دندان های سالم ما

نکات کمتر شنیده شده ای که باید راجع به سلامت دهان و دندان بدانید

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

سلامت

دندان‌ها جزو با ارزش‌ترین دارایی‌های ما هستند. برای همین است که سلامت و بهداشت آن‌ها اهمیت خاصی دارد. بعضی افراد فکر می‌کنند رعایت بهداشت دهان و دندان فقط زدن مسواک در طول روز است، اما این همه ماجرا نیست. در ادامه به بررسی نکات کمتر شنیده شده درباره بهداشت دندان‌ها می‌پردازیم.

ضرورت استفاده از نخ دندان و انواع آن

ماندن غذا بین دندان ها باعث بروز بسیاری از بیماری های دهان و دندان و در نتیجه پوسیدگی آن‌ها می‌شود. به همین دلیل استفاده از آن برای جلوگیری از بیماری های دهان و دندان به شدت توصیه می شود.

۱-موم دار یا بدون موم؟

برخی نخ دندان ها روکش موم مانندی دارند که سبب می شود راحت‌تر بین دندان ها حرکت کند و ریش یا پاره نشود. هنگامی که روی این نخ دندان دست می کشید، می‌توانید نرمی آن را حس کنید. برای دندان های متراکم‌تر استفاده از نوع موم‌دار آن بهتر است.

۲- طعم دار یا بدون طعم؟

طعم دار بودن نخ دندان ارتباطی به کیفیت و عملکرد آن ندارد و قندیا کالری به آن اضافه نمی کند. نخ دندان طعم دار می تواند استفاده از آن را برایتان لذت بخش کند.

۳-نایلونی یا لاستیکی؟

نخ دندان عموما دو نوع است: تک رشته ای و چند رشته ای. نخ دندان چند رشته ای معمولا از جنس نایلون است در حالی که نخ دندان تک رشته ای از جنس لاستیک یا پلاستیک است. نخ دندان نایلونی معمولا رایج تر و ارزان تر است. با این حال انتخاب آن به سلیقه شما بستگی دارد.

اول نخ دندان یا مسواک؟

اول نخ دندان استفاده کنید. استفاده از نخ دندان برای خارج کردن ذرات غذایی است که بین دندان های شما گیر افتاده است. این ذرات را معمولا نمی‌توان با استفاده از مسواک از بین دندان ها خارج کرد، زیرا برس های مسواک وارد فاصله بین دندان ها نمی‌شود. بنابراین اگر از نخ دندان بعد از مسواک زدن استفاده کنید، ذرات غذای بین دندان‌ها در جای خود باقی می‌ماند.

دهان شویه جایگزین مسواک نیست

جالب است بدانید دهان شویه به جلوگیری از تجمع پلاک در دندان ها و عفونت لثه کمک نمی کند. همچنین دهان شویه جایگزین مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن نمی‌شود. تنها راه موثر از بین بردن پلاک ها و باکتری های سطح دندان ها و زیر لثه ها، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن به شیوه صحیح است. دهان شویه با داشتن ترکیبات ضد عفونی کننده مانند الکل، منتول و اکالیپتول، باکتری ها را از بین می برد. این ترکیبات داخل دهان شویه می‌تواند وارد فضاهایی شود که دسترسی به آن‌ها با مسواک یا نخ دندان دشوار است. در نتیجه می تواند باکتری های همه نواحی دهان را از بین ببرد.

دهان شویه چند بار در هفته؟

در صورت رعایت کردن قواعد استفاده صحیح از دهان شویه، می‌توان در طول روز دو بار بعد از مسواک زدن از آن استفاده کرد. دهان شویه برای برخی افراد که از خشکی دهان رنج می برند، نقش تحریک بزاق و خنثی کردن اسید و مرطوب نگاه داشتن محیط دهان را ایفا می کند و بالطبع این افراد باید بیشتر از دهان شویه استفاده کنند. درباره تعداد دفعات استفاده از دهان شویه در طول یک هفته، معیار خاصی وجود ندارد و افراد می‌توانند از آن در مواقع لزوم استفاده کنند.

