۵ اشتباه هنگام خرید خودرو دست دوم

افراد بسیاری هستند که به دلایل متعدد، خودرو دست دوم می‌خرند اما برخی سهل‌انگاری‌ها در خرید وسیله نقلیه مرتکب می‌شوند که خریدشان را گران می‌کند و از ارزشش می کاهد. در ادامه، ۵ اشتباه آن‌ها را بخوانید تا با دانستن این نکات طلایی، به عاقبت آن‌ها گرفتار نشده باشید.

متخصصان صنعت خودرو معتقدند بازار خرید و فروش خودروهای نو و دست دوم امسال رونق خواهد گرفت. با بهبود وضعیت اقتصادی در سرتاسر جهان بسیاری از افراد به تعویض یا خرید اتومبیل جدید علاقه نشان می‌دهند.

اگر شما هم چنین قصدی دارید باید مطمئن شوید که حداکثر استفاده را از بودجه خود برای اتومبیل خواهید کرد.

طبق آمار تحلیل گران و بر اساس گزارش باشگاه خبرنگاران، افراد معمولا هر پنج تا هشت سال یک بار اقدام به تعویض و خرید خودرو می‌کنند. در ادامه به برخی از توصیه‌ها و نکات که متخصصان خودرو هنگام خرید به آن توصیه می‌کنند اشاره می‌کنیم.

۱ .خرید بر اساس میزان پرداخت ماهیانه: قبل از اینکه اقدام به خرید اتومبیل موردنظر خود کنید، قیمت نهایی خودرو را در نظر بگیرید. در بسیاری از مواقع خریداران به دنبال اقساط بلند مدت هستند تا میزان کمتری به صورت ماهیانه بپردازند اما قیمت تمام شده خودرو بسیار بیشتر خواهد شد و هزینه‌های جانبی نیز به آن افزوده می‌شود.

۲ .تست نکردن خودرو قبل از خرید: طبق گزارش یک شرکت فعال در زمینه آمار خرید و فروش خودرو ۳۰ الی ۴۰ درصد افرادی که اقدام به خرید یک خودرو جدید می‌کنند قبل از خرید خودرو را تست نمی کنند. این شرکت به خریداران پیشنهاد می‌کنند که قبل از خرید حداقل چند مدل منتخب از خودروها را شخصا آزمایش کنند.

هیچ راهی برای فهمیدن مناسب بودن یک خودرو بهتر از تست و آزمایش توسط خود شما نیست. تنها به مطالب و مشخصاتی که کارخانه ها و کاتالوگ‌ها ارائه می‌کنند بسنده نکنید.

۳ .گرفتن مشاوره از فروشنده: هدف اول و آخر فروشنده خودرو راضی کردن شما به عنوان خریدار برای انتخاب خودرو موردنظر است. پس اگر بدون اینکه تحقیقی در زمینه خودرو کرده باشید و مستقیما به نمایشگاه و یا فروشنده مراجعه کنید احتمال اینکه خودرویی که می‌خرید مناسب شما نباشد وجود دارد .بنابراین قبل از خرید حتما با افراد مجرب و با تجربه در زمینه خودرو مشاوره داشته باشید.

۴ .برسی نکردن خودروی دست دوم قبل از خرید: لارن فیکس از منتقدان بزرگ خودرو می گوید: خرید خودروی دست دوم بدون مشورت در مورد صحت و سلامت خودرو با یک فرد متخصص می‌تواند ضررهای مالی زیادی برای شما داشته باشد. ممکن است خودرویی که قصد خرید آن را دارید از لحاظ ظاهری بسیار مناسب به نظر برسد اما ایرادهای فنی داشته باشد که از نظر شما پنهان بماند. برای مثال بسیاری از افراد ممکن است کیلومترشمار خودرو را دستکاری کنند تا میزان مسافت طی شده کمتری را نشان دهند. به کمک یک تعمیرکار ماهر و متخصص خودرو می‌توانید قبل از خرید از ایرادات فنی واحتمالی خودرو و هزینه‌های احتمالی در آینده باخبر شده و انتخاب راحت‌تری داشته باشید.

