

دکتر هومن محمد ■ ..

## فلعل ببین چه ریزه

با این که بارها شاهد ارائه شدن هر کوئه دارو بدون نسخه پزشک بوده ایم، اما طبق قانون داروخانه ها فقط رخی از داروهارا که در اصطلاح پزشکی به آن OTC مفهوم شود، می توانند بدون نسخه پزشک به بیماران دهد. نام آشناترین دارویی که این روزها نیز مصرف زیادتر شده است، قرص سرماخورده کیزگسالان یا Adult Cold است. قرص ادالت کولد ترکیبی است از ۳ داروی استامینوفن، فنیل افیرین و کلرفنیرامین، استامینوفن ضد تپ و کاهنده درد است، فنیل افیرین نیز عی ترکیب ضد احتقان بینی است و کلرفنیرامین نیز ضد ساسایت است. از قرص ادالت کولد در درمان علایم سرماخورده کیزگسالان دو قرص هر شود. میزان مصرف آن در بزرگسالان دو قرص هر چهار ساعت است. در کودکان نیز یک قرص هر وزانه بیشتر از ۱۲ قرص و در کودکان بیشتر از ۶ قرص صرف شود. اگر بخواهیم شوه اثر قرص سرماخورده کیزگسالان را در بدن بررسی کنیم، باید به ساز و کار هر چیز آن پردازیم. جز استامینوفن این قرص با مهار نتیر پروستاگلاندین ها موجب کاهش تپ می شود. لملرفنیرامین با تاثیر بر عروق خونی، دستگاه گوارش و سستگاه تنفس از طریق رقابت با هیستامینین، پاسخ ساسایتی را از طریق مهار کردن هیستامین کاهش می دهد. فنیل افیرین نیز سبب انقباض سریع و طولانی مدت بریانچه ها می شود و در نتیجه به کاهش ترشح مایعات و حلقان مخاطی می انجامد. تحریک پذیری، گیجی و نوباب آلوکردگی از مهم ترین عوارض مصرف این دارو به سمار می رود و استفاده از آن با داروهایی همچون توتین، ریفامین، کاربا مازپن تداخل دارویی ایجاد کند. با وجود این در سرما خودرده کی های ساده و به مخصوص ویروسی که علاجیم مثل آبریزش بینی، سردرد، درد استخوان و عضله از بارزترین علایم ن هاست مصرف سریع و به موقع این قرص از ایجاد راحل پیش فته تر جلوگیری می کند و تحمل علایم سرماخورده کی را افزایش می دهد.

کوہ حمل

بیز جزو اولین میوه‌هایی است که  
گوجه سبز حاوی برخی ویتامین

شیش ساز ویتامین A می باشد، از این رو مصرف این بیووه به مقدار مناسب برای درمان شبکوری و نیز رشد دن (در صورت مصرف تمام مواد غذایی دیگری که درد نیاز کودکان است) مفید است. گوجه سبز دارای ویتامین های B و C است و به همین دلیل برای آرامش عصاپ نیز مفید است. مصرف کم آن خاصیت سهله‌ای تدارد و تنها ممکن است خوردن نشسته آن یکروب های را وارد بدن کند که به ناراحتی های بوارشی از قبیل دل درد و اسهال منجر می شود. برخی رزشکان معتقدند این میوه ترش مزه برای درمان رمورها هم موثر است. ضمنن این که مصرف این میوه کودکان در حال رشد نیز توصیه شده است. کسانی به مزه ترش حساسند، می توانند از پخته شده آن در نوع خورش ها نیز استفاده کنند. به دلیل طبیعت سرد چوجه سبز، در برخی شهرهای شمال کشور مانند این



سپید دندان ▶ مسوگ زدن تان را اصلاح کنید

خود بیمار، خانواده او و حتی متخصص سلامت وی این درده را جدی نمی‌گیرند و بیمار را مرخص می‌کنند. به هر حال هر چقدر فرد افسرده تر باشد دچار مشکلات جسمی بیشتری نیز هست. که این منجر به کمراهی بالینی و پزشکی است. بعضی از علائم قبل از تشخیص افسرده‌گی بروز می‌کند. بنابراین زمانی که علاقه خود را به فعالیت از دست می‌دهید یا نمی‌توانید به طور موثر فکر کید و یا فعالیت کنید و یا نمی‌توانید افراد را تحمل کنید به پژوهش مراجعه نمایید. به جای اینکه ساكت بشیوه‌ی این وضعیت را تحمل کنید. چیزهایی که سبب افسرده‌گی و بدتر شدن کیفیت زندگی می‌شوند سریعاً باید درمان شوند قبل از اینکه منجر به بروز تعییر ساختاری و عملکردی مغز شود.

