مسواک برقی یا معمولی؟

مسواک برقی مزایای زیادی دارد؛ اما اگر با حوصله و درست از مسواک معمولی استفاده کنیم نتیجه کار یکی است

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

سلامت

با پیشرفت فناوری در دنیا، همه وسایل به سمت مکانیکی بودن و دیجیتال شدن پیش می‌روند تا انسان بتواند راحت‌تر زندگی کند. این تغییرات در وسایل روزمره ما برای کمک به سلامت و بهداشت هم مشهود است. به عنوان مثال می‌توان به متداول شدن استفاده از مسواک برقی اشاره کرد، اما آیا مسواک برقی به بهداشت دهان و دندان ما کمک بیشتری خواهد کرد؟

مسواک برقی چیست؟

مسواک الکتریکی مسواکی است که با نیروی الکتریسیته برای حرکت دادن نوسانی و ارتعاشی سر مسواک کار می‌کند. این نوع مسواک به مسواک چرخشی هم معروف است. طبق گفته انجمن دندان‌پزشکان آمریکا (ADA) مسواک‌های برقی و معمولی، هر دو برای پاک کردن پلاک و جرم دهان که به پوسیدگی و بیماری‌های دندان منجر می‌شوند، مناسب هستند.

انواع مسواک برقی

چند دسته مسواک برقی وجود دارد. تفاوت اصلی در نحوه حرکت برس است.

✓ **چرخشی**: سر در یک حرکت دایره‌ای با سرعت ۳۰۰۰ تا ۷ هزار و ۵۰۰ ضربه در دقیقه حرکت می‌کند.

✓ **سونیک**: از یک حرکت کناری با سرعتی در حدود ۱۰ برابر بیشتر از یک برس چرخشی استفاده می‌کند. (در حدود ۳۱۰۰۰ ضربه به قلم مو در دقیقه)

✓ **اولتراسونیک**: حرکت سریع مسواک به اطراف دندان‌ها، ارتعاشاتی ایجاد می‌کند که پلاک را از بین می‌برد.

✓ **یونی**: سر برس حرکت نمی‌کند، جریان الکتریکی کم در موهای برس مسواک باعث جذب پلاک می‌شود.

فواید مسواک برقی

بسیاری از افراد معتقدند مسواک برقی نسبت به مسواک معمولی دارای فواید بسیاری است.

✓ **کنترل فشار روی دندان‌ها** | بعضی افراد تصور می‌کنند هرچه با مسواک معمولی فشار بیشتری به دندان‌ها وارد کنند، دندان‌هایشان بیشتر و بهتر تمیز می‌شود؛ در حالی که این عمل باعث آسیب به مینای دندان می‌شود و آن‌ها را حساس‌تر می‌کند. مسواک برقی با اعمال فشار ملایم و یکنواخت و همچنین تنظیم سرعت چرخش، از آسیب رسیدن به دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

✓ **بهینه شدن زمان مسواک زدن** | دندان‌پزشکان توصیه می‌کنند که هنگام مسواک زدن، دهان را به چهار قسمت (دو قسمت بالا و دو قسمت پایین) تقسیم کنید و برای هر قسمت ۳۰ ثانیه زمان در نظر بگیرید. بدین منظور در طراحی مسواک‌های برقی از تایمر ۲ دقیقه‌ای استفاده شده که هر ۳۰ ثانیه یک‌بار به شما هشدار می‌دهد.

✓ **مناسب برای کسانی که ارتودنسی دارند** | یک مطالعه نشان داده، مسواک‌های برقی برای کسانی که ارتودنسی دارند، بسیار مفید هستند، چراکه باعث سهولت در مسواک زدن می‌شوند.

✓ **بی خطر برای لثه‌ها** | مسواک برقی (اگر به طور صحیح استفاده شود) نه تنها آسیبی به لثه‌ها یا مینای دندان وارد نمی‌کند بلکه باعث تقویت سلامت عمومی دهان و دندان هم می‌شود.

