

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد علی قویی

جراح و متخصص فک و صورت

● هنگام خوردن غذا وسخن گفتن فکم به سختی باز می شود، به عبارتی قفل می کند و درشدیدی دار د علاوه بر این که صدای تق تق می دهد؟

در بعضی افراد دیسک مفصلی فکی جابه جایی شود که باعث ایجاد صداتق و در در ناحیه مفصل هنگام غذا خوردن می شود.

● بعد از عمل بوتاکس چه موار دی را باید رعایت کنم؟

استفاده از یخ، بالا نگه داشتن سر برای چند ساعت، انجام ندان ورزش های سنگین و بلند کردن بار برای ۴ ساعت.

● علایم کیست های فکی چیست؟

کیست های فکی، ضایعات ناشایعی است تشخیص این کیست ها به آسانی نیست و نیاز به بررسی دارد. داشتن اطلاعات کلینیکی، رادیولوژیکی و نمای پاتولوژیکی برای تشخیص ضروری است. وجود انواع تومورها و کیست ها در استخوان های فک و بافت های نرم دهانی با فکی وجود دارد که یک بخش عظیمی از کار های جراحی را به خود اختصاص می دهند.

علایم کیست فک

وجود تومور در ناحیه فک موجب تورم در فک شده، یعنی بیمار با ظاهر متورم به پزشک مراجعه می کند.

درمان کیست فک

درمان این کیست ها به صورت جراحی است. البته لازم است یکسری تومور های بدخیم فکی را با کمک درمان های رادیوتراپی بر طرف کرد یا این که قبل از عمل جراحی این درمان ها را انجام داد و بعد از آن جراحی کرد، اما تومورها و کیست های فکی درمان شان به صورت جراحی است.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۹۹۹

غذاهای آینده بشر را چه چیزهایی تشکیل می دهد؟

دانستنی ها

آینده پژوهان پیش بینی می کنند با توجه به مشکلاتی که رشد بیش از حد جمعیت و منابع محدود غذایی پیش می آورد، باید هر روز به چیز های که می خوریم فکر کنیم. جمعیت جهان از مرز ۸ میلیارد نفر گذشته است و به زودی به ۹ میلیارد هم خواهد رسید. تحقیقات صنایع غذایی

● خوراک ۲ میلیارد نفر

به گفته سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد، امروزه حداقل دو میلیارد نفر در جهان از حشرات تغذیه می کنند. اگر چه از نظر خیلی از ما خوردن حشرات چندش آور است، اما حشرات سرشار از چربی، پروتئین، فیبر و مواد معدنی هستند. علاوه بر این خوردن حشرات نسبت به خوردن دام با محیط زیست سازگارتر است و مزه برخی از آن ها بسیار شبیه محصولات گیاهی است که هم اکنون می خوریم مثل: سیب، بیکن، بادام زمینی یا ماهی.

● جلبک

بیشتر جلبک ها حاوی اسید چرب امگا-۳ است، یک ماده مغذی ضروری که خواص زیادی دارد. به گفته محققان بیشترین حجم مواد غذایی بشر در سال های آینده از حشرات و جلبک ها تامین می شود.

● گوشت آز مایه گیاهی

انتشار گاز های گلخانه ای، صید بیش از حد ماهی نگرانی های فعالان زیست محیطی از آلودگی و به تازگی ذخایر زیستی است. شرکتی به نام «گوشت مفیس» با استفاده از سلول های بنیادین حیوانات، گوشت آز مایه گیاهی تولید می کند. هزینه تولید ۴۵۰ گرم گوشت آز مایه گیاهی هم اکنون ۲۴۰۰ دلار می شود.

● تولید غذای زنده با چاپ سه بعدی

چاپگر های سه بعدی هم می تواند اشیای پلاستیکی و فلزی تولید کند و همچنین مواد غذایی چاپ، آماده و سرو کند.

یک طراح هلندی غذا، باغبانی و چاپ سه بعدی را با هم ترکیب کرده است. ابتدا یک محفظه خمیری حاوی خاک خوراکی و دانه های مختلف چاپ می شود و چند روز بعد،

دانه ها شروع به رشد می کند و از حفره های کوچک پوسته خمیری بیرون می آید.

