

کوچک‌های تمام نشدنی

میکرو پلاستیک ها قطعات بسیار ریز پلاستیک هستند که هر روز به طور ناخود آگاه آن ها را می خوریم اما راهکار هایی وجود

دارد که مصرف آن ها را به حداقل برسانیم

فائزه مهاجر | مترجم



همه ما می دانیم که پلاستیک در همه جا وجود دارد. بشقاب های یک بار مصرف که در آن غذا می خوریم، نی های بی که از آن می نوشیم، اسباب بازی هایی که بچه ها با آن ها بازی می کنند، الیاف لباس ها و بسیاری موارد دیگر در زندگی روزمره از پلاستیک ساخته شده است. از دهه ۱۹۵۰، انسان میلیارد ها تن پلاستیک ساخته است و ما همچنان به تولید بیشتر می پردازیم. قرار است تولید پلاستیک تا سال ۲۰۵۰ چهار برابر شود، اما با وجود تاثیر منفی پلاستیک بر بدن، چطور می توانیم حضور این آلاینده های مضر را کاهش دهیم؟ در مطلب امروز با ترجمه مقاله ای از سایت webmd به بررسی میکرو پلاستیک ها و راهکار هایی برای به حداقل رساندن مصرف آن ها پرداختیم. با ما همراه باشید.

میکرو پلاستیک ها چه هستند؟

میکرو پلاستیک ها قطعات پلاستیکی هستند که اندازه آن ها کمتر از پنج میلی متر است. برخی از میکرو پلاستیک ها در روند تولید، به همین اندازه کوچک به وجود می آیند. به عنوان مثال می توان به مواد ساینده برای سند بلاست (ماشین کاری سایشی) در زمینه های صنعتی یا دانه های مورد استفاده در اسکراب های صورت اشاره کرد. میکرو پلاستیک ها همچنین می توانند به مرور زمان از شکستن پلاستیک های بزرگ تر ساخته شوند. میکرو پلاستیک ها از زمانی که فرایندهای طبیعی به وجود می آیند، تا زمانی که به اندازه گردوغبار شوند، به شکسته شدن ادامه می دهند. وقتی آن ها تا این اندازه کوچک می شوند، تشخیص آن ها از محیط طبیعی تقریباً غیر ممکن است. این ذرات ریز در همه جا از جمله آب، خاک و هوا وجود دارند. حتی در غذای شما هم پلاستیک وجود دارد و به طور متوسط، احتمالاً هر هفته تقریباً به اندازه یک کارت اعتباری پلاستیک مصرف می کنید. یک

آمریکایی احتمالاً هر سال بیش از ۷۴ هزار ذره میکرو پلاستیک می خورد، می نوشد و تنفس می کند.

میکرو پلاستیک ها در بدن

باین که ارزیابی تمام اثرات میکرو پلاستیک ها بر بدن انسان دشوار است اما مطمئن هستیم که انواع مختلفی از پلاستیک ها، مواد آرایشی شیمیایی و سطوح مختلف قرار گرفتن در معرض میکرو پلاستیک ها بر اساس انتخاب سبک زندگی هر فرد وجود دارد. شامی توانید فردی باشید که فقط با چند پلاستیک یا فردی باشید که با صدها پلاستیک در روز ارتباط داشته باشید. تحقیقات زیادی در باره چگونگی تأثیر میکرو پلاستیک ها بر بدن وجود ندارد اما مشخص است که قطعات بزرگ تر پلاستیک از طریق مدفوع از بین می روند و قطعات کوچک تر باقی می مانند.

چطور میکرو پلاستیک کمتری مصرف کنیم؟

شاید یک سبک زندگی بدون پلاستیک غیر ممکن به نظر برسد، اما هر انتخاب کوچکی

تغذیه

۳ توصیه طلایی برای تغذیه بدن در روز های گرم



هیچ چیز به اندازه هیدراته نگه داشتن بدن در روز های گرم سال نمی تواند نجات دهنده باشد. وقتی آب بدن به میزان کافی تامین شود می توانید با خیال راحت روز های گرم سال را سپری کنید. اما این که چطور و چگونه این مسیر را پیما یید سوالی است که قرار است در این مطلب به آن پاسخ دهیم.

