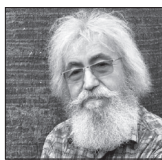


■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ شنبه ۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و ششم / شماره ۲۹۶۱ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

گلشن مهر

۲



چند شاخه گل
زندگی نامه من است



۷



آدامس حاوی هزاران ذره میکروپلاستیک
در بزاق دهان



۷



تایید ۲۲۹ پرونده سند
در بندرگز



یادداشت اول

سهراب سپهری

■ احسان مکتبی

روزهای آغازین اردیبهشت ماه جلالی علاوه بر اینکه روز بزرگداشت استاد سخن جناب سعدی است، هم زمان سالروز درگذشت علامه اقبال لاهوری، ملک الشعراء بهار و سهراب سپهری هم هست. ادبیات گران سنگ فارسی همیشه دستی پر برای نسل های متوالی دارد و می توان با تکیه بر آن بسیار سخن گفت و نوشت. اگر بخواهیم درباره جناب سعدی سخن بگوییم، یا درباره اندیشه های متفکری مانند اقبال که اشعارش در زبان فارسی مروج مکتب خاصی از نگاه به هستی و زندگی است و یا استاد ملک الشعراء بهار و قصاید ارجمند و آثار پژوهشی او سخن بگوییم، هر یک، ساعتها وقت مخاطبان فرهیخته را سرشار از دانایی خواهد کرد و در کنار همه اینها بزرگی مانند سهراب که اول اردیبهشت ۱۳۵۹ دنیا را به ما واگذاشته است، نمونه هایی از دست پر یک تمدن برای نسل های پس از خود است. سهراب که شعر را برای بیان نگاهش به هستی برگزیده بود و به دلنشین ترین شمایی نگاه وحدت وجودی خود را به زندگی و اشیا توصیف می کرد و می گفت:

من مسلمانم.

قبله ام یک گل سرخ.

جانمزم چشمه، مهم نور.

دشت سجاده من.

من وضو با تپش پنجره ها می گیرم.

در نمازم جریان دارد ماه، جریان دارد

طیف

سنگ از پشت نمازم پیداست:

همه ذرات نمازم متبلور شده است

و یا در ادامه این نگاه، همه هستی را مقدس می دید و همه پدیده ها را قابل احترام می دانست و می گفت:

هر کجا هستم، باشم،

آسمان مال من است.

پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است.

چه اهمیت دارد

گاه اگر می رویند

قارچهای غریب؟

ادامه در صفحه ۲

خشم واکنشی طبیعی
بر سلامت

» « ۸ »



۲ هزار میلیارد ریال اعتبار عمرانی به
گنبد کاووس اختصاص یافت

» « ۸ »



فاطمه سراوانی-مدیرکل فرهنگ و ارشاد

اسلامی گلستان تغییر کرده است. تغییر مدیریت در هر سازمان، امری طبیعی و در راستای پویایی و بهبود عملکرد آن سازمان تلقی می شود. به همین خاطر انتظار می رود، مدیرکل جدید فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گلستان، با بهره گیری از تجارب گذشتگان و دانش خود، در راستای توسعه و ارتقای سطح فرهنگ و هنر استان گلستان گام های مؤثری بردارد. رسانه های مطالبه گر به عنوان رکن چهارم دموکراسی نقش مهمی در شفاف سازی عملکرد سازمانها و مدیران دارند. متأسفانه فقدان رسانه های منتقد و مطالبه گر در استان موجب شده مدیران ملزم به پاسخگویی در مورد عملکرد خود نباشند و اینگونه است که تنها آمدن و رفتن مدیران را به نظاره بنشینند. ارزیابی عملکرد مدیران باید بر اساس شاخص های مشخص و قابل اندازه گیری صورت گیرد و به صورت شفاف در اختیار عموم قرار گیرد. اما آنچه واضح است، مشکلات و تنگناهای موجود است. زیرساخت ها و امکانات فرهنگی در استان محدود است. استان گلستان از کمبود فضاهای فرهنگی رنج می برد. این

استان از نظر تعداد و کیفیت سالن های تئاتر، سینما، نگارخانه ها، کتابخانه ها و سایر فضاهای فرهنگی با کمبود مواجه است و این مساله دسترسی مردم به فعالیت های فرهنگی و هنری را محدود کرده است. گذشته از اینها اندک فضاهای فرهنگی و هنری هم در مرکز استان متمرکز شده و شهرستانهای به خصوص دور از مرکز استان از امکانات اینگونه محروم اند. به عبارت دیگر توزیع نامتوازن امکانات در استان به وضوح مشهود است و امکانات فرهنگی به طور عادلانه در

سطح استان توزیع نشده اند و مناطق محروم و روستایی از دسترسی کمتری به این امکانات برخوردارند. زیرساخت های موجود نیاز به بازسازی و نوسازی دارند، کمبود بودجه و عدم توجه به نگهداری، باعث فرسودگی این زیرساخت ها شده است. هنرمندان و فعالان فرهنگی استان از حمایت های مالی کافی برخوردار نیستند و کمبود بودجه های حمایتی، مانع از تولید آثار با کیفیت و اجرای برنامه های فرهنگی شده است. هنرمندان و فعالان فرهنگی از امنیت شغلی مناسبی برخوردار نیستند

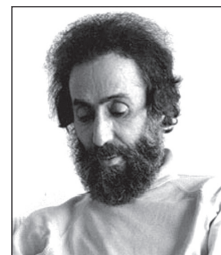


www.golshanemehr.com

چند شاخه گل زندگی نامه من است

ادامه یادداشت اول

سهراب سپهری



من نمی دانم

که چرا می گویند: اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست.