● بسته بندی تجزیه پذیر مواد غذایی

یک شرکت سوئدی راه حلی برای مشکل تجزیه ناپذیری بسته بندی های مواد غذایی پیدا کرده است. آن ها برای روغن، بسته بندی از جنس موم و شکر کاراملی شده، برای اسموتی بسته بندی از جنس جلبک و آب و برای برنج، بسته بندی از موم زنبور عسل ارائه داده اند. عمر این بسته بندی ها به اندازه مواد غذایی داخل شان است.

● بطری های آب خوراکی

یک استارت آپ در لندن، قصد دارد بطری های پلاستیکی آب را با بطری های آب خوراکی ساخته شده از جلبک جایگزین کند. این بسته بندی می تواند برای سایر مایعات خوراکی هم استفاده شود. استفاده از جلبک

به عنوان ماده بسته بندی ارزان تر از پلاستیک تمام می شود.

● حذف غذاهای ناسالم با موسیقی

تحقیقاتی که در دانشگاه آکسفورد انجام شد نشان می دهد که مواد غذایی بستگی به موسیقی پس زمینه، طعم کم و بیش متفاوتی دارند. آن ها پیشنهاد می کنند از موسیقی برای حذف مواد ناسالم مواد غذایی استفاده شود.

● غذای سالم

اغلب ما از این که دقیقا چه می خوریم آگاه نیستیم. اسکنر غذای «TellSpec» این مشکل را حل می کند و به مشتریان محتویات دقیق غذایشان را نشان می دهد. شما به راحتی دستگاه را روی ماده غذایی می گیرید و دستگاه شمار از مواد شیمیایی و آلرژن ها آگاه می کند و به شما کمک می کند مصرف

ویتامین خود را کنترل کنید.

● قهوه جویدنی

یکی از محصولاتی که هم اکنون هم در بازار وجود دارد، قهوه جویدنی است. سازندگان ادعا می کنند که این محصول تمرکز را بهبود می بخشد و عملکرد شناختی مطلوب را تقویت می کند.

● غذای کامل نوشیدنی

در سال های آینده، نوشیدنی هایی تولید می شود که به تنهایی یک غذای کامل است. هم اینکه نیز چنین نوشیدنی هایی به صورت محدود در بازار وجود دارند؛ شرکت Solvent تولید کننده مایعات غنی است که محصولاتش ۲۰ درصد ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین می کنند و البته بسیار هم خوشمزه است.



برگزاری دومین جشنواره فرهنگی و آموزشی محله پاک در فرهنگسرای غدیر



دومین جشنواره فرهنگی و آموزشی محله پاک در فرهنگسرای غدیر برگزار شد. این جشنواره با هدف تقدیر از شهروندان مشترک طرح تفکیک زباله و قرعه کشی کارتهای طلائی شهروندان صورت گرفت که در پایان هر فصل بصورت محلی برگزار می گردد.

مهندس کریمیان در این مراسم اعلام کرد که ۹۶۵،۰۰۰ خانوار شهر مشهد تحت پوشش تفکیک از مبدا میباشند. کریمیان در ادامه افزود در شهر مشهد روزانه بطور متوسط ۲۲۰۰ تن زباله تولید میشود که از این میزان ۲۴۰ تن از مبدا تولید تفکیک میشود. او همچنین اضافه کرد که جمع آوری این مواد خشک به روشهای مختلف، مراجعه به درب منازل، ایستگاههای مبادله پسماند خشک (پوست بانک)، مدارس، ادارات، اصناف و دکه های مطبوعاتی انجام می شود.

مدیرعامل سازمان مپ در ادامه به طرح جدیدی که مقرر گردیده در منطقه ۹ به صورت آزمایشی اجرا شود اشاره نمود و عنوان کرد در این روش با استفاده از اپلیکشن سیمپ به صورت آنلاین شهروندان میتوانند درخواست خودروی جمع آوری پسماند خشک نمایند و خودرو در کوتاهترین زمان به درب منزل شهروند مراجعه و نسبت به جمع آوری اقدام می نمایند. در این روش شهروند میتواند معادل ارزش پسماند خشک خود نسبت به تسویه بهای خدمات شهری قبوض عوارض توسعاری خود و نیز جهت شارژ تلفن همراه، اینترنت و غیره استفاده کند. مهندس کریمیان در ادامه از کلبه شهروندانی که در طرح تفکیک از مبدا همکاری دارند سپاسگزاری نمود و ابراز داشت که ما امیدواریم در شهر امید و زندگی، همه شهروندان در زمینه کاهش زباله استفاده مجدد و بازیافت مشارکت نمایند.

