواد مضر دیگری از جمله ترکیبات فلئور، آرسنیک، نمک های رادیوم، آلومینیوم، مس، سرب، جیوه، کادمیوم، باریم و نیترات نیز باشد. به همین دلیل است که مصرف چای فله آن هم در یک قوری چدنی یا سفالی بایک صافی فلزی توصیه می شود. برخی نیز استفاده از کیسه های چای پنبه ای یا صاف کردن چای به کمک یک کتان ارگانیک را توصیه می کنند.

تازه ها

مصرف زیاد شکر سرعت پیری را افزایش می دهد



دانشمندان در مطالعه جدیدی که نتایج آن در مجله «جاما نتورک اوپن» منتشر شد، دریافتند که سلول های زنان میان سالی که مواد غذایی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها مصرف می کنند، در مقایسه با زنانی که مواد مغذی کمتری مصرف می کنند، «جوان تر» است. به گزارش «لایوساینس» دانشمندان جوانی سلول ها را از طریق مشاهده برچسب های شیمیایی معروف به گروه های متیل روی سطح مولکول های دی آن ای ارزیابی کردند. این برچسب ها فعالیت ژن های خاص را بدون تغییر در کد اصلی دی آن ای تغییر می دهند. به این فرایند اصطلاحاً «تغییر اپی ژنتیک» می گویند. الگوی گروه های متیل با افزایش سن تغییر می کند و باور بر این است که در تسریع پیری سلولی نقش دارد. با این که رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می تواند سرعت پیری

دانشمندان در مطالعه جدیدی که نتایج آن در مجله «جاما نتورک اوپن» منتشر شد، دریافتند که سلول های زنان میان سالی که مواد غذایی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها مصرف می کنند، در مقایسه با زنانی که مواد مغذی کمتری مصرف می کنند، «جوان تر» است. به گزارش «لایوساینس» دانشمندان جوانی سلول ها را از طریق مشاهده برچسب های شیمیایی معروف به گروه های متیل روی سطح مولکول های دی آن ای ارزیابی کردند. این برچسب ها فعالیت ژن های خاص را بدون تغییر در کد اصلی دی آن ای تغییر می دهند. به این فرایند اصطلاحاً «تغییر اپی ژنتیک» می گویند. الگوی گروه های متیل با افزایش سن تغییر می کند و باور بر این است که در تسریع پیری سلولی نقش دارد. با این که رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می تواند سرعت پیری

بیشتر بدانیم

با علایم سکتة گرمایی آشنا شوید



چهار مرحله برشمرد که شامل مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمزدگی و سکتة گرمایی است. وی با اشاره به این که هر یک از این مراحل علایم خاصی دارند، گفت: در مرحله استرس گرمایی فرد علایمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می کند، به مرحله خستگی گرمایی نیز با علایمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات توأم با درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: مرحله گرمزدگی با علایمی نظیر

رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش های ریز گرمزدگی مشخص می شود و از دیگر علایم گرمزدگی نیز می توان به سردرد، گرگفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و دراز تیره رنگ از دست دادن تمرکز، تورم خفیف یا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری اشاره کرد. گاهی نیز سلول های سطحی پوست آسیب دیده، عرق زیر پوست جمع و فرود چار جوش زیر پوستی یا به اصطلاح عرق سوز می شود.

• شدیدترین مرحله گرمزدگی

به گفته این متخصص طب اورژانس، مرحله سکتة گرمایی نیز با ضریان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد سرگیجه، تاری دید، تحریک پذیری یا تغییرات خلقی، ناهماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است. اگر این مرحله شدید باشد می تواند به نارسایی اندام های بدن، کما و مرگ منجر شود. وی افزود: وضعیت دیگری که ممکن است با سکتة گرمایی شدید رخ دهد، «اریدومبولیز» است، این بیماری باعث تخریب سلول های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می شود.

