

اتحادملت - گروه جامعه؛ پاییز امسال حکایتی عجیب و گرم‌تر از همیشه روایت می‌کند. به گفته رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا، از ابتدای فصل پاییز تاکنون، بارندگی در برخی استان‌های کشور به صفر میلی‌متر رسیده است. استان‌هایی چون اصفهان، ایلام، بوشهر، چهارمحال و بختیاری، خراسان جنوبی، خوزستان، کردستان، کرمانشاه، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان، مرکزی، هرمزگان، همدان و یزد از جمله مناطق بدون بارش در این مدت بوده‌اند.

فرزانه فراهانی توضیح می‌دهد که میانگین دمای هوا در این بازه زمانی حدود ۱ درجه بیشتر از میانگین بلندمدت ۳۰ سال گذشته بوده است. با این حال، وضعیت دمای در استان‌های مختلف کشور متفاوت است. صادق ضیاییان نیز به آمار جالبی اشاره می‌کند که خبر از گرم شدن غیرمعمول هوا می‌دهد.

او توضیح می‌دهد که از ابتدای آبان، دمای حداقل هوا باید به طور میانگین حدود ۱۰ درجه باشد، اما واقعیت این است که دمای ثبت‌شده ۱۱٫۷ درجه بوده است. این یعنی افزایش ۱٫۷ درجه نسبت به میانگین بلندمدت. همچنین دمای حداکثری هم به حدود ۲۸٫۲ درجه رسیده که این مقدار نیز ۳٫۲ درجه بالاتر از میانگین معمول است. به صورت کلی، اختلاف دمای هوا در آبان‌ماه امسال تا پایان روز چهارم این ماه، حدود ۲٫۵ درجه بیشتر از میانگین معمول ۳۰ سال گذشته ارزیابی شده است. در کنار دمای بالا، میزان بارندگی در این

فصل نیز به شدت کاهش یافته است؛ به طوری که کل کشور طی هفته گذشته تنها ۰٫۲ میلی‌متر بارش دریافت کرده است، رقمی که در مقایسه با میانگین بلندمدت ۲٫۳ دهم میلی‌متری بسیار کمتر است. هوای تهران نیز از این تغییرات بی‌نصیب نمانده و حدود ۱٫۵ درجه گرم‌تر از میانگین دمای مشابه در ۳۰ سال گذشته بوده است؛ موضوعی که نشان‌دهنده تأثیر جدی تغییرات اقلیمی بر الگوهای آب‌وهوایی کشور است. پاییزی و گرمای بی‌سابقه هوا، پاییز امسال نه تنها خشک‌تر که گرم‌تر از همیشه بوده است؛ مسئله‌ای که می‌تواند نگرانی‌هایی را درباره وضعیت منابع آبی و آینده اقلیمی کشور ایجاد کند.

مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات جوی اعلام کرده است که تا این لحظه از آبان ماه، هیچ بارشی ثبت نشده است. این در حالی است که میانگین بلندمدت بارش در آبان ماه طی ۳۰ سال گذشته، حدود ۱ میلی‌متر بوده است.

به گفته ضیاییان، از ابتدای پاییز تاکنون تنها ۱۰۶ میلی‌متر بارندگی رخ داده است، در حالی که میانگین بلندمدت بارش‌ها در این بازه زمانی حدود ۶۰۷ میلی‌متر بوده و سال گذشته در همین مقطع حجم بارش‌ها به ۱۱٫۸ میلی‌متر رسیده بود. بنابراین، میزان بارندگی امسال نسبت به میانگین بلندمدت حدود ۷۶ درصد کاهش داشته و در مقایسه با سال گذشته نیز کاهش ۸۶ درصدی را تجربه کرده‌ایم.