معایب مسواک برقی

همین طور که مسواک برقی دارای مزایای زیادی است، اگر به شکل نادرست استفاده شود، ممکن است معایبی هم داشته باشد.

✓ **التهاب دهان و دندان** | مشکلات و التهابات دهان و دندان علاوه بر رعایت نکردن بهداشت، دلیل ژنتیکی هم دارد. افراد دارای مشکلات و التهابات دهان و دندان نباید از مسواک برقی استفاده کنند زیرا استفاده از مسواک برقی سبب تشدید التهابات و با گذشت زمان به پارگی لثه منجر می‌شود.

✓ **نامناسب برای لثه‌های حساس** | کودکان و بزرگسالان دارای لثه حساس ممکن است بعد از استفاده از مسواک برقی دچار خون ریزی لثه شوند. این افراد نباید به هیچ عنوان از مسواک برقی استفاده و باید مسواک معمولی با برس نرم را جایگزین کنند.

مسواک معمولی بهتر است یا برقی؟

بسیاری از دندان‌پزشکان بر این باورند که بهداشت دهان و دندان بیشتر از نوع مسواک به خود فرد بستگی دارد. در واقع اگر طرز صحیح مسواک زدن را بلد باشید، فرقی ندارد که از مسواک معمولی استفاده می‌کنید یا برقی، چون مسواک معمولی هم در صورت استفاده صحیح می‌تواند به اندازه مسواک‌های برقی در رفع پلاک‌ها و جرم‌های دندانی مؤثر باشد. منتها اگر مبتلا به آرتروزیا دیگر مشکلاتی هستید که کار کردن دست‌ها را با محدودیت مواجه می‌کند، مسواک برقی گزینه مناسب‌تری است.

مرگ زودتر با حذف وعده‌های غذایی

محدود کردن مصرف غذا به چند ساعت در روز یا حذف وعده‌های غذایی می‌تواند خطر مرگ زودرس را افزایش دهد

تازه‌ها

این روزها رژیم غذایی محدود کردن غذا و خوردن به دفعات بسیار کم در روز، برای کنترل و کاهش وزن بسیار محبوب است، اما این محبوبیت به معنای سالم بودن این نوع رژیم‌های غذایی نیست.

خطر مرگ زودرس

مطالعه جدیدی که به صورت آنلاین در مجله Academy of Nutrition and Dieteticssuggests منتشر شده، نشان می‌دهد افرادی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند یا وعده‌های غذایی خود را خیلی نزدیک به هم می‌خورند، به‌طور کلی در معرض خطر مرگ زودرس بیشتری قرار دارند. محققان، داده‌های بیش از ۲۴ هزار آمریکایی ۴۰ ساله و بالاتر را که در یک نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۴ شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

حذف صبحانه و بیماری قلبی

بر اساس این تحقیق جدید، افرادی که فقط یک وعده غذایی در روز می‌خورند، بیشتر از افرادی که وعده‌های غذایی روزانه بیشتری می‌خورند، در معرض مرگ زودرس هستند. همچنین شرکت‌کنندگانی که صبحانه را حذف کردند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی کشنده بودند. کسانی که ناهار یا شام را حذف کردند، خطر مرگ زودرس خود را به هر دلیلی افزایش دادند. حتی کسانی که سه وعده غذایی در روز می‌خوردند اما بین وعده‌های غذایی کمتر از ۴ ساعت و نیم فاصله می‌انداختند، خطر مرگ زودرس بیشتر تهدیدشان می‌کرد.

۲ تا ۳ وعده غذایی بخورید

بر اساس این یافته‌ها، محققان توصیه می‌کنند حداقل دو تا سه وعده غذایی در طول روز و در فواصل منظم بخورید. به گفته متخصصان، در حالی که رژیم محدود کردن غذا به‌طور گسترده به عنوان راه‌حلی برای کاهش وزن، سلامت متابولیک و پیشگیری از بیماری‌ها مطرح می‌شود، نباید این حقیقت را از نظر دور داشت که حذف وعده‌های غذایی، معمولاً به معنای غذاخوردن بیشتر در یک زمان است. این کار می‌تواند تنظیم قند خون را مختل کند و به مشکلات سلامتی منجر شود.

