

#### 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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر مهران بابایی

متخصص داخلی

در باره ری فلا کس معده توضیح دهید چون من موقع غذا خوردن سرفه می کنم و د کتر به من گفته است دچار ری فلا کس هستم.

ری فلا کس یا بر گشت اسید از معده به مری دو نوع است.  
۱- نوع فیزیولوژیک: به صورت تبییک بعد از خوردن غذا بروز می کند و زود گذر و بدون علامت است و به ندرت طی خواب رخ می دهد.  
۲- نوع بیمار گونه یا پاتولوژیک: با آسیب مخاطی مرتبط است و اغلب شبانه رخ می دهد. در بیماری ری فلا کس اگر بیمار در مان نشود، مری دچار آسیب می شود، ولی اگر در مان شود این یافته، نادر است.

#### ● شایع ترین علا یمر ری فلا کس

سوزش سرد ل که بیشتر بعد از غذاست.  
رگورژیتاسیون یا بر گشت محتویات معده به داخل دهان.  
دیسفاژی یا گیر کردن غذا.  
برخی علایم دیگر ری فلا کس خارج از مری است، مثل:  
برونکواسپاسم، لارنژی ت یا التهاب حنجره و سرفه مزمن

#### ● سایر علایم ری فلا کس

درد سینه، افزایش بزاق دهان، تهوع، درد گلو، احساس توده در گلو.  
اگر درد سینه مربوط به ری فلا کس باشد، یک سری مشخصاتی دارد:  
آئزین صدی (یعنی بیماری قلبی) را تقلید می کند و رترو استرنال (یعنی در پشت جناغ سینه) است و درد در گردن، پشت، فک و بازوها منتشر می شود و از چند دقیقه تا چند ساعت است و خود به خود یا با آنتی اسید رفع می شود.  
معمولا بعد از غذاست، بیمار را از خواب بیدار می کند و ممکن است با استرس تشدید شود.  
شایان ذکر است تهوع در ری فلا کس، غیر شایع است ولی در تهوع بدون علت مشخص، باید به فکر بیماری ری فلا کس بود.

#### ● تشخیص ری فلا کس

تشخیص ری فلا کس می تواند تنها بر پایه علایم باشد. آندوسکوپی را در مواقعی انجام می دهیم که ری فلا کس همراه با دیسفاژی یا گیر کردن غذا در گلو باشد یا به در مان های معمول مثل دارو هایی به اسم گروه امپرازول هر ۱۲ ساعت روزانه مقاوم باشد.

شماره پیاپی **زندگی سالم**  
**۲۰۰۹۹۹**

## خواص دارویی زرشک

زرشک به طور عمده ضد سرطان، ضد باکتری، ضد قارچ، ضد ویروس، ضد التهاب و آنتی اکسیدان است. با این حال، تحقیقات اخیر بر نقش مفید آن در درمان بیماری های نورولوژیک که به طور عمده به دلیل اثر آنتی اکسیدانی قوی این ماده است، متمرکز شده اند. مطالعات در خصوص طیف گسترده ای از بیماری ها، مزایای مصرف این ماده را نشان می دهد، از جمله:

- ضد پیری
- ضد سرطان
- ضد دیابت
- کاهش میزان کلسترول خون
- درمان عفونت های دستگاه گوارشی
- بیماری قلبی
- فشار خون بالا
- بهبود ایمنی بدن
- کنترل و کاهش وزن
- موثر برای درمان بیماری های پوستی به

