

یادداشت

جرم‌های دندان‌ت را بتراش

امید مقدس

متخصص و جراح لثه



در بیماری‌های مربوط به لثه علامتی که شاید برای عامه مردم بیشتر قابل درک باشد، خونریزی لثه است که معمولاً خود افراد متوجه آن می‌شوند و به وجود علائم شک می‌کنند. افراد هنگام مسواک‌زدن ممکن است متوجه خونریزی لثه‌ها شوند. گاهی افرادی که بسیار دقیق هستند ممکن است وقتی جلوی آینه‌قرار می‌گیرند متوجه قرمزی و التهاب و تورم لثه‌ها نسبت به قسمت‌های دیگر دهان شوند و حس کنند که مدتی است طعم و بوی دهان آنها تغییر کرده است. در مواردی که بیماری‌های لثه پیشرفت کرده باشد، فرد احساس می‌کند دندان‌ش لق شده است، اینها جزء علائم مشخص بیماری‌های لثه هستند که خود بیمار متوجه وجود آنها می‌شود و پس از آن به پزشک مراجعه می‌کند. اما چیزی که بیش از هر چیز بیماری‌های لثه را با اهمیت جلوه می‌دهد، تفاوت آن با دندان‌درد است؛ به‌طوری که در دندان‌درد، فرد درد را حس و به پزشک مراجعه می‌کند و در واقع، وجود درد، بارزترین علامت دندان‌درد است. اما بیماری‌های لثه فاقد درد هستند و دندانپزشک باید آنقدر آگاهی از مشکلات لثه داشته باشد که بتواند بیماری لثه را در بیماری که به او مراجعه می‌کند، تشخیص دهد. اگر این مشکل تشخیص داده نشود، از آنجایی که بیمار هم‌متوجه‌ان نشده، بیماری به‌طور خاموش مدام پیشرفت می‌کند و جلوی می‌رود و زمانی بیمار متوجه وجود بیماری در لثه‌های خود می‌شود که با خونریزی از لثه یا لقی دندان را به‌وضوح مشاهده می‌کند که زمان پیشروی بیماری است. در این مرحله هم بیماری قابل‌درمان است اما موفقیت درمان به پیشرفت بیماری بستگی دارد. بنابراین می‌توان به اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان پی برد. در همین راستا قرار است همایش افق‌های نوین ۲۰۲۰ اواخر آذر در باکوی آذربایجان برگزار شود. وقتی صحبت از بیماری‌های لثه می‌شود، اهمیت بهداشت پررنگ‌تر می‌شود؛ مساله‌ای که خیلی از ما آن را فراموش می‌کنیم. یکی از بهترین راهکارها برای حفظ بهداشت دندان‌ها، جرم‌گیری است. عامه مردم تصور می‌کنند جرم‌گیری دندان‌های آنها را از بین می‌برد و باعث لق شدن آنها می‌شود و همین امر باعث شده تا بسیاری از افراد آن را اقدام مفیدی ندانند. اما جرم‌گیری علاوه بر اینکه برای تمیزشدن دندان‌ها به کار می‌رود، بیش از هر چیز برای پیشگیری از بیماری است. حتی افرادی که به‌طور مرتب مسواک می‌زنند و بهداشت دهان و دندان خود را رعایت می‌کنند هم نیاز دارند که هر سه یا چهار ماه یک‌بار جرم‌گیری کنند؛ چرا که به‌طور ناخودآگاه قسمت‌هایی از دندان‌ها تمیز نمی‌شوند و در آنجا جرم تشکیل می‌شود. زمانی که جرم تشکیل می‌شود، لثه ملتهب می‌شود. درواقع، جرم‌گیری گارانتی حفظ سلامت دندان‌های شما برای مادام‌العمر است و انجام آن باید برای بیماران و افراد جا بیفتد تا بتوانیم مساله بهداشت را برای بیماران خود پررنگ کنیم. ایده‌آل انجام عمل جرم‌گیری معمولاً هر سه تا چهار ماه است که بیشتر توصیه می‌کنیم افراد مستعد ابتلا به بیماری‌های لثه، افرادی که پوسیدگی زیاد یا پرکردگی در دندان‌های خود دارند و در رعایت بهداشت دهان و دندان منظم نیستند، در این بازه زمانی جرم‌گیری را انجام دهند. افراد سالم هم باید در همین مدت و در طولانی‌ترین زمان، هر ۶ ماه یک‌بار برای جرم‌گیری مراجعه کنند و بهتر است طولانی‌تر از ۶ ماه نشود، چراکه ممکن است مشکلاتی در لثه ایجاد شود. در این میان، افراد سالمی که بهداشت روزهان دهان و دندان را به‌خوبی رعایت می‌کنند، هر ۶ ماه یک‌بار می‌توانند جرم‌گیری کنند.

