



موجود در پياز به طور مستقيم به باكتري‌های مضرى كه مسئول ايجاد بيمارى‌های دهان و لته هستند حمله كرده و آن‌ها را نابود مى‌كنند. بهترين پياز نيز پيازى است كه بصورت راگانيك و بدون افزودن كودهای شيميايى توليد شده است.

۷- سب
اگر چه سبب شيرين و اسيدى است، اما براى سلامت دندان‌ها بسيار مفيد است. گاز زدن سبب باعث افزايش ترشح بزاق مى‌شود و باكتري‌هایی كه باعث تخريب دندان هاست را نابود مى‌كند. پس از خوردن سبب بهتر است به مدت ۳۰ دقيقه مسواك نزنيد، زيرا اين امر مى‌تواند باعث تخريب مينای دندان شود.

۸- آب
مصرف آب نه تنها باعث آب رسانی به بدن مى‌شود، بلکه مى‌تواند دهان و دندان‌ها را از باقى مانده غذاها پاک كند. آب بهترين نوشيدنی است كه حاوی مواد مضر مانند شكر و يا مواد اسيدى نيست. همچنين در برخى كشورها به آب آشاميدنی قاوريد مى‌فزايند كه مى‌تواند از تخريب دندان‌ها جلوگيرى كند.

۹- شكلات تلخ
شايد باورش سخت باشد، اما مى‌توان با مصرف شكلات با باكتري‌های مخرب دندان مبارزه كرد. شكلات تلخ حاوی شكر كم و پلى فنول است. تحقيقات نشان داده است پلى فنول موجود در كاكاو مى‌تواند با باكتري‌هایی كه در ايجاد پلاكت دندان و اسيدى شدن دهان ارتباط دارند، مبارزه كند.

۱۰- چای
در كنار قوايى كه مصرف چای برلى قى و استخوان‌ها دارد اين نوشيدنی براى سلامت دندان‌ها نيز مفيد است. كاتچين‌ها و تئوفلاوين‌های موجود در چای مى‌تواند مانع از سرطان دهان و ايجاد حفره در دندان‌ها شود.متخصصان مى‌گويند با توجه به شيوع ويروس كرنا در جهان، رعايت تكت بهداشتی دهان و دندان اهميت بيشترى يافته است. اگر چه رعايت پايدى‌ها و نبايد‌های غذایى خوب است، اما مهم‌تر از آن اين است كه افراد روزانه ۳ بار مسواك بزنند. به طور كلى بهتر است بعد از هر بار مصرف مواد غذایى دهان را مسواك زد. همچنين استفاده مداوم از نخ دندان مى‌تواند مانع از تجمع مواد غذایى بين دندان‌ها شود. استفاده از دهان شويه نيز مى‌تواند جلوى فعاليت باكتري‌ها در دهان را بگيرد.

تحقيقات جديد دانشمندان آلمانى نشان داده است استفاده از دهان شويه مى‌تواند حتى ويروس كرنا را در دهان و گلو نابود كند.

دعوت به همكاری

پشتیبان کارتخوان شرکت آسان پرداخت

به یک نفر آقا جهت پشتیبانی دستگاه های کارت خوان در مناطق شیپان ، ویس و ملائانی نیازمندیم

۴۵-۳۳۳۶۸۳۴۴-۰۶۱-۰۹۳۳۲۷۶۶۱۷۹ واتساپ

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی

ماهان

قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت

دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره

درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس

۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۹۱۶۳۲۲۶۱۷۷۲-۰۶۱ دتاشانی

دعوت به همکاری

شرکت دارویی پخش فردوس

جهت تکمیل کادر پرسنلی خود نیاز

به یک دستگاه ایسوزو ۶ تن بالای صفر

به همراه راننده دارد

۰۹۱۶۳۱۹۳۸۴۰-۰۹۱۶۳۰۲۱۹۳۴-۰۹۱۶۳۰۳۴۴۸۶۳۹۵

شرکت صنایع غذایی بهروز نیک (شعبه خوزستان)

در نظر دارد جهت توسعه شعبه خوزستان از واجدین شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغلی	سابقه
سرپرست فروش	دارای سابقه کار فروش مویرگی در شهر اهواز و سایر شهرستانهای استان خوزستان
ویزیتور مویرگی اهواز	دارای حداقل ۱ سال سابقه کار فروش مویرگی
ویزیتور بومی بهبهان / آبادان دزفول / ماهشهر	دارای حداقل ۱ سال سابقه کار فروش مویرگی
راننده	دارای خودروی مسقف نیسان ، ترجیحا یخچالدار

حقوق و مزایا: حقوق ثابت اداره کار + بوسانت + بیمه تامین اجتماعی از روز اول کاری + بیمه تکمیلی + حق ایاب و ذهاب و ...

