

آشپز و شیرینی پز

به یک استاد کار خشک کار تخم شکن فر دار نیاز مندیم شیرینی شهر شب
۰۹۱۵۰۷۴۴۱۲۴
ب/۹۸۱۲۰۹۵۲

به یک فر کار با تجربه جهت کار در فست فود نیاز مندیم (فوری) نیش راهنمایی ۲۰ فست فود اژدر زاپاتا) ۰۹۱۲۳۸۰۹۵۸۳
ب/۹۸۱۲۳۱۹۲

به تعدادی استاد کار و بردست آقا و خانم کیک ساز، تکرار و خشک کار نیاز مندیم با مزایای کامل (عیدی، سنوات، بیمه تعطیلی، بن و ...) رضاشهر، پیروزی ۹، قنادی رضاشهر (بیدی ها) اطلاعات تکمیلی با مراجعه حضوری ۰۹۱۲۳۸۷۹۱
ب/۹۸۱۲۳۸۷۹۱

به یک کیک ساز، خشک کار حرفه ای و بردست نیاز مندیم قنادی اورانوس نیش ابوظالب ۷
۰۹۱۵۱۱۵۵۹۲۱
ب/۹۸۱۲۳۱۹۲

به یک بردست ماهر جهت کار در کارگاه شیرینی پزی نیاز مندیم
۰۹۱۵۵۷۴۵۵۱۸
ب/۹۸۱۲۳۲۹۲

به یک آرایشگر ماهر آقا فوری نیاز مندیم (شهرک شهید رجایی)
۰۹۳۹۲۲۴۵۴۷۸
ب/۹۸۱۲۳۲۲۰

شهرک صنعتی فریمان ۳۰۰۰ متر مربع سوله ۲۵۴۰۰ متر زمین ۹۰۰۰ متر فونداسیون به دلیل مسافت به نصف قیمت کارشناسی به مبلغ ۲/۸ میلیارد به فروش میرسد.
۰۹۱۲۸۲۳۷۴۳۷
ب/۹۸۱۲۴۵۱۹

خرید و فروش املاک

یک طبقه ۵۰ متری مناسب دفترکار، تمیز و مرتب فولتانه ای - دستگیر ۱۲
۰۹۹۰۹۵۵۲۳۷۲
ب/۹۸۱۲۳۲۲۵

استخدام

(مناسب MDF) کاشی سرامیک- آهن) ۱۰۰۰ متر-خین عرب- طرحی ۱۹ برق فاز ۳ ۲۱۱۲
۰۹۱۵۱۱۰۲۱۱۲
ب/۹۸۱۲۳۲۳۸

آرایشگر

به یک آرایشگر ماهر آقا فوری نیاز مندیم (شهرک شهید رجایی)
۰۹۳۹۲۲۴۵۴۷۸
ب/۹۸۱۲۳۲۲۰

فروش یا معاوضه دفتر کار اداری-فوری بین باب الجواد و چهارراه خسروی معاوضه با ماشین، آپارتمان و باغ و ویلا-حاشیه خیابان اصلی ۱۱۰ متر- ۲ خواب طبقه ۳ - تجاری دایم فول امکانات قیمت: ۱۰۲ میلیارد
۰۹۱۵۵۷۵۷۲۰۹
ب/۹۸۱۲۳۲۳۷

خرید و فروش صنعتی کشاورزی

در سناباد ۵۴، پاساژ سعادت پلاک ۹ با دید بالا و دکور و دیزاین
۰۹۳۷۴۴۵۵۵۷۴
ب/۹۸۱۲۳۲۳۸

فروشی نزدیک به حرم مطهر ساختمان تجاری با ۸۰۰ متر عرصه و ۲۶۰۰ متر زیر بنا
۰۹۱۵۱۱۵۴۸۴۱
ب/۹۸۱۲۳۲۰۱

سالن، سوله انبار در شهرکهای صنعتی و مناطق صنعتی
۰۹۱۲۸۰۱۴۴۸۳
۰۹۱۲۷۰۱۴۴۸۳
۰۹۱۵۵۰۱۴۴۸۳
ب/۹۸۰۸۱۰۶۲

