آشپزخانه در محاصره مواد پرضرر برای سلامت

بسیاری از وسایلی که ما به‌طور روزمره در آشپزخانه استفاده می‌کنیم به دلیل موادی که از آن‌ها ساخته شده‌اند، بدن ما را در معرض خطرات جدی قرار می‌دهند

پزشکی

تحقیقات نشان می‌دهد که روی بسیاری از وسایل که با مواد غذایی در تماس‌اند، از جمله ظرف‌های آشپزخانه و پخت‌وپز، میزان نگران‌کننده‌ای از مواد شیمیایی وجود دارد که سلامت را تهدید می‌کنند. این تحقیقات درباره ایمنی انواع لوازم آشپزخانه، به‌ویژه آن‌هایی که در پخت‌وپز استفاده می‌شوند، پرسش‌هایی را مطرح کرده است. جیمی آلن، دانشیار فارماکولوژی (داروشناسی) و سم‌شناسی در دانشگاه ایالتی میشیگان، با تاکید بر این که جای نگرانی نیست، می‌گوید: «من این گزارش‌ها را همچون فرصتی برای تغییر عادت‌ها و سلامت بیشتر می‌بینم. از این فرصت استفاده کنید و به نحوه تهیه و نگهداری غذا فکر کنید و اگر ممکن بود در روال همیشگی‌تان تغییراتی به‌وجود آورید.» اما کدام وسایل رایج آشپزخانه بررسی شده‌اند و چه باید کرد؟

تخته‌های برش پلاستیکی| بنابر تحقیقاتی که سال گذشته در مجله «علوم و فناوری محیط زیست» منتشر شد، خرد کردن مواد غذایی روی تخته پلاستیکی نزدیک به هفت هزار و ۸۶۰ ریزپلاستیک ایجاد می‌کند که ممکن است وارد مواد غذایی شود. این ریزپلاستیک‌ها از طریق بلع وارد بدن می‌شوند و در آن جا تجمع می‌کنند. دکتر کلی جانسون-آربور، سم‌شناس در «مداستار هلث»، به یاهولایف می‌گوید: «به‌رغم آن که دقیقا نمی‌دانیم مصرف ریزپلاستیک برای سلامت انسان مضر است یا نه، شاید برخی افراد بخواهند کمتر در معرض این مواد قرار گیرند. برخی تحقیقات هم حاکی از آن است که افرادی که در پلاک‌های خونی گردنشان ریزپلاستیک مشاهده شده است، بیش از دیگران در معرض سکته قرار دارند.» وجود ریزپلاستیک‌ها در مغز و چندین ناحیه دیگر بدن تایید شده است. به گفته متخصصان، تخته‌های برش چوب جامد، نه تخته‌های چوبی لمینیت، شاید برای برش مواد غذایی مانند نان، میوه‌ها و سبزیجات بهتر باشند و بی‌شک که این‌ها هم بی‌نقص نیستند.

تابه‌های نچسب| در پوشش تابه‌های نچسب قدیمی «اسید پرفلوئوروکتانوئیک» یا «پی‌اف‌اوای» وجود دارد تا سطح نچسب و لغزنده ایجاد کند. «پی‌اف‌اوای» شکلی از ترکیبات «پلی فلوروآلکین» یا «پی‌اف‌ای‌اس» است، نوعی ماده شیمیایی ماندگار که تجزیه نمی‌شود. به گفته متخصصان، مواد شیمیایی «پی‌اف‌ای‌اس» پس از هر بار پخت‌وپز ساییده و از تابه‌های نچسب جدا و وارد غذا می‌شود. این مواد شیمیایی طیف وسیعی از مشکلات سلامت از جمله سطح بالای کلسترول، افزایش خطر ابتلا به سرطان کلیه و بیضه، و همچنین تغییرات در آنزیم‌های کبدی را به دنبال دارند. بر همین اساس توصیه کارشناسان این است که سراغ تابه‌های فولادی ضدزنگ، سرامیکی و چدنی برویم.

اجاق گاز| تحقیقات منتشر شده در اوایل سال ۲۰۲۴ نشان داد که پس از پخت‌وپز سطح دی‌اکسید نیتروژن از معیارهای بهداشتی فراتر می‌رود و ساعت‌ها در خانه باقی می‌ماند. قرار گرفتن در معرض دی‌اکسید نیتروژن آسیب‌زننده است و رشد ریه کودکان را دچار مشکل می‌کند. اما تعویض اجاق گاز روشی پیچیده و پرهزینه است و برای همگان آسان نیست. بر همین اساس کارشناسان توصیه می‌کنند که از اجاق‌هایی با تهویه قوی و مناسب استفاده کنید. به گفته آنان، اگر تهویه هوا در محل اجاق گاز به‌دلیل محدودیت فضا به‌خوبی انجام نمی‌شود، حتما پنجره‌ها را باز کنید تا تهویه به‌خوبی انجام شود.