داده تصویری

آشپزی من

ترفند

روش جالبی برای مزه‌دار کردن مرغ

طرز تهیه:

۱- هر سینه مرغ را از وسط برش بزنید و نصف کنید. ۲- دو لیمو را حلقه کنید و یکی را آب بگیرید و با نمک، فلفل، سیر له شده، برگ ریحان و برگ رزماری، همراه با روغن زیتون در کاسه مخلوط کنید. ۳- ترکیب گفته شده را همراه با سینه‌های مرغ در زیپ کیپ بریزید و در آن را ببندید. ۴- مرغ را برای یک ساعت در یخچال بگذارید و بعد از گذشت این زمان، گریل یا سرخ کنید.

نکات:

- سعی کنید تا حد ممکن مرغ‌ها را خرد کنید. زیرا هر چه قطعات مرغ کوچک‌تر باشد، بیشتر مزه‌دار می‌شود.
- برای تهیه مرغ طعم‌دار نیاز نیست زمان طولانی آن را در سس بخوابانید. حداقل زمان طعم گرفتن مرغ ۳۰ دقیقه است. توجه داشته باشید که مرغ‌ها نباید بیشتر از ۲۴ ساعت در سس باشند، زیرا بافت و ظاهر آن‌ها از حالت مطلوب خارج می‌شود.
- مقدار موادی که برای هریک از سس‌ها آورده شده، برای طعم‌دار کردن ۳۰۰ گرم مرغ است. در صورتی که مقدار مرغ شما بیشتر از این مقدار باشد، باید مواد سس را به همان میزان افزایش دهید.

- لیموی تازه: ۳ عدد
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- سیر: ۲ حبه
- رزماری: یک شاخه
- سینه مرغ: ۲ عدد
- ریحان تازه: ۳ شاخه

برگ سبز وسند موتورسیکلت فرزام بنام علی شیرازی
به شماره انتظامی ۷۷۱-۵۲۸۱۸
و شماره موتور NF6156FMI1112756
و شماره تنه NF6***125F9311170
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۷/پ

تمامی مدارک خودروسواری پژوROA مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۶۹ ل ۱۵
وشماره موتور 11686000412
وشماره شاسی 61320417
به نام حیسنعلی اسلامی مفقودوفاقداعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۳/پ

برگ سبزپژو sd به نام علی برزگر طرقبه
شماره انتظامی ۵۴ج۹۸۷ ایران ۴۲ و شماره موتور 166B0014241 و شماره شاسی NAAp41FE9HJ011704 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۷۸۳۰/ر

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل وانت
سایپا ۱۵۱ مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۵۴۶ه۷۳ و شماره موتور M13/6141057 و شماره شاسی NAS451100J4982367 به نام حسیب قادری مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۷۸۷۰/ش

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک مدل ۱۳۸۵ رنگ سفید
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۵۸۹ ط ۸۶ به شماره شاسی S1442285179301 به شماره موتور ۱۱۶۲۲۶۷ بنام معصومه سادات موسوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۹/م

برگ سبز خودرو
به شماره انتظامی: ۵۵ ب ۲۵۴ ایران ۷۴ و شماره موتور ۱۵۶۰۵۴۶ و شماره شاسی s1442285179301 به نام سعید اسمعیلی شاندیز مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۷۸۹۲/ر

اینجانب عوض حسن پور چشمه کلی
مالک خودرو پژو۴۰۵ مدل۹۳ رنگ مشکی متالیک
به شماره انتظامی ۹۶ایران۳۸۷ س۲۴
به شماره موتور 124K0478954
و شماره شاسی NAAM01CA3EK645473
به علت فقدان اسناد فروش (برگه سفید کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۹۷۸۴۶/ف

