سلامت
تابناک

نشان های کمبود، از نوع ویتامین

سلامت نیوز- برای سالم‌بودن و سالم‌ماندن لازم است که به میزان کافی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی برخوردار شوید. اما متاسفانه برخی افراد کمبود ویتامین را چندان جدی نمی‌گیرند؛ غافل از این که کمبود ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز، برای سلامت بدن گران تمام می‌شود.

شکاف در گوشه لب‌ها

اگر متوجه ترک و شکاف در گوشه دهان خود شده‌اید، به فکر افزایش جذب ویتامین B باشید. چون این مشکل ممکن است ناشی از کمبود ویتامین‌های B۲، B۳ و B۱۲ باشد. علاوه بر این ترک گوشه دهان شاید ناشی از کمبود آهن و روی (زینک) باشد. این مشکل اغلب در بین گیاهخواران و همچنین افرادی که تغذیه‌شان متناسب با وضع بدنی‌شان نیست بیشتر بروز می‌کند. برای رفع این مشکل می‌توانید هر هفته ماهی و مرغ بیشتری مصرف کنید. گیاهخواران می‌توانند برای جبران کمبود ویتامین B حبوبات، بادام زمینی و گوجه‌فرنگی بیشتری مصرف کنند.

احساس خستگی زیاد

اگر هر شب کافی می‌خوابید، اما در طول روز احساس خستگی زیادی می‌کنید، احتمالا به کمبود ریبوفلاوین (ویتامین B۲) مبتلا هستید. بنابراین لازم است مصرف محصولات لبنی، تخم‌مرغ یا گوشت‌های کم‌چرب مانند بوقلمون و... را بیشتر کنید.

خواب رفتن و کرختی دست و پا

اگر مدام دست و پایتان خواب می‌رود یا این که در قسمت‌های انتهایی بدن (انگشتان دست و پا) احساس سوزش و گزگز دارید به این معنی است که شدیدا مضطرب یا افسرده شده‌اید، اما اگر روحیه‌تان خوب است و مشکل خاصی ندارید، احتمالا دچار کمبود اسیدفولیک و ویتامین‌های B۶ و B۱۲ شده‌اید. برای جذب این ویتامین‌ها سبزیجاتی مانند چغندر، مارچوبه و اسفناج مصرف کنید. علاوه بر اینها می‌توانید از تخم‌مرغ نیز برای افزایش این ویتامین‌ها استفاده کنید.

جوش‌های قرمز کوچک در پشت، ران‌ها بازوها و گونه‌ها

اگر متوجه شده‌اید برخی از قسمت‌های بدن‌تان مانند ران‌ها، بازوها، گونه‌ها و پشت‌تان دچار جوش‌های قرمز کوچکی می‌شود، احتمال دارد دچار کمبود ویتامین‌های A، D و همچنین اسیدهای چرب شده‌اید. برای مقابله با این جوش‌های ریز مزاحم مصرف مواد غذایی سالم مانند سبزیجات رنگی را در اولویت بگذارید. سبزیجات برگ‌دار و سبزیجات نارنجی و زردرنگ حاوی ویتامین A قابل توجهی هستند. توجه داشته باشید که ماهی آزاد نیز جزو منابع سالم اسیدهای چرب ضروری بدن است. توصیه می‌کنیم از مصرف قارچ، ماهی‌ساردین و گوجه‌فرنگی نیز غافل نشوید و هر روز به مدت پانزده دقیقه در معرض نور آفتاب قدم بزنید.

افسردگی

عوامل متعددی برای ابتلا به افسردگی وجود دارد. یکی از این عوامل کمبود ویتامین D است. نتایج پژوهشی که سال ۱۹۹۸ انجام شده، نشان می‌دهد افرادی که در طول زمستان مکمل ویتامین D دریافت می‌کنند از بقیه افراد روحیه بهتری دارند و کمتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند.

درمان ترس و دلهره با استفاده‌ای این میوه

تسنیم- آیت الله تبریزیان محقق طب اسلامی گفت: "به" قلب را تقویت و انسان را تیزهوش می‌کند. "به" قلب را جلا می‌دهد و تزکیه نفس ایجاد می‌کند، "به" سنگینی قلب و سینه و هم و غم را برطرف، همچنین ذهن و حافظه را زیاد و ذهن را صاف می‌کند. "به" عقل و قدرت درک را افزایش می‌دهد، همچنین حکمت را زیاد و افراد ترسو را شجاع می‌کند، پس برای افرادی که ترس و دلهره دارند مفید است.