دهان شویه در کودکان

سعی کنید از دهان شویه‌های حاوی الکل برای کودک تان، استفاده نکنید زیرا با گذشت زمان، ممکن است حس چشایی آن ها کاهش یابد. دهان شویه برای کودک، اصولا جنبه درمانی دارد و از ایجاد بوی بد دهان در کودکان پیشگیری می کند.

خبر کوتاه

کشف یک بیماری جدید شبیه کرونا

به اعتقاد پژوهشگران، ویروس جدیدی شناسایی شده که ممکن است بتواند همچون کرونا که در بدن خفاش‌های چینی بود، وارد بدن انسان شود و جهش یابد. این ویروس که دانشمندان نام آن را BtSY2 گذاشته‌اند، شباهت‌های زیادی با بیماری کووید ۱۹ دارد.

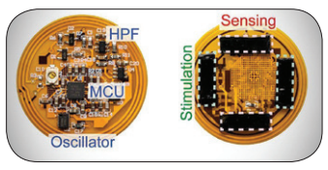
روابط جنسی بیشترین علت بروز HIV در ۱۴۰۱

وزارت بهداشت گفت: «در شش ماه اول سال ۱۴۰۱ راه احتمالی انتقال HIV در ۱۴/۱ درصد موارد، اعتیاد تزریقی، ۵۷/۱ درصد روابط جنسی، ۱/۳ درصد مادر به کودک و در ۲۷/۵ درصد هم راه احتمالی ابتلا بیان نشده است.»

جنجال دیگر آبله میمون یا آبله «ام»؟

سازمان جهانی بهداشت نام آبله میمون را به آبله «ام» تغییر داد. این تغییر نام در پی شکایت ها در خصوص نژادپرستانه بودن نام این ویروس انجام می شود. در ژوئیه سال جاری، سازمان جهانی بهداشت وضعیت اضطراری اعلام کرد. در ماه‌های اخیر تعداد مبتلایان رو به کاهش بوده، اما در سال ۲۰۲۲ بیش از ۱۰۰ کشور مختلف درگیر شده‌اند. امسال آمریکا، برزیل، اسپانیا، فرانسه و انگلیس بالاترین آمار آبله «ام» را داشته‌اند. در کل جهان حدود ۵۰ نفر بر اثر ابتلا به این ویروس جان باخته‌اند.

ساخت چسب هوشمند برای بهبود زخم



دانشگاه استنفورد یک چسب زخم هوشمند ساخته است که به تسریع بهبود زخم‌ها کمک می کند. این دستگاه بی سیم این کار را با تحریک جریان خون و تاثیر روی پوست انجام می‌دهد. به این ترتیب می توان از بروز عفونت جلوگیری کرد.

خوردن میوه به صورت ناشتا

خوردن میوه به صورت ناشتا و به عنوان صبحانه با رساندن قند طبیعی به بدن می‌تواند به سوخت و ساز بهتر بدن کمک کند و همچنین باعث پاک سازی روده شود. میوه‌ها سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان هستند که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. افرادی که در وعده صبحانه خود میوه مصرف می کنند، کمتر بیمار خواهند شد.

آشپزی من

غذای اصلی

پیتزا اسفناج خانگی، سالم و خوشمزه

مواد لازم

- خمیر پیتزا: ۴۵۰ گرم
- روغن زیتون: ۲ تا ۴ قاشق چای‌خوری
- لوبیا سفید پخته شده: یک چهارم فنجان
- سیر (خردشده): ۲ حبه
- پنیر موزارلا (رنده شده): ۱۴۰ گرم
- پنیر پارمزان (رنده شده): ۵۰ گرم
- اسفناج تازه یا اسفناج کوچک: ۱۲۰ گرم

طرز تهیه:

۱- فر را روشن و روی دمای ۲۵۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید تا هنگامی که فر گرم می‌شود سراغ مراحل دیگر بروید. قبل از پخت، فر باید حدود ۳۰ دقیقه گرم شود.