۵ .خریدن خودرویی که مناسب شما نباشد: قبل از خرید حتما نیاز واقعی خود برای داشتن خودرو را مشخص کنید. آیا معمولا مسافت‌های طولانی را طی می‌کنید و به یک خودرویی که مصرف سوخت کم داشته باشد نیاز دارید؟ آیا معمولا اثاثیه زیادی را با خود حمل می کنید و به یک خودرویی با ظرفیت بالای صندوق احتیاج دارید؟ خرید خودرویی که متناسب با نیازهای روزمره شما نباشد می‌تواند اشتباه بزرگی باشد.

بنابراین اجازه ندهید تبلیغات خیره کننده و یا تعریف و تمجید یک دوست عاشق ماشین از توجه شما به این فاکتور کم کند.

توصیه هایی برای کنترل آسیب های تلفن همراه

☑ موبایل، ساعت زنگ دار نیست

آسیب های استفاده از تلفن همراه بر سلامت فردی انسان تاکنون به صورت ۱۰۰ درصد ثابت نشده است اما با این وجود محققان معتقدند که این وسیله ارتباطی می تواند در دراز مدت و کوتاه مدت اثراتی را بر سیستم حیاتی بدن انسان بگذارد که بر این اساس رعایت نکاتی برای کنترل این آسیب ها الزامی به نظر می رسد.

یافته های محققان نشان می دهد که تلفن همراه نوعی تهدید عمومی محسوب می شود اما از آنجایی که آستانه تحریک پذیری مان نسبت به آن حساس نیست توجه خاصی به این تهدیدات نداریم.

نباید به فرهنگ خودساخته در استفاده از موبایل اطمینان کنیم. ۵/۵ میلیارد نفر در دنیا از موبایل استفاده می کنند و پژوهشگران در مورد آثار کوتاه مدت و بلندمدت ناشی از کاربردهای این وسیله هشدار داده اند با این وجود هنوز هیچ اظهار نظر قطعی و ثبت شده ای در مورد آثار منفی ناشی از امواج الکترومغناطیس موبایل وجود ندارد.

آسیب های مغزی، کاهش تراکم استخوان، کاهش قدرت باروری و مشکلات نازایی، همچنین مشکلات بینایی مانند آب مروارید و پرخاشگری از جمله آسیبهایی است که توسط محققان به دلیل استفاده طولانی مدت از تلفن همراه اعلام شده است.

کارشناسان بر لزوم تغییر الگوی رفتاری در استفاده از موبایل تاکید دارند. براین اساس چندین توصیه برای کنترل آسیبهای موبایل مدنظر قرار دارد که به آن اشاره می شود:

۱. کاربران باید حداکثر زمان مکالمه با موبایل را به یک تا ۲ دقیقه کاهش دهند.

۲. کاربران در طول مکالمه از هندزفری های سیمی استاندارد استفاده کنند.

۳. کاربران در زمان مکالمه با گوشی از هر دو طرف سر برای نگهداشتن گوشی استفاده کنند.

۴. کاربران در زمانهایی که میزان تشعشع بیشتر است گوشی را از سر دور نگه دارند.

۵. مادران باردار به طور جدی از موبایل پرهیز کنند.

۶. کودکان زیر ۱۲ سال حداقل یک متر با گوشی موبایل فاصله داشته باشند.

۷. با توجه به اینکه موبایل در صدر آلودگی های روزانه قرار دارد کاربران باید از آلودگی های این وسیله اجتناب کرده و آن را ضدعفونی کنند.

۸. کاربران باید از حمل موبایل در کیف های معمولی کنار پهلو خودداری کنند.

۹. کاربران باید دورنگه داشتن موبایل از بدن و با هم نبودن با موبایل را تمرین کنند.

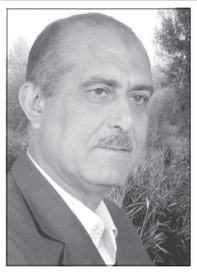
۱۰. توجه داشته باشید که موبایل ساعت زنگدار نیست و کاربران نباید از این وسیله به عنوان ساعت برای بیدار شدن به موقع استفاده کنند.

۱۱. کاربران در هنگام شارژ شدن گوشی نباید با گوشی مکالمه کرده و به جد از این موضوع پرهیز کنند.

۱۲. تهیه گوشی مناسب با ضریب جذب ویژه - SAR - پایین به کاربران موبایل پیشنهاد می شود.

کابوس اردو!