وی افزود: میوه "به" انسان خسیس را سخاوتمند و انسان را با حلم و وقار و دانا می‌کند، همچنین برای معده مفید است و رنگ رخسار را صاف، شفاف و زیبا می‌کند. میوه "به" فرزند را زیبا می‌کند و اگر پدر و مادر قبل از باردار شدن مدتی "به" را در رژیم غذایی خودشان قرار دهند بسیار به زیبا شدن فرزندشان کمک می‌کنند. میوه "به" بدن را تقویت می‌کند و برای بینایی مفید است. بهتر آن است که "به" را ناشتا بخورید

عوارض مصرف غذاهای سرد و تر با ماهی

شفاآنلاین- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: زعفران نشاط آور است و موجب شادی، سرور، تقویت حواس و نیکوکننده رنگ رخسار است. افراد دارای مزاج سرد و تر بهتر است برای کاهش عوارض ماهی در زمان پخت آن، از روغن کنجد و ادویه گرم استفاده کنند و در صورت تمایل پس از خوردن ماهی عسل یا زنجبیل مصرف کنند. طبع اغلب ماهی‌ها سرد و تر است، مصرف آب، ماست، دوغ و غذاهای سرد و تر همراه آن باعث ایجاد بیماری‌هایی مانند درد مفاصل، درد معده، سردرد و... در افراد مستعد می‌شود. وی افزود: خوراکی‌هایی مانند زردآلو، کرفس، گل سرخ، گلاب، عرق بیدمشک، مشک، کنگر، شاهتره، دارچین، و امثال این‌ها عرق را خوشبو می‌کند. خوردن زرشک برای گرم مزاج‌ها را مفید است و باعث قوت دل و جگر و معده این افراد می‌شود همچنین برای رفع قبض و خشکی ناشی از آن بهتر است که زرشک همراه با شکر خورده شده یا به صورت شربت و مربا درآورند.

زوجین، هنوز معنی واقعی نکاح و تفاهم را نفهمیده‌اند

گفت‌وگو با دکتر محمدجعفر غفرانی

زینب صناعی- تاآنجا که از نسل‌های گذشته شنیده‌ایم، دیده‌ایم و حتی در کتاب‌ها خوانده‌ایم، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های مادر نیم قرن قبل، زندگی‌های زناشویی خوبی را با یکدیگر داشته‌اند. البته این به این دلیل نیست که بگوییم آنها هیچ مشکلی در زندگی‌شان وجود نداشته، بلکه به دلیل وجود تفاهم، مهربانی، گذشت و فداکاری مسیر زندگی‌شان به سمت گذرگاه خوشبختی پیش می‌رفته است؛ چنانکه ناراحتی‌ها، مشکلات، فقر، کمبودها و نداری‌ها هم نمی‌توانست سیر زندگی آنها را از مسیر خوشبختی تغییر دهد. از همین رو، بایدها و نبایدهای زندگی زناشویی، خودشناسی و خداشناسی را با دکتر محمد جعفر غفرانی، استاد دانشگاه، پژوهشگر علوم قرآنی و کارشناس امور خانواده در میان گذاشتیم؛ استادی که دلسوزانه پاسخگوی سئوالات ما بود. گفتگوی دوستانه ما با وی را بخوانید.

در ازدواج اسلامی و در مراحل پیش از عقد آداب گفتگوی دختران و پسران برای شناخت یکدیگر نسبت به تشکیل زندگی مشترک چیست؟