۲- یک کاغذ نسوز روی سطح کارتان پهن کنید. خمیر پیتزا را که از قبل تهیه کرده‌اید، به کمک ورد نه روی کاغذ پهن کنید. نیازی نیست که شکل خمیر کاملا گرد باشد. بنابراین حساسیت به خرج ندهید.

۳- دو قاشق چای‌خوری روغن زیتون را به کمک قلم موی آشپزی روی سطح خمیر پخش کنید. حبه‌های سیر را به کمک چاقو، ریز خرد و همراه لوبیا سفید پخته شده روی خمیر پخش کنید. پنیر موزارلای رنده شده را هم روی خمیر پخش کنید. سپس پنیر پارمزان را هم روی مواد رنده کنید.

۴- یک کاسه متوسط بردارید. اسفناج را همراه نمک و فلفل داخل کاسه بریزید و بعد از مخلوط کردن کنار بگذارید.

۵- سینی فر را بیرون بیاورید و با احتیاط پیتزا را روی سینی فر قرار دهید. برگ‌های اسفناج را روی پیتزا پخش کنید و در فر را ببندید. صبر کنید تا حدود ۷ تا ۸ دقیقه پیتزا با همان حرارت بپزد. وقتی نان پیتزا قهوه‌ای رنگ شد، پیتزای اسفناج آماده است.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

برگ سبز و کارت موتورسیکلت مدل ۸۷ قرمز آلبالویی
به شماره انتظامی ایران ۷۷۲-۶۲۷۲۵ بشماره موتور ۳۲۰۹۱۲۴۵ به شماره شاسی Z***125H8722202 و کارت ملی بنام جواد جوانبخت به شماره ملی ۰۸۷۱۷۴۹۳۶۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۶۹/م

پلاک خودرو هیوندا اکسل به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۵۸ ل ۲۶ و شماره موتور ۶۸۸۸۵۷ و شماره شاسی ۷۱۲۸۵۳ بنام زهرا خوشدل مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۵۵/ف

فاکتور فروش سواری پژو پارس مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۱۶ ل ۶۵ به نام امیر رجب زاده فرزند محمد کد ملی ۰۶۹۰۱۳۱۹۰۹ وشماره موتور 125K0022749 وشماره شاسی ۴۶۹۹۰۸ مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۶۶۹۵/ش

کلیه مدارک خودرو پراید بنام ام البنین نمکی
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۵۵۸ و ۸۶ و شماره موتور M13/1246378 و شماره شاسی S14122846۰۳۸۵۰ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۶۶۷/ب

برگ سبز خودرو پراید مدل ۹۵
شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۴ ه ۲۹
شماره موتور ۵۵۲۲۸۲۰
شماره شاسی NAS411100G3457127
بنام مهدی قصاب طوسی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۴۵/ر

کارت عضویت اینجانب قاسم عبیری به شماره ۱۰۶۲۹۵۱۳۱۱ مفقود گردیده است. ۱۴۰۱۹۶۷۱۴/ر

برگ سبز خودرو MWM-X33 به شماره انتظامی ۱۴۹ ایران ۸۲۲ ج ۹۸ و شماره شاسی NATGBYP0M1004346 و شماره موتور MVMD4G20ANL003168 بنام عصمت تقی زاده بردکشکی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۵۳/ف

سند و برگ سبز موتورسیکلت هیرمن مدل ۸۸
به شماره پلاک ایران ۷۶۱-۵۱۶۵۳ به شماره موتور ۳۲۱۱۴۹۶۶ به شماره تنه NFZ***125C8850971 سیدهادی موسوی مفقودو فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۷۰۱/م