او همچنین تأکید کرد که سال گذشته

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

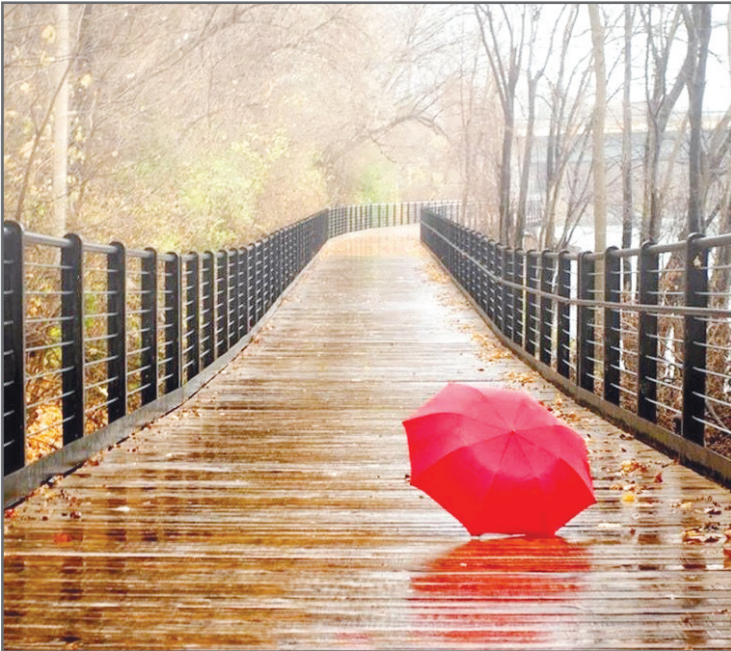
دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchademelat.ir / ایمیل: etchademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

بارش‌ها ۸۶ درصد کاهش یافت!

پاییز، خشک‌تر از همیشه



برخلاف امسال، در ابتدای پاییز بارندگی‌های مناسبی در بسیاری از مناطق کشور مشاهده شد، اما امسال وضعیت بارش‌ها نسبت به سال قبل قابل قبول نبوده و شرایط خوبی را نشان نمی‌دهد. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی اشاره کرد که بیشتر بارندگی‌های امسال در پاییز محدود به استان‌های ساحلی دریای خزر بوده است؛ این در حالی است که سال گذشته تقریباً تمام استان‌های کشور از بارش‌های گسترده برخوردار بودند.

ضیاییان افزود که از آغاز فصل پاییز تاکنون

معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو تأکید کرد: اگرچه تخصیص ارز از سوی بانک مرکزی انجام می‌شود، اما تأمین منابع ریالی برای خرید ارز در شرایط فعلی یکی از چالش‌های اصلی شرکت‌های دارویی است. برای رفع این مشکل، نیاز به حمایت‌های مالی و ارائه تسهیلات ویژه وجود دارد، چرا که بیمارستان‌ها توان خرید تجهیزات سرمایه‌ای را ندارند و

کوناکون	
	
چهارشنبه ۷ آبان ۱۴۰۴	
شماره ۲۰۷۳	
۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۷	
۱۲۹ اکتبر ۲۰۲۵	

با توجه به کاهش چشمگیر

بارش‌های پاییزی و گرمای

بی‌سابقه هوا، پاییز امسال

نه تنها خشک‌تر که گرم‌تر

از همیشه بوده است؛

مسئله‌ای که می‌تواند

نگرانی‌هایی را درباره

وضعیت منابع آبی و آینده

اقلیمی کشور ایجاد کند

زندگی بهتر

خوراکی‌های مفید برای سلامت دندان

غذاهایی که مصرف می‌کنید نقش مهمی در حفظ سلامت دندان‌ها و لثه ایفا می‌کنند.

به گزارش ایسنا، متخصصان تاکید دارند که رعایت یک رژیم غذایی سالم، شروع بسیار خوبی است اما در عین حال می‌توانید روی برخی سوپرفودهای شگفت‌انگیز نیز تمرکز کنید که نه تنها مواد مغذی ضروری برای بدن را فراهم می‌کنند بلکه برای تقویت سلامت دهان و دندان‌ها به‌طور ویژه مفید هستند.