☑ منوچهر حبیبی



همان طور که همگان مستحضرند بخش قابل توجهی از صفحات مطبوعات و سایت‌ها و زمان رادیو و تلویزیون‌ها، اختصاص به اخبار محلی و بین المللی دارد. اخباری که عمده ترین آنها تلخ و ناگوار هستند. حال چه این اخبار مربوط به حوادث طبیعی مثل سیل و توفان یا زلزله و آتشفشان وغیره باشد، یا مربوط به دسته گل‌هایی که آدم‌ها به آب می‌دهند از قبیل قتل و سرقت تا حوادث جاده‌ای و امثالهم. به هر حال اخبار جزء لاینفک اطلاع رسانی است و مشتریهای پر و پا قرصی هم دارد. غول‌های خبررسانی دنیا را آژانس‌های خبری تشکیل می‌دهند که در کوتاه‌ترین زمان ممکن، وقوع حادثه و یا رخدادی را خبر می‌دهند.

و اما بعد از ناپدید شدن هواپیمای بوئینگ ۷۷۷ خطوط هواپیمایی مالزی که بیش از چهل روز از آن حادثه گذشته است، روز چهارشنبه بیست و هفتم فروردین، خبر واژگونی کشتی مسافربری کره در سایتهای خبری قرار گرفت. البته منظور از کره، کره جنوبی است که دوقلوی شمالی آن آه ندارد که با ناله سودا کند، چه رسد که برنامه تفریحی برای دانش آموزانش با این شکل و شمایل ترتیب دهد.

صحبت از ناله به میان آمد، آن هم ناله پدران و مادران کره‌ای که از ناپدید شدن فرزندانشان در دریا، دست به دامن زمین و آسمان شده‌اند. حادثه تلخ واژگونی این کشتی که به حمل و جابجایی بیش از چهارصد دانش آموز و همراهان و کارکنان اقدام کرده بود، اشک بسیاری را درآورد، چرا که حادثه‌ای با چنین تلفات پرشماری بسیار دردناک و هشدار دهنده است. یقینا در همه جای دنیا باب شده که دانش آموزان را به اردوهای علمی، سیاحتی، زیارتی و امثالهم می‌برند که گهگاه خبرهای دردناکی از برگزاری این اردوها مخابره می‌شود. این حوادث در جاهایی موجب فشار بر دولتها و مسئولین می‌گردد و موجب کناره گیری و استعفای مقامات ارشد می‌گردد.

در نقاطی هم به بهانه‌های مختلف، مسببین از پذیرش مسئولیت حوادث شانه خالی می‌کنند و دچار عذاب وجدان هم نمی‌شوند.

کره جنوبی مثل دیگر کشورهای آسیای شرقی، از آن جاهایی است که وقتی مسئولین مرتکب تخلف و اشتباهی می‌شوند، یا دچار عذاب وجدان می‌گردند و یا از ترس مجازات، آن هم یک محاکمه و مجازات واقعی، چه ناشی از اختلاس و چه به سبب خطای انسانی باشد، خودشان به زندگی‌شان خاتمه می‌دهند. به همین دلیل هم در خبرها آمده بود که معاون آموزشگاه که از نجات یافتگان حادثه دلخراش واژگونی کشتی بود در حیاط مدرسه خودش را حلق آویز کرد و منتظر بازخواست و مجازات نشد و خودش را هم از عذاب وجدان خلاص کرد.

ناخدای کشتی هم به دستور مقامات قضایی بازداشت شد تا مشخص شود به چه دلیل به هنگام وقوع حادثه در محل کارش نبوده و کشتی را به ناخدای سوم سپرده (به امان خدا رها کرده) است.

خب این بخشی از حادثه ناگواری است که برای فرزندان آدم در گوشه‌ای از این دنیای پرهیاهو رخ داده است. و اما آخرین خبرهای این حادثه دلالت بر آن دارد که نزدیک به یکصد و هشتاد تن نجات یافته‌اند و ده‌ها تن جان باخته‌اند و بقیه ناپدید شده‌اند که حدس زدن سرنوشت ناپدید شدگان کار سخت و دشواری نیست. این خبر مثل هر خبری، مدتی در اذهان می‌ماند و به مرور به فراموشی سپرده می‌شود. اما آنچه که باید از این خبر به جا بماند، پند و اندرزی است که دیگر مسئولین در نقاط مختلف دنیا باید بگیرند تا خدای ناکرده باز در جایی دیگر حادثه دیگری موجب سوگواری و عزا نگردد.