۱ نوشیدن آب با دمای معمولی برای جبران تعریق

بدن کودکان تا ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است و به همین دلیل، کمبود آب می تواند مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کرده حتی به گیجی و بی هوشی منجر شود. باید بدانیم تعریق در فصل گرما به یک سیستم خنک کننده شبیه است. در فصل گرما، بخش قابل توجهی از آب بدن از طریق تعریق دفع می شود. تبخیر این عرق، به خنک شدن بدن کمک می کند، اما منجر به از دست رفتن مقادیر زیادی آب نیز می شود این آب از دست رفته در بدن باید به سرعت جبران شود و بهترین راه برای این منظور، نوشیدن آب تمیز

۲ میوه و سبزی آب دار بخورید و کافئین، نه!

استفاده از خاکشیر یا تخم شربتی برای تغذیه سالم در روز های گرم سال بسیار مناسب است و می تواند با شربت خاکشیر و تخم شربتی بدن را سرحال کنید. میوه های آبدار تابستانی نیز می توانند نیاز بدن به مایعات را به خوبی

می تواند تفاوت ایجاد کند. چند پیشنهاد کاربردی برای به حداقل رساندن مصرف پلاستیک را با هم مرور می کنیم: **کاهش مصرف پلاستیک** به این فکر کنید که فقط یک بار از پلاستیک استفاده نکنید. سعی کنید حساب کنید چه مقدار در روز پلاستیک مصرف می کنید؛ چیز هایی مانند نی، فنجان، بشقاب و ظروف بیرون بر که به مرور زمان به لیست آن ها اضافه هم می شود. مثلاً می توانید لیوان قهوه شخصی را به کافی شاپ بیاورید، نوشیدنی خود را بدون نی میل کنید و سعی کنید غذای آماده را فقط در صورتی که در ظرف قابل تجزیه زستی باشد، بخرید.

وسيله شخصی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید. ماشین ها فقط وسیله ای برای اسراف و نماد مصرف کنندگی هستند. لاستیک ماشین به مرور زمان خراب می شود و هوار آلوده می کند و از نظر بهینه سازی مصرف انرژی نا کار آمد است. با استفاده نکردن از ماشین شخصی، می توانید ردیای پلاستیک گریبی خود را به میزان قابل توجهی کمرنگ کنید.

دانه های میکرو پلاستیک استفاده از محصولاتی که دانه های میکرو پلاستیک در آن ها وجود دارد کاهش دهید. بعضی از خمیر دندان ها و اسکراب صورت نمونه هایی از محصولاتی هستند که حاوی ریز دانه ها هستند.

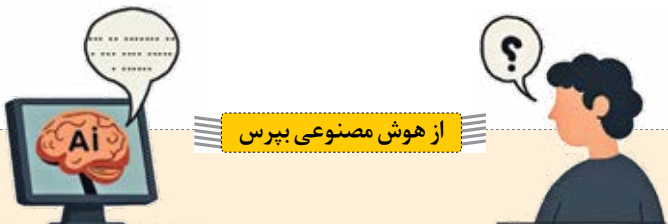
این دانه ها می توانند از سیستم های فیلتری هم عبور کرده و مسافت های طولانی حتی تا منبع آب اطلی کنند. با اجتناب از این محصولات، می توانید از معرض پلاستیک قرار گرفتن خود و کل جهان بکاهید.

مایکروویو قبل از گرم کردن غذای باقی مانده در ظروف پلاستیکی کمی فکر کنید. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که ظروف پلاستیکی با امواج مایکروویو می توانند میلیون ها میکرو پلاستیک را در وعده غذایی شما آزاد کنند، بسیار بیشتر از نگهداری همان ظرف در دمای اتاق یا در یخچال. تعویض پلاستیک با ظروف شیشه ای یک شروع خوب است، اما انتظار نداشته باشید که این کار همه میکرو پلاستیک ها را از زندگی شما حذف کند. **چای کیسه ای** چای کیسه ای تجاری ساخته شده با پلی پروپیلن که در همه فروشگاه ها وجود دارد، می تواند میلیارد ها ذره میکرو پلاستیک را وارد لیوان شما کند. اگر به طور منظم چای کیسه ای می نوشید، به دنبال چای کیسه ای باشید که از سلولز گیاهی ساخته شده است.

بطری آب نتایج یک پژوهش که در فرانسه منتشر شده نشان می دهد که اکثر بطری های آب معدنی حاوی میکرو پلاستیک هستند.