و چرا در قفس هیچکسی کرکس نیست. گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد.

چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید.

واژه ها را باید شست .

واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد.

چترها را باید بست.

زیر باران باید رفت.

و معتقد بود باید نگاهمان را به هستی تغییر دهیم و گمان نکنیم که ما آخرین فهم از هستی هستیم. سهراب حتی می خواست انسانها در مفهوم مرگ هم تجدید نظر کنند و به مرگ هم به عنوان یک پدیده قابل احترام بنگرند وقتی می گفت:

و نترسیم از مرگ

مرگ پایان کبوتر نیست.

مرگ وارونه یک زنجره نیست.

مرگ در ذهن اقا قی جاری است.

مرگ در آب و هوای خوش اندیشه نشیمن دارد.

مرگ در ذات شب دهکده از صبح سخن می گوید.

مرگ با خوشه انگور می آید به دهان.

مرگ در حنجره سرخ - گلو می خواند.

مرگ مسئول قشنگی پر شاپرک است.

مرگ گاهی ریحان می چیند.

مرگ گاهی ودکا می نوشد.

گاه در سایه است به ما می نگرد.

و همه می دانیم

ریه های لنت، پر اکسیژن مرگ است

سهراب یک متفکر وحلت و جوی بود که تمام طبیعت و همه شوون زندگی برایش مقدس بود. همان که جناب مولانا می فرمود: عاشقم بر قهر و بر مهرش به جدا ای عجب من عاشق این هر دو ضد همین تفکر در تمام هشت کتاب سهراب جریان دارد و برای گریز از نگرانی های روزمره دنیای امروز همان نسخه مولانا و سعلی و حافظ و دیگر متفکران فارسی را به ما یادآوری می کند و آن عاشقی است، وقتی در شعر مسافر می سراید که:

دچار باید بود

دچار یعنی عاشق

و فکر کن که چه تنهاست

اگر که ماهی کوچک دچار آبی دریای بیکران باشد

و چه فکر نازک غمناک

خوشا به حال گیاهان که عاشق نورند

و دست منبسط نور روی شانه آنهاست

و ادامه می دهد: دچار باید بود

و گرنه زمزمه حیرت میان دو حرف

حرام خواهد شد

و عشق

سفر به روشنی اهتراز خلوت اشیاست

و عشق صدای فاصله هاست

صدای فاصله هایی که غرق ابهامند

یاد بزرگان ایران زمین به خیر و نیکی .

صاحب امتیاز

بود که برنامه ای از رادیو گیلان پخش می شد به نام "سپید رود راز می گوید" ساعت دوازده و نیم پخش می شد تا یک ربع به یک. ما آن موقع آموزش دیدیم و در زمان محصلی به رادیو رشت دعوت شدم، آنجا به من یاد دادند که چطور بنویسم. زمانی که مدرسه می رفتیم، بچه ها می گفتند علیرضا نمایش را تو اجرا می کنی، می گفتم اره بعد توضیح می دادم که مثلاً اول صدای پای اسب می آید یا صدای دریا می آید، داستان را جلو جلو می گفتم به هر حال یاد گرفتم و عاشق این کار شدم. پور محمد درباره شغل آن دوران می گوید: چون در خانواده سلطنتی بزرگ شده بودم، داماد ما سرهنگ شهرانی بود، خیلی طالب بود که منم نظامی بشوم. من به خاطر اینکه در آن سیستم بزرگ شده بودم آرزویش را برآورده کردم رفتم در نظام و افسر پلیس راه شدم. جالب اینکه خواننده معروف، حسین خواجه امیری مشهور به ایرج فرمانده من بود اما نتوانستم بمانم، بنابراین وارد گمرک شدم و شبانه درس خواندم. دو سال هم دوره فوق دیپلم گمرک را تهران دیدم تا جذب گمرک شدم، شاخه ی بنادر و کشتیرانی. چون عاشق دریا بودم و بچه دریا بودم، خلاصه رفتم در دامن دریای نوشهر آستارا بندرانزلی دیگر با این کشتی ها مسافرت خارج از کشور و بردن بار و ... پور محمد درباره اینکه از کجا پایتان به گرگان و تالار باز شد، می گوید: در نوشهر با خانمم آشنا شدم که گرگانی بود. من عاشق تئاتر بودم ولی تالار فخر الدین را نمی شناختم اما با صدا و سیما همکاری می کردم تا اینکه اتفاقی آقای الله قلی نظری را در خیابان دیدم. گفت بیا اداره ما (فرهنگ و ارشاد) منم رفتم ارشاد و همانطور که گفتم با پیگیری جناب علی اصغری بازگر شدم. این بازگر با سابقه از اولین کاری که در تالار فخر الدین اسعد گرگانی به صحنه برده است می گوید: آن موقع "عبدالخالق مصلق" مسوول نور بود من می رفتم در اتاقش، اولین کار من خون سرخ قفقاز بود کارگردان هم جناب مصلق بود، من نقش شامین را داشتم بازی آخر با رسول احمدی بودم، بعد از آن بازی، دیگر از بازیگران طرح می خواستند مرحوم هادی نامور می آمد، در بین بچه های تالار گفت: شما طرح بنویسید و ایشان بر آن اساس فیلمنامه می نوشت. من یکی زندگینامه پور محمد می پرسم جز آقای مصلق و نامور با چه کسانی کار کردید؟ او می گوید: خدا بیامرز آقای عطا صفرپور و همینطور آقای دیوانی، آقای رستمی، نظری و. او درباره اینکه چه سالی وارد سینما شده است، می گوید: اتفاقی بود آقای صمیمی گفت من می خواهم برای بازی در کاری از خسرو معصومی بروم بهشهر، ماشینم خالی است تو هم بیا برویم من هم رفتم. در هتل بهشهر نشستیم معصومی برای اولین بار که مرا دید گفت: اگر بازی می کنی، من دو تا نقش برایت در فیلم دلباخته دارم، من نقش ترکمنی داشتم که از سردمداران تیمسار مزین بود و جاسوسی می کرد و