از نظر اسلام یک ازدواج موفق و خوب ازدواجی است که شخص اول خودش را بشناسد و برای شکوفایی خودش بخواهد ازدواج کند. بنابراین اصلا دعوت نشدیم به اینکه طرف مقابل را زیر ذره بین قرار دهیم. برای شناخت همسر فقط چند ویژگی که قرآن گفته است باید چک شود که این ویژگی‌ها اولا الان مهم است و در گذشته و آینده‌اش مهم نیست و تضمینی هم نیست؛ یعنی صفات شخصیتی و مواضع فرد در ازدواج تضمین ندارد و ممکن است تغییر کند پس در ازدواج باید حال افراد بررسی شود. بر همین اساس در ازدواج به دگرشناسی و اینکه همسرم را آنقدر دقیق بشناسم نه نیاز هست و نه توصیه شده و نه می‌تواند مشکلی را حل کند؛ وقتی از کسی برای گوشی‌تان تقاضای شارژ می‌کنید از شما می‌پرسند گوشی شما چیست؟ یعنی بدون خودشناسی انسان نمی‌تواند همسرشناسی و حتی خداشناسی کند که همه این موارد به خودشناسی و خودباوری موکول است. بنابراین در ازدواج اسلامی دختر و پسر به این روابط و معاشرت‌های قبل از ازدواج هیچ نیازی ندارند و تمام ازدواج‌هایی که بر مبنای این معاشرت‌ها و روابط با نامحرم صورت گرفته، ازدواج‌های موفقی نبوده است و حتما با اختلال مواجه شده است.

چرا؟

انسان اولا در خودشناسی‌اش مشکل دارد بنابراین دگرشناسی تقریبا امکان ندارد، ثانیا انسان آنقدر پیچیده است که شناخت پیچیدگی‌های طرف مقابل اصلا برای افراد عادی امکان ندارد و اگر حساب انبیا و اولیا را جدا کنیم برای مردم عادی امکان ندارد که تمام زوایای پیچیده و پنهان یک فرد را شناسایی کنند؛ پس معاشرت اصلا شناخت نمی‌آورد؛ زیرا اولا شناخت به وجود نمی‌آید، ثانیا نیازی نیست و ثالثا آنچه که ما با مطالعه رفتار و گفتار یکدیگر به دست می‌آوریم یک وضعیت ظاهری زمان حال را گزارش می‌کند و اصلا فردا را هیچ تضمینی نمی‌کند. بنابراین نیازی به این ارتباط نیست.

آن ویژگی‌هایی که درباره انتخاب همسر فرمودید که در قرآن و روایات به آن اشاره شده چیست؟

قرآن می‌فرماید: مومن با مومن، مشرک با مشرک، زناکار با زناکار، خبیث با خبیث، طیب با طیب ازدواج می‌کنند. مواردی است که در قرآن به عنوان احراز کفویت مطرح شده است که این موارد را می‌توان از راه‌های خیلی ساده‌ای متوجه شد که فرد در حال حاضر نسبت به این کلمات که متاسفانه برخی از آن درست برای مردم ترجمه و تفهیم نشده، که اینکه خبیث یا طیب به چه کسی می‌گویند، و حتی اگر من این موارد را بفهمم، بدانم و در شخصی احراز کنم، هیچ کدام از این‌ها در فردای ازدواج تضمین و ضمانت اجرایی ندارد.

به عنوان نمونه دخترها نمی‌دانند که مردها همه‌شان مذکر هستند؛ مذکر به این معنی که برای چهار مورد درس، کار، عبادت، سربازی و جهاد انگیزه ندارند، و مردها برای این موارد نیازمند به روحیه و انگیزه بیرونی هستند و توان درونی به آنها انگیزه نمی‌دهد. از سوی دیگر زن‌ها سرشار از انگیزه کار، درس، عبادت و سربازی هستند؛ کمتر زنی است که مشتاق درس و کار و عبادت و سربازی نباشد؛ اما زن این توانایی را ندارد و البته از او خواسته هم نشده است. بنابراین در ازدواج زن باید روحیه و انگیزه‌اش را به مرد دهد و توان مرد در خدمت زن قرار بگیرد تا یک ازدواج پویا، موفق و مفیدی داشته باشیم.