به گزارش یورونیوز موسسه «اقدام برای محیط زیست» در این پژوهش بطری های آب معدنی چندین کارخانه را توسط یک آزمایشگاه تخصصی مورد مطالعه تجزیه و تحلیل قرار داده است. یک متخصص بسته بندی در مؤسسه تحقیقات ملی کشاورزی، غذا و محیط زیست در توضیح این نکته می گوید: «تخریب پلاستیک اجتناب ناپذیر است و حتی ممکن است قبل از این که ما آب را برای مصرف خریداری کرده باشیم این اتفاق افتاده باشد یا در حال اتفاق افتادن باشد.» بنابراین توصیه می شود به جای خرید آب معدنی، یک بطری استیل یا شیشه ای تهیه و از آن استفاده کنید.

از هوش مصنوعی بپرس



برای بیماری کلیوی ماء الشعیر بخورم؟

خیلی ها تا می فهمند خودشان یا نزدیکان شان به بیماری کلیوی به خصوص سنگ کلیه مبتلا شدند به سراغ ماء الشعیر می روند. واقعاً نوشیدن ماء الشعیر برای بیماری کلیوی خوب است؟

بر خلاف تصور عموم که مصرف ماء الشعیر را به دلیل خاصیت ادر آور بودن آن برای کلیه مفید می دانند، باید به این نکته توجه کرد که مصرف این نوشیدنی ها باعث دفع آب بیشتری از بدن شده و از آن جایی که توانایی جبران آب از دست رفته را ندارند، باعث آسیب طولانی مدت به کلیه می شوند. در باره مصرف ماء الشعیر توسط بیماران کلیوی، نکات زیر مهم است:

ماء الشعیر و کلیه ها ماء الشعیر حاوی برخی مواد مغذی و ویتامین هاست اما همچنین ممکن است دارای قند و سدیم باشد که برای بیماران کلیوی باید با احتیاط مصرف شود.

وضعیت کلیه بیمار بیماران کلیوی باید میزان مصرف مایعات، نمک، پتاسیم و فسفر خود را کنترل کنند. ماء الشعیر ممکن است بسته به نوع و برند، مقادیر این مواد را داشته باشد که ممکن است برای برخی بیماران مشکل ساز باشد.

مشورت با پزشک برای تشخیص این که آیا ماء الشعیر برای بیمار کلیوی خاص شما مناسب است یا نه، حتماً باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. آن ها وضعیت دقیق کلیه و آزمایش های شمارا می دانند و بهترین توصیه را می توانند ارائه دهند.

اطلاعات علمی موجود:

تاکنون تحقیقات علمی قطعی که نشان دهد ماء الشعیر به طور مستقیم برای بیماران کلیوی مفید یا مضر است، وجود ندارد. در برخی منابع قدیمی یا شنیده ها ممکن است چنین اعتقادی را داشته باشند، اما توصیه عمومی پزشک این است که بیماران کلیوی رژیم غذایی ویژه ای داشته باشند و از مصرف خودسرانه هر نوشیدنی یا ماده خوراکی بپرهیزند. بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامتی، آب است و استفاده از یک رژیم متعادل، حفظ وزن در محدوده مناسب و کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه و سبزیجات به پیشگیری از بیماری های کلیوی کمک می کند.

بیشتر بدانیم

چرا بخیه سزارین عفونت می کند؟

عمل جراحی سزارین یک روش برای زایمان است که ممکن است با عفونت همراه شود. در این مطلب قصد داریم علت ها، علایم و درمان عفونت بخیه سزارین را بررسی کنیم تا اگر قرار است دوره بارداری را می گذرانید یا قرار است بعد از زایمان مراقب یکی از نزدیکان تان باشید اطلاعات لازم در این زمینه را به دست آورید.



عوامل خطر عفونت بخیه سزارین

بر اساس داده های ارائه شده، عوامل خطر بسیار متنوع هستند و عواملی مانند سن بالای ۳۰ سال، شاخص توده بدنی بالا، مدت زمان عمل سزارین بیش از ۱.۵ ساعت و از دست دادن خون بیش از ۴۰۰ میلی لیتر عوامل مستقل خطر برای عفونت بخیه سزارین شناخته شده اند. همچنین بیماری های مزمن مانند دیابت، افزایش قند خون، فشار خون بالا و عفونت های قبلی می توانند احتمال ابتلا به عفونت بخیه سزارین را افزایش دهند. این به ویژه برای بیماران با سابقه عفونت های مجاری ادراری یا عفونت های جراحی قبلی مهم است.

نشانه های عفونت زخم پس از سزارین

تورم، قرمزی و درد در محل جراحی عفونت زخم پس از عمل سزارین ممکن است با تورم، قرمزی و درد در محل جراحی همراه باشد. این علایم معمولاً در چند روز پس از عمل جراحی ظاهر می شوند. قرمزی دور زخم، تورم نامعوم دور زخم و درد شدید در محل زخم نشانه های احتمالی از عفونت زخم پس از سزارین هستند.