یکی هم نقش یک فارس را داشتم، حدوداً سال ۶۱ یا ۶۲ بود. از اینجا کار سینمای من شروع شد. بعد در "رسم عاشق کشتی" بازی خوبی داشتم و همینطور در پس از باران که از تلویزیون پخش شد. بعدها در فیلمهای در دام افتاده و صف هم بازی داشتم. از او می پرسیم علاقمندی خودتان تئاتر یا سینماست؟ پور محمد می گوید: من عاشق تئاتر و روی صحنه بودم، الان تئاتر مورد بی مهری قرار گرفته است. در همین وضع کرونا اگر ده تا سالن داشته باشیم تماشاچی نداریم چون باید فاصله اجتماعی را رعایت بکنیم، حتی ده نفر نمی آیند، سینما بسته است و تماشاچی در خانه اش هم می تواند فیلم ببیند، به تئاتر نامهربانی شده اما باز ما عشق صحنه ایم، صحنه زنده است واقعا آدم میباید روی صحنه دیگر خیلی فرق دارد اما سینما زنده نیست قابل جبران است، کات از نو. اما به سینما نزدیک تر شده ام از طریق کارگردانهای مختلف آقای حسین عامری، مهران فر. در فیلم میرزا کوچک خان مرحوم پسر (آریا) در خردسالی بازی کرد. آریا ی من بچه ای بود که نامه میرزا را می برد می رساند. درباره درآمد هنر پیشگی در سینما می پرسیم و می گوید: مرحوم قدرت صالحی همیشه می گفت بیا تهران من هم دنبال این بودم که بروم اما قسمت نشد. از روزی پنجاه تومن درآمد من از سینما با خسرو معصومی شروع شده است و بعد روزی پانصد تومان، روزی هفتصد هشتصد ولی بیشترین درآمدم در عمر کاری ام آخرین کارم بود که با آقای محسن تنابنده در فیلم قسم دریافت کردم. البته قسم در جشنواره از لحاظ مردمی رتبه آورد، هم ایشان و هم "طلا" کار آقای هومن سیدی، قرارداد ما بسیار عالی بود. من، آقای رستمی، آقای غلامعلی رضایی و آقای اثنی عشری. ماهی ده میلیون گرفتیم، پنجاه میلیون برای پنج ماه. پورمحمد درباره کار کردن با محسن تنابنده می گوید: کار کردن با تنابنده بدون تعارف بگویم بسیار آدم پرکاری است و البته بسیار تند مزاج. از او درباره فیلمی که در جشنواره ایتالیا برنده شد، می پرسیم و می گوید: اسم این فیلم چند شاخه گل بود. در اوج کرونا و قرنطینه، مهرداد پروانی به منزل ما آمد و گفت آقای خسرو معصومی شما را معرفی کرده اند و شما باید چنین نقشی را بازی کنید من به خاطر کرونا نمی خواستم قبول کنم اما ایشان اصرار کرد قرار شد نقش را بخوانم بعد صحبت کنیم. نقش را خواندم، انگار زندگی نامه من بود، مردی بچه ای دارد به نام آریا، این شخص خواننده قدیمی بود، کوچه بازاری، بچه اش که می میرد اسم گیتار را می گذارد آریا، زندگی من بود من را بیاد پسر انداخت، جذب شدم به خاطر اسم آریا. فیلم کوتاه بود، قرارداد بستیم و پنج روز طول کشید از ساعت یک می رفتیم و هشت نه صبح تمام می شد. بعد یک ماه گفتند شما در هفتمین جشنواره پورو ایتالیا. بازگر برتر جشنواره ایتالیا شدید و خانم امیلیا هم از تهران برتر شده اند.



