

۷ راهکار برای داشتن دندان های سالم

برای داشتن دندان های سالم فقط باید چند راهکار ساده را رعایت کنید برای مثال روزی حداقل دو بار مسواک بزنید یا از مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید

سلامت

زینب سادات کسنوی | مترجم

ما همیشه به سلامت بدن خود اهمیت می دهیم اما معمولاً از سلامت دندان ها غافل می شویم در صورتی که داشتن دندان های سالم و زیبا آرزوی هر آدمی است. در ادامه به معرفی ۷ راهکار می پردازیم که به شما کمک می کند دندان های سالم تری داشته باشید.

۱ از غذاها و نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید

آیاتا به حال دندان های شما کدر یا زبر شده اند؟ این کدر شدن ممکن است پلاک های دندان (به لایه ای نازک و چسبناک گفته می شود که حاوی میلیون ها باکتری است که به سطح دندان های شما می چسبد) باشد که روی دندان های شما باقی مانده است. پلاک ها عاشق خوردن شکر هستند و از آن برای تولید اسید استفاده می کنند.

محدود کردن غذاها و نوشیدنی های شیرین و نوشیدن آب باعث می شود از مشکلات دهان و دندان جلوگیری کنید.

روزی ۲ بار مسواک بزنید

انجمن دندان پزشکی آمریکا توصیه می کند دندان های خود را دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. فلوراید مدت هاست که به دلیل فواید آن برای سلامت دهان شناخته شده است. مطمئن شوید که ۲ دقیقه مسواک بزنید تا زمان کافی

برای تمیز کردن تمام دندان های خود داشته باشید. معمولاً روی دندان های عقبی که دسترسی به آن ها سخت تر است، پلاک باقی می ماند پس در هنگام مسواک زدن اصلاً عجله نکنید. اندازه خمیر دندان برای افراد بالای سه سال باید اندازه یک نخود باشد.

روزی یک بار نخ دندان بکشید

پلاک دوست دارد جایی خودش را پنهان کند که موهای مسواک به آن نمی رسد. به همین دلیل بسیار مهم است که یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید تا پلاک های پنهان شده در بین دندان ها و در امتداد خط لثه را از بین ببرید. استفاده از نخ دندان به جلوگیری از ایجاد حفره در بین دندان ها کمک می کند.

روزی یک بار از دهانشویه استفاده کنید

توصیه می کنیم برای تقویت مینای دندان از دهانشویه حاوی فلوراید استفاده کنید.

استفاده از دهانشویه به شست و شوی هر گونه پلاک باقی مانده یا ذرات غذایی که ممکن است پس از مسواک زدن و



نخ دندان کشیدن باقی بماند، کمک می کند. دهانشویه نمی تواند جایگزین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن شود اما می تواند مکمل این روش ها باشد.

سیلانت های دندان بگذارید

سیلانت های دنداننی پوشش خاصی هستند که معمولاً روی دندان های آسیاب تازه بیرون آمده در کود کان اعمال می شود اما بزرگ سالان هم می توانند سیلانت های دنداننی بگذارند. آن ها شیار ها و شکاف ها را پر می کنند که به جلوگیری از ایجاد پلاک کمک می کند.

از سیگار کشیدن خودداری کنید

سیگار کشیدن یکی از مضر ترین عادات برای سلامت دهان و دندان شماست. سیگار باعث تغییر رنگ دندان، ایجاد پلاک، بیماری لثه، از دست دادن دندان و سرطان دهان می شود. به علاوه، توانایی دهان شما را برای التیام پس از آسیب کاهش می دهد.

هر ۶ ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه کنید

توصیه می کنیم برای محافظت از سلامت دهان خود هر شش ماه یک بار معاینه دهان انجام دهید. معاینه توسط دندان پزشک شمارا از سلامت دهان و دندان تان مطمئن خواهد کرد. همچنین می توانید نحوه مسواک زدن درست و اصولی را با دندان پزشک خود مرور کنید.

منبع: medicalnewstoday

آشپزی من

سالاد

سالاد نودل، سالم و خوشمزه

طرز تهیه:

۱- ابتدا نودل را به مدت ۲۰ دقیقه در آب گرم خیس کنید. ۲- داخل لفل دلمه ای ها را خالی و آن ها را به شکل خلالی خرد کنید. پوست سیر را بکنید و آن را خیلی ریز خرد کنید. در پایان لفل های تند را هم خرد کنید. ۳- کنسرو ذرت را آبکشی کنید و بشویید. ساقه پیاز چه ها را کمی کوتاه و آن ها را به شکل ریز خرد کنید. مغز بادام زمینی را هم تکه تکه کنید.