کتری‌ها و قهوه‌سازها| به باور متخصصان کتری‌های برقی و قهوه‌سازها می‌توانند به محل پرورش کپک‌ها و ترکیبات سمی که کپک‌هایی خاص به نام «مایکوتوکسین» تولید می‌کنند بدل شوند. پیش‌تر، تحقیقات نشان داده بود که ریزاندام‌های موجود در دهانه، دکمه‌ها و مخازن آب کتری‌های برقی و قهوه‌سازها، بالقوه خطرناک‌اند. اما مشکل اصلی این دستگاه‌ها نیستند و بارسوب‌زدایی منظم می‌توان از آن‌ها با خطرات بسیار کمتر استفاده کرد. به گفته متخصصان، دسته‌های قوری، کتری و قهوه‌ساز احتمالا با کتری‌ها و ویروس‌های بیشتری در خود نگه می‌دارند زیرا به‌ندرت تمیز می‌شوند.

ظرف‌های سیاه‌رنگ| نتایج تحقیقاتی که در مجله «کیموسفر» منتشر شد حاکی از آن است که در ظرف‌های سیاه و سایر محصولات پلاستیکی سیاه‌رنگ، سطح بالای مواد شیمیایی سمی بازدارنده اشتعال وجود دارد. مواد بازدارنده اشتعال حاوی «دکابرومودی‌فنیل اتر» است که آژانس حفاظت از محیط‌زیست (EPA) در سال ۲۰۲۱ آن را ممنوع کرده است. آلن می‌گوید که برای جلوگیری از مواجهه با این مواد سمی بهتر است ظروف پخت‌وپز سیاه‌رنگ و ظرف‌های پلاستیکی سیاه را با ظرف‌های چوبی یا فلزی جایگزین کنیم.

بیشتر بدانیم

خواص جالب تخم کدو برای پوست

اسیدهای چرب ضروری موجود در تخم کدو می‌توانند سطح روغن و رطوبت پوست را حفظ و از بروز آکنه و خشکی پوست جلوگیری کنند. این ترکیبات می‌توانند پوست را تغذیه کرده و موجب افزایش انعطاف‌پذیری پوست شوند. کمک به درمان جوش و آکنه از دیگر خواص تخم کدو است. تخم کدو دارای خواص ضد التهابی بوده و با داشتن روی موجب کاهش قرمزی و زخم روی صورت می‌شود و از این طریق به درمان آکنه کمک می‌کند. همچنین روی دارای خاصیت ضد باکتری بوده و بر روی غدد چربی تاثیر داشته و فعالیت آن‌ها را کاهش می‌دهد و از این طریق ترشح چربی و کمک به جوان‌سازی و جوان ماندن پوست می‌شود. به میزان یک فنجان از تخم کدو و یک تخم مرغ زده شده را همراه با مقداری روغن را به صورت خمیر ضخیمی تبدیل کنید. این خمیر به دست آمده را برای مدت زمان ۱۵ دقیقه روی پوست صورت خود بمالید و بعد از گذشت این مدت زمان صورت خود را با آب بشویید تا یک پوست صاف و درخشان به دست آورید.

واحتمال وقوع آکنه را کاهش می‌دهد. از دیگر خواص تخم کدو می‌توان به خاصیت ضد پیری آن اشاره کرد. تخم کدو می‌تواند روند پیر شدن را کند کرده و موجب درخشندگی و جوانی پوست شود. همچنین دارای آنتی اکسیدان‌هایی است که موجب خنثی سازی رادیکال‌های آزاد شده و از چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. علاوه بر این روی موجود در تخم کدو سبب حفظ کلاژن

ترفندها

آیا ابتلا به آنفلوآنزا مصونیت ایجاد می‌کند؟

اگر آنفلوآنزا بگیریم دوباره می‌گیریم؟ شکل علمی‌تر این پرسش این است که آیا ابتلا به آنفلوآنزا در برابر ابتلای مجدد، مصونیت ایجاد می‌کند؟ و ایمنی بعد از ابتلا به آنفلوآنزا وجود دارد یا نه؟ با ما همراه باشید. تا پاسخ این پرسش‌ها را دریافت کنید.