آدامس حاوی هزاران ذره میکروپلاستیک در بزاق دهان

میکروپلاستیک‌ها از آن ماده آزاد خواهند شد. آقای جونز که بنیانگذار و مدیرعامل سازمان خیریه حفاظت از اقیانوس است، می‌افزاید: ما سالانه حدود ۲۵۰ هزار ذره پلاستیک را بدون آنکه متوجه شویم، استنشاق می‌کنیم و یا می‌بلعیم... اما حالا حداقل داده‌های معتبری داریم و این نقطه شروع خوبی برای تحقیقات بیشتر است. انجمن ملی شیرینی‌پزی‌ها در آمریکا که اعضای آن شامل تولیدکنندگان و فروشندگان آدامس نیز می‌شوند، در بیانیه‌ای اعلام کرد: آدامس بیش از ۱۰۰ سال است که به‌صورت ایمن مصرف می‌شود. ایمنی مواد غذایی اولویت اصلی شرکت‌های شیرینی‌سازی آمریکاست و اعضای ما تنها از مواد تأییدشده توسط سازمان غذا و دارو استفاده می‌کنند.

سوالات بی پاسخ درباره میکروپلاستیک‌های آدامس

اندازه ذرات: میانگین اندازه میکروپلاستیک‌های آزادشده از آدامس ۸۲۶ میکرومتر (معادل ضخامت کاغذ یا قطر برخی موهای انسان) بود. اما ابزارهای شیمیایی مورد استفاده در این مطالعه قادر به شناسایی ذرات کوچک‌تر از ۲۰ میکرومتر نبودند. دکتر لئوناردو ترسانده، مدیر مرکز تحقیقات مخاطرات محیطی دانشگاه نیویورک، هشدار داد که این محدودیت ممکن است به دست‌کم گرفتن تعداد واقعی میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها منجر شود. منشأ پلیمرها در آدامس‌های طبیعی: یافتن پلیمرهای مصنوعی در آدامس‌های طبیعی سوال‌برانگیز است. محققان حدس می‌زنند پلی‌اولفین‌ها که معمولاً در بسته‌بندی مواد غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرند از همین طریق وارد آدامس شده باشند. دکتر الیور جونز، استاد شیمی در دانشگاه استرالیا نیز به احتمال وجود آلودگی آزمایشگاهی یا خطای اندازه‌گیری اشاره کرد. پلیمرهای غیرمنتظره: برخی پلیمرهای شناسایی شده (مانند پلی‌ترفتالات‌ها که معمولاً در بطری‌های آب یافت می‌شوند) عموماً در ترکیب آدامس‌های مصنوعی گزارش نشده‌اند. این تناقض نیاز به بررسی بیشتر دارد.

موضع سازمان‌های نظارتی

دکتر دیوید جونز از دانشگاه پورتموث خاطرنشان کرد که به زعم برخی نهادهای تنظیم کننده مقررات، از آنجا که شواهدی مبنی بر آسیب‌زایی میکروپلاستیک‌ها وجود ندارد، نیازی به نگرانی نیست. اما او این دیدگاه را اشتباه خواند و تأکید کرد: ما باید رویکرد احتیاطی داشته باشیم و فرض کنیم که این ذرات مضر هستند. باید روی تحقیقاتی سرمایه‌گذاری کنیم که تأثیرات آن‌ها بر سلامت را بررسی کند تا بتوانیم از هم‌اکنون راه‌های کاهش پیامدها را بیابیم.



می‌کند، در حالی که برخی آدامس‌ها تا ۶۳۷ ذره میکروپلاستیک در هر گرم نیز منتشر می‌کنند. این در حالیهست که وزن یک عدد آدامس معمولی می‌تواند بین ۱ تا چند گرم باشد. نکته جالب این بود که ۹۴ درصد میکروپلاستیک‌ها در ۸ دقیقه اول جویدن آدامس آزاد می‌شوند. علاوه بر این، تفاوت معناداری بین آدامس‌های مصنوعی و طبیعی مشاهده نشد؛ به نحوی که آدامس‌های مصنوعی حاوی ۱۰۴ ذره میکروپلاستیک در هر گرم بودند و آدامس‌های طبیعی ۹۶ ذره میکروپلاستیک در هر گرم داشتند. هر دو نوع نیز عمدتاً چهار نوع پلیمر مصنوعی آزاد می‌کردند: پلی‌اولفین‌ها، پلی‌ترفتالات‌ها (یا پلی‌اتیلن ترفتالات)، پلی‌اکریل‌آمیدها و پلی‌استایرن‌ها. دکتر تاشا استویپر، دانشمند ارشد گروه کاری محیط زیست (یک سازمان غیرانتفاعی سلامت محیطی) که در این تحقیق مشارکت نداشته، در ایمیل خود اشاره کرد که این پلیمرها همان پلاستیک‌های مورد استفاده در محصولات مصرفی روزمره هستند.