تب و لرز یکی دیگر از نشانه های عفونت زخم پس از سزارین، تب و لرز است. تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد و لرزش بدن نشانه هایی از عفونت داخلی یا رخم پس از سزارین هستند و نیاز به توجه در مان فوری دارند.

ترشحات نامطلوب از جراحی در صورتی که ترشحات نامطلوبی از محل جراحی مشاهده شود، این ممکن است یکی از علایم عفونت زخم پس از سزارین باشد. نشست مایع از زخم، ترشحات نامطلوب و بوی نامطلوب از محل جراحی نشانه های احتمالی از عفونت زخم هستند. **ضعف و خستگی** شدیدا اگر بعد از عمل سزارین احساس ضعف و خستگی شدید کنید، این ممکن است نشانه ای از عفونت زخم پس از سزارین باشد. ضعف و خستگی شدید ممکن است به دلیل عفونت و کاهش بدن به آن باشد و نیاز به اقدامات درمانی فوری دارد.

چطور عفونت را از بین ببریم؟

روش های از بین بردن عفونت بخیه سزارین بنا به تجویز پزشک متفاوت است. گاهی پزشک با تجویز آنتی بیوتیک می خواهد عفونت را کنترل کند و علایم آن را از بین ببرد. همچنین تمیز کردن و مراقبت از زخم نقش بسیار مهمی در درمان عفونت بخیه سزارین دارد. تغییر بانداژها و نظافت منظم زخم می تواند به جلوگیری از گسترش عفونت کمک کند. علاوه بر این، استفاده از مواد ضد عفونی کننده می تواند به بهبود سریع تر زخم و کاهش خطر عفونت کمک کند. در موارد شدید عفونت بخیه سزارین، جراحی دوباره ممکن است لازم باشد. پزشک ممکن است تصمیم به انجام جراحی کوچکی بگیرد تا از ایجاد عوارض جدی تر جلوگیری کند. این اقدام معمولاً در مواردی صورت می گیرد که عفونت به حدی شدید شده باشد که با دارو ها قابل کنترل نباشد.

آگهی دعوت شرکت نساجی درگز (نوبت دوم)

جلسه مجمع عمومی شرکت نساجی (سهامی خاص) شهرستان درگز با اهداف ذیل تشکیل می گردد.

۱- تعیین وضعیت شرکت

۲- انتخاب اعضا هیئت مدیره جدید

زمان: ساعت ۵ عصر روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴/۳/۶

مکان: در گز - سیمری جهاد - جنب کاروانس مهران - دفتر فروش مشایخی

حضور اعضاء محترم جهت تصمیم گیری الزامی است.

۱۳۷۰۷۳

هیئت مدیره شرکت نساجی درگز

ش ملی: ۰۷۷۸۵۷۲۹۹۱

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

روزنامه مجله ویژه نامه کتاب

انفوگرافیک گرید لوگو

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

ترفند

آشنایی من

ترکیب طلایی برای مزه دار کردن ماهی

مزه دار کردن ماهی، از آن دسته کارهایی است که اگر به درستی و با صبر و حوصله انجامش دهید می توانید از نتیجه کار غرق لذت شوید و به قولی انگشت های خودتان را هم با ماهی ها بخورید.

البته که طعم دار کردن ماهی فقط به یک روش خلاصه نمی شود و برای هر ماهی یک روش بهتر جواب می دهد. دوروش آسان مزه دار کردن را در ادامه می خوانید.

ترکیب جادویی سیر و آب لیمو

یک روش بسیار ساده و رایج برای طعم دار کردن ماهی، استفاده از ترکیب آب لیمو و سیر است که در عین ساده بودن، عطر و طعم فوق العاده ای به ماهی می دهد. در یک کاسه کوچک، آب لیمو، سیر خرد شده (یا رنده شده)، روغن زیتون، پوست لیמו رنده شده، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید تا یکدست شوند. سپس ماهی را در یک ظرف در دار مناسب با یک کیسه پلاستیکی زیپ دار قرار دهید و مایه آماده شده را روی آن بریزید. دقت کنید که ظرف یا کیسه به اندازه ای باشد که ماهی کاملاً در مایه مزه دار شده غوطه ور شود. سپس در ظرف یا کیسه را محکم ببندید و