به کدام گونه مبتلا شدید؟

بله. این امکان وجود دارد که دو بار پشت هم آنفلوآنزا بگیرید. معمولا بیش از یک گونه از ویروس آنفلوآنزا وجود دارد. دو نوع اصلی آنفلوآنزا وجود دارد که عبارتند از: آنفلوآنزای A و آنفلوآنزای B. انواع مختلفی از آنفلوآنزای نوع A وجود دارد که از پروتئین موجود در سطح ویروس نام‌گذاری شده‌اند. زیرگروه H1N1 یکی از زیرگروه‌های آنفلوآنزای نوع A است. آنفلوآنزای B دو نوع فرعی دارد. اگرچه یک نوع فرعی منفرد معمولا شایع‌ترین نوع در طول فصل آنفلوآنزا است، اما بسیاری از زیرگروه‌های دیگر نیز می‌توانند وجود داشته باشند. همین موضوع باعث می‌شود

که بیش از یک بار در یک فصل به ویروس آنفلوآنزا آلوده شوید.

ایمنی بعد از ابتلا به آنفلوآنزا وجود دارد یا نه؟

بله. بدن شما تا حدی در برابر سویه ویروس آنفلوآنزا که توسط آن آلوده شده‌اید، ایمنی ایجاد می‌کند. اما ویروس آنفلوآنزا در تلاش برای فرار از سیستم ایمنی بدن انسان به صورت دایم خود را تغییر می‌دهد؛ بنابراین بدن شما در برابر تغییرات ویروس مصونیت نخواهد داشت. پس ممکن است در همان فصل آنفلوآنزا توسط گونه‌ای از همان سویه یا سویه کاملا متفاوت آلوده شوید.

ایمنی در برابر آنفلوآنزا چگونه است؟

بهترین راه برای ایمنی در برابر آنفلوآنزا و محافظت از خود در برابر این ویروس، واکسینه شدن است. اما به خاطر داشته باشید، واکسن نیز در برابر آنفلوآنزا ایمنی ۱۰۰ درصد ایجاد نمی‌کند. اما چرا؟ به این دلیل که ممکن است سیستم ایمنی هر فرد واکنش متفاوتی به واکسن نشان بدهد و به این دلیل که ویروس خودش را تغییر می‌دهد، دانشمندان باید همیشه پیش‌بینی کنند که کدام سویه آنفلوآنزا بیشتر باعث عفونت می‌شود. این کار تقریبا یک سال قبل از سویه جدید آنفلوآنزا اتفاق می‌افتد. گاهی اوقات بسیار دقیق است، و گاهی اوقات نه. اما همچنان واکسن آنفلوآنزا بهترین شانس برای ایجاد مصونیت در هر فصل است.

تازه‌ها

ماساژدهنده‌های کف‌سر واقعاً کاربردی هستند؟

ماساژدهنده کف‌سر در نگاه اول شبیه برس ساده‌ای به نظر می‌رسد که از سیلیکون یا پلاستیک ساخته شده است و این روزها در شبکه‌های اجتماعی تبلیغات آن را می‌بینیم اما برخلاف برس‌های معمولی برای باز کردن گره موها طراحی نشده است. دندانه‌های ماساژدهنده برای ایجاد فشار روی نقاط خاصی از پوست سر طراحی شده‌اند و باعث ماساژ ملایمی در این ناحیه می‌شوند. ماساژدهنده سیلیکونی به‌دلیل ضدآب بودن و سهولت در تمیز کردن، برای استفاده در حمام ایده‌آل‌اند. اما آیا واقعا این ابزار ساده، برای مو و کف سر مفید است یا یکی دیگر از ترفندهای رایج بازاریابی محسوب می‌شود؟

فواید ماساژ کف‌سر| ماساژ کف سر با استفاده از ماساژدهنده مخصوص، فواید بسیاری برای سلامت مو و پوست سر دارد. به گزارش نشریه «ووگ»، از جمله این فواید، افزایش حجم و سبکی موهاست. ماساژ کف سر به پاک‌سازی پوست سر از تجمع محصولات شوینده و حالت‌دهنده کمک می‌کند و باعث می‌شود ریشه موها سبک‌تر و پرحجم‌تر به نظر برسد. همچنین، این ماساژ با توزیع یکنواخت روغن‌های طبیعی از خشکی پوست سر و شوره جلوگیری می‌کند. ابزارهای ماساژدهنده، پوست کف سر را به ملایمت لایه‌برداری و سلول‌های مرده، چربی و آلودگی‌های اضافی را پاک‌سازی می‌کند و این کار به سالم‌تر و درخشان‌تر شدن موها کمک می‌کند.