تشریفات: جنسیت فقط آقا ، مدرک تحصیلی حداقل دیپلم، کارت پایان خدمت یا معافیت سربازی ، داری ضامن معتبر

از متقاضیان درخواست می گردد جهت تکمیل فرم استخدام و مصاحبه حضوری به آدرس زیر مراجعه کنند :

اهواز ، کوی مهدیس ، شهرک بنگداران ، خیابان سنایی ، پلاک ۹۴۰۰ شرکت صنایع غذایی بهروز

تلفن جهت ارسال رزومه از طریق واتساپ: ۰۹۹۱۸۸۲۳۰۳۵ تلفن تماس: ۰۶۱۳۵۵۷۳۶۵۵

چند ماده غذایی مفید و مضر برای سلامت دهان در همه گیری ویروس کرونا

متخصصان می‌گویند به دلیل شیوع ویروس کرونا در جهان مردم باید بیشتر به بهداشت دهان و دندان خود توجه کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیش از ۸ ماه است که از شیوع ویروس کرونا در جهان می‌گذرد. شیوع این ویروس در جهان علاوه بر آنکه باعث قربانی شدن صدها هزار نفر شده زندگی افراد را نیز تحت تاثیر قرار داده است. همزمان با این همه گیری، دولت‌ها اقدام به وضع محدودیت‌های اجتماعی کرده‌اند و مردم خواسته‌اند در اماکن عمومی قاصه گذرای اجتماعی را رعایت کرده و از ماسک استفاده کنند. یکی از محدودیت‌های اعمال شده مربوط به استفاده از خدمات دندانپزشکی است. سازمان جهانی بهداشت در روزهای اخیر با صدور بیانیه‌ای از مردم خواست تا از مراجعه غیرضروری به دندانپزشک خودداری کنند. در این بیانیه آمده است: ما به مردم توصیه می‌کنیم در مناطق قرمز که شیوع ویروس کرونا بالاست از مراجعات غیرضروری به دندانپزشک از جمله برای جرم زدایی، سیم کشی و معاینات پیشگیرانه (چک آپ) خودداری کنند. مردم باید تا زمانی که سطح شیوع ویروس کرونا در جامعه پایین نیامده است مراجعات غیرضروری خود به دندانپزشکی را به تاخیر بیندازند و تنها در شرایط بسیار ضروری مانند دلشتن بیماری لثه و یا درد دندان به دندانپزشک مراجعه کنند. این سازمان تاکید دارد: احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق خدمات دندانپزشکی بسیار بالاست و تا جایی که امکان دارد افراد نباید به دندانپزشک رجوع کنند. توصیه می‌شود مردم در ایام شیوع ویروس کرونا به نظافت دهان و دندان خود با حساسیت بیشتری توجه داشته باشند و از طریق فضای مجازی و مشاوره‌های از راه دور نسبت به چگونگی رعایت بهداشت دهان آموزش ببینند.از این رو، اهمیت دارد در ایام شیوع ویروس کرونا مردم بهداشت دهان را بیش از پیش مورد توجه قرار دهند. در این گزارش به ۱۰ ماده غذایی مناسب و نامناسب برای سلامتی دندان‌ها می‌پردازیم.

۱- نوشیدنی‌های شیرین و گازدار
در کنار آنکه نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های طعم دار می‌توانند باعث چاقی افراد شوند، این نوشیدنی‌ها یکی از موارد بسیار مخرب برای سلامتی دندان‌ها هستند. این نوشیدنی‌ها اسیدی و حاوی شکر هستند و مینای دندان را تخریب می‌کنند. اگر شما به‌طور مستمر از نوشیدنی‌های گازدار استفاده می‌کنید خود را در خطر بالای فرسایش، حساسیت و ایجاد حفره در دندان قرار می‌دهید.

۲- شیرینی‌ها
اگر کودکان بداند که مصرف شیرینی زیاد می‌تواند باعث ایجاد حفره دندان شود قطعا مصرف آن را کاهش خواهند داد. شیرینی‌ها و شکلات سرشار از شکر هستند بخصوص شکلات‌های چسبناک مانند کارامل، تافی و پاستیل می‌توانند باعث تخریب مینای دندان شوند.