## چگونگی استفاده از کرم های ضد آفتاب

# عیار مناسب برای ضد آفتاب شما

#### بهداشت

بیشتر مردم جهان، یک چهارم میزان مورد نیاز، از کرم ضد آفتاب استفاده می کنند در حالی که حتی بهترین ضد آفتاب ها هم اگر کم مصرف شود، بی فایده است. پیشنهاد می شود اگر ضد آفتاب را تنها برای صورت استفاده می کنید، مقدار کرم شما به اندازه یک سکه بزرگ باشد. به گفته کارشناسان اشعه ماوراء بنفش (UV) بخشی از طیف الکترومغناطیسی (نور) است که از خورشید به زمین می رسد. طول موج های آن کوتاه تر از نور مرئی است و با چشم غیر مسلح قابل دیدن نیست. اشعه ماوراء بنفش UVA آسیب های پوستی پایدار و پیری پوست را ایجاد می کند و اشعه ماورای بنفش UVB می تواند باعث ایجاد سرطان پوست، آفتاب سوختگی و آسیب پوستی شود. SPF یا فاکتور حفاظت از خورشید، میزان توانایی کرم های ضد آفتاب را در جلوگیری از آسیب UVB، نشان می دهد. اگر ۲۰ دقیقه طول بکشد تا پوست محافظت نشده شما شروع به قرمز شدن کند، با استفاده از کرم ضد آفتاب SPF ۱۵، از قرمز شدن ۱۵ بار دیگر، یا به عبارتی حدود پنج ساعت بعد جلوگیری می شود. کرم های ضد آفتاب با SPF ۱۵ و بالاتر تا ۳۰ بسیار خوب از پوست در برابر UVB محافظت می کند. ضد آفتاب های ساده با رنگی فرق چندانی ندار اما اگر پوست حساسی دارید بهتر است قبل از استفاده از هر کرمی با پزشک خود مشورت کنید. کرم ضد آفتاب شما ممکن است به دلیل تعریق بدن بعد از مدتی پاک شود، پس اگر مدام در آفتاب ایستاده اید، ضد آفتاب خود را هر دو ساعت یک بار تمدید کنید. در ادامه به نکاتی می پردازیم که یکی از متخصصان پوست و مو در خصوص استفاده از کرم ضد آفتاب به آن اشاره کرده است.

دکتر سید مسعود داوودی | متخصص پوست، مو و زیبایی

#### ● «ضد آفتاب»؛ بهترین محافظ در برابر

**پرتوهای مضر خورشید**  
علاوه بر این که مواجهه مستمر و حفاظت نشده در برابر پرتوهای خورشید، مهم ترین عامل بروز سرطان پوست است اما مشکلات دیگر پوست در سنین سالمندی مانند چین و چروک و ظاهر شدن لکه ها را نیز باید ناشی از پرتوهای ماورای بنفش خورشید دانست. توصیه می شود برای به تعویق انداختن

پیری پوست و همچنین جلوگیری از تغییرات خوش خیم و بد خیم ناشی از نور خورشید، از ضد آفتاب استفاده شود. پوست بچه ها به پرتوهای خورشید بسیار حساس است اما از آن جا که ترکیبات ضد آفتاب در آن ها موجب حساسیت، قرمزی و التهاب می شود، رعایت محدودیت سنی در استفاده از این کرم ها ضروری است.

#### ● «ضد آفتاب» در نوزادان؛ هرگز!

استفاده از ضد آفتاب ها به طور کلی در کودکان زیر شش ماه ممنوعیت مصرف دارد و بین شش ماهگی تا دو سالگی، نظر متخصصان متفاوت است. اما از ۲ تا ۱۲ سالگی، استفاده از ضد آفتاب های مخصوص اطفال مناسب است زیرا ترکیبات موجود در آن ها احتمال بروز حساسیت در کودکان را کاهش می دهد. پس از سنین ۱۲ سالگی امکان استفاده از ضد آفتاب های معمولی وجود دارد البته با توجه به ساختار چربی یا خشک پوست، باید این شرایط نیز در نظر گرفته شود. برای افرادی که مستعد بروز کک و مک هستند نیز بهتر است از ضد آفتاب های بدون چربی استفاده شود. خوشبختانه از آن جا که ترکیبات ضد آفتاب جذب نمی شود، استفاده از این محصولات برای خانم های باردار نیز هیچ ممنوعیت مصرفی ندارد؛ البته باید به ساختار پوست در انتخاب ضد آفتاب دقت داشت.