سوپرفودها کدامند؟

«سوپرفود» به مواد غذایی گفته می‌شود که سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مفید هستند و تأثیر مثبتی بر سلامت بدن دارند. این غذاها معمولاً خواص ویژه‌ای دارند که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد قلب، افزایش انرژی و حتی حفظ سلامت دندان‌ها و لثه کمک می‌کنند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی انجمن بهداشت دهان و دندان در انگلیس، کارشناسان توصیه می‌کنند که همواره و در هر سنی تلاش کنید تا یک رژیم غذایی سالم شامل غذاهای کامل، پروتئین‌های سالم و انواع میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های متنوع (و البته فاقد قند) را دنبال کنید زیرا این کار نقش بزرگی در حفظ سلامتی دارد. افزودن سوپرفودها که بسیار مغذی و مفید هستند، می‌تواند فواید سبک زندگی سالم را افزایش دهد و از جمله به بهبود سلامت دندان‌ها کمک کند. مینای دندان در واقع یک بافت غیرزنده است و وقتی آسیب ببیند، بدن نمی‌تواند آن را مثل استخوان یا پوست ترمیم کند. پس در واقع هیچ ماده غذایی نمی‌تواند مینای دندان را «بازسازی» کند اما پیشگیری چاره کار است و شما می‌توانید تا پیش از اینکه این بافت آسیب ببیند، از بعضی خوراکی‌ها برای تقویت، محافظت و همچنین فرآیندی موسوم به «معدنی‌سازی مجدد سطحی» در مینای دندان استفاده و از این طریق از دندان‌های خود بهتر مراقبت کنید.

خوراکی‌های مفید برای حفاظت از مینای دندان و تقویت لثه

*** لبنیات کم‌چرب (ماست، پنیر، شیر)**

این خوردنی‌ها سرشار از کلسیم و فسفر هستند که در بازگرداندن مواد معدنی به مینای دندان نقش دارند. پنیر به‌خصوص با افزایش ترشح بزاق کمک می‌کند اسیدهای دهان خنثی شوند.

*** ماهی، تخم‌مرغ، قارچ و غذاهای غنی‌شده با ویتامین D**

در واقع ویتامین D، جذب کلسیم و فسفر را بهبود می‌دهد.

*** سبزیجات برگ‌دار مثل اسفناج و کلم‌پیچ**

این مواد غذایی مفید که از دسته سوپرفودها محسوب می‌شوند، سرشار از کلسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

*** مغزها و دانه‌ها (بادام، کنجد، گردو)**

این خوردنی‌های مقوی هم منبع غنی از کلسیم، منیزیم و چربی‌های سالم هستند. البته برخی از مغزها اگر سفت باشند ممکن است به مرور زمان موجب ترک خوردگی‌های سطحی روی مینای دندان شوند و بنابراین توصیه می‌شود هنگام مصرف، از فشار زیاد به دندان جلوگیری شده یا از طریقی دیگر مثل آسیاب کردن از آنها استفاده کنید.

*** سیب، هویج، کرفس**

این دسته از میوه‌ها و سبزی‌ها نیاز به جویدن زیاد دارند که در اثر مصرف آنها، بزاق بیشتری ترشح می‌شود و بزاق دهان نیز مینای دندان را با مواد معدنی غنی می‌کند و اسید را خنثی می‌سازد. البته در مورد سبزیجات سفت مثل هویج هم اگر دچار حساسیت دندان یا لثه هستید می‌توانید برای جلوگیری از آسیب احتمالی، این سبزیجات را به شکل برش‌های ریز و نازک‌تر خرد کرده و سپس مصرف کنید. *** چای سبز و سیاه (بدون شکر)**

این دو نوشیدنی اگر بدون شیرینی و قند استفاده شوند به این دلیل که حاوی پلی‌فنول‌ها هستند، جلوی رشد باکتری‌های مضر را می‌گیرند.

*** آب آشامیدنی فلورایددار**

فلوراید نیز یک ماده کلیدی برای سخت‌تر و مقاوم شدن مینای دندان است.

خوراکی‌هایی که باید محدود شوند

*** نوشیدنی‌های اسیدی (نوشابه، نوشیدنی انرژی‌زا، آبمیوه‌های صنعتی)** باعث فرسایش مینای دندان می‌شوند.

*** شیرینی‌ها و کربوهیدرات‌های چسبنده (مثل تافی)،** غذای باکتری‌های تولیدکننده‌اسید هستند.

*** مصرف زیاد مرکبات** هم به دلیل اسید بالا می‌تواند به مینای دندان آسیب بزند.

داستان مصور

بار اصلی مبارزه با مواد مخدر بر دوش ایران



اینفوگراف

هنرمند: محمدعلی رجبی

سرمایه لازم برای تأسیس بانک غیر دولتی