۳- چییس
چییس شاید به اندازه شیرینی‌ها دارای شکر و مواد ناسالم نباشد، اما مصرف زیاد آن می‌تواند برای سلامت دندان مضر باشد. این تنقلات در بین دندان‌ها گیر می‌کند و می‌تواند باعث تخریب آن‌ها شود.

۴- میوه‌های خشک
درست است که میوه‌های خشک سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، اما مصرف این خوراکی می‌تواند برای سلامت دندان مضر باشد. میوه‌های خشک چسبناک و شیرین هستند و می‌توانند منبع غذای خوبی برای باکتری‌هایی که مسئول تخریب و ایجاد حفره در دندان هستند، باشند.

۵- نوشیدنی‌های الکلی
نوشیدنی‌های الکلی علاوه بر آسیب شدیدی که به بدن و کبد می‌رسانند، دندان‌ها را نیز نابود می‌کنند. این نوشیدنی‌ها حاوی شکر هستند که می‌تواند برای مینای دندان مضر باشد. زمانی که شکر، الکلی و باکتری‌های دهان با یکدیگر ترکیب شوند، باعث ایجاد پلاک بر روی دندان‌ها می‌شوند.

۶- نوشیدنی‌های انرژی زا
مصرف نوشیدنی‌های انرژی زا نه تنها برای سلامت بدن مضر است، بلکه سلامت دهان و دندان را نیز به مخاطره می‌اندازد. این نوشیدنی‌ها اسیدی هستند و می‌توانند صدمات جبران ناپذیری به دندان‌ها وارد کنند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور مستمر از نوشیدنی‌های انرژی زا استفاده می‌کنند، بیش از دیگران احتمال دارد که در دندان هایشان حفره ایجاد شود.

۷- یخ
خوردن یخ در گرمای تابستان به نظر ایده جالبی است. با این حال، به دلیل تاثیرات مخرب این کار، تلاش نکنید به انجام آن عادت کنید. خوردن یخ باعث تخریب مینای دندان می‌شود و در این حالت دندان فرد نسبت به سرما حساس می‌شود. افرادی که عادت به خوردن یخ دارند احتمال بیشتری دارد که به حفره دندان دچار شوند.

۸- آب میوه
آب میوه‌ها به دلیل آنکه اسیدی و شیرین هستند برای سلامت دندان مفید نیستند. همچنین احتمال ایجاد حفره دندان در افرادی که به‌طور مستمر آب میوه‌های شیرین مصرف می‌کنند زیاد است. آب میوه برای سلامتی بدن مفید است، از این رو بهتر است آن را با نی بنوشید تا از برخورد آب میوه با دندان جلوگیری شود.

۹- نان سفید
آیا می‌دانستید نان سفید برای دندان‌ها مضر است؟ سال‌هاست که متخصصان نسبت به مضر بودن نان سفید در مقابل نان کامل (شامل سبوس) برای بدن تاکید دارند. نان سفید حتی برای سلامتی دهان نیز مضر است. کربوهیدرات‌های ساده موجود در نان سفید به راحتی به دندان‌ها می‌چسبد. این امر در بلند مدت می‌تواند روند تخریب مینای دندان را شدت دهد.

معجزه یک گیاه معطر در درمان کمر درد



متخصصان می‌گویند زمانی که دچار کمر درد شدید نیازی نیست از داروهای شیمیایی استفاده کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه کمر درد یکی از شایع‌ترین امراض میان مردم است. همگام با شهری شدن و تغییر سبک زندگی انسان‌ها به دلیل پیشرفت فناوری، کمر درد نیز به یکی از بیماری‌های مزمن و رایج در میان مردم تبدیل شده است. وزارت بهداشت انگلیس اعلام کرده است بیشتر افراد در طول زندگی با درجات مختلف کمر درد مواجه می‌شوند. دلایل متعددی برای درد کمر وجود دارد که از آن جمله دلشتن رژیم غذای ناسالم و نیز خوابیدن در وضعیت نامطلوب را می‌توان برشمرد.

کمر درد می‌تواند ناشی از حالت بد نشستن و حتی یک زخم جزئی باشد، در بیشتر موارد کمر درد موضوع نگران کننده‌ای نیست و با گذشت هفته‌ها و ماه‌ها بهبودی حاصل می‌شود.