#### ● سالمندان به نور خورشید نیاز دارند!

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیة... (عج) افزود: ضرورت دریافت کافی ویتامین D و یوکی استخوان در دوران سالمندی و همچنین محدودیت حضور این افراد در محیط های باز و از طرفی بروز عوارض پرتوهای خورشید پس از ۱۰ تا ۱۵ سال، باعث می شود تا بتوان استفاده از ضد آفتاب را در سالمندان نادیده گرفت. در واقع از آن جا که پرتوهای خورشید لازمه سنتز ویتامین D و کمک به سلامت استخوان هادر سالمندی است، ضد آفتاب ها می تواند این تاثیرات را کاهش دهد. به طور کلی توصیه می شود از سنین جوانی و میان سالی به استفاده منظم از ضد آفتاب ها توجه داشته باشید و کمبود ویتامین D احتمالی را با مکمل های مناسب جبران کنید.

#### بیشتر بدانیم

## سکته قلبی بیشتر به سراغ مردان می آید

مردان ۱/۵ تا ۲ برابر زنان دچار سکته قلبی می شوند.

دکتر سعید علیپور پارسا استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به بالا بودن میزان ابتلا به سکته قلبی در میان مردان، گفت: میزان بروز سکته قلبی در زنان در سنین بالاتر از ۵۵ سال به مردان نزدیک می شود.

در سال های گذشته افراد بالاتر از ۴۰ سال دچار این بیماری می شدند اما اکنون شاهد سکته های قلبی در افراد بالاتر از ۲۰ سال هستیم.

مصرف سیگار، سابقه دیابت، فشار خون و چربی خون از عوامل خطر شناخته شده این بیماری است و بی تحرکی، استرس، رژیم غذایی نامناسب و چاقی از دیگر عوامل خطر این بیماری هستند. گاهی اوقات مصرف برخی داروهای روان گردان می تواند در بروز سکته قلبی نقش داشته باشد.

## دلایلی که باعث ورم پاها می شود

معمولا افرادی که اضافه وزن دارند، کم تحرک هستند یا مادران باردار متوجه ورم پا هایشان می شوند اما علت های دیگری هم برای ورم پاها ذکر شده است از جمله:

#### ● بارداری

در دوران بارداری بدن خانم ها ۵۰ درصد بیشتر از مواقع دیگر مایعات را حمل می کند. این افزایش حجم در سه ماهه سوم بارداری بیشتر می شود و به همین دلیل پاها ورم بیشتری می کند به صورتی که باید از کش های بزرگ تر استفاده کرد.

#### ● لخته شدن خون

اگر یک پای شما ورم کرده باشد به احتمال زیاد لخته خون وجود دارد. این ورم همراه با داغی و قرمزی را جدی بگیرید.

#### ● مصرف بعضی از داروها

بعضی داروها عوارض جانبی به همراه دارند از جمله ورم پا و زانو. داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی و داروهای فشار خون و دیابت از جمله این هاست.

**خواص درمانی زرشک در بیماری های نورودژنراتیو مختلف مانند آلزایمر، بیماری پارکینسون و هانتینگتون اثبات شده است**

تاثیر زرشک کمتر از چند ساعت دوام دارد، پس میزان مصرف آن باید به چند مرحله تقسیم شود تا در تمام طول روز، سطح خون پایدار بماند. در صورت ابتلا به بیماری خاص یا مصرف داروهای خاص به ویژه داروهای کاهش قند خون، پیش از مصرف زرشک با پزشک مشورت کنید. اصلی ترین عوارض جانبی زرشک به مسائل گوارشی مرتبط است و گزارش هایی مبنی بر درد شکمی، اسهال، نفخ، یبوست و معده درد نیز وجود دارد.

**پژوهشکده گیاهان دارویی**



ویژه پسر و یازیس

**میزان مصرف و عوارض جانبی:**

میزان تجویزی در بیشتر مطالعات بین ۹۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز است. معمولاً ۵۰۰ میلی گرم، سه بار در روز و پیش از وعده های غذایی کفایت می کند.