سناباد دفتر کار ۷۳ متری طبقه دوم با آسانسور پارکینگ اختصاصی- نگهبانی ۲۴ ساعته ۶۳۰ م
۰۹۱۵۴۰۲۵۰۰۱
ب/۹۸۱۲۳۲۳۷

خرید و فروش تجاری و اداری

معاوضه یا فروش مغازه واقع در حاشیه بلوار معلم ۱۲۰ متر همکف، ۱۶۰ متر زیر زمین معاوضه با آپارتمان یا ماشین فی ۴/۹۰۰
۰۹۱۵۷۰۳۵۴۵۸
ب/۹۸۱۲۳۲۳۷

فروش یک مغازه تجاری در سناباد ۵۴، پاساژ سعادت پلاک ۹ با دید بالا و دکور و دیزاین
۰۹۳۷۴۴۵۵۵۷۴
ب/۹۸۱۲۳۲۳۸

فروشی نزدیک به حرم مطهر ساختمان تجاری با ۸۰۰ متر عرصه و ۲۶۰۰ متر زیر بنا
۰۹۱۵۱۱۵۴۸۴۱
ب/۹۸۱۲۳۲۰۱

سناباد دفتر کار ۷۳ متری طبقه دوم با آسانسور پارکینگ اختصاصی- نگهبانی ۲۴ ساعته ۶۳۰ م
۰۹۱۵۴۰۲۵۰۰۱
ب/۹۸۱۲۳۲۳۷

سناباد دفتر کار ۷۳ متری طبقه دوم با آسانسور پارکینگ اختصاصی- نگهبانی ۲۴ ساعته ۶۳۰ م
۰۹۱۵۴۰۲۵۰۰۱
ب/۹۸۱۲۳۲۳۷

سناباد دفتر کار ۷۳ متری طبقه دوم با آسانسور پارکینگ اختصاصی- نگهبانی ۲۴ ساعته ۶۳۰ م
۰۹۱۵۴۰۲۵۰۰۱
ب/۹۸۱۲۳۲۳۷

سناباد دفتر کار ۷۳ متری طبقه دوم با آسانسور پارکینگ اختصاصی- نگهبانی ۲۴ ساعته ۶۳۰ م
۰۹۱۵۴۰۲۵۰۰۱
ب/۹۸۱۲۳۲۳۷

جاده کاهو ۱۰۰۰ متر دور دیوار با انشعاب ۸۰ میلیون
۰۹۳۵۵۲۸۸۸۶۶
ب/۹۸۱۲۳۰۹۷

کاهو باغ ۱۰۰۰ متری درخت، انباری، آب جدول کنشی ۲ نیش، موقیبت بسیار عالی قیمت ۲۶۵ میلیون فروش و معاوضه با ماشین
۰۹۰۲۵۰۹۸۱۲۱
ب/۹۸۱۲۰۷۶۵

کاهو باغ ۱۰۰۰ متری درخت، انباری، آب جدول کنشی ۲ نیش، موقیبت بسیار عالی قیمت ۲۶۵ میلیون فروش و معاوضه با ماشین
۰۹۰۲۵۰۹۸۱۲۱
ب/۹۸۱۲۰۷۶۵

کاهو باغ ۱۰۰۰ متری درخت، انباری، آب جدول کنشی ۲ نیش، موقیبت بسیار عالی قیمت ۲۶۵ میلیون فروش و معاوضه با ماشین
۰۹۰۲۵۰۹۸۱۲۱
ب/۹۸۱۲۰۷۶۵

کاهو باغ ۱۰۰۰ متری درخت، انباری، آب جدول کنشی ۲ نیش، موقیبت بسیار عالی قیمت ۲۶۵ میلیون فروش و معاوضه با ماشین
۰۹۰۲۵۰۹۸۱۲۱
ب/۹۸۱۲۰۷۶۵

کاهو باغ ۱۰۰۰ متری درخت، انباری، آب جدول کنشی ۲ نیش، موقیبت بسیار عالی قیمت ۲۶۵ میلیون فروش و معاوضه با ماشین
۰۹۰۲۵۰۹۸۱۲۱
ب/۹۸۱۲۰۷۶۵