واکنش‌ها به یافته‌های تحقیق: آیا باید نگران میکروپلاستیک‌های موجود در آدامس بود؟

دکتر دیوید جونز، پژوهشگر موسسه محیط زیست و علوم زندگی در دانشگاه پورتموث انگلستان که وی نیز در تحقیق یاد شده مشارکت نداشته، می‌گوید: اینکه میکروپلاستیک‌ها آزاد می‌شوند، چندان غیرمنتظره نیست. اگر هر نوع پلاستیکی را تحت فشار قرار دهیم، چه با حرارت، اصطکاک، نور خورشید، آب دریا یا در این مورد، جویدن شدید، می‌دانیم که

اولین پژوهشی است که میکروپلاستیک‌های موجود در آدامس‌های تجاری را بررسی و مقایسه کرده است.

روش جداسازی میکروپلاستیک‌ها از آدامس

براساس این گزارش که در یورنیز منتشر شده است: یافته‌های این تیم پژوهشی بر پایه آزمایش روی ۱۰ نوع آدامس محبوب در آمریکا بدست آمده است. نیمی از نمونه‌ها حاوی پلیمرهای مصنوعی و نیمی دیگر از مواد طبیعی ساخته شده بودند. برچسب‌های روی محصولات و وب‌سایت‌های تولیدکنندگان اغلب ترکیبات اصلی و پایه آدامس یا فرآیند تولید آن را فاش نمی‌کنند. این عدم شفافیت باعث شده است که محققان نتوانند به طور دقیق منشأ میکروپلاستیک‌های موجود در آدامس‌های آزمایش‌شده را شناسایی کنند. مصرف‌کنندگان نیز راهی برای اطلاع از ترکیبات کامل آدامس‌هایی که می‌خرند، ندارند. در این آزمایش، یک داوطلب هر آدامس را به مدت ۴ دقیقه می‌جوید و هر ۳۰ ثانیه، محققان نمونه بزاق او را در لوله‌های سانتریفیوژ جمع‌آوری می‌کردند. سپس شرکت‌کننده دهان خود را ۳ تا ۵ بار با آب بسیار خالص شست‌وشو می‌داد تا اطمینان حاصل شود که تمام میکروپلاستیک‌های باقی‌مانده در دهان جمع‌آوری شده‌اند. این فرآیند برای هر آدامس ۷ بار تکرار شد. در برخی موارد، آدامس‌ها تا ۲۰ دقیقه جویده می‌شدند و بزاق هر ۲ دقیقه جمع‌آوری می‌شد تا رابطه بین زمان جویدن و تعداد میکروپلاستیک‌های آزادشده بررسی شود.

نتایج تکان‌دهنده

تحلیل داده‌ها نشان داد که تنها ۱ گرم آدامس به‌طور متوسط حدود ۱۰۰ ذره میکروپلاستیک آزاد

آیا شما هم فهرستی از منابع میکروپلاستیک‌هایی که وارد زندگی روزمره می‌شوند، در ذهن دارید؟ تحقیقات تازه نشان می‌دهد که باید آدامس را نیز به این فهرست اضافه کنید. به گزارش ایرنا زندگی، بر اساس نتایج یک مطالعه آزمایشی جدید، جویدن تنها یک عدد آدامس می‌تواند صدها تا هزاران ذره میکروپلاستیک را وارد بزاق دهان کند. این مطالعه در حال حاضر در مرحله بازنگری دقیق یا «دوری هم‌تا» است و قرار است در نشست دوسالانه‌ی انجمن شیمی آمریکا در سن دیگو ارائه شود. نویسندگان امیدوارند پس از تکمیل بررسی‌های این مرحله، گزارشی از یافته‌های تحقیق یاد شده در مجله «مواد خطرناک» منتشر شود. دکتر سانجی موهانتی، نویسنده ارشد این تحقیق و دانشیار دانشکده مهندسی ساموئلی در دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: هدف ما ترساندن کسی نیست. دانشمندان هنوز نمی‌دانند که آیا میکروپلاستیک‌ها برای ما مضر هستند یا خیر. هیچ آزمایش انسانی در این زمینه انجام نشده است. اما می‌دانیم که در زندگی روزمره در معرض پلاستیک‌ها قرار داریم و این همان چیزی است که ما قصد بررسی آن را داریم.

میکروپلاستیک‌ها چیستند؟

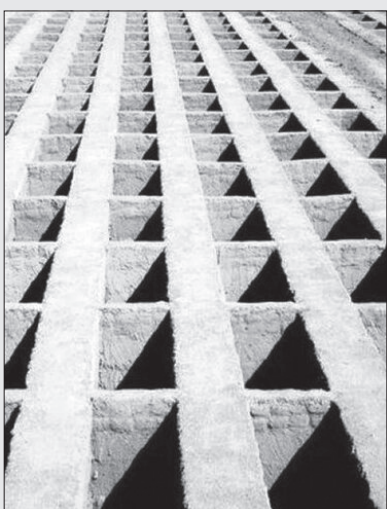
میکروپلاستیک‌ها ذرات پلیمری هستند که اندازه آنها از کمتر از ۵ میلی‌متر تا ۱ میکرومتر (یک‌بیست‌وینج‌هزارم اینچ) متغیر است. ذرات کوچک‌تر از این حد، نانوپلاستیک‌ها نامیده می‌شوند که در مقیاس میلیاردی متر اندازه‌گیری می‌شوند. پلیمرها ترکیبات شیمیایی با زنجیره‌های بلند از واحدهای مولکولی تکراری (مونومرها) هستند که به دوام و انعطاف‌پذیری شناخته می‌شوند. بیشتر پلاستیک‌ها، پلیمرهای مصنوعی هستند، در حالی که پلیمرهای طبیعی شامل موادی مانند سلولز گیاهی می‌شوند. نویسندگان این مطالعه توضیح می‌دهند که آدامس معمولاً حاوی پلیمرهای مصنوعی یا طبیعی است تا بافت، کشسانی و ماندگاری طعم بهتری داشته باشد.