## (آگهی مزایده)

اداره تصفیه امور ورشکستگی مشهد بقاءم مقامی از شرکت ورشکسته کاکتوس صحرا در نظر دارد، ماشین آلات و تجهیزات ذیل متعلق به شرکت فوق (واقع در شهرک صنعتی توس فاز ۲ انتهای خیابان اندیشه ۶ خیابان ابتکار پلاک ۳۰۹ را که توسط کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی شده است با شرایط مندرج در انتهای آگهی از طریق مزایده در روز پنجشنبه مورخه ۹۸/۳/۲ ساعت ۱۱ صبح بفروش برساند:

- ماشین آلات بشرح ذیل:۱- کمپرسور مستعمل با مارک DWM و یک عده اوبراتور مستعمل فن ۲ و کندانسور مستعمل با مارک ARTECH ۲- آیس بانک ۲۰ تنی دارای ۲ عدد کمپرسور با مارک DWM تابلوبرق و ۴ عدد کندانسور ۳ فن ۳-دیگ بخار ۲ تنی با مارک گرمیران با مشعل گرم ایران GND ۳۰۵ به همراه تابلو برق و سایر متعلقات ۴-کمپرسور باد اسکرو مدل ۵۰۲ TYPHOON آریا کمپرسور تبریز با فشار ۸.۵ bar ۵-کمپرسور هوای فشرده مستعمل با موتور پیکانی ۶-یک اوبراتور مستعمل و یک کمپرسور تسعه ای مستعمل ۷- دستگاه جت پرینتر مستعمل مدل IMAGE ۹۰۳۰ از کشور فرانسه ۸-یک وان استیل ۲ تنی و پلیت کولر و فیلتر صافی (هر سه مستعمل) همراه با لوله کشی و اتصالات استیل ۹- تانک استیل مستعمل به ظرفیت ۱۰ تن، به همراه پمپ و لوله کشی و شیر آلات استیل ۱۰- تانک استیل مستعمل به ظرفیت ۵ تن، به همراه پمپ و لوله کشی و شیر آلات استیل ۱۱- دستگاه پاستوریزاتور مستعمل به ظرفیت ۱۰ تن از جنس استیل و دارای الکترو پمپ و اتصالات و هلدینگ و بالانس تانک و کولر و هیتر پلیت استیل ۱۲- مخزن استیل ۳ تن هلدینگ دارای لوله های استیل سیرکوله داخلی. ۱۳-مخزن استیل دی اریترور (هواگیر و بوگیر) به همراه الکترو موتور و لوله کشی و اتصالات استیل ۱۴- هموژنایزر از جنس استیل و به ظرفیت ۵ تن مارک بهساز ماشین ۱۵- سبراتور روسی از جنس استیل و به ظرفیت ۲ تن ۱۶- تانک ۳ جداره از جنس استیل به ظرفیت ۵۰۰ کیلو جهت خامه گیری بدون پمپ تخلیه و دارای الکتروموتور همزن ۱۷- تانک استیل از جنس استیل به ظرفیت ۱ تن جهت پروسس به همراه درجه دما و الکتروموتور همزن و الکتروپمپ استیل لوله کشی و اتصالات استیل ۱۸- تانک استیل از جنس استیل به ظرفیت ۲ تن جهت پروسس به همراه درجه دما و الکترو ۱۹- تانک استیل از جنس استیل به ظرفیت ۵ تن جهت پروسس به همراه درجه دما و الکتروپمپ استیل ۲۰- دستگاه تری بلوک ۱۶-۱۶ ۵ با مارک شیر دستگاه به همراه مخازن با تابلو فرمان کلیدی۲۱- تری بلندر به همراه الکترو پمپ استیل۲۲- تانکر آب هوایی با پایه فلزی و متعلقات مستقر در محوطه فضای باز ۲۳- باسکول ۵۰۰ کیلو با مارک نیکو مستقر در محوطه فضای باز ۲۴- مجموعه تابلوهای برق اصلی و فرعی و کابل کشی های مربوطه و چند قلم دیگر که لیست کامل آن در اداره تصفیه موجود و به رویت بازدیدکنندگان خواهد رسید.