برگ سبز، سند کمپانی، کارت، بیمه نامه خودرو دوو ریسر مدل ۹۳ رنگ دلفینی به شماره پلاک ایران ۱۲-۱۸۹ ل ۱۷ به شماره موتور ۳۰۹۷۳۹ به شماره شاسی ۴۳۰۳۲۹ بنام محمد غفوریان فخار عیدگاهی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۷۹۹/م

برگ سبز خودرو سواری کوئیک QUIK-MT سفید
روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۸۲ ه ۱۳ مدل ۹۹ بشماره موتور M15/8979725 به شماره شاسی NAS841100L1069437 بنام حسن ذوالفقاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۸۲/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ سفید پانوروما مدل ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۷۶ و ۲۳ به شماره موتور 166B0067947 به شماره شاسی NAAR03FE1NJ924808 بنام کوثر طهماسبی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۴۵/م

برگه سبزخودروی سواری پژو۲۰۷ مدل ۱۴۰۰
به شماره پلاک 45ایران 65ن298 به شماره موتور 167B0145897 به شماره شاسی NAAR03FE2MJ229560 بنام امیرحسین سالاری مفقود گردیده وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۸۶/ر

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ SD V1 مدل ۹۰ سفید
شماره انتظامی ۴۲-ایران ۹۴۶ ق ۶۲
شماره شاسی NAAP41FD7Bg304629
شماره موتور 13389034659 به نام جواد صابرنیا
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۹۷۸۵۴/ف

سند کمپانی لیفان X60
شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۸۹ص ۸۴
شماره موتور LFB479Q141002349
شماره شاسی NAKSG4319FB132893
به نام مجید پارسا مفقود فاقد اعتبار است

کارت و برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۹۰ رنگ خاکستری متالیک به شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۶۱ ط ۷۸ به شماره شاسی NAAN01CA7BK118553 به شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۴۴۶۳۵ بنام زهرا رام برزین اشکذری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۵۸/م

کارت خودرو پراید مدل ۸۷
به شماره شاسی: s1412287729911
شماره پلاک: Win:irpc871v1iw729911-935ص92ایران12 شماره موتور: 2356478
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۷۹۴/ر

اینجانب رضا مقیمی مالک خودروسمند سورن به شماره انتظامی به۱۳۲ایران ۱۸۵ هـ۸۶ شماره شاسی NAACSIH2EF801832 و شماره موتور 147H0077108 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۴۰۱۹۷۸۴۱/ف

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارکنان شرکت منیران (تکام) به شماره ثبت ۱۳۸۹۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۹۵۳۹۷ (نوبت اول)
جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارکنان شرکت منیران (تکام)، ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ در محل قانونی شرکت، واقع در بزرگراه شهید کلانتری ابتدای بلوار پیروزی، پیروزی ۲/۱ (آلاله) آلاله ۸، شماره ۵ تشکیل می گردد. لذا از کلیه سهامداران محترم دعوت می گردد در جلسه مذکور حضور به هم رسانند. **دستور کار جلسه:** ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی مربوط به عملکرد سالهای ۱۳۹۸، ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ و اخذ تصمیم ۳- انتخاب اعضای هیئت مدیره و بازرسان قانونی اصلی و علی البدل
۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار
هیئت مدیره ۱۴۰۱۹۷۸۳۲/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام حسن پژوهان منش
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۸۶ ب ۲۳
و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۱۸۰۸۵
و شماره شاسی ۸۳۰۰۸۱۳۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۶/پ

برگ کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ بنام مصطفی خاکزادی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۳۴ ط ۲۲
و شماره موتور ۱۴۱۸۶۰۱۲۰۹۵
و شماره شاسی ۲۱۵۰۷۴۸۶
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۶/پ