زیر آسمان جهان

مرگ در جمعه‌سیاه

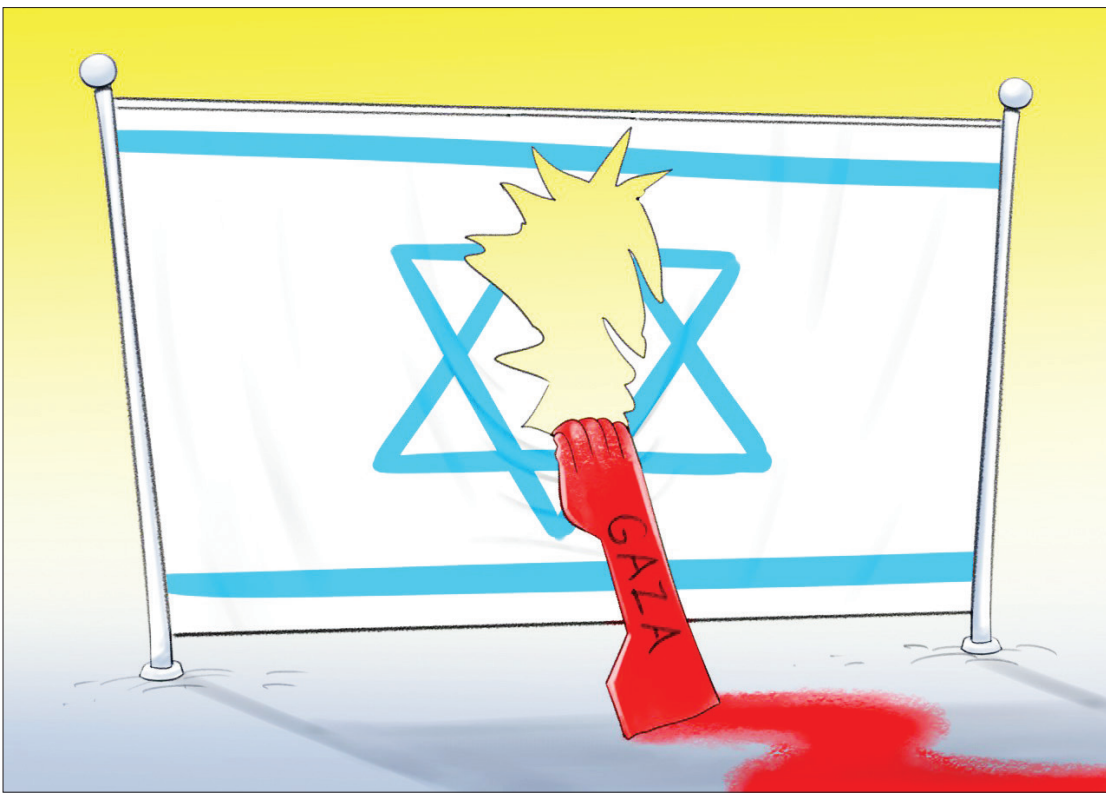


فرهنگستان تصور نکنید همیشه تصادف و زلزله و حوادث طبیعی و بیماری عامل مرگ‌ومیر می‌شوند گاهی بادی آسمانی چنان نازل می‌شود که خودت می‌شوی قاتل خودت. فرد آخرین جمعه ماه نوامبر است و به جمعه سیاه معروف است. فروشگاه‌های دنیا تخفیف‌های عجیب و غریب می‌گذارند و مشتری‌ها مثل مور و ملخ می‌ریزند توی مغازه‌ها و به قول معروف، آنها را جارو می‌کنند. اگر شاهد هجوم اولیه مشتری‌ها باشی‌د شاید از این حجم استقبال خنده‌تان بگیرد اما این تازه اول ماجراست و همه چیز ختم به خیر نمی‌شود. همین جمعه سیاه در طول تاریخ چه کشته‌ها و زخمی‌هایی که نداده است. در سال ۲۰۱۱، یک داروساز آمریکایی ۶۱ساله بخت برگشته که برای خرید جمعه سیاه وارد فروشگاه شده بود، به خاطر حمله قلبی روی زمین افتاد و زبردست و پاهای مردمی ماند که مثل مور و ملخ فقط قفسه‌های فروشگاه‌ها را می‌دیدند. او بعد از رساندنش به بیمارستان جان باخت. به گزارش ranker، در اتفاقی دیگر در سال ۲۰۰۸، زنی که هشت‌ماهه باردار بود و آمده بود تا در جمعه سیاه برای نوزادش وسیله بخرد، بر اثر فشار جمعیت چنینش سقط شد. در همان سال به دلیل جمعیت بالا، پنج دقیقه قبل از اینکه در فروشگاه‌ها را باز کنند، جمعیت پشت در به حدی بود که با فشار جمعیت درها باز شدند و دیگر مجالی برای بازکردن آنها نند. در یکی از همین جمعه‌های سیاه بود که دو زن با