- **به نظر شما در ازدواج چه معیارهایی برای گفتگوهای صحیح میان زن و شوهر باید مد نظر قرار گرفته شود؟**

یکی از حالات مهم در ارتباطات، تفاهم است، برای اینکه تفاهم رخ دهد، لازمه‌اش این است که تک‌تک واژه‌هایی که بین دو نفر مبادله می‌شود، تک‌تک ایماها، اشاره‌ها، رمزها و علائمی که مبادله می‌شود، اولا برای گوینده تصویر ذهنی روشنی داشته باشد، دوما تصویر ذهنی این واژه بین گوینده و شنونده یکسان باشد؛ یک تابلوی راهنمایی و رانندگی را اگر خود کسی که این تابلو را نصب کرده است بداند که پیامش چیست و آیا موقعیت زدن این تابلو اینجاست و اگر آنهایی که این تابلو را می‌بینند، همان مفهوم را بفهمند، این‌ها به تفاهم رسیده‌اند. پس مهمترین کاری که زن و شوهر دارند این است که از همان ابتدا به خصوص در دوران عقد باید تلاش کنند مفاهیم واژه‌ها را بین خودشان مرور کنند و واژگانشان را روشن و یکسان کنند. قرآن طی چند آیه می‌فرماید که اکثر انسان‌ها از ظن و گمانشان پیروی می‌کنند و قضاوت‌هایشان بر اساس ظن و گمان، سطحی‌نگری و ظاهرنگری است. پس مهمترین کاری که زن و شوهر باید انجام دهند، این است که واژگانشان را یکی کنند و همین کلماتی که به ظاهر به فارسی بین‌شان گفتگو می‌شود باید ببینند خودشان معنی‌اش را می‌فهمند و مفهوم‌اش بینشان روشن است، مفهومی که دو نفری از این کلمه دارند، یکی است یا نه؟!

بدصحبت کردن زوجین با یکدیگر چه اثرات نامطلوبی می‌تواند داشته باشد و چه اتفاقاتی به طبع آن می‌تواند پیش بیاید؟

این بد صحبت کردن برای سوء تفاهم است، وقتی ما دچار سوء تفاهم هستیم با هم بد حرف می‌زنیم و بد برخورد می‌کنیم، شمانگاه کنید تمام مهمانداران، دکترها و کارکنان زن و مرد و دانشجویان دختر و پسر با هم رابطه خوبی دارند خیلی خوب و خوش اخلاق و با ظرفیت و با احترام، اما به محض اینکه اینها با هم زن و شوهر می‌شوند، شروع می‌کنند به فحاشی، گوشی یکدیگر را نگاه می‌کنند در حالی که قرآن اجازه نداده است و فرموده «لاتجسسوا». چون زن و شوهر شده ایم که نباید گوشی همدیگر را نگاه کنیم. اجازه نداریم به یکدیگر بی احترامی کنیم. پس نفهمیدیم ازدواج یعنی چه، وقتی ایشان شده است همسر من، نخریدمش که! زنم هست، شوهرم هست معنی‌اش این نیست که مال من است که. پس ریشه همه بداخلاقی‌ها سوء تفاهم و یا عدم تفاهم است.

علت‌های ناتوانی اغلب زوج‌های جوان برای گفتگوی صحیح با یکدیگر چیست؟

شش خلأ سیستم آموزشی و رسانه‌های ما دارد. دو تا از آنها این است که در سیستم آموزشی ما هر چیزی هم ممکن است، هم ارزش دارد و هم تشویق می‌شویم. جز یک چیز؛ یک درس است که اصلا به آن دعوت نمی‌شود. ممکن هم نیست و تشویق هم نمی‌شود و آن «خودشناسی» است. آدمی که خودشناسی ندارد حتما همسرشناسی، امام و پیغمبرشناسی و خداشناسی ندارد. در روز عاشورا دشمنان که امام حسین (ع) برایشان ناآشنا نبود، دشمنان سربازان پدرش بودند، عمر سعد همبازی کودکی امام حسین (ع) است، نفهمیدند، فرق امام حسین (ع) و یزید را نفهمیدند. بهترین، خوش اخلاق‌ترین، سخاوتمندترین همسر هم به درد جعده نخورد. این برای شما روشن نیست. نمی‌دانید که آیا زن و شوهر عامل خوشبختی یا بدبختی هم هستند یا نه و چون روانشناسان به دروغ گفته‌اند، هستند، پس شما برای آنکه بدبخت نشوید دنبال یک آدم خوب می‌گردید. نمی‌دانید که آن آدم خوب اصلا به درد شما نمی‌خورد. یک پزشک خوب دنبال آدم سالم نمی‌گردد، دنبال مریض می‌گردد و چون شما زن نیستید و در دانشگاه، هنرَزن بودن از شما گرفته شده، مانند یک پسر دنبال آدم خوشگل ظاهری، با ماشین و خانه خوب می‌گردید. دنبال مرد مذکر نمی‌گردید که او را اهل معراجش کنید، آسمانی‌اش کنید. دنبال یک انسان آسمانی می‌گردید که اگر او آسمانی باشد که دیگر شما امتیازی نمی‌برید. دنبال یک زندگی بی‌دردسر می‌گردید که این دیگر زندگی نمی‌شود.