میکروپلاستیک‌ها چگونه وارد بدن می‌شوند؟

بر اساس پژوهش‌های پیشین، میکروپلاستیک‌ها از طریق بلعیدن و استنشاق وارد بدن می‌شوند؛ دانشمندان پیش‌تر وجود ذراتی از آنها را در بخش‌های مختلف بدن مانند خون، ریه‌ها، جفت، مغز و بیضه‌ها شناسایی کرده‌اند. به همین دلیل، نویسندگان این مطالعه تصمیم گرفتند منابع دیگر ورود میکروپلاستیک‌ها و غلظت آنها را بررسی کنند. دکتر سانجی موهانتی نوشت: آدامس را انتخاب کردیم زیرا تنها خوراکی است که در آن از پلیمر پلاستیکی به عنوان ماده تشکیل‌دهنده استفاده می‌شود. سایر غذاها به دلیل فرآوری و بسته‌بندی به میکروپلاستیک آلوده می‌شوند. نویسنده ارشد این تحقیق و دانشیار دانشکده مهندسی ساموئلی در دانشگاه کالیفرنیا افزود: این مطالعه

مدیر جهاد کشاورزی بندرگز از تایید ۶۲۹ پرونده درخواست صدور سند تک‌برگ در سامانه سحاک طی سال گذشته در این شهرستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سیدرضا علوی اظهار کرد: ۶۲۹ پرونده مربوط به درخواست صدور سند تک‌برگ برای اراضی کشاورزی شهرستان بندرگز در سامانه سحاک در سال ۱۴۰۳ مورد تأیید قرار گرفت. مدیر جهاد کشاورزی بندرگز گفت: صدور سند مالکیت برای زمین‌های کشاورزی موجب تسهیل در دریافت تسهیلات بانکی و افزایش امکان سرمایه‌گذاری در این بخش خواهد شد. وی با اشاره به اهمیت این اقدام افزود: تثبیت مالکیت اراضی از طریق صدور اسناد رسمی، علاوه بر تضمین حقوق قانونی کشاورزان، به‌طور مستقیم بر افزایش تولید و تقویت امنیت غذایی کشور نیز تأثیرگذار است. علوی تأکید کرد: جهاد کشاورزی بندرگز در راستای اجرای طرح حلدنگار (کاداستر) و ساماندهی وضعیت مالکیت اراضی کشاورزی، همکاری گسترده‌ای با دستگاه‌های مرتبط داشته و فرآیند بررسی و تأیید پرونده‌ها در سامانه سحاک با جدیت دنبال می‌شود.

تایید ۶۲۹ پرونده سند در بندرگز



شتاب بخشی به پروژه‌های عمرانی نیمه تمام

آخرین وضعیت و پیشرفت پروژه‌های عمرانی با بازدید احمد سالاری قائم مقام و محسن کریمی معاون زیربنایی شهرداری گرگان مورد بررسی قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی، پروژه آرامستان جدید گرگان و پیگیری فرایند تکمیل فاز نخست آن، پروژه مرمت و بهسازی آبنمای میدان بسیج و تعیین زمان‌بندی آن، پروژه آبشار مصنوعی و آغاز عملیات بهسازی و عملیات آماده‌سازی پروژه پل ۹ دی در عدالت ۸۸ از برنامه‌های مورد بازدید بود. در این بازدید تأکید شد پیگیری برای تکمیل و

آماده‌سازی به موقع پروژه‌های عمرانی شهرداری گرگان با هدف رضایت و اعتماد شهروندان از رویکردهای این دوره مدیریت شهری است.

خشم واکنشی طبیعی بر سلامت

مهم ما آسیب بزند. انسان موجودی اجتماعی است و ما برای بقا به ارتباطات اجتماعی نیاز داریم. خشم می تواند زمینه را برای توهین های کلامی و رفتاری فراهم کند.

خشم می تواند خوابتان را به هم بریزد

افرادی که اغلب برای کنترل خشم خود مشکل دارند یا زیاد احساس خشم می کنند معمولاً دچار مشکلات خواب می شوند. مطالعه ای به بررسی ارتباط خشم بیشتر و اختلالات خواب پرداخت، مثلاً مشکل در شب ها به خواب رفتن یا در خواب ماندن. مشخص شد خشم در حد متوسط تا شدید به میزان چشمگیری (۴۰ تا ۷۰ درصد) باعث افزایش احتمال اختلالات خواب در بزرگسالان می شود. احساس خشم، برانگیختگی عصبی و بی قراری ذهنی را بیشتر می کند که متعاقباً امکان خواب راحت را خواهند گرفت.

