

# قرص‌ها هوشمند می‌شوند؟

دانشمندان به دنبال ساخت داروهای هوشمندی هستند که به صورت مستقیم به عضو هدف در بدن می‌روند



مهاکسنوی | روزنامه نگار



برای همه ما پیش آمده است که دچار سرد شویم و برای کاهش در دستا مینوفن بخوریم اما سوالی که به شوخی یا جدی از خود می‌کنیم این است که این قرص چگونه می‌داند که به سر ما برود و در درگاه کاهش دهد؟ دانشمندان به دنبال ساخت داروهای هوشمندی هستند که به صورت هوشمند مسیر مستقیم خود را به عضو هدف پیدا کنند.

## مسیر دارو در بدن

هنگامی که یک قرص را قورت می‌دهید، ابتدا در معده وروده شما حل می‌شود قبل از این که مولکول‌های دارو در جریان خون شما جذب شود می‌