

گوناگون

چهارشنبه ۱۷ بهمن ۱۴۰۳
شماره ۱۹۰۲
۶ شعبان ۱۴۴۶
۵ فوریه ۲۰۲۵

زندگی بهتر

دندان‌هایی سفید تا عید

۵ روش طبیعی برای رفع زردی دندان

دندان‌ها ممکن است به دلایل مختلفی زرد شوند، اما روش‌هایی وجود دارد که ممکن است به برطرف کردن این وضعیت کمک کند. به گزارش خبرآنلاین، در حالی که کیت‌های سفیدکننده دندان به راحتی در اکثر داروخانه‌ها در دسترس هستند، بسیاری از روش‌های طبیعی نیز می‌توانند به از بین بردن لکه‌ها و محافظت از مینای دندان کمک کنند؛ از جمله:

۱. ایجاد تغییرات در رژیم غذایی

نوشیدنی‌هایی مانند شراب، نوشابه، چای و قهوه، که حاوی تانن هستند، راهی برای جلوگیری از رنگ گرفتن و زرد شدن دندان‌هاست. خوراکی‌های اسیدی خصوصاً مرکبات نیز می‌توانند با از بین بردن مینای دندان، دندان‌ها را زرد نشان دهند. برای جلوگیری از این اتفاق، لازم است مصرف این مواد غذایی را کاهش دهید، یا بعد از مصرف، دندان‌های خود را مسواک بزنید. اسیدها می‌توانند مینای دندان را ضعیف کنند؛ از همین رو دندانپزشکان توصیه می‌کنند ۳۰ دقیقه پس از غذا خوردن صبر کنید و بعد مسواک بزنید. مسواک زدن خیلی زود می‌تواند باعث آسیب شود.

۲. جویدن غذاهایی با فیبر بالا

جویدن برخی از سبزیجات و حبوبات با فیبر بالا می‌تواند به خنثی کردن اسید موجود در دهان و محافظت از مینای دندان کمک کند. حبوبات یا سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج باعث تولید بزاق بیشتری در دهان می‌شود که به پاکسازی دهان از اسید کمک می‌کند.

۳. مسواک‌زدن با جوش شیرین

برخی افراد نگرانند که جوش شیرین بیش از حد خشن باشد و مینای دندان را از بین ببرد، اما تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۱۷ نشان داد که این روشی مطمئن برای از بین بردن لکه‌هاست. جوش شیرین همچنین می‌تواند به مبارزه با باکتری‌ها کمک کند، پلاک را کاهش دهد و از پوسیدگی دندان جلوگیری کند.

۴. استفاده از هیدروژن پروکساید

هیدروژن پروکساید یا آب اکسیژنه، یک سفیدکننده ملایم است که می‌تواند به از بین بردن لکه‌های دندان کمک کند. می‌توانید دو بار در روز -یک تا دو دقیقه- به مدت یک هفته با مخلوط جوش شیرین و هیدروژن پروکساید مسواک بزنید. انجام طولانی‌مدت این روش برای افرادی که دندان‌های حساسی دارند، مناسب نیست.

۵. سفیدکردن دندان با میوه

پاپائین و بروملین آنزیم‌هایی هستند که به ترتیب در پاپایا و آناناس وجود دارند؛ ممکن است این دو ماده توانایی سفید کردن دندان‌ها را داشته باشند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که ژل‌های سفیدکننده دندان، که حاوی بروملین یا پاپائین هستند، پتانسیل قابل توجهی برای سفید کردن دندان‌ها دارند.

پروژه‌های انتقال آب در ایران

همواره با چالش مواجه بوده

است. به گفته علی ارواحی،

کارشناس محیط زیست:

«مواردی مانند انتقال آب از

حوضه کارون به زاینده‌رود،

یا انتقال آب از حوضه آبریز

زاینده‌رود به مناطق دیگر

مانند یزد و کاشان یک تنش

اجتماعی به وجود آورده است.»



پروژه انتقال زاب در حوضه آبریز دریاچه ارومیه را در نظر بگیرید. قرار بود این منابع آب برای دریاچه ارومیه منتقل شود، اما چندی پیش از آقای کلانتری شنیدیم که متأسفانه آن آب جای دیگری هزینه می‌شود.

*راه حل جایگزین برای پروژه‌های انتقال آب چیست؟

راه حل جبران کمبود آب مصرف بهینه است. به‌طور حدودی سالانه نزدیک به ۱۰۵ میلیارد مترمکعب آب در کشور ما غیر بهینه مصرف می‌شود، حدود ۹۰ میلیارد متر مکعب در کشاورزی، ۱۰ میلیارد متر مکعب در مصرف شرب و حدود ۵ میلیارد متر مکعب در مصرف صنعتی این وضعیت را دارد، در مصارف کشاورزی بین ۴۰ تا ۶۰ درصد اتلاف آب وجود دارد، فقط اگر ۲۰ درصد از مصرف آب کشاورزی را بهینه کنیم سالانه ۲۲.۵ میلیارد متر مکعب آب به دست خواهیم آورد. شبکه‌های توزیع آب شرب در کشور ما به دلیل فرسوده بودن به‌طور متوسط ۳۰ درصد تلفات دارند، اگر این شبکه‌ها را به‌روز کنیم چیزی حدود ۳ میلیارد متر مکعب آب شرب ذخیره خواهیم داشت، حالا در شرایطی که ما این اندازه داریم هدر رفت آب را تحمل می‌کنیم، آیا منطقی‌تر هست که ما به سمت بهینه‌سازی مصرف بریم یا به سمت پروژه‌های انتقال آب از دریای عمان یا خلیج فارس؟