زوج‌های جوان چه مدل‌هایی را باید برای تمرین برای دست یافتن به گفتگوهای هدفمند و صحیح با یکدیگر در پیش بگیرند. حالا چه از طریق جلسات ثابت هفتگی یا جلسات با حضور اعضای خانواده؛ چگونه این مهم میسر می‌شود؟

در واقع برای هر دختر پسری، پدر و مادر، خواهر و برادر، همسران تمرینی او هستند، اگر ما با این‌ها ارتباط نامحسوس را تمرین کنیم فردا با همسرمان، مادرشوهرمان، پدر خانم‌مان می‌توانیم رابطه‌ای درست برقرار کنیم، ولی الان در خانواده‌ها بین اعضای خانواده، پدر و مادر، فرزند و پدر، خواهر و برادر یک تعامل تفاهم آمیزی حاکم نیست، این همه بچه‌ها به مادر می‌گویند گیرنده معلوم می‌شود که یا مادر نفهمیده یا بچه نفهمیده، در هر صورت بین‌شان تفاهم نیست. اصلا بسیاری از دخترها و پسرها امروز برای فرار از دست مادر و پدر ازدواج می‌کنند و گمان می‌کنند که پدر و مادر آنها را نمی‌فهمند بعد هم که ازدواج می‌کنند می‌بینند ای دل غافل همسر که دیگر آنها را نمی‌فهمد، بنابراین می‌بینیم درصد بسیار بالایی مانند ۴۰ درصد در دوران عقد مشکل پیدا می‌کنند به طوری که روزانه ما ۵۰۰ طلاق تفاهمی در کشور داریم. چون دنبال صورت می‌گردند و نمی‌دانند اصلا سیرت اینها به هم می‌خورد یا نه. پس بهترین تمرین برای این تفاهم ارتباط درست با خدای خودمان است. وقتی طرف با خدا ارتباط ندارد و نمازش را نمی‌خواند، پس کسی که به خودش خدای خودش و پدر و مادرش احترام نمی‌گذارد و به تو می‌گوید فدای تو شوم، این حتما دروغ است. بنابراین باید با کسی ازدواج کنید که به خودش و پدر و مادرش و حتی لباسش احترام می‌گذارد. این به این معنا نیست که آنها بی‌عیب هستند؛ اما او احترام می‌گذارد اول به خودش دوم به آنها و بی‌احترامی نمی‌کند. پس مشکل ما سر تفاهم است، ما مفاهیم مذهبی، زناشویی، اقتصادی و اجتماعی را نمی‌فهمیم.

حالا زن و شوهر این اختلافات ناشی از گفتگوهای حاشیه ساز را چگونه و با چه روشی می‌توانند کنترل و برطرف نمایند؟

برای اینکه ازدواج صورت بگیرد احتیاج به پنج مرحله دارد که نیاز به یک کلاس ۱۴ جلسه‌ای دارد که نمی‌توان حق مطلب را ادا کرد و شاید حرمت این قضیه بریزد، چرا که مصاحبه نمی‌تواند تمام یک کلاس را برای شما خلاصه کند. در هر صورت در جواب سئوال شما باید بگویم که برای اینکه چنین اتفاقاتی نیفتد، باید بچه‌ها و جوانان در ابتدا رابطه درستی با خودشان سپس با والدین‌شان داشته باشند، بعد مرحله سوم گزینش‌شان درست باشد، در مرحله چهارم عقد تا ازدواج‌شان را درست مدیریت کنند که نمی‌کنند، و از همه اینها مهمتر این را بدانند که از فردای ازدواج چه از یکدیگر می‌خواهند.