خشم عملکرد سیستم ایمنی را ضعیف می کند

یافته ها نشان می دهند وضعیت و عملکرد سیستم ایمنی ما تا حدودی بازتابی از وضعیت هیجانی و احساسی ماست. این سیستم هم به وضعیت استرس و خشم واکنش نشان می دهد و هم به وضعیت آرام ذهنی و از این جهت تصمیم می گیرد که چگونه وارد عمل شود. واکنش های هیجانی و استرسی ارتباط نزدیکی با تجربه درد، ترشح مواد التهابی و همچنین حل و فصل کردنشان دارند. مطالعات نشان می دهند خشم می تواند عملکرد سیستم ایمنی را ضعیف کند، به این صورت که سلول های ایمنی را مهار می کند، التهاب را افزایش می دهد و موجب یک واکنش ایمنی نامتعادل می شود. این فاکتورها می توانند افراد را مستعد ابتلا به عفونت ها و بیماری های خودایمنی و التهابی نمایند.

در پایان

«خشم فقط یک احساس نیست و اثرات جدی بر جسم و روان می گذارد.
«خشم مزمن می تواند ریسک بیماری های قلبی، اختلالات گوارشی و عوارض روحی و روانی و اختلالات خواب را بالا ببرد.
* به دنبال راه های سالمی برای مدیریت خشم و استرس خود باشید تا تندرست بمانید.



ارتباط اند و بر هم اثر می گذارند. یکی از نقش های دستگاه عصبی خودمختار ما (که تنظیم کننده فرایندهای اختیاری بدن ماست)، کمک به گوارش است. اما وقتی بدن در واکنش به استرس و خشم در شرایط جنگ یا گریز قرار می گیرد، این عملکرد دچار اختلال می شود. در این شرایط می توانیم انتظار تغییراتی در نحوه عملکرد روده ها داشته باشیم. طبق یافته ها استرس می تواند موجب علائم ناخوشایندی در سیستم گوارش شود مثل شکم درد، ناراحتی و بی قراری معده و اسهال. این استرس در بلندمدت باعث بیماری التهابی روده (IBD)، سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و ریفلاکس خواهد شد.

خشم زیاد سلامت روان را به خطر می اندازد

بودن در وضعیت خشم و عصبانیت بر سلامت روانتان نیز اثر می گذارد. مطالعات نشان می دهد خشم اغلب ریسک اختلالات هیجانی را بالا می برد، مانند اضطراب و افسردگی. خشم باعث تشدید علائم اضطراب و افسردگی موجود شده و موفقیت در درمان را کمتر می کند. خشم، خصوصاً خشم طولانی مدت، می تواند بر الگوهای فکری و دقت و تمرکز نیز اثر بگذارد. خشم می تواند ما را بدبین و کینه توز کند و بر روابط ما و توانایی ارتباط برقرار کردن ما با دیگران اثرات خیلی بدی بگذارد و همه اینها قطعاً تندرستی ما را تحت تأثیر قرار خواهند داد. واکنش های خشمگین ما می تواند به روابط

می کنند و کمتر قادر به کنترل احساس و افکار منفی خود هستند) بیشتر در معرض بیماری عروق کرونری قرار دارند. مطالعه دیگری نشان داده خشم بیشتر و مکرر با افزایش ریسک مرگ ناشی از بیماری عروق کرونری ارتباط دارد. خشم برای افرادی که آرتمی یا بی نظمی ضربان قلب دارند بسیار مضر است. آزمایش ها نشان داده که اگر شما مستعد آرتمی بطنی یا فیبریلاسیون دهلیزی باشید، احتمال بروز این بیماری ها در زمانی که خشمگین هستید یا استرس دارید بیشتر خواهد شد. دلیلش این است که آدرنالین که در زمان خشم ترشح می شود می تواند باعث تغییرات الکتریکی در قلب شود.

خشم احتمال حمله قلبی را افزایش می دهد

شواهد نشان می دهند خشم باعث افزایش ریسک حمله قلبی می شود. یک مرور سیستمیک به بررسی مطالعاتی پرداخت که روی تقریباً ۴۰۰۰ نفر در بیش از ۵۰ مرکز پزشکی در ایالات متحده انجام شده بود. محققان دریافتند در عرض دو ساعت بعد از وقوع خشم و عصبانیت، احتمال حملات قلبی بیشتر از دوبرابر افزایش می یابد و این میزان افزایش با شدت خشمی که اتفاق افتاده ارتباط دارد. یعنی خشم شدیدتر، اثرات شدیدتری هم بر قلبتان می گذارد.