با این حال شما می‌توانید خطر ابتلا به کمر درد را با تغییرات جزئی در عادات غذای خود کاهش دهید. افراد می‌توانند با تغییراتی در عادات غذای خود سرعت بهبودی کمر درد را افزایش دهند یا از ابتدا از بروز آن جلوگیری کنند. یکی از این مواد غذای، گیاهی معطر به نام آویشن است. دکتر مایکل لوین، متخصص ستون فقرات موسسه مغز و اعصاب ایالت فلوریدای آمریکا در این باره می‌گوید: گیاه

مصرف کدام مواد غذایی برای جلوگیری از جوش زدن مفید است؟



جوش با آنکه معضلی است که بیشتر افراد با آن درگیر هستند، اما مصرف برخی از مواد غذایی برای جلوگیری از آن توصیه می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه جوش به یک معضل بسیار جدی در علم پزشکی تبدیل شده است، به طوری که برخی افراد برای رهایی از آن، با مشورت پزشک یا خودسرانه اقدام به خرید کرم‌های ضدجوش می‌کنند. جوش یا آنکه مشکلی است که بیشتر در دوران بلوغ و سنین نوجوانی بروز پیدا می‌کند، اما ممکن است در دوره‌های بعدی زندگی یا حتی در بزرگسالان هم دیده شود، اما اگر جز آن دسته از افرادی هستید که زیبایی برایتان در اولویت است حتماً مطلب زیر را مطالعه کنید.

۱- کلسیم بدنتان را با مصرف گیاهی مانند شیر بادام تقویت کنید.
۲- برای شیرین کردن به جای قند و شکر حتماً از عسل طبیعی استفاده کنید.
۳- مصرف غلات کامل به خصوص برنج قهوه‌ای را در اولویت برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.
۴- مصرف مغزهایی مانند پسته و گردوی برزیلی را جدی بگیرید.
۵- برای پخت غذاهای گوناگون حتماً روغن کلزا را با روغن زیتون ترکیب کنید.
۶- مصرف میوه‌های غنی و مغذی مانند سیب انگور و تمشک را در اولویت قرار دهید و از خوردن مواد غذایی چرب و پرکالری مانند چییس و پفک پرهیز کنید.
۷- سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج نارنجی رنگ با هویج را انتخاب کنید و مصرف آن‌ها را جدی بگیرید.
۸- مکمل‌های غذایی مانند ویتامین E و سلنیوم را با مشورت پزشک تهیه و سپس مصرف کنید.
۹- برای کاهش آکنه‌های هورمونی نوشیدن چای نعنای، چای زردچوبه و چای سبز را جدی بگیرید.
۱۰- به مصرف غذای مغذی و کامل به نام ماهی اقدام کنید و از خواص ضدالتهابی آن به منظور داشتن پوستی سالم و شاداب بهره ببرید.
۱۱- متخصصان معتقدند که مصرف نوشابه به علت مواد نگهدارنده و قند به عنوان یکی از مهم‌ترین خوراکی‌ها جهت کاهش طول عمر و افزایش بروز جوش شناخته شده است؛ بنابراین مصرف این قبیل خوراکی‌ها را کنار بگذارید و این نوشیدنی‌های مضر را با مصرف آب جایگزین کنید.

کدام مواد غذایی یا خوراکی باعث بروز جوش خواهند شد؟
برخی از متخصصان مدعی هستند که دلیل اصلی بروز جوش مشخص نیست، اما مصرف برخی از مواد غذای یا خوراکی از قبیل دانه‌های تصفیه شده و شکر، برخی از نان‌ها، شیرینی جات، محصولات لبنی، غذاهای آماده و چرب مانند فست قودها یا سبب زمینی سرخ کرده، غذاهای سرشار از چربی امگا ۶، شکلات‌های شیر، غذاهای ادویه دار، پنیر آجیل، غذای که سبب بروز حساسیت می‌شوند نوشابه، پیتزا، برخی از میوه‌ها و آب میوه‌ها، سویا و برخی از غذاهای دریایی باعث پدید آمدن آنها می‌شود.

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانشاهی مطب: خیابان سلمان فارسی خیابان قنادان زاده مجتمع پزشکی سجاد	دکتر سرمست کلینیک بیمارستان مهر شیفت عصر	دکتر مهدی زاده مطب: کیانپارس خیابان اسفند شرقی ساختمان اسفند
۳۲۲۲۷۸۵۱	۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳	۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۲۰۲۸۰