متاسفانه در حال حاضر هیچ پدر و مادری و هیچ دختر و پسری به فردای ازدواج فکر نمی‌کنند؛ چقدر می‌دانند و چقدر انرژی و عاطفه هزینه می‌کنند تا به هم برسند اما وقتی به هم می‌رسند فردای ازدواج خانم آرایش کرده و آراسته به محل کار می‌رود، بگو بخند، شیرینی و مبارک باشد تا شب و شب که می‌رسید خانه خسته اید، آن مرد هم که می‌آید خسته است، چه چیزهایتان را باید با هم تقسیم کنید؟ خستگی هایتان! این که ازدواج نشد. دو تا مرد خسته وقتی خانه می‌آیند.

پنجره

دندان قروچه نوعی فعالیت ناخودآگاه عصبی عضلانی

بهترین خبر- بیشتر مواقع همسر یا والدین این افراد شب ها موقع خواب متوجه صدای به هم خوردن دندان های شان می شوند یا دندانپزشک مشکل آنها را تشخیص می دهد. کلیک کردن یا خرت خرت کردن فک نیز نوعی دیگر از دندان قروچه است که طی آن فرد دندان هایش را محکم به هم فشار می دهد و یک نشانه آن بیدار شدن با درد و سفتی در ناحیه گردن است.

به دندانپزشک مراجعه کنید، او می تواند دلایل دندان قروچه از جمله عدم هماهنگی حرکات فک هنگام جویدن را تشخیص دهد و برای آن اسپلینت دندان تجویز کند. برای درمان خرت خرت کردن فک نیز وسیله های مخصوصی وجود دارد. در این مواقع توصیه می شود از آدامس جویدن نیز خودداری کنید چرا که عادت جویدن در خواب نیز ادامه پیدا می کند! تزریق بوتاکس در عضلات فک نیز در برخی افراد کمک کننده است.

با جدا کردن کپک غذا قابل مصرف نیست

تبیان- کپک سبز که بر سطح نان یا دیگر خوراکی‌ها ظاهر می‌شود و همچنین لکه‌های سیاه روی میوه‌ها، هاگ‌هایی هستند که با چشم غیرمسلح هم دیده می‌شوند اما واقعیت این است که برخی از بخش‌های کپک و ریشه‌های آن به سختی قابل مشاهده هستند زیرا به عمق ماده خوراکی نفوذ می‌کنند. از آنجا که هاگ‌های رنگی بر سطح ماده خوراکی تنها بخشی از کپک هستند، جدا کردن این قسمتِ کپک از غذا مانع از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن نخواهد شد. به گفته کارشناسان، اگرچه برخی کپک‌ها بی‌ضرر هستند اما تعدادی از آن‌ها برای سلامتی خطرناک و تهدیدکننده‌اند. همچنین برخی کپک‌ها حاوی «مایکوتوکسین» یا همان ماده سمی هستند که موجب بروز واکنش‌های آلرژیک شدید و مشکلات تنفسی می‌شود و همچنین یک نوع از آن موسوم به «آفلاتوکسین»، سرطان‌زا است. مایکوتوکسین در کپک‌های رشد کرده روی غلات و خشکبار پیدا می‌شود اما ممکن است در سیب، آب انگور و دیگر محصولات هم مشاهده شود.

با زردی دندان هایتان خداحافظی کنید

باشگاه خبرنگاران- قرار دادن فویل آلومینیومی به همراه خمیری خاص روی دندان فواید بسیاری دارد و موجب درخشان و سفید شدن دندان‌های شما می‌شود. برخی افراد برای سفید و درخشان شدن دندان‌های خود از مواد شیمیایی یا سفیدکننده‌های آرایشی بهداشتی استفاده می‌کنند که این راه‌ها علاوه بر ضررهایی که دارد تنها برای مدتی کوتاه اثربخش خواهد بود. بیشتر این محصولات حاوی کاربامید پراکساید و رنگدانه هستند.

برای این کار مقدار کمی جوش شیرین را با خمیر دندانتان ترکیب کنید و یک فویل آلومینیومی را بردارید و آن را به طوری که بتواند سراسر دندان‌های شما را پوشش دهد تا کنید و ببرید. ترکیب جوش شیرین و خمیر دندانتان را بر روی فویل بمالید و آن را به مدت یک ساعت روی دندانتان قرار دهید. این کار را به مدت ۷ روز، روزی دو مرتبه انجام دهید تا از اثرات معجزه‌آسای آن در سفید و براق شدن دندان‌هایتان لذت ببرید.