دانشتنی ها

از تأثیر خواب بر سلامت پوست چه می دانید؟



خواب کافی برای سلامت عمومی و سلامت پوست ضروری است. به طور کلی، توصیه می شود که بزرگسالان هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابند. در واقع، ساعتی که در خواب می گذرانیم، از مهم ترین ساعات برای بدن ما هستند. قسمت های خاصی از مغز ما هنگام خواب اضافه کاری می کنند. پوست ما هم می تواند خود را در هنگام خواب به بهترین وجه ترمیم کند. در حقیقت، تحقیقات نشان می دهد که سلول های پوست مطابق با ریتم شبانه روزی بدن ما بازسازی می شوند. ریتم های شبانه روزی دورهایی از فعالیت بیولوژیکی هستند که از طریق واکنش بدن ما به نور و تاریکی کنترل می شوند. در طول روز، سلول های پوست به صورت تدافعی عمل می کنند تا از مادر برابری گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش و آسیب ناشی از رادیکال های آزاد محافظت کنند. پس از تاریک شدن هوا، مغز و بدن ما شروع به بازسازی می کنند، آسیب های وارد شده در طول روز را ترمیم می کنند و تولید سلول هایی را که از بدن ما محافظت و آن را بازسازی می کنند، افزایش می دهند. در واقع، وقتی می خوابیم: ۱. مغز ما مواد ایدمانند آمیلوئید بتا را که با بیماری آلزایمر مرتبط است پاک می کند. ۲. مغز ما خاطر ات را برای افزایش خلایق و مهارت های حل مسئله تثبیت می کند. ۳. تولید ملاتونین شروع می شود (ملاتونین به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و ضد پیری خود شناخته شده است). ۴. سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس بدن کاهش می یابد که به ترمیم و آسیب پوست کمک می کند. ۵. بدن شروع به تولید کلژن بیشتر می کند که خاصیت ضد پیری برای پوست دارد. ۶. بدن ما هورمون رشد انسانی بیشتری ترشح می کند که به نوبه خود باعث افزایش تولید کلژن و تقویت پوست می شود. ۷. همه این اتفاقات به این معنی است که حفظ یک چرخه خواب و بیداری منظم و سالم به اطمینان از بازایی و ترمیم پوست سالم کمک می کند.

تازه ها

باکتری که سلول سرطانی را ذوب می کند

محققان دریافتند که نوعی باکتری معمولی در دهان انسان، برخی سرطان ها را «ذوب» می کند. طبق پژوهش های جدید، افراد مبتلا به سرطان های ناحیه سر و گردن که باکتری «فوزوباکتریوم» داشتند، در روند درمان نتایج بهتری نشان دادند و دانشمندان می گویند که از یافته ها به شدت حیرت زده اند. «اسکای نیوز» می نویسد، این باکتری ها که به طور معمول در دهان یافت می شوند، در مطالعات آزمایشگاهی وزمانی که طی چندروز در مجاورت سلول های سرطانی زنده در ظرف آزمایشگاهی قرار گرفتند، ۷۰ تا ۹۹ درصد سلول های سرطانی را از بین بردند. محققان همچنین داده های به دست آمده از پایگاه داده «ژنوم سرطان» در مورد ۱۵۵ بیمار مبتلا به سرطان های سر و گردن را بررسی کردند و متوجه شدند که احتمال مرگ در بیمارانی که فوزوباکتریوم داشتند، ۶۵ درصد کمتر بود. این مزیت مشهود فوزوباکتریوم شگفت انگیز بود؛ زیرا تحقیقات قبلی این باکتری را با پیشرفت سرطان روده مرتبط دانسته بود. آن ها امیدوارند این یافته به آن ها کمک کند برای بیماران مبتلا به سرطان های ناحیه سر و گردن از جمله سرطان دهان، گلو، حنجره، بینی و سینوس ها درمانی پیدا کنند.