و اما در کشور ما، هر سال در مقاطع مختلف تحصیلی اردوهایی در فصول مختلف ترتیب داده می‌شود. گاهی در زمستان و بهار، گاهی هم در زمان تعطیلی مدارس و تابستان شاهد برگزاری این اردوها از سوی آموزش و پرورش و دیگر نهادها هستیم که متأسفانه بعضا شاهد وقوع حوادث ناگوار و دلخراش بوده‌ایم. از آن بدتر اینکه برگزار کنندگان، نه تنها از آنها پند و درس نمی‌گیرند، که موجب بروز و تکرار این حوادث نیز می‌گردند. البته هیچ گاه تلفات ناشی از برگزاری اردوهای داخلی در چنین ابعاد هولناکی نبوده است، اما وقتی حادثه‌ای برای خانواده و یا خانواده‌هایی رخ می‌دهد، تحمل درد و رنج و مصیبت، بسیار جان سوز و جانکاه است و چه بسا تبعات آن از خود مصیبت دردناک‌تر باشد.

بنابراین همه مسئولین و مقامات در آموزش و پرورش و مدیران مدارس و ترتیب دهندگان اردوهای تفریحی و زیارتی، تحت هر نام و عنوانی و به هر دلیل و برنامه‌ای، باید خودشان را ملزم به تدارک و برنامه ریزی امن و مطمئن نمایند تا جلوی بروز حوادث تلخ و ناگواری که به هنگام جابجایی، آسکان و در حین برگزاری یک اردو می‌تواند رخ دهد را بگیرند.

شاید بی جا نباشد که بسیاری از والدین، اردوهای مدارس را چون کابوسی می‌بینند و با ابراز نگرانی از برگزاری اردوها و یا برپایی این اردوها تحت هر نامی، دست به مخالفت می‌زنند. چرا که گاه بی احتیاطی‌های کوچک و بزرگ، موجب بروز حوادث شده‌اند.

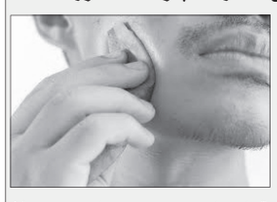
بنابراین یک بار دیگر یادآور می‌شویم که رفتن به مناطق کوهستانی، سواحل دریا و دریاچه‌ها و تردد در جاده‌ها، خطرات و حوادثی را می‌تواند در پی داشته باشد که برای جلوگیری و یا کاهش آنها می‌طلبد پلیس راه و آژانس‌های مسافربری، دقت لازم را هم بر ایمنی اتوبوس‌ها و خودروها داشته باشند و هم از سلامت کامل جسمی، روحی، روانی رانندگان مطمئن شوند. مدارس نیز از راهنما و همراهان باتجربه و کافی بهره جویند. از تحمیل کردن برگزاری اردو به دانش آموزان و دانشجویان و خانواده‌های آنان جداً بپرهیزند تا خدای ناکرده جان فرزندانمان به خطر نیفتد و برخی دچار معلولیت و نقص عضو نگردند و خاطره شیرین یک اردو، به کابوسی برای همه عمر دانش آموزان، خانواده‌ها و حتی مربیان و مسئولین تبدیل نشود. یادمان باشد که حادثه هیچ گاه خبر نمی‌کند، اما آمادگی برای مقابله با هر حادثه‌ای می‌تواند تبعات آن را کاهش دهد و جلوی زیان‌های جبران ناپذیر را بگیرد.

علمی - فرهنگی

خاصیت شگفت انگیز پوست موز

موز یک میوه مغذی و سرشار از ویتامین C و B6 و مواد معدنی مانند پتاسیم و فسفر و دارای خواص بهداشتی نیز می باشد. برای درمان سنگ کلیه و یرقان استفاده می شود و همچنین خطر ابتلا به سرطان های مختلف را به حداقل می رساند.