اممکن است نمونه ای یافته میگردید که ناراحتی های پیش از بیانگرانی را در این فرد نداشتند.



ی. برای مثال ممکن است تجربه کرد که باشید که در هنگام بنبانی درد به سراغ شما می آید ولی به محض نشستن سراس درد از بین می رود. که این آثربین است و معمولاً در ای سردو گرم بدتر می شود. ناراحتی خانم ها با نشانه ها و ثم طریف تری همراه است. بیماری قلب می تواند بالباس حل یا به اصطلاح عالم دیگری که مروبوط به خودنش نیست ز کند مثل علائم گوارشی نفع، درد معده و یا ناراحتی در چیه شکم. همچنین این علائم ممکن است با احساس استنگی همراه باشد. خطر ابتلا به بیماری قلبی بعد از سسگی افزایش می یابد. به طوری که این بیماری زنان را نیست، دان م، کشید در حال که خط ابتلای

پیش از این ممکن است از نتایج بدن خود  
ادن است. شما این را در دهایی که تنها به دلیل حرکتی غلط بروز  
شته و لذا دردهایی را از جایه جا کردن می‌لمان و در نتیجه درد کمر  
مثل از سایر دردها تفکیک و تمیز دهید. در هر صورت  
مند به راهنمایی بیشتر هستید. گروه و ب مد نتیجه  
پژوهش خود را از پزشکان قلب، متخصصان  
روانپزشکان بیان می‌کند. و در نتیجه شما خواهید  
له کدام دردها را نباید سرسری و نادیده گرفت و چرا  
سریعاً باید به پزشک مراجعه کرد.  
بدترین سودار در زندگیتان:  
دادن باز به تهجه فرد، بنشک دارد. اگر شما داده

اطلاعیه برنامه های اموزش مداوم جامعه پزشکی بیرونی

ردیف	عنوان برنامه	کروه شرکت کنندگان	تاریخ اجرای محتیاز	هزینه ثبت نام (ریال)
۱	پایه ژنتیک مولکولی با مهارت های پزشکان عمومی ، داروسازان کارشناسان و کارشناسان ارشد علوم آمایشگاهی پستاری و سایر رشته های پیراپزشکی	پزشکان عمومی ، داروسازان کارشناسان و کارشناسان ارشد علوم آمایشگاهی پستاری و سایر رشته های پیراپزشکی	۶ و ۸۷/۴/۵	۳۰۰۰/۰۰۰
۲	مدون دیابت (نیشاپور)	پزشکان عمومی	۸۷/۴/۷	۴۰/۰۰۰ شبکه بهداشت و درمان نیشاپور سالن اجتماعات ساختمان دیالیز
۳	مدون شکستگی و دروغنگی تحثیتی بازو ، آرنج ، ساعد و دیستال رادیوس	متخصصین ارتودپدی	۸۷/۴/۵	۴۰/۰۰۰ هتل پرديسان
۴	مدون شکستگی ابیوم و استابولوم	متخصصین ارتودپدی	۸۷/۴/۶	۴۰/۰۰۰ هتل پرديسان
۵	مدون ترموماهای ستون فقرات	متخصصین ارتودپدی	۸۷/۴/۷	۴۰/۰۰۰ هتل پرديسان
۶	کنفرانس علمی مهارت های ارتاطی زوجین در سلامت خانواده	کلیه متخصصین ، دندان پزشکان داروسازان ، پزشکان عمومی (کارشناسان ارشد و کارشناسان پرستاری ، مامایی ، گفتار درمانی کادردرمانی ، فیزیوتراپی شمولی سنجی ، بینایی سنجی)*	۸۷/۴/۱۳	۲۰/۰۰۰ تالار ابن سينا *۱۰/۰۰۰
۷	کنفرانس علمی رژیونال آستری و درد	متخصصین بیوهشی ، جراحی عمومی ، ارتودپدی ، زنان ، جراحی اعصاب ، داخلی اعصاب متخصصین بیماری های دهان و آسیب شناسی ، دهان و فک و صورت و پزشکان عمومی	۸۷/۴/۱۹ ۲/۵ ۲*	۲۰/۰۰۰ تالار ابن سينا
۸	کنفرانس علمی یک روزه اختلالات وزن و مکمل های غذایی و دارویی	متخصصین داخلی ، اطفال داروسازان و پزشکان عمومی	۸۷/۴/۲۰	۲۰/۰۰۰ تالار ابن سينا
۹	مدون پروتر (۶)	دندان پزشکان	۸۷/۴/۲۰	۴۰/۰۰۰ داشکده دندانپزشکی
۱۰	مدون پروتر (۳)	دندان پزشکان	۸۷/۴/۲۱	۴۰/۰۰۰ داشکده دندانپزشکی
۱۱	کنفرانس علمی پیشگیری و درمان بیماری های اسهالی در کودکان	پزشکان عمومی	۸۷/۴/۲۵	۰/۰۰۰ رایگان تالار رازی
۱۲	کنگره سراسری پیوند کلیه	متخصصین ارتوپلزی ، داخلی ایمونولوژی ، جراحی عمومی پزشکی هسته ای فوق تخصص نفرولولوژی اطفال (داروسازان)*	۲۸ و ۸۷/۴/۲۶	۲۵۰/۰۰۰ تالار شهید هاشمی نژاد ۸۰/۰۰۰*
۱۳	مدون زجاجیه و شبکیه (۱)	متخصصین چشم پزشکی	۸۷/۴/۲۷	۴۰/۰۰۰ بیمارستان خاتم الانبیاء (ص)