هم درگیر شدند و درنهایت، این نزاع همسران این دو زن را هم به جان هم انداخت تا جایی که دست به اسلحه شدند و به سمت یکدیگر شلیک کردند که در مرگ هردو مرد ختم شد. بیشتر افرادی که در جمعه سیاه می‌میرند، جزء کسانی هستند که زیر دست و پای مشتری‌های فروشگاه‌ها می‌افتند.

زندگی

پنجشنبه اول آذر ۱۳۹۷ شماره ۲۶۳۹

۱۶



❶ کاریکاتور ا پس‌لرزه‌های پیروزی مقاومت در ارکان رژیم صهیونیستی

گزارش

آیا رویدادهایی مثل بلک‌فرای دی فرهنگ مصرف‌گرایی را در جامعه رواج می‌دهد



سوغات سیاه

الگوهای ناکارآمد خرید بین مردم باشد.

۲۸ نوامبر در بسیاری از کشورها به جمعه سیاه مشهور است و روز بعد از عید شکرگزاری و آخرین فرصت برای خرید آخر سال و کریسمس است که به همین دلیل فروشگاه‌ها به حراج اقدام می‌کنند. فروشگاه‌های ایرانی درحالی از این رویداد تقلید می‌کنند که در چنین روزی در ایران نه آخر سال است و نه عید نوروز.

حسین فرش فروش، جامعه‌شناس در گفت‌وگو با «فرهنگستان» می‌گوید: «این طبیعی است که فرهنگ‌های مختلف رفتارهای خودشان را به یکدیگر انتقال دهند اما تبادل فرهنگی زمانی خوب است که من رفتار خوبی را از یک فرهنگ دیگر یاد بگیرم و آن را براساس فرهنگ خودم استفاده کنم. به عبارت دیگر در پذیرش فرهنگ‌های دیگر باید تطبیق فرهنگی صورت گیرد و زمانی که این کار بدون تطبیق فرهنگی انجام شود به آن تهاجم فرهنگی گفته می‌شود و دیگر نمی‌توان گفت تبادل فرهنگی صورت گرفته است.»