برگ سبز و کارت موتورسیکلت هیرمن مدل ۸۸
به شماره پلاک ایران ۷۶۱-۵۱۶۵۳ به شماره موتور ۳۲۱۱۴۹۶۶ به شماره تنه NFZ***125C8850971 سیدهادی موسوی مفقودو فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۷۰۱/م

برگ سبز خودرو کوئیک مدل ۹۸ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۶۵۲ م ۹۸
شماره موتور M15/8805425
شماره شاسی NAS841100K1018961
بنام زهرا حاجتمند بیلندی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۹۲/ر

اینجانب سمانه بخشی مالک خودرو پژو ۲۰۶
به شماره شهربانی ۷۴ ایران ۵۷۳ ی ۵۴
و شماره موتور 163B0225341
و شماره شاسی NAAP41EE0FJ295616
بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو به آدرس پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضا مهلت مذبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۴۰۱۹۶۵۸۴/ب

برگ سبز خودرو پراید مدل ۹۵
شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۴ ه ۲۹
شماره موتور ۵۵۲۲۸۲۰
شماره شاسی NAS411100G3457127
بنام مهدی قصاب طوسی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۴۵/ر

برگ سبز و کارت موتورسیکلت مدل ۸۷ قرمز آلبالویی
به شماره انتظامی ایران ۷۷۲-۶۲۷۲۵ بشماره موتور ۳۲۰۹۱۲۴۵ به شماره شاسی Z***125H8722202 و کارت ملی بنام جواد جوانبخت به شماره ملی ۰۸۷۱۷۴۹۳۶۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۶۹/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری سمند تیپ ال ایکس
به شماره انتظامی ۲۶ ایران-۴۸۷ ج ۳۳ و شماره شاسی NAAC91CCX9F807842 وشماره موتور ۱۲۴۸۸۱۰۲۲۹۳ به نام رحیم ربانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۶۷۰۷/و

برگ سبز سواری پژو ۴۰۵ مدل ۹۴ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۲۷۴ ب ۳۵ و شماره موتور 124K0768109 و شماره شاسی NAAM01CE8FK511461 به نام مهدی توکلی به شماره ملی ۰۸۴۹۵۰۳۸۴۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۶۶۷۸/ش

برگ سبز خودرو پراید مدل ۹۵
شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۴ ه ۲۹
شماره موتور ۵۵۲۲۸۲۰
شماره شاسی NAS411100G3457127
بنام مهدی قصاب طوسی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۴۵/ر

برگ سبز خودرو سمند بنام حسین سجادی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۳۵ ب ۶۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۰۲۶۹۱ و شماره شاسی ۸۳۲۳۲۹۲۶ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۶۶۶۶/پ

کارت و برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۱
به شماره انتظامی ایران ۱۸۶ ب ۳۴ ایران ۳۶ به شماره موتور ۴۶۰۰۱۳۴ به شماره شاسی S14122910۸۹۱۰۵ بنام علیرضا فیضی نیک مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۶۴/م

برگ سبز خودرو نیسان وانت به شماره انتظامی ۱۴۲ ایران ۵۴۷ ج ۶۳ و شماره موتور 00152551 و شماره شاسی G53858 بنام فاطمه نوازی چاهک مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۷۰۵/ف

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت بنام مهدی مرادی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۵۸ ن ۸۲ و شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۵۰۹۲۲ و شماره شاسی ۸۳۹۰۸۳۰۲ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۶۵۹۳/پ

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت بنام مهدی مرادی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۵۸ ن ۸۲ و شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۵۰۹۲۲ و شماره شاسی ۸۳۹۰۸۳۰۲ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۶۵۹۳/پ

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۵
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۵۷ ل ۸۷ به شماره موتور ۱۶۲۶۲۸۶ به شماره شاسی S14122859۰۴۷۰۶ بنام غلام رضا جهان مرد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۹۹/م

برگ سبز خودرو سواری دوو ماتیز مدل ۸۱
به شماره انتظامی ۳۶-۹۶۴ ط ۳۵ به شماره موتور ۹۱۹۲۰۲ به شماره شاسی IR80155038025 بنام مرضیه محسنی از غندی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۷۰۰/م