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت شهد ایران (سهما می‌عام)

1

بدین وسیله از صاحبان محترم سهام شرکت دعوت شدند که در مجمع عمومی عادی سالیانه راس ساعت ۹ صبح روز یک شنبه ۱۳۸۷/۴/۲۳ در محل کارخانجات شرکت واقع در کیلومتر ۵/۵ جاده مشهد-قوچان (اصالتا-وکالتا-ولايتا) حضور به هم رسانند.

دستور جلسه به شرح زير می باشد:

- استماع گزارش هيئت مدیره بازرس قانوني و حسابرس شرکت.
- بررسی و تصويب ترازيتame و صورت حساب سود و زيان برای دوره مالي منتهى به تاريخ ۱۳۸۶/۱۲/۲۹.
- انتخاب بازرس قانوني شرکت برای سال مالي ۱۳۸۷.
- تصويب بودجه و تعين خط مشي شرکت.
- تعين روزنامه هاي كثيرالانتشار.
- تصويب پاداش و حق حضور اعضای هيئت مدیره و حق الزحمه بازرس.
- تفویض نمایندگی برای انجام تشریفات ثبت.

**هيئت مدیره شرکت شهد ايران (سهامي عام)**  
۱۷/۱۵۵۲۱۳

اض نکن و هرگز توضیح دهی

**فوق العاده شركت شهد ايران**  
**(سهامي عام) ثبت شده**  
**به شماره ۲۶۳۶ مشهد**

بدين وسيله از صاحبان محترم سهام شركت دعوت  
مي شود که در مجمع عمومي فوق العاده راس  
 ساعت ۱۱ صبح روز يك شنبه مورخ  
 ۱۳۸۷/۴/۲۳ در محل کارخانجات شركت واقع  
 در كيلومتر ۵/۵ جاده مشهد- قوچان حضور به  
 هم رسانند.

نیز در این مقاله اشاره شده است. همچنان که در مقاله ای دیگر از ییم روان شناس دانشگاه کالیفرنیا نیاشان می دهد که استن در ردها و رنج های روحی تنایع بهتری نسبت به ها دارد.

سازمان گزارش آسوشیتدپرس، این محققان که نتایج خود را در مجله Journal of consulting and clinical psychology کردند، با تحقیق روی افرادی که قربانی یک سف بار شده اند، نیاشان دادند که هچ نکته نامطابقی شیدیدن در سکوت وجود ندارد.

نتهه این روان شناسان، افرادی که آسیب های روحی به صورت سریسته نگه می دارند، از نظر روحی و سالمان تر از افرادی هستند که دچار آسیب روحی شده اند و عادت دارند، مشکلات خود را باید دیگران گذارند. این محققان با پرسی آمریکایی هایی که از اسپتامبر ۲۰۰۱ دچار آسیب های روحی شده بودند، نیز دانشجویانی که تحت فشار های روحی پس از نششگاه و پر جینیا تک قرار داشتند، کشف کردند