۴- قالمزه بزرگی از آب را بجوشانید. نودل ها را از آب خارج کنید و داخل آب در حال جوش بریزید. حدود ۲ دقیقه صبر کنید



مواد لازم

- نودل خشک: ۲۰۰ گرم
- لفل دلمه ای قرمز: یک عدد
- لفل دلمه ای زرد: یک عدد
- سیر: ۲ حبه
- لفل تند قرمز: ۲ عدد
- کنسرو ذرت شیرین: ۲۰۰ گرم
- پیازچه: یک دسته
- بادام زمینی شور: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- لیموترش کوچک: ۲ عدد

برگ سبز و سند کمپانی **براید سوری** به شماره انتظامی ۱۷-۸۴۵۶۱۰۱ و شماره موتور ۲۶۴۴۵۴۰ و شماره شاسی S1412287858520 به نام اکبر آقازاده مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۱۳

کلیه مدارک خودرو **۳۳۰X33MVM** **بنام طیبه صدر زاده** به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۳۰۴۴۵ و شماره موتور NATGBAXK701003257 و شماره شاسی MVM4484FAFA003259 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۳۲۳

برگ سبز خودرو **نسان زامیاد به شماره انتظامی ایران ۹۴-۲۷۴ ب ۷۴** به شماره موتور ۶۶۳۲۴۸ و به شماره شاسی NAZPL۱۴۰TE-۳۷۳۰۹۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۳۸۲

سند خودرو **براید سفید مدل ۷۵** به نام سیده فاطمه غلامی تابع و شماره پلاک ۴۲ ایران ۹۳۹ ج ۵۲ شماره موتور ۰۰۰۰۹۲۳۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۵۵۱۵۴۰ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ب/۱۴۰۱۹۳۳۳۷

اینجانب رجیع علی محمدی باپزیدی مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۸۱۸-۹۵ به شماره موتور ۱۲۴۸۲-۲۸۶۳۵ و شماره شاسی ۸۲۲۵۱۳۵۶ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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 در بیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۱۹

برگ سبز خودرو **زوروز آبنام بوریا قدرتی عباسی** به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۹۶ ن ۲۹ و شماره موتور ۱۱۸۸۹۰۰۳۶۸۱ و شماره شاسی NAAB41PM4AH268607 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۳۶۶

برگ سبز وسند کمپانی خودرو **۲۲X22MVM** **مدل ۱۷مشکی** به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۳۱-۲۹۴ و شماره موتور MVM4G15BAG15BAG1010404 و شماره شاسی NATFBABW9J1009147 به نام **مانده باخدا مفقود و فاقد اعتبار می باشد**.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۳۳۳

سند خودرو کوئیک بنام سید ایمان تقوی نژاد به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۹۲۲ ط ۶۳ و شماره موتور M15/9624611 و شماره شاسی NAS841100N3414855 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۳۲۴

کلیه مدارک خودرو **براید ۱۴۱ بنام مهرداد آشفته برکی** به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۳۹ ی ۸۲ و شماره موتور ۱۷۳۳۸۸۹ و شماره شاسی S1482285182914 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ب/۱۴۰۱۹۳۳۳۳۳

برگ سبز تراکتور کشاورزی مدل ۱۳۹۷ رنگ قرمز به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۳۲۴۳۲۹ به شماره موتور ۱۴۶۹۴ YAW و شماره شاسی N۳HKTAADJHT۰۰۲۹۳ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
ب/۱۴۰۱۹۳۳۲۰

پروانه نظام مهندسی ساختمان رشته مکانیک شماره ۱۲۳۳-۰۱۹۴۱۰۰ اینجانب جواد براتی مفقود و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۳۳

کنترل استرس با خوردن غذاهای تخمیر شده

انواع غذاهایی که می خوریم ممکن است راه موثری برای مقابله با استرس باشند، خوردن غذاهای تخمیر شده و فیبر بیشتر، تأثیر قابل توجهی بر کاهش سطح استرس دارد

وقتی نوبت به مقابله با استرس می رسد، اغلب به ما گفته می شود بهترین کارهایی که می توانیم برای مهار آن انجام دهیم ورزش، وقت گذاشتن برای فعالیت های مورد علاقه یا تمرین آرامش است. به گزارش نشریه پزشکی Neuroscience news، بر اساس تحقیقات منتشر شده، انواع غذاهایی که می خوریم هم ممکن است راه موثری برای مقابله با استرس باشند.

این مطالعه، نشان داده که خوردن غذاهای تخمیر شده و دارای فیبر بیشتر در روز و تنها برای چهار هفته، تأثیر قابل توجهی بر کاهش سطح استرس دارد.

محور روده-مغز

مکانیسم های تأثیر رژیم غذایی بر سلامت روان هنوز به طور کامل شناخته نشده است اما یک توضیح برای این پیوند می تواند از طریق رابطه بین مغز و میکروبیوم (تریلیون ها باکتری که در روده ما زندگی می کنند) باشد. این روند که به عنوان محور روده-مغز شناخته می شود، به مغز و روده اجازه می دهد تا در باره عملکردهای ضروری بدن در ارتباط دایمی با یکدیگر باشند. همچنین مراکز عاطفی و شناختی در مغز ما ارتباط نزدیکی با روده دارند.