فرش فروش با اشاره به اینکه این روزها تهاجم‌های فرهنگی زیاد و تفکر غرب‌گرایی در جامعه ما گسترش پیدا کرده است که سابقه آن به صدسال قبل برمی گردد، ادامه می‌دهد: «برخی از ما غرب‌گرا هستیم و هرچه از سمت کشورهای پیشرفته و غرب وارد شود را وحی منزل می‌دانیم که واجب‌التعظیم است که یکس از همین امامزاده‌های فرهنگی همان بلک‌فرای‌ها یا بلک‌دی‌ها هستند که به صورت ناقص و با اشکال‌های بسیار در کشور شبیه‌سازی می‌شوند.»

نکته دیگری که در رابطه با حراج سیاه وجود دارد این که بسیاری از کارشناسان معتقدند حراج‌هایی که در کشور اعلام می‌شود، واقعی نیست و فروشگاه‌ها با اعلام قیمت اولیه تقریباً کالا یا خدمات خود را به همان قیمت بدون تخفیف می‌فروشند اما مدعی هستند که به خریدار تخفیف داده‌اند. فرش فروش در این باره می‌افزاید: «آنچه من درباره حراج خارجی شنیده‌ام این است که حراج‌های آنها واقعی است، درحالی که در کشور ما رفتارهای متناقض و همراه با دروغ بین فروشندگان فروشگاه‌ها وجود دارد. ما اگر فرهنگ دروغ گفتن را در حراج‌های غرب‌گرایانه خودمان برقرار کنیم اتفاق خاصی نمی‌افتد اما ما هم تقلید می‌کنیم و هم دروغ می‌گوییم.»

فرهنگ حراج جمعه‌سیاه در کشورهای غربی این است که آخر سال‌شان است، شب عیدشان است و کریسمس نزدیک است و تغییر فصل دارند. برای همین بلک‌دی هم دارند تا جرخ اقتصادشان بچرخد. آنها سودهایشان را در ماه اول برده‌اند، دوم ماه را هم برای توسعه می‌فروشند و ماه سوم هم حراج می‌کنند تا انبارها خالی شود، چراکه کارخانه‌ها درحال ساخت برای ماه اول فصل بعدی هستند. اگر چنین فرهنگی به درستی یاد گرفته شود، خیلی هم خوب است اما در کنارش باید استگونی هم باشد. اما اگر یک تقلید کورکورانه از رفتار یا تفکر غرب‌گرایانه داشته باشیم، بد است. در این صورت ما به برنامه‌ریزان تهاجم فرهنگی اعلام می‌کنیم که بیا باید ما پذیرا هستیم. تا دل‌تان می‌خواهد بتازید چون ما هیچه‌پذیر هستیم.

بین افرادی که منتظر رسیدن جمعه‌سیاه هستند کسانی وجود دارند که به‌کالای خاصی نیاز ندارند و صرفاً برای اینکه فکر می‌کنند با خرید کالای تخفیف‌دار برد کرده‌اند، سراسیمه خرید کرده و آن را در خانه‌شان انبار می‌کنند؛ کاری که نمی‌توان نام آن را چیزی جز اسراف دانست. به گفته فرش فروش کلمه اسراف بار مذهبی دارد و هیچ‌کدام از پیامبران الهی اعلام نکردند اسراف کردن کار خوبی است. در قرآن هم آمده است خدا اسرافکاران را دوست ندارد و مردمی که این کار را می‌کنند ایمان ضعیفی دارند و به حرف خدا اعتماد ندارند. البته او دلایل اقتصادی را هم در وجود چنین رفتاری در مردم موثر می‌داند.