موز به دلیل ارزش غذایی بالا مورد استفاده بسیاری از افراد است، اما ممکن است شگفت زده شوید حتی پوست موز هم دارای خاصیت دارویی است. پوست موز دارای خاصیت آنتی بیوتیکی و ضد قارچی است و دارای مقدار زیادی فیبر و ویتامین ها و مواد معدنی است. در ادامه مقاله با با ارزش ترین مصارف پوست موز آشنا شوید:



* درمان پسوریازیس: بیماری پسوریازیس ضایعات پوستی به رنگ قرمز است که توسط پوسته های فلس مانند پوشیده شده و لبه ضایعات به خوبی مشخص می باشد. این ضایعات اغلب به صورت متقارن در هر دو طرف بدن قرار دارند. پوسته ها معمولا سفید نقره‌ای هستند ولی در مناطقی از بدن مانند زیربغل یا در مصرف مرتب مرطوب کننده توسط بیمار این پوسته ها وجود ندارد و ضایعات به احتمال زیاد صاف و براق هستند.

پسوریازیس معمولا بسیار خفیف است و باعث ضایعاتی در ناحیه آرنج و زانو یا حالت پوسته پوسته شدن در پوست سر می شود. با این حال، این بیماری می تواند هر منطقه از پوست را درگیر کند یا بسیار شدید باشد. افراد مبتلا به این بیماری می توانند لایه داخلی موز را بر روی قسمت های آسیب دیده مالش دهند، در درمان این بیکاری پوستی مفید است و باعث بهبودی خواهد شد.

* رهائی از آکنه: آکنه یک مشکل شایع در میان میلیون ها نفر از مردم است، پوست موز می تواند یک درمان طبیعی برای رهایی از آکنه باشد، و استفاده به طور منظم می تواند باعث کاهش آکنه شود. لایه درونی پوست موز را به آرامی بر روی جوش ها ماساژ دهید از این روش به طور منظم و هر شب قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید.

*رهایی از زگیل: لایه داخلی پوست موز دارای پتاسیم است و به همین دلیل در درمان زگیل بسیار مفید است، مخصوصا زگیل های کف پا را می تواند با کمک لایه داخلی موز درمان کنید. اگر از زگیل رنج می برید، لایه داخلی پوست موز را به مدت ۱۰ شب منظم و زگیل کف پا را به مدت ۱۵ شب منظم روی نقاط مورد نظر مالش دهید و نتایج شگفت انگیز آن را ببینید.

* درمان سوزش پوست، کبودی و آلرژی: پوست موز می تواند در درمان ناراحتی های پوستی مانند سوزش پوست، کبودی و آلرژی موثر باشد. شما فقط نیاز به یک نوار از پوست موز دارید و فقط کافیست که یک شب بر روی پوست آسیب دیده بگذارید و از مشکلات پوستی رهایی پیدا کنید.

*استفاده به عنوان کود در باغ: از آنجا که پوست موز دارای پتاسیم و فسفر بالاست می توانید از آن به عنوان یک تقویت کننده و کود استفاده کنید.

*براق کردن نقره جات و چرم: اگر می خواهید دارای چرم و یا نقره ای براق باشید می توانید از پوست موز به جای مواد شیمیایی استفاده کنید.

* استفاده به عنوان سفیدکننده دندان: قسمت داخلی پوست موز را به صورت دورانی بر روی دندان مالش دهید. این روش به مدت ۲ دقیقه می تواند در سفید شدن دندان موثر باشد، و برای به دست آوردن بهترین نتیجه از این روش به صورت منظم ۲ هفته استفاده کنید.

استخوان های سالم می خواهید؟ اینها را بخورید

وقتی صحبت از ساختن استخوان های محکم و قوی می شود، دو ماده غذایی مهم می‌شوند: کلسیم و ویتامین د. کلسیم استخوان ها و ساختمان دندان ها را محکم می کند و ویتامین د جذب کلسیم و رشد استخوان را تقویت می کند.

این مواد غذایی در اوایل زندگی از اهمیت بیشتری برخوردارند، ولی در دوره های بعدی زندگی نیز به بدن کمک زیادی می کنند.

اگر پوکی استخوان (بیماری استخوان‌های شکننده) بگیرید، باید کلسیم و ویتامین د زیادی دریافت کنید تا پیشرفت این بیماری کند شود و از شکستگی ها جلوگیری شود.