قیمت مجموع کل ماشین آلات و تجهیزات مبلغ ۵/۷۹۸/۱۰۰/۰۰۰ ریال (پنج میلیارد و هفتصد و نود و هشت میلیون و یکصد هزار ریال) ارزیابی شده است. شرایط مزایده به شرح ذیل است: ۱- فروش نقدی است ۲- پیشنهاددهندگان باید قبلاً ۵٪ بهای ارزیابی را بعنوان سپرده نقدی شرکت در مزایده بحساب ۰۲/۰۸۲۷۲۲۶۰۰۲ ورشکستگان اداره تصفیه مشهد نزد بانک ملی مرکزی مشهد واریز نمایند و فیش واریزی را ضمیمه پیشنهاد خود نمایند. ۳ - پیشنهادات باید در پاکت لاک و مهر شده و با ذکر جمله (مربوط به مزایده ماشین آلات شرکت ورشکسته کاکتوس صحرا) مشخصات کامل و محل اقامت پیشنهاددهنده در روی پاکت تا ساعت ۱۰ صبح اداری روز پنجشنبه ۹۸/۳/۲ دفتر اداره تصفیه امور ورشکستگی مشهد واقع در میدان ده دی (سوم اسفند) خیابان فرخی (رازی ۲) روبروی چاپخانه گوتمبرگ تسلیم شود. ۴- اداره تصفیه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و به پیشنهادات مبهم، مشروط فاقد سپرده و برخلاف شرایط این آگهی ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۵- پیشنهادات راس ساعت ۱۱ صبح همان روز باز و قرائت خواهد شد. حضور پیشنهاددهندگان در جلسه مزایده بلامانع است و عندالافتضا در همان جلسه مزایده حضور بعمل خواهد آمد و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید. ۶- برنده مزایده باید نهایتاً ظرف یک روز پس از جلسه مزایده بقیه ثمن معامله را در وجه اداره تصفیه مشهد پرداخت نماید. چنانچه پرداخت بها در موعد مقرر انجام نگیرد یا اینکه برنده مزایده حاضر به اجرا تعهد خود نگردد، وجه سپرده شرکت در مزایده به نفع ورشکسته ضبط خواهد شد. طالبین برای کسب اطلاعات بیشتر و یا رفع هرگونه ابهام می توانند همه روزه بجز ایام تعطیل در ساعات اداری با تلفنهای ۳۸۵۴۴۲۳۳ و ۳۸۵۴۵۸۱۳ تماس حاصل و یا به دفتر اداره تصفیه مراجعه نمایند.

**احمدعلی طاهرزاده - رئیس اداره تصفیه امور ورشکستگی مشهد و مستشار دادگاه تجدیدنظر استان خراسان رضوی**

## ساندویچ

#### انتهایی

## ساندویچ شاورما



- سپس مقداری سس کچاپ و در صورت نیاز، نمک و فلفل را اضافه می کنیم و از روی حرارت بر می داریم.
- برای تهیه سس مواد لازم را با هم مخلوط می کنیم و هم می زنیم تا سس یک دستی حاصل شود.
- نان ها را بازمی کنیم و با خیار شور و کاهو گوجه پر می کنیم و بعد شاورما را روی آن می ریزیم و در پایان سس مخصوص شاورما را اضافه می کنیم.

- روی سینه مرغ برش های عمیق ایجاد می کنیم و به مدت یک روز در ماست و نمک و فلفل و روغن زیتون می خوابانیم.
- سپس سینه مرغ را در روغن سرخ می کنیم.
- وقتی که مرغ طلایی شد، از روی حرارت بر می داریم و خرد می کنیم دوباره نفت می دهیم.
- وقتی خوب تفت خورد و طلایی شد، قارچ تفت داده شده و پیاز داغ را هم اضافه می کنیم.