

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات 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 در دشدیدی دار د علاوه بر این که صدای تق تق می دهد؟

در بعضی افراد دیسک مفصلی فکی جابه جایی شود که باعث ایجاد صدای تق 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 ندادن 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 تومور ها 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 تومور ها و کیست های فکی درمان شان به صورت جراحی است.

شماره یابک زندگی سالم

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 چندان آسان نیست، 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 از مایگان

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 ممفیس» با استفاده از سلول های بنیادین حیوانات، گوشت از مایگان تولید می کند. هزینه تولید ۴۵۰ گرم گوشت از مایگان 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 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 «TeliSpec» 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 طلای 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 ۲۳۰ 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 دهک 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 خوروی 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 نوسازی خود و نیز جهت شارژ تلفن همراه، اینترنت و غیره استفاده کند. مهندس کریمیان در ادامه از کلیه شهروندانی که در طرح تفکیک از مبدا همکاری دارند سپاسگزاری نمود و ابراز داشت که ما امیدواریم در شهر امید وزندگی، همه شهروندان در زمینه کاهش زباله استفاده مجدد و بازیافت مشارکت نمایند.

جایزه برقی				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	سپهر سردری جنگ آبادی	۳۸۰۰۰۰۷۳۲	۱۷۲۰۰۰۰۹۳۶	۲۰۴۲
شماره کارت	۲۸۴۰۵۸۹۶۲۳۷۳			

سرویس ۱۸ بارجه				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	امیررضا سوگندی	۴۰۰۰۰۰۹۲۵	۸۲۹۰۰۰۰۹۳۸	۱۲۵۳
۲	فائزه چنارانی	۱۶۰۰۰۰۹۲۹	۴۰۴۰۰۰۰۹۱۵	۱۱۶۵
۳	علی اعتصامی فر	۳۶۰۰۰۰۹۳۸	۴۴۹۰۰۰۰۹۱۵	۱۶۸۰
۴	عادل کانه	۸۶۴۰۰۰۰۱۸۲	۱۱۲۰۰۰۰۹۰۲	۲۰۲۰
۵	سیده زهرا	۱۶۰۰۰۰۹۲۱	۰۱۶۰۰۰۰۹۱۵	۱۵۹۲
۶	محمدرضوان جعفریانی	۱۱۰۰۰۰۹۶۱	۱۳۴۰۰۰۰۹۳۵	۱۳۳۳
۷	منیر حق پناه	۲۳۰۰۰۰۸۲۸	۹۳۷۰۰۰۰۹۱۵	۱۹۷۱
۸	جواد کریمی تقی آباد	۸۷۰۰۰۰۹۴۵	۸۹۰۰۰۰۰۹۱۵	۲۰۰۶
۹	مرتضی جدی بهلویی	۶۸۰۰۰۰۹۲۸	۳۷۳۰۰۰۰۹۱۵	۱۹۷۰
۱۰	مرتضی راه داران	۱۸۰۰۰۰۹۳۱	۱۱۳۰۰۰۰۹۳۶	۱۴۰۸
شماره کارت	۲۸۵۳۲۷۸۶۹۴۹			

سشوار				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	زهرا کمالی گلشن	۷۱۰۰۰۰۹۳۴	۰۳۸۰۰۰۰۹۱۵	۱۶۰۰
شماره کارت	۲۸۵۰۴۹۷۸۲۳۶۳			

بخاری				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	حسین امینی محمدی	۴۷۰۰۰۰۹۲۱	۷۶۰۰۰۰۰۹۳۰	۱۳۰۳
شماره کارت	۲۷۸۳۳۷۷۲۹۹۳			

تابلوفرش				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	علی فخری	۴۷۱۰۰۰۰۵۷۴	۴۱۵۰۰۰۰۹۳۶	۱۹۱۴
شماره کارت	۲۷۲۴۴۰۷۲۹۸۵			

بتو				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	زهرا جوادی بلگرد	۹۱۰۰۰۰۷۷۸	۹۰۱۰۰۰۰۹۱۵	۱۵۱۷
شماره کارت	۲۷۴۴۶۰۴۰۵۷			
۲	محمد مهران	۹۱۰۰۰۰۹۲۰	۶۶۶۰۰۰۰۹۱۵	۲۰۰۵
شماره کارت	۲۸۷۸۲۰۳۴۹۶۹			

دوچرخه				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	طاهره قدیمیان جرفی	۶۴۲۰۰۰۰۵۵۳	۴۶۱۰۰۰۰۹۱۵	۱۰۷۳
شماره کارت	۲۷۲۸۷۸۰۵۵۵۱			
۲	علیرضا گرابلی	۴۲۰۰۰۰۹۲۱	۵۹۹۰۰۰۰۹۱۵	۲۰۵۶
شماره کارت	۲۸۹۵۳۴۸۲۷۶۶			

اجاق گاز				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	عباس کمالی	۲۹۷۰۰۰۰۳۳۷	۴۱۶۰۰۰۰۹۰۱	۱۰۴۲
شماره کارت	۲۷۷۶۳۲۹۴۸۶۰			

سرویس نقلون				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	حمیده نیک زاده	۸۹۰۰۰۰۹۳۱	۰۷۱۰۰۰۰۹۱۵	۱۳۴۰
شماره کارت	۲۸۷۲۵۹۸۳۶۴۸			

اتویخار				
ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	موبایل	شماره قرعه کشی
۱	حسین بفرافشان	۵۰۰۰۰۰۸۸۹	۲۰۲۰۰۰۰۹۱۵	۱۳۷۸
شماره کارت	۲۷۹۵۲۰۳۴۵۲۷			
۲	فاطمه سادات هاشمی محترم	۵۷۰۰۰۰۸۵۰	۹۸۲۰۰۰۰۹۳۶	۱۲۹۴
شماره کارت	۲۷۲۶۹۹۹۹۹۹۹			