افراد زیر ۵۰ سال باید روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم و ۲۰۰ واحد ویتامین د مصرف کنند. این افراد بالای ۵۰ سال باید ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ تا ۶۰۰ واحد ویتامین د دریافت کنند. با مصرف مواد غذایی زیر می توانید کلسیم و ویتامین د لازم برای تقویت استخوان هایتان را تأمین کنید:

ماست: بیشتر مردم با قرار گرفتن در برابر نور آفتاب ویتامین د لازم را دریافت می کنند، ولی غذاهایی مانند ماست منبعی غنی از ویتامین د هستند. یک کاسه ماست، کلسیم روزانه شما را تأمین می کند. ماست های بدون چربی تقریباً ۳۰ درصد از کلسیم و ۲۰ درصد از ویتامین د روزانه شما را تأمین می‌کنند.

شیر: اینکه شیر، نماد کلسیم معرفی می‌شود، دلیل دارد. ۲۲۰ گرم شیر بدون چربی ۹۰ کالری انرژی دارد و ۳۰ درصد از دوز کلسیم روزانه شما را تأمین می کند. سعی کنید شیرهایی بخرید که ویتامین د بیشتری دارند. اگر مزه شیر را دوست ندارید، آن را در اسموتی یا آبمیوه خود بریزید.

پنیر: فقط به این دلیل که پنیر پر از کلسیم است بدان معنا نیست که باید در خوردن آن افراط کنید. فقط ۴۰ گرم پنیر چدار بیش از ۳۰ درصد ارزش روزانه کلسیم بدن را تأمین می‌کند. بنابراین تعادل را رعایت کنید.

ساردین: ماهی های کوچک ساردین که اغلب به صورت بسته بندی خریداری می‌شوند، سطوح بالایی از ویتامین د و کلسیم دارند. شاید تصورش برایتان سخت باشد، ولی مزه آنها در پاستا و سالاد فوق العاده است.

تخم مرغ: با آنکه تخم مرغ فقط ۶ درصد از ویتامین د روزانه بدن را دارد، ولی راه سریع و آسانی برای دریافت آن است. یادتان باشد که ویتامین د در زرده تخم مرغ است نه سفیده آن.

سالمون: سالمون به خاطر داشتن اسیدهای چرب امگا۳ معروف است، ولی ۸۵ گرم سالمون بیش از ۱۰۰ درصد از ویتامین د لازم شما را تأمین می کند. بنابراین برای حفظ سلامت قلب و استخوان های خود سالمون میل کنید.

اسفناج: اگر هر روز محصولات لبنی مصرف نمی‌کنید، اسفناج راه خوبی برای دریافت کلسیم است. یک فنجان اسفناج پخته حدوداً ۲۵درصد از کلسیم روزانه لازم برای بدنتان و همچنین فیبر، آهن و ویتامین آ برای شما تأمین می کند.

ماهی تن: ماهی تن ماهی چرب دیگری است که سرشار از ویتامین د است. ۸۵ گرم ماهی تن کنسروی حدود ۳۹ درصد از دوز روزانه ویتامین د را تأمین می کند.

کلم برگ: کلم برگ مانند اسفناج پر از کلسیم است و یک فنجان کلم برگ پخته بیش از ۲۵ درصد از دوز روزانه لازم کلسیم بدن را تأمین می‌کند.

آب پرتقال: آب پرتقال های مصنوعی ممکن است کلسیم یا ویتامین د نداشته باشند، ولی اسید اسکوربیک موجود در آنها جذب کلسیم را بیشتر می کند.

آنچه موجب فرسایش دندان ها می شود

فرسایش دندان به معنی تحلیل مینای دندان به وسیله اسیدهای موجود در محیط دهان است. این فرآیند شیمیایی موجب افزایش آسیب پذیری دندان ها می شود.

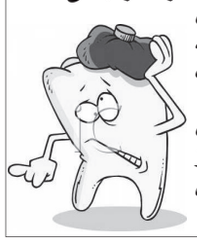
دندانپزشکان معتقدند که نوشیدنی های اسیدی از جمله نوشابه های گازدار، نوشیدنی های ورزشی، نوشابه های انرژی زا، آب میوه های صنعتی و همچنین مواد غذایی ترش حاوی مقادیر بالایی اسید هستند که مینای دندان را از بین برده و دندان را در معرض آسیب های جدی قرار می دهند. عادات غذایی غلط از جمله استفاده بی رویه از نوشابه های گازدار به خصوص در میان کودکان و نوجوانان رو به افزایش است و این مسئله علاوه بر افزایش آمار ابتلا به چاقی و دیابت، سلامت دهان و دندان ها را نیز با خطرات بسیاری روبرو می‌سازد.