کاهو باغ ۱۰۰۰ متری درخت، انباری، آب جدول کنشی ۲ نیش، موقیبت بسیار عالی قیمت ۲۶۵ میلیون فروش و معاوضه با ماشین
۰۹۰۲۵۰۹۸۱۲۱
ب/۹۸۱۲۰۷۶۵

کاهو باغ ۱۰۰۰ متری درخت، انباری، آب جدول کنشی ۲ نیش، موقیبت بسیار عالی قیمت ۲۶۵ میلیون فروش و معاوضه با ماشین
۰۹۰۲۵۰۹۸۱۲۱
ب/۹۸۱۲۰۷۶۵

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
ب/۹۸۰۲۷۹۷۰

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
ب/۹۸۰۲۷۹۷۰

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
ب/۹۸۰۲۷۹۷۰

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
ب/۹۸۰۲۷۹۷۰

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
ب/۹۸۰۲۷۹۷۰

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
ب/۹۸۰۲۷۹۷۰

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
ب/۹۸۰۲۷۹۷۰

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
ب/۹۸۰۲۷۹۷۰

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۹۸۱۰۹۰۸

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۹۸۱۰۹۰۸

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۹۸۱۰۹۰۸

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۹۸۱۰۹۰۸

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۹۸۱۰۹۰۸

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۹۸۱۰۹۰۸

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۹۸۱۰۹۰۸

صفی آباد-جلدک خرید نقدی یک روزه چیره ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۹۸۱۰۹۰۸

پوسیدگی دندان

در کودکان

برگردان: الهام حق رضایی

بهداشته دهان

تغذیه

مسواک
استفاده از مسواک موثرترین روش برای از بین بردن پلاکها و جلوگیری از پوسیدگی دندانهاست.

۳ درصد از کودکان تا سن پنج سالگی نیاز به کشیدن دندان پیدا می کنند.

قند
نوشیدنیها و غذاها بزرگترین عوامل ایجاد پوسیدگی در دندان هستند.

تعداد کودکانی که پوسیدگی دندان آنها ترمیم شده است کمتر از ۱۰ درصد هستند.

شروع مسواک زدن کودک باید با بیرون آمدن اولین دندان آغاز شود. بهتر است ۲ بار در روز-قبل از خواب و صبح زود- دندانهای کودک خود را مسواک بزنید.

برای کودکان از مسواک نرم مخصوص کودک استفاده و حتما هر ۳ ماه یک بار آن را تعویض کنید.

مصرف میان وعدههای مغذی هرگز نباید فراموش شود ولی با این حال باید یادتان باشد که کودک در مصرف مواد مغذی نیز زیاده روی نکند.

مصرف غذاهای شیرین برای کودک باید نهایتاً ۴ بار در روز باشد. به یاد داشته باشید که هرگز هنگام غروب و مخصوصاً قبل از خواب به کودک غذاهای قند دار ندهید.

کودک خود را تشویق کنید تا در هنگام مسواک زدن کف اضافه را از دها خود خارج و از شستشوی دهان خود تا پایان مسواک زدن خودداری کند. فلوراید خمیردندان برای کودکان زیر سه سال باید ۱۰۰۰ ppm باشد.

بهرتر است پس از سه سالگی سالی ۲ الی ۳ مرتبه دندانهای کودک شما توسط دندان پزشکی مجرب تمیز شود. گفتنی است که تا قبل از ۱۸ ماهگی مراجعه به دندان پزشکی ضروری نیست.

کودکان پس از میان وعده باید تنها شیر و یا آب بنوشند. یادتان باشد که هرگز به آنها آب میوه های غلیظ ندهید.

کودکان ۶ تا ۱۷ ماه به روزانه ۶ وعده نوشیدنی نیاز دارند. پس از ۶ ماهگی بهتر است کودک نوشیدنی خود را در لیوان و یا فنجان بنوشد و بعد از یک سالگی شیشه شیر باید به طور کلی حذف شود.