خشم می تواند گوارشتان را مختل کند

پژوهش ها نشان می دهند مغز و روده ها مدام با هم در

خشم، یک واکنش طبیعی به موقعیت های ناخوشایند است، اما تداوم و شدت بیش از حد آن می تواند به طور قابل توجهی بر سلامت جسمی ما اثر بگذارد. از تأثیر بر سیستم قلبی عروقی گرفته تا تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در خواب. خشم می تواند طیف وسیعی از مشکلات سلامتی را ایجاد کند. با آگاهی از این اثرات، می توانیم راه های موثرتری برای مدیریت خشم و حفظ سلامت خود پیدا کنیم. به گزارش ایرنا زندگی، خشم در بهترین حالت به ما در مورد خطر هشدار می دهد تا دست به عمل بزنیم و از خود محافظت کنیم. اما در زندگی امروز خشم، اغلب یک هیجان و واکنش نسبت به شخص یا موقعیتی است که در نظر ما اشتباه و ناخوشایند است. وقتی خشم مکرراً تکرار می شود، زیاد و شدید است، خیلی طول می کشد یا تناسبی با موقعیت پیش آمده ندارد، می تواند برای سلامتی دردها ساز شود. خشم بخشی از واکنش جنگ یا گریز یا وحشت زدگی است که در آن غدد آدرنال بدن را با هورمون های استرس بمباران می کنند، هورمون هایی مانند آدرنالین و کورتیزول. وقتی خشمگین هستیم اثرات آن را به صورت افزایش ضربان قلب و فشارخون احساس می کنیم، یعنی خون به سرعت وارد قلب می شود. در واقع بدن در حال آماده شدن برای جنگ است تا بماند و از خودش دفاع کند یا فرار کند و جانش را از خطر نجات بدهد. این سیستم واکنشی در بدن ما با اهداف محافظت از ما ایجاد شده اما در بیشتر موارد ما به این همه انرژی برای مقابله با هر چیزی که خشمگین مان کرده نیاز نداریم، مثلاً وقتی در ترافیک گیر افتاده ایم، کودکان وسیله ای را شکسته یا دریافت ایمیلی اعتراضی از یک همکار، حتماً زیاد شنیده اید که استرس مزمن و مداوم باعث انواع بیماری ها می شود.

خشم فشار زیادی به قلب وارد می کند

خشم بدن را وادار به ترشح هورمون های استرس می کند که به مرور زمان اثرات مخربی بر قلب می گذارند. تحقیقات نشان می دهد خشم (حتی خشم موقتی که باعث تغییراتی در حالات چهره می شود) منجر به تغییراتی در قلب خواهد شد که توانایی عضله قلب برای پمپاژ خون را تحت تأثیر قرار می دهد و موجب فشارخون بالا و پیامدهای بعدی آن مثل بیماری قلبی، حمله قلبی، سکته مغزی و سندرم متابولیک می شود. تحقیقات نشان می دهد افرادی که زیاد خشمگین می شوند (آنهايي که معمولاً بیشتر موقعیت ها را خطر و تهدید تلقی

۲ هزار میلیارد ریال اعتبار عمرانی به گنبد کاووس اختصاص یافت

فرماندار گنبدکاووس همچنین بابیان اینکه برای توزیع اعتبارات تملک دارایی های سال ۱۴۰۴ و براساس اعلام سازمان برنامه و بودجه و مشورت با دستگاه های اجرایی، علاوه بر پنج اولویت اصلی و ۱۰ اولویت دیگر این شهرستان برای تخصیص اعتبارات مشخص شده است. وی، رفع مشکلات آب آشامیدنی مناطق شهری و روستایی، تکمیل فضاهای آموزشی نیمه تمام، تکمیل پروژه های مرتبط با بهره وری آب دربخش کشاورزی مانند انتقال آب با لوله یا احداث کانال بتنی، تکمیل راه های روستایی و تکمیل پروژه های نیمه تمام در قالب طرح هادی روستاها را پنج اولویت نخست گنبدکاووس برای تخصیص اعتبارات تملک دارایی های سال ۱۴۰۴ برشمرد. هاشمی افزود: ورزش و جوانان، بهداشت و درمان، بهبود عبور و مرور شهری، گردشگری، نواحی صنعتی، آب های سطحی، جاده های بین مزارع، آب بندها و تکمیل طرح های ادارات و نهادها از دیگر اولویت های گنبدکاووس در تخصیص اعتبارات سال ۱۴۰۴ است.



فرماندار گنبدکاووس از اختصاص ۲ هزار و ۱۳۰ میلیارد ریال اعتبار عمرانی از منابع تملک دارایی های سرمایه ای گلستان به این شهرستان مرزی درسال ۱۴۰۳ خبر داد و بیان کرد: تخصیص این میزان اعتبار معادل ۵۲ درصد بودجه مصوب بوده است. به گزارش روابط عمومی، سلیمان هاشمی درجلسه کمیته برنامه ریزی گنبدکاووس افزود: بیشترین تخصیص اعتبارات عمرانی درسال ۱۴۰۳ که سال مالی آن همچنان ادامه دارد مربوط به آب و فاضلاب با ۹۱ درصد بوده است. وی اضافه کرد: منابع طبیعی و آبخوانداری گنبدکاووس با ۷۷ درصد، ورزش و جوانان با ۷۷.۵ درصد، اوقاف و امور خیریه با ۷۸ درصد و میراث فرهنگی این شهرستان هم با ۷۳ درصد بیشترین تخصیص از اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای استانی را سال قبل داشته اند. هاشمی ادامه داد: بنیاد مسکن گنبدکاووس با ۲۷ درصد، امور عشایری با ۳۹ درصد و جهادکشاورزی این شهرستان هم با ۴۹ درصد کمترین برخورداری از اعتبارات تخصیصی را داشته اند.