نوشابه های گازدار حاوی مقادیر بالایی اسید فسفریک هستند که موجب خوردگی و فرسایش شیمیایی مینای دندان می شود. از طرف دیگر قند موجود در این نوشابه ها و همچنین آب میوه های صنعتی نیز موجب تولید اسید در محیط دهان شده و مینای دندان را در معرض آسیب قرار می دهد.

عوامل دیگری همچون بیماری رفلاکس (بازگشت محتویات و اسید معده به مری و حتی دهان)، استفراغ مکرر (تماس اسید معده با دندانها) و کمبود فلوراید (موثر در استحکام مینای دندان) نیز در فرسایش مینای دندان دخیل هستند.

برای پیشگیری از فرسایش دندان ها توصیه می شود نیم تا یک ساعت پس از مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های اسیدی دندان هایتان را مسواک بزنید و یا حداقل با آب بشویید. استفاده از مسواک بلافاصله پس از مصرف این نوشیدنی ها آسیب مینای دندان را تشدید می کند، زیرا مینای دندان تحت اثر اسید نرم شده (حالتی که در اصطلاح کند شدن دندان ها نام دارد) و با تماس مسواک صدمات شدیدتری می بینند.

برای تماس کمتر اسید با مینای دندان، هنگام مصرف نوشیدنی های اسیدی از نی استفاده کنید. جویدن آدامسهای فاقد قند نیز به دلیل افزایش ترشح بزاق به محافظت مینای دندان ها در مقابل ترکیبات اسیدی کمک می کند.



آب آشامیدنی حاوی فلوراید است. برای دریافت میزان کافی فلوراید می توانید از خمیر دندان ها و دهان شویه های حاوی این ماده نیز استفاده کنید.

۵ فایده خیار

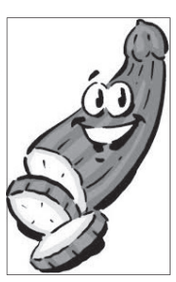
خیار دارای فواید بسیاری است که حتی به عنوان غذای معجزه نامیده می شود. هر چند که یکی از سبزیجات است ، ولی بیشتر خورده می‌شود . می توانید آن را به عنوان یک سالاد، بخورید یا به سوپ خود اضافه کنید و یا به هرشکلی که خواستید بخورید. در اینجا برخی از فواید خیار را می‌خوانیم .

۱ . زیاد کردن آب بدن: خیار دارای مقدار زیادی آب است. بنابراین، هنگامی که خیار می‌خورید، بدن با مقدار زیادی آب پر می‌شود. این یک میان وعده بسیار خوب برای زمانی است که در یک مکان بسیار گرم پیاده روی می‌کنید.

۲ . عامل خنک کننده: خیار برای خنک کردن مفید است. برش خیار را شسته ودر بالای چشم قرار دهید تا خنک شود و استراحت داده شود و یا از خیار ماسک درست کرده و بر پوست قرار دهید. برای نرم کردن پوست فوق ا لعاده خوب است.

۳. با دیابت و فشار خون بالا مبارزه می‌کند: خیار نیز یک گزینه فوق العاده به عنوان یک میان وعده برای مبتلایان به دیابت است. چون خیار دارای عنصری است که به تولید انسولین کمک می‌کند، و این همان چیزی است که بیماران دیابتی به آن نیاز دارند. خیار فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. خیار دارای منیزیم، فیبر و پتاسیم است که در تنظیم فشار بدن شما کمک می‌کند.

۴.کاهش وزن و هضم: اگر می‌خواهید لاغر شوید خیار بهترین گزینه است . خیار دارای مقدار زیادی آب و فیبر است که اصلا چربی ندارد و بسیار کم کالری است. همچنین زمانی که خیار می‌خورید، مقدار زیادی از مواد مغذی را دریافت می‌کنید . خیار به هضم غذا نیز کمک می کند.



۵ . درمانی برای از بین بردن خماری: خیار یک راه عالی برای مقابله با خماری است. خیار به عنوان یک بافر عمل می کنند و تامین آب چاه مورد نیاز برای بدن رابرعهده دارد.

خیار نه تنها برای بدن مفید است بلکه کاربردهای دیگری نیز در خانه دارد مثلا اگر برروی لولای درب بزنید دیگر صدا نمی‌دهد. خیار جادوی سبزیجات است و فواید زیادی دارد.