جایزه برنزی				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	سپهر سراری جنگ آبادی	۳۸۰۰۰۰۷۲۴	۰۱۷۲۰۰۰۰۹۳۶	۲۰۴۲

ستاره				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	زهرا کمالی گلشن	۷۱۰۰۰۰۹۳۴	۰۳۸۰۰۰۰۹۱۵	۱۶۰۰

دوچرخه				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	طاهره قدیمیان جری	۶۱۲۰۰۰۰۵۳	۰۱۶۰۰۰۰۹۱۵	۱۰۷۳
۲	علیرضا گرابانی	۴۲۰۰۰۰۹۲۱	۰۹۹۰۰۰۰۹۱۵	۲۰۵۶

سرویس ۱۸ پارچه				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	امیررضا سوگندی	۴۵۰۰۰۰۹۲۵	۰۸۲۰۰۰۰۹۳۸	۱۲۵۳
۲	فاطمه چنارانی	۱۶۰۰۰۰۹۲۹	۰۴۰۰۰۰۹۱۵	۱۱۶۵
۳	علی اعتصامی فر	۳۶۰۰۰۰۹۳۸	۰۴۹۰۰۰۰۹۱۵	۱۶۸۰
۴	عادل کانه	۸۶۰۰۰۰۱۸۲	۰۱۱۲۰۰۰۰۹۰۲	۲۰۲۰
۵	سیده زهرا	۱۶۰۰۰۰۹۲۱	۰۱۶۰۰۰۰۹۱۵	۱۵۹۲
۶	محمدرضوان جعفریانی	۱۱۰۰۰۰۹۶۱	۰۱۳۰۰۰۰۹۳۵	۱۳۳۳
۷	منیر حق پناه	۲۲۰۰۰۰۸۲۸	۰۹۳۰۰۰۰۹۱۵	۱۹۷۱
۸	جواد کریمی تلی آباد	۸۷۰۰۰۰۹۱۵	۰۸۹۰۰۰۰۹۱۵	۲۰۰۶
۹	مرتضی جدی بهلولی	۶۸۰۰۰۰۹۲۸	۰۳۷۰۰۰۰۹۱۵	۱۹۷۰
۱۰	مرتضی راه داران	۱۸۰۰۰۰۹۳۱	۰۱۱۲۰۰۰۰۹۳۶	۱۴۰۸

بخاری				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	حسین امینی محمدیه	۴۷۰۰۰۰۹۲۱	۰۷۶۰۰۰۰۹۳۰	۱۳۰۳

تابلوفرش				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	علی فخری	۴۷۱۰۰۰۰۵۷۴	۰۴۱۰۰۰۰۹۳۶	۱۹۱۴

پتو				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	زهرا جوادری بلگرد	۹۱۰۰۰۰۷۷۸	۰۹۱۰۰۰۰۹۱۵	۱۵۱۷
۲	محمد مهران	۹۱۰۰۰۰۹۲۰	۰۶۴۰۰۰۰۹۱۵	۲۰۰۵

اجاق گاز				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	عباس کمالی	۲۹۷۰۰۰۳۳۷	۰۲۱۶۰۰۰۰۹۰۱	۱۰۴۲

سرویس نفلون				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	حمیده نیک زاده	۸۹۰۰۰۰۹۳۱	۰۷۱۰۰۰۰۹۱۵	۱۳۴۰

اتوبخار				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	حسین بفر افشار	۵۰۰۰۰۰۸۸۹	۰۲۰۲۰۰۰۰۹۱۵	۱۳۷۸
۲	فاطمه سادات هاشمی معتمد	۵۷۰۰۰۰۸۵۰	۰۹۸۲۰۰۰۰۹۳۶	۱۲۹۴