جمعیتی مصرف آب شرب در این استان زیاد است، به‌نظر می‌رسد هدف از این انتقال آب تامین آب شرب است، در این مواقع چنین طرح‌هایی توجیه دارند؟

اگر آب منتقل شده قرار باشد برای شرب استفاده شود بهای آب خیلی گران می‌شود و توجیه ندارد. سرانه مصرف روزانه آب هر نفر معادل ۲۰۰ لیتر است، هزینه اولیه هر متر مکعب آب شیرین شده حدود ۳ الی ۵ دلار برآورد می‌شود، با محاسبه تفاوت قیمت دلار به ریال هزینه هر متر مکعب آب شیرین شده خیلی گران تمام می‌شود.

*اگر برای مصرف کشاورزی یا صنعتی باشد چه‌طور؟

اگر برای مصارف کشاورزی یا صنعتی این آب انتقال انجام شود باز سوال اینجاست که ما چه محصول کشاورزی و صنعتی را می‌خواهیم تولید کنیم که ارزش آن می‌تواند توجیه یک چنین انتقال آبی را داشته باشد؟

در کشور ما طرح‌های انتقال آب باعث ایجاد تقاضای بیشتر می‌شود، خصوصاً در بخش کشاورزی و بعد از آن در بخش صنعت، یعنی مثلاً ما می‌شویم که برای حل مشکل زاینده‌رود قرار است آب انتقال پیدا کند، شما اطمینان داشته باشید که این موضوع به بهانه‌های زیست محیطی اتفاق افتاد اما در عمل می‌بینیم که برای صنعت و کشاورزی سرمایه‌گذاری می‌شود.

*چرا شکست خوردند؟

برای این که پیامدهای آن خشک شدن تالاب‌ها رودخانه‌ها و آلودگی‌های صنعتی بوده، پیامدها آن مهاجرت نامتوازن و تنش‌های اجتماعی در استان‌های مختلف بوده، تنش برای این که منابع آبی را از کسانی می‌گیریم که آن منابع می‌توانسته در ابتدا انتقال سبب توسعه پایدار شود. متأسفانه تجربه ما از هر طرح انتقال آب این بوده که مصرف آب بهینه نشده بلکه برعکس منجر به افزایش تقاضای آب شده است.

*هیچ وقت نباید از ایده انتقال آب استفاده کرد؟

انتقال آب بین حوضه‌ای زمانی توصیه می‌شود که در حوزه مقصد هیچ آبی در دسترس نباشد، چرا که باعث به‌وجود آمدن آثار مخربی مثل فرسایش خاک، تغییر خورده اقلیم، کاهش تغذیه آب زیرزمینی، شوری خاک و تنش‌های اجتماعی در حوزه مبدا می‌شود. ضمن اینکه ما باید اطمینان پیدا کنیم که منابع آب در حوزه مقصد بهینه مصرف می‌شود. همزمان این پروژه‌ها باید توجیه اقتصادی داشته باشد، اکوسیستم‌های مبدا و مقصد حتی الامکان هم‌چو و هم‌خوان با همدیگر باشند، حالا شما در نظر بگیرید انتقال آب از دریای عمان به نقاط مختلف کشور مثلاً به فلات مرکزی چقدر حائز این شرایط است؟

*استاندار تهران گفته به دلیل بارگذاری

از جنوب کشور به تهران هم منتقل شود. بله اما طرح‌های انتقال آب در شمار گرانترین طرح‌ها محسوب می‌شوند و در مسیر احداث و انتقال آسیب زیادی به سرزمین می‌زنند.

*اما انگار مدیران به این قبیل پروژه‌ها علاقه دارند.

در مواردی قبلی هم شکست خورد، ما شکست طرح‌های انتقال آب را در استان‌های اصفهان، یزد، خوزستان و کاشان دیدیم.

آگهی دعوت تبدیل سهام بی نام به با نام (نوبت سوم)

با توجه به تصویب مجمع عمومی فوق العاده شرکت فیرون سازه سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۱۵۵۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۳۷۵۷۸ و سرمایه ثبت شده ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲ و به استناد ماده ۴۴ لایحه اصلاحی قانون تجارت مبنی بر تبدیل تعداد ۳۰,۰۰۰ سهم شرکت از بی نام به بانام از کلیه سهامداران شرکت دعوت به عمل می‌آید از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۶ ماه نسبت به تبدیل سهام خود به مرکز شرکت به آدرس تهران - خیابان شهید بهشتی - کوچه هشت متری زمانی - کوچه دل افروز - پلاک ۲۱- واحد ۱۵ با کد پستی ۱۵۱۱۷۳۹۵۳۸ مراجعه نمایند.

مدیر عامل امیر عباس مینایی

اینفوگراف

فناوری‌هایی که تا سال ۲۰۲۵ ناپدید خواهند شد

پخش کننده‌های DVD و Blu-ray

دوربین‌های دیجیتال کامپکت

ساعت‌های هوشمند اولیه

ابزارهای ذخیره‌سازی فیزیکی

هدفون‌های سیمی

داستان مصور

محیط زیست و جهان آینده / شیدا سردشتی