برگ سبز و سند کمپانی و وکالتنامه ام وی ام X22
شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۹۴ص ۸۵
شماره موتور MVMD4H15BAFH008850
شماره شاسی NATFBAAV4H1007972 **بهنام سیما طالب زاده فیض آبادی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۹۷۸۲۶/ف

برگ سبز موتورسیکلت پالس بنام مسعود سرایانی
به شماره انتظامی ۱۲۹-۵۲۶۷۱
و شماره موتور NEODJGBRD96342
و شماره شاسی NEO***180A9019327
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۹۳/پ

برگ سبز خودرو پراید بنام ابوالفضل نیت مقدم
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۹۵ س ۳۹
و شماره موتور ۲۹۳۵۰۷۹
و شماره شاسی S1422288078139
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۱/پ

کارت بازرگانی شرکت راوش تجارت داتیس به شماره بازرگانی ۱۴۰۰۵۰۲۰۵۲۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۵۲/ف

برگ سبز خودرو وانت پیکان بنام نائمه یعقوب خوانی قراول تپه به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۸۱ ط ۷۹
و شماره موتور 113P0100838
و شماره شاسی NAAA36AA8EG689451
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۳/پ

برگ سبز، سند کمپانی خودرو سوزوکی ویتارا مدل ۸۷
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۴۵ و ۶۶ به شماره شاسی NAAS09KE79K007270 به شماره موتور J20A615024
بنام حسن اسلامی حسن آبادی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۰۹/م

برگه سبز خودرو پژو سفید مدل ۹۳
به نام حسن معتمدآرا شماره پلاک ۱۲ ایران ۶۴۸ و ۹۶
شماره شاسی NAAN01CAAEH131829
شماره موتور ۱۲۴K0447857
مفقود وفاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۹۷۸۷۷/ی

برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۵
شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۵۴ س ۲۶ و
شماره موتور 1563284 **و شماره شاسی** S1412285866241 **به نام حامد واسطی**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۰۴/ف

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ بنام حسن پژوهان منش
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۸۶ ب ۲۳
و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۱۸۰۸۵
و شماره شاسی ۸۳۰۰۸۱۳۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۶/پ

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام محمد کارگر نصرآبادی
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۷۴ ه ۵۸
و شماره موتور ۴۴۸۲۷۳۷
و شماره شاسی S1412290050684
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۷۸۷/پ

برگ سبز موتورسیکلت هوندا ۱۲۵cc هیرمند به شماره انتظامی ۷۶۵-۸۵۷۸۱ و شماره موتور ۳۲۳۹۳۱۹۵ و شماره تنه ۹۰۰۸۲۲۷ بنام هادی صالحی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۲۰/ف

برگ سبز- سند کمپانی- کارت مشخصات - کارت سوخت موتور سیکلت هوندا ۱۲۵cc هیرمند به شماره انتظامی ۷۶۵-۸۵۷۸۱ و شماره موتور ۳۲۳۹۳۱۹۵ و شماره تنه ۹۰۰۸۲۲۷ بنام هادی صالحی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۲۰/ف

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک مدل ۱۳۸۵ رنگ سفید
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۵۸۹ ط ۸۶ به شماره شاسی S1442285179301 به شماره موتور ۱۱۶۲۲۶۷ بنام معصومه سادات موسوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۹/م

برگ سبز خودرو سواری کوئیک QUIK-MT سفید
روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۸۲ ه ۱۳ مدل ۹۹ بشماره موتور M15/8979725 به شماره شاسی NAS841100L1069437 بنام حسن ذوالفقاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۸۲/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ سفید پانوروما مدل ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۷۶ و ۲۳ به شماره موتور 166B0067947 به شماره شاسی NAAR03FE1NJ924808 بنام کوثر طهماسبی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۴۵/م

برگه سبزخودروی سواری پژو۲۰۷ مدل ۱۴۰۰
به شماره پلاک 45ایران 65ن298 به شماره موتور 167B0145897 به شماره شاسی NAAR03FE2MJ229560 بنام امیرحسین سالاری مفقود گردیده وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۸۸۶/ر