پاسپورت عراقی خانم روی یحی فارس مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد. ۱۴۰۱۹۶۷۲۰/م

پروانه اشتغال به کار سازندگان مسکن و ساختمان
به شماره ۷-۱۹-۰۰۰۵۷۱ اجرا-۱۹-۳۰۰-۰۲۷۹۸
بنام حمیدرضا پورمحمد با شماره ملی ۰۸۷۰۲۸۸۴۸۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۶۹۰/م

آگهی مزایده عمومی واگذاری اجاره املاک شهرداری فریمان مرحله دوم نوبت دوم
شهرداری فریمان در نظر دارد برابر ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها و به استناد مجوز شماره ۶/۱۰۵۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۸ شورای اسلامی شهر فریمان، **تعدادی از املاک خود را به صورت اجاره به مدت ۳ سال به اشخاص واجد الشرایط واگذار نماید.**
لذا متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۲ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ در ساعات اداری به واحد امور قراردادهای شهرداری فریمان مراجعه و یا با تلفن ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱ امور قراردادها تماس حاصل نمایند.
مهلت تحویل پاکات به دبیرخانه شهرداری فریمان تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵
زمان بازگشایی پاکت های پیشنهادی ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ می باشد.
اطلاعات بیشتر در اسناد مزایده درج گردیده است.
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع می باشد.
نشانی مزایده گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره)، شهرداری فریمان ۱۴۰۱۹۵۷۸۶/ش

(آگهی تجدید مناقصه خرید یک دستگاه کامیونت هیوندای ۸تن)
شهرداری تایباد در نظر دارد از محل اعتبارات منابع داخلی به استناد بند ۴ مصوبه ۵۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ شورای اسلامی شهر تایباد مناقصه خرید یک دستگاه کامیونت هیوندای ۸ تن را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید .کلیه مراحل برگزاری مناقصه ازدریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir انجام خواهد شد.
* **زمان اولین انتشار آگهی :** ساعت ۹ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۳
* **مهلت دریافت اسنادمناقصه از سایت :** ساعت ۱۴ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰
* **مهلت زمانی ارائه پیشنهادات :** ساعت ۱۶ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۲
* **زمان بازگشایی پاکت ها** در ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳
-سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
* کلیه هزینه های مربوط به آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.
-اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار : جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و وارائه پاکت های الف : چک یا ضمانت بانکی به صورت فیزیکی به شهرداری ارسال گردد.
ب: کلیه مدارک شرکت ج: قیمت پیشنهادی
-شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است .
*- در صورتی که برندگان اول تا سوم از پیشنهاد خود عدول نمایند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
اطلاعات تماس و آدرس مناقصه گذار:
آدرس : خراسان رضوی- شهر تایباد- بلوار شریعتی-شهرداری تایباد-تلفن ۰۵۱-۵۴۵۲۲۲۶۵
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۱۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
مهرداد کریم زاده - شهردار تایباد ۱۴۰۱۹۵۸۴۳/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم فاطمه عطایی با ارائه دو برگ استشهادیه وتقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه ومدعی است سند مالکیت تمامت ششدانگ اعیان پلاک ۶۴۱ فرعی از ۲۳۹ اصلی بخش ۷ چناران بعلت جابجایی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت دفتر الکترونیک به نام فاطمه عطایی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۵۶۲۹۰۶ د ۹۴ سری - صادر وتسلیم گردیده است و دارای اسناد رهنی متعدد می باشد سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد .به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگرددهر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله انجام داده ویا مدعی وجود سندمالکیت نزد خودمیباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار اگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود راضمن ارائه اصل سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. درغیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر وعدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر وبه متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی
رییس ثبت اسناد واملاک چناران ۱۴۰۱۹۶۶۹۷/ش