بسیاری از مردم ما محتاج فصل‌های بعد خود را به دلیل ترس از گران شدن در آینده خرید می‌کنند. فرش‌فروش می‌گوید که وقتی اقتصاد ثبات نداشته باشد، مردم برای رفع نیازهای احتمالی آینده خودشان هم تدارک می‌بینند. بسیاری از مردم از همین حالا در تدارک آجیل شب عید هستند و این از ترس‌شان سرچشمه می‌گیرد. در این فرهنگ‌ها اگرچه یک شبه در ایران باب شده و طرفدار پیدا کرده‌اند اما موضوعی که مهم است و همه آن را می‌دانیم، این است که یک فرهنگ غلط را نمی‌توان به همین سادگی و در طول یک شب اصلاح کرد.

به گفته فرش فروش تبادل فرهنگی کار خوبی است اما باید براساس نیازهای مردم در زمان‌های درست برنامه‌ریزی و اجرا شود. از سوی دیگر باید الگوی مصرف در کشور اصلاح شود که این نیازمند آموزش و فرهنگ‌سازی تدریجی است.

صاحب‌امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیرمسئول:** محمدامین ایمانچانی **قائم‌مقام:** علی خضریان - **سرمدیر:** مسعود فروغی - **مدیرهنری:** امید بهزادی **مدیر بازرگانی:** فرشاد جمال‌وندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان **دفتر مدیرمسئول:** ۰۱۶-۶۱۳۴۸۰-۶۱۳۴۸۰ **تحریریه:** ۰۱۸۲-۶۱۳۷۱۰۱۸۰-۶۱۳۷۱۰۵۰۱ **فکس:** ۰۱۶-۶۱۳۷۱۰۴۷۲-۶۱۳۷۱۰۴۷۲ **روابط عمومی:** ۰۱۶۹۹-۶۱۳۷۱۰۴۹۹ - **سازمان آگهی‌ها:** ۰۱۸-۶۱۳۴۸۰۴۷۲-۶۱۳۴۸۰۴۷۲ **سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی-توزیع فرهیختگان:** ۰۱۲-۶۱۳۴۸۰۱۲-۶۱۳۴۸۰۱۲ **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

پیشنهادشف‌محمد

سس پیتزا

محمد آفتاب‌سوار

سراسشیز



معمولاً وقتی پیتزا یا فست‌فود سفارش می‌دهیم، بسته به سلیقه‌ای که داریم ممکن است سس مایونز، سس قرمز یا درنهایت سس فلفل‌ی را انتخاب کنیم که آن هم بیشتر در قالب سس‌های یک‌بار

مصرف در کنار غذای ما تحویل داده می‌شود. اما از این موضوع نباید غافل شد که سس‌ها در خوشمزه‌تر شدن غذاها نقش بسزایی دارند و علاوه‌بر این، ظاهر زیبایی هم به آن می‌دهند. درواقع، سس‌س مایع غلیظی است که مزه غذا را بهتر می‌کند و به آن عطر می‌دهد. واژه «سس» اولین بار در زبان فرانسه مورد استفاده قرار گرفت و به عبارتی، فرانسوی‌ها جزء مللی هستند که از سس‌ها در غذاهای خود خیلی استفاده می‌کنند و تقریباً برای بیشتر غذاهای خود سس‌های مختلفی دارند. از بین سس‌های می‌توان به سس شامل، سس مایونز و سس کره‌ای اشاره کرد. درحقیقت، سس در غذاهای ملل کاربردهای زیادی دارد و از این‌رو آشپزهای دنیا اغلب با این قبیل چاشنی‌ها طعم و مزه‌های رویایی به دست‌پخت خود می‌دهند. اگر عاشق پیتزا هستید اما می‌خواهید طعم متفاوت‌تری را هم تجربه کنید، می‌توانید با ترکیباتی آشنا، سس جدیدی تهیه کنید. برای تهیه سس پیتزا به سس گوجه‌فرنگی یک لیوان، سس خردل یک قاشق غذاخوری پر، سس تند ۲ قاشق غذاخوری پر، نمک یک قاشق چایخوری، پودر آویشن یک قاشق چایخوری، سرکه یک‌سوم فنجان و شکر یک قاشق غذاخوری نیاز دارید. تهیه این سس پیتزا بسیار راحت است، به‌طوری که تمام موادی را که گفتیم، باهم مخلوط کرده و داخل ظرفی بریزید و ترکیب ایجادشده را روی شعله گاز بگذارید تا به مرحله جوش برسد. در این زمان سس آماده است و می‌توانید از آن هم هنگام پخت پیتزا و در لابه‌لای مواد و هم هنگام سرو پیتزا استفاده کنید.