کاهش استرس| همچنین، ماساژ کف سر باعث کاهش استرس و تنش می‌شود. ماساژ ملایم این ناحیه نه‌تنها آرامش‌بخش است، که به کاهش تنش و استرس روزانه نیز کمک می‌کند. این ماساژ همچنین رشد مو را بهبود می‌بخشد، چرا که با افزایش گردش خون مواد مغذی بیشتری به فولیکول‌های مو می‌رسد و موها بهتر و قوی‌تر رشد می‌کنند.

چگونه از ماساژدهنده کف‌سر استفاده کنیم؟| هدف این ابزار کاهش تنش از طریق حرکات ملایم و آرامش‌بخش است. بهترین روش استفاده حرکات دایره‌ای ملایم است و توصیه می‌شود ماساژ را حداقل ۳ دقیقه ادامه دهید تا گردش خون کاملا تحریک شود. هنگامی که موهایتان خشک است یا وقتی مرطوب است می‌توان از این تکنیک ساده و موثر استفاده کرد، حتی اگر به شوره سر یا تحریکات خفیف پوستی دچار هستید، مانعی برای استفاده از این وسیله وجود ندارد. این وسیله چندکاره است، می‌تواند به توزیع روغن یا نرم‌کننده کمک و در عین حال باقی‌مانده محصولات شوینده را از ریشه مو پاک کند. ماساژ دهنده کف سر به توزیع یکنواخت روغن‌های طبیعی، بهبود گردش خون و پاک‌سازی پوست سر کمک و در نتیجه محیطی سالم برای رشد موها ایجاد می‌کند. علاوه بر این، ماساژ ملایم پوست سر با ابزار مخصوص ماساژ کف سر به کاهش استرس و ایجاد آرامش عمیق کمک می‌کند و حس خوشایندی به همراه می‌آورد که به‌سادگی احساس می‌شود.

پرسش و پاسخ پزشکی

نیش زدن دندان کودک و والدین دستپاچه!

مشکلات ناشی از دندان درآوردن کودکان، امری طبیعی است و نباید موجب دستپاچگی والدین شود. دندان درآوردن کودکان فرایندی فیزیولوژیکی است که موجب تغییراتی در دهان کودک می‌شود. بعضی از کودکان این فرایند را به آسانی پشت سر می‌گذارند و گاهی اوقات حتی خانواده هم متوجه آن نمی‌شوند، اما دندان درآوردن در برخی کودکان با مشکلاتی مانند آبریزش دهان، بالا رفتن درجه حرارت بدن به صورت تب یا مشکلات گوارشی همراه خواهد بود. کم شدن اشتها به دلیل خارش زیاد لثه، از دیگر مشکلات دندان درآوردن در برخی کودکان است، البته این علایم در کودکان متفاوت است، به این ترتیب که برخی از آن‌ها علایم کمتر و برخی دیگر علایم بیشتری را از خود نشان می‌دهند. باید توجه داشت که مشکلات ناشی از دندان درآوردن کودکان، فرایندی طبیعی است و نباید موجب دستپاچگی والدین شود. برای درمان و تسکین درد رویش دندان، والدین می‌توانند از تب‌برها استفاده کنند. این که قدیمی‌ها برای تسکین درد و خارش ناشی از رویش دندان‌ها در کودکان، قند روی لثه آن‌ها می‌ساییدند، کار اشتباهی است، زیرا هم موجب آسیب به لثه می‌شود و هم به شیرین شدن ذائقه کودک منجر خواهد شد. رویش دندان در کودکان به طور معمول از چهار تا شش ماهگی تا پایان دو سالگی ادامه خواهد داشت و تا این زمان، کودک باید ۲۰ دندان شیری داشته باشد؛ با وجود این دیر یا زود شدن چند ماهه این روند نگران‌کننده نیست، زیرا رویش دندان مسئله‌ای ارثی است و برخی زودتر و برخی دیرتر دندان در می‌آورند.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹

برگ سبز سواری پژو پارس مدل ۱۳۹۰ شماره انتظامی ۲۹۵ ه ۲۵ ایران ۱۲ شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۱۰۲۸۴ شماره شاسی NAAN۰۱CAXBK۴۹۴۶۴۷ بنام محمد باهمت مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۰۳۸۴