رژیم غذایی «سایکوبیوتیک»

برای این مطالعه، محققان ایرلندی ۴۵ فرد سالم ۱۸ تا ۵۹ ساله با رژیم های غذایی نسبتاً کم فیبر را بررسی کردند. حدود نیمی از آن ها رژیم غذایی طراحی شده سرشار از پری بیوتیک و غذاهای تخمیر شده دریافت کردند. این رژیم به عنوان یک رژیم غذایی «سایکوبیوتیک» شناخته می شود زیرا شامل غذاهایی است که با سلامت روانی بهتر مرتبط هستند. به آن ها گفته شد که باید ۶ تا ۸ وعده روزانه میوه و سبزیجات حاوی فیبر های پری بیوتیک (مانند پیاز، به ترننگی، کلم، سیب، موز و جو دوسر)، ۵ تا ۸ وعده غلات و ۳ تا ۴ وعده حبوبات مصرف کنند.

سطح استرس کمتر و خواب بهتر

به طرز جالبی، افرادی که رژیم سایکوبیوتیک را دنبال می کردند، گزارش کردند که سطح استرس کمتری داشتند. جالب توجه است که کیفیت خواب هم در این افراد بهبود یافت. به گفته محققان، نتایج این مطالعه نشان می دهد که می توان از رژیم های غذایی خاص برای کاهش سطح استرس استفاده کرد. این نوع رژیم همچنین ممکن است در دراز مدت به محافظت از سلامت روان کمک کند. جالب است بدانید که این نتایج را می توان در افرادی که از اختلالات مرتبط با استرس مانند اضطراب و افسردگی رنج می برند هم به کار برد.

بیشتر بدانیم

میوه ها را باید پوست بکنیم؟

بسیاری از افراد میوه ها را پوست می کنند، برخی دیگر اما معتقدند باید میوه ها را با پوست خور داما کدام دسته از افراد درست می گویند؟

وجود مواد معدنی در پوست میوه

مقادیر مهمی از ویتامین ها مانند ویتامین ث، ریبوفلاوین و مواد معدنی مانند آهن و روی در پوست سبزی ها و میوه هایی مانند چغندر، هویج وحشی، سیب زمینی شیرین، تربچه، زنجبیل و سیب زمینی یافت می شود. وزارت کشاورزی آمریکا می گوید که سیب با پوست حاوی ۱۵ درصد ویتامین ث بیشتر، ۲۶۷ درصد ویتامین ک۱ بیشتر، ۲۰ درصد کلسیم بیشتر، ۳۰ درصد پتاسیم بیشتر و ۸۵ درصد فیبر بیشتر در مقایسه با سیب پوست کنده است. همچنین، بسیاری از پوست ها سرشار از فیتو کیمیکال های فعال بیولوژیکی مانند فلاونوئیدها و پلی فنول ها هستند که خواص آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی دارند.

نگرانی از آفت کش ها

برخی از افراد میوه و سبزیجات را پوست می کنند زیرا نگران آفت کش های روی سطح آن هستند. مطمئناً بقیای آفت کش ها روی سطح با در دست زدن باقی می ماند با این همه، بخش عمده این مقادیر باقی مانده را می توان با شست و شواش بین برد. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می کند افراد محصولات را زیر آب سرد با استفاده از یک برس سفت بشویند تا آفت کش ها، آلودگی ها و مواد شیمیایی پاک شود. همچنین روش های پخت و پز مانند جوشاندن و بخار پز کردن هم می توانند باقی مانده آفت کش ها را کاهش دهد.

ب/۱۴۰۱۹۳۲۱۸۶

اینجانب علی حفیظی مالک خودرو دنا MT+EF7 به شماره انتظامی ۵۲۸ ط ۴۸ ایران ۱۴ به شماره شاسی 21HU6NE521164 و شماره موتور 147H0640513 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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 در بیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۱۹۳۲۱۸۶

مناقضه عمومی یک مرحله ای دیوار ساحلی پارک جنگلی و حد فاصل جایگاه CNG شهرداری فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقضه عمومی یک مرحله ای دیوار ساحلی پارک جنگلی و حد فاصل جایگاه CNG به شماره ۰۰۰۰۰۱۱-۸۰۰۰۰۱۰۹-۲۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقضه از دریافت اسناد مناقضه تا ارائه پیشنهاد مناقضه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقضه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقضه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقضه از سایت: از روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ تا ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه ۱۴۰۱/۰۸/۳۰

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۴:۰۰ روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

نشانی مناقضه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴۰

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت‌ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان

ب/۱۴۰۱۹۳۲۳۶