خواص خوراکی ها

دلیل اهمیت منیزیم برای سلامت ما چیست؟



منیزیم ماده معدنی ضروری در شاخص سلامت است و در بیش از ۳۰۰ واکنش بدن که عملکردهای مختلف را تنظیم می کنند، دخیل است. این موارد عبارت اند از: انقباضات عضلانی، تولید انرژی، سنتز پروتئین، عملکرد عصبی، تنظیم فشار خون، کنترل قند خون و ضریان طبیعی قلب. همچنین بدن برای ساخت استخوان ها، ماده ژنتیکی دی آن ای (دئوکسی ریبونوکلیک اسید) و آن ای (ریبونوکلیک اسید) و گلوکاتینون، نوعی آنتی اکسیدان، به منیزیم نیاز دارد. کمبود منیزیم زمانی رخ می دهد که بدن نتواند این ماده معدنی را به مقدار کافی از مواد غذایی دریافت کند. علایم کمبود منیزیم (هیپومنیزیمی)، بسته به شدت کمبود، متغیر است. در ابتدا ممکن است با کم اشتها، حالت تهوع و خستگی همراه باشد و اگر این کمبود بیشتر شود، ممکن است بی حسی، گزگز، گرفتگی عضلات، ضریان غیر طبیعی قلب و تشنج رابه همراه داشته باشد. کمبود شدید منیزیم سطح کلسیم و پتاسیم را نیز پایین می آورد. البته برای استفاده از مکمل ها حتما باید با پزشک یا متخصص مراقبت های بهداشت و سلامت مشورت کنید. همچنین برخی از افراد ممکن است با عوارض مصرف منیزیم مواجه شوند که عبارت است از: اسهال، گرفتگی شکم و حالت تهوع. مصرف بیش از حد منیزیم هم عوارضی مانند فشار خون پایین، تهوع و استفراغ، احتباس ادرار، کند شدن هضم، ضعف عضلانی، بی حالی و ضریان قلب نامنظم را به وجود می آورد. مکمل های منیزیم ممکن است برای برخی خطرناک باشد. افراد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف مکمل های منیزیم خودداری کنند، زیرا ممکن است کلیه های آنان نتوانند منیزیم اضافی را به خوبی از بدن خارج کنند. مصرف مکمل های منیزیم در دوران بارداری و شیردهی بی خطر است، با این حال حتما پیش از مصرف با متخصص مشورت کنید.

آکمی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)

به شماره ثبت ۲۵۷۲۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۱۱۴۴۴

از اعضای محترم دعوت می شود در ساعت ۱۷ روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۵/۲۵ در جلسه مجمع که در سالن همایش نمایشگاه بین المللی مشهد واقع در بلوار وکیل آباد با دستور زیر تشکیل می شود حضور بهم رسانند. لازم به ذکر است هرگاه عضوی نتواند در مجمع عمومی حاضر شود می تواند نماینده ای از میان اعضا یا خارج از اعضای شرکت برای حضور و اعمال رأی اختیار نماید، در این صورت می باید از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ بالاتفاق در ساعات اداری به شرکت تعاونی مراجعه و کالتاه کتبی در حضور مقام قانونی تنظیم نمایند تا برگه ورود به جلسه به نام وکیل صادر و تحویل گردد.

• قابل توجه اعضای محترم، ارائه کارت شناسائی معتبر جهت ورود به جلسه مجمع الزامی است. دستور جلسه:

- ۱- گزارش هیات مدیره و بازرسان از عملکرد مالی سال ۱۴۰۲
- ۲- استماع گزارش حسابرسی مالی سال ۱۴۰۲
- ۳- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
- ۴- تصویب بودجه سال ۱۴۰۳
- ۵- تصویب مجوز فروش یا تهاثر قدرالسهم مالکیت شرکت تعاونی (۵۰ درصد زمین و پروانه) در پروژه همت (AC۰۶) با اشخاص حقوقی یا حقیقی توسط این هیات مدیره و تعریف پروژه جدید و عدالیزوم انتقال به غیر
- ۶- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی

هیات مدیره شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)

۷۹۶۶۵