برگ سبز پژو ۴۰۵ SLX مدل ۱۳۸۹ پلاک ایران ۳۶ - ۹۱۳ ی ۴۷ شماره موتور ۱۲۴۸۹۰۹۶۲۶۰ و شاسی NAAM۱۱CA۷YAK۶۲۵۷۸۳ به کد ملی ۰۷۳۳۳۵۲۹۰۸ بنام محمد خواجوی مفقود واز درجه اعتبار ساقط است ۹۰۳۹۴

سند کمپانی و برگ سبز پراید حی تی ایکس آی مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۷۴-۴۵۶س ۶۷ به ش موتور ۲۰۸۸۸۰۸ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۷۱۶۸۶ بنام سید نوروز نوروززاده مفقود و فاقد اعتبار است ۹۰۴۶۱

برگ سبز،سند کمپانی و کارت موتور سیکلت تریل پرواز ۲۰۰cc مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۷۶-۹۵۲۹۳ به شماره موتور ۱۴۴۸۵۱۰۱ و شماره شاسی ۱۹۱۰۸۱۲ بنام محمد فراش مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۰۴۳۶

سند کمپانی و برگ سبز و کارت پژو پارس XU۷ به ش پلاک ایران ۸۵-۹۷۱ب ۵۷ به ش شاسی NAANA۱۵E۶NK۴۶۹۲۶۹ به ش موتور ۱۲۵K۰۰۲۲۹۷۷ بنام جمیله گمشاد زهی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۰۴۶۲

سند کمپانی و برگ سبز و کارت موتورسیکلت آمیکو مدل ۸۶ به ش پلاک ۷۸۱-۴۶۶۳۱ بنام حمید جهانگرد به ش شاسی ۱۸۶۴۸۶۰۲۴۶ به ش موتور K۱۶۶FML۰۵۰۴۵۱۵۰۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۹۰۳۹۲

برگ سبز و کارت سمند سفید رنگ مدل ۹۰ به ش پلاک ایران ۱۰-۱۵۴د ۹۳ بنام محمد دلیری به ش شاسی NAACJC۷CF۰۵۵۵۴۹ به ش موتور IRFC۹۰۱VH۷W۰۵۵۵۴۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۹۰۴۳۵

اصل برگ سبز و کارت خودرو پژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۳۶ ن ۲۲ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۵۳۰۳۳ و شماره شاسی ۱۳۴۵۵۲۰۴ بنام محمدرضا نجفی اسکندری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۰۲۸۷

اصل برگ سبز و کارت موتور سیکلت ۲۰۶ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۱۳م ۸۴ به شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۰۷۹۰۵ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۰AJ۱۱۴۳۳۸ بنام فاطمه نیلگون مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۰۳۸۳

اینجانب محمد کاظم احمدی سیماب مالک خودرو تاکسی ROA به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۷۶ ت ۵۹ شماره بدنه NAAB۳۱AA۷AH۱۰۰۰۲۸ و شماره موتور ۱۱۶۸۹۰۰۰۴۸۱ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۹۰۳۴۱

برگ سبز و برگ سبز پراید حی تی ایکس آی مشکی مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ۷۴- ۷۲۹ ن ۷۲ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۶۸۸۷۲۷۲ ش موتور ۰۱۳۳۴۴۴۸ بنام پیام زینلی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۰۳۴۵

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارگران اتوبوسرانی واحد مشهد

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن کارگران اتوبوسرانی مشهد راس ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۸ در محل دفتر شرکت واقع در بلوار کامیاب (راه آهن)- کامیاب ۲۴نبش خیابان واعظ زاده ۱۶ پلاک ۹۸ طبقه دوم برگزار می شود . از کلیه اعضای محترم دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.
اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مذکور مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند . دراینصورت تعداد آرای وکالتی هر عضو و غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. اعضای متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت۹ صبح تا ۱۲ ظهر روزهای شنبه ،یک شنبه و دوشنبه مورخ ۵ و ۶ و ۱۴۰۳/۰۸/۰۷ به محل دفتر شرکت به نشانی فوق مراجعه تا پس از تایید وکالت نامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ی ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.
دستور جلسه :
۱ - اصلاح ماده ۶ اساسنامه(تمدید فعالیت شرکت)
۲-اصلاح ماده ۵۹ اساسنامه
هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن کارگران سازمان اتوبوسرانی مشهد ۹۰۲۷۶