گردشگری

لذت آب گرم لاویج



ندا اقه‌ری
روزنامه‌نگار

یک ماهی از فصل دل‌انگیز پاییز باقی‌مانده و اگر تا امروز نتوانسته‌اید از زیبایی‌هایش لذت ببرید، هنوز هم فرصت دارید کوله‌بارتان را ببندید و سفری یکی، دویزه داشته باشید. روستای لاویج با داشتن آبشار «حرام‌او» و جنگل‌های هیرکانی، یکی از بهترین نقاط گردشگری به‌شمار می‌رود. این روستا در یکی از دهستان‌های شهر چمستان نور در استان مازندران واقع شده و تقریباً اطراف آن رشته‌های البرز فراگرفته که در بهار و تابستان مملو از درخت و سبزه است و حالا که پاییز آمده به‌طور قطع، با توجه به زرد و قرمزشدن برگ‌ها، زیبایی دوجندانی پیدا کرده است و می‌تواند چند ساعتی هم که شده شما را از دگربری‌های روزمره‌رها و به خود مشغول کند. جنگل‌های آن مملو از درختان راش است که از میلیون‌ها سال قبل در این منطقه به جا مانده است. اگر مستراتان به این روستا افتاد، گردش در میان درختان راش را از دست ندهید. این جنگل‌ها در ارتفاع ۲۵۰۰متری از دریا قرار گرفته‌اند که در فصل بهار و تابستان مملو از گل‌های وحشی و معطر می‌شوند که حتی زمینه را برای پرورش زنبورعسل و به‌طور کلی، زنبورداری فراهم می‌کنند. علاوه‌بر این، چمنزارهای محدوده این جنگل، مرتع مساعدی برای چرای دام‌ها و دامپروری محسوب می‌شود. بنابراین، مردم این منطقه تقریباً از نظر تأمین بسیاری از موادغذایی خودکفا هستند و از حیوانات خود برای تولید شیر، ماست، پنیر، کره و خامه و کشک استفاده می‌کنند. یکی از ویژگی‌های این روستا که دلیل گردشگری‌پذیر بودن آن است، آب گرم لاویج است که در همین روستا جا خوش کرده است. آب گرم لاویج که دارای املاح معدنی و گوگرد است، از بخش شرقی کوه‌های لاویج سرچشمه می‌گیرد و شما علاوه‌بر اینکه در سرمای پاییز می‌توانید خودتان را گرم کنید، می‌توانید از خاصیت درمانی آن هم نهایت بهره را ببرید. اگر از دردهای مفصلی مانند زانودرد، کمردرد، یابرد، ناراحتی اعصاب و بیماری‌های پوستی رنج می‌برید، آب گرم لاویج تسکینی بر دردهای شما خواهد بود. در ابتدا به آبشار حرام در روستای لاویج اشاره کردیم. آبشار «حرام‌او» در مسیر چمستان به لاویج قرار دارد و با آب فراوانی که دارد، از دل زمین می‌جوشد و بسیار خنک است و می‌تواند تشنگی بسیاری از مسافران و گردشگران برب راه را رفع کند. نام این آبشار را به این خاطر «حرام‌او» گذاشته‌اند که از ارتفاعات «سودار» و از ناحیه پایین حرام امامزاده دفی‌شده در آن منطقه سرازیر می‌شود. «حرام» به خاطر وجود حرام این امامزاده انتخاب شده اما واژه «او» در زبان طبری به «آب» معنا می‌شود و درواقع به معنای آبی است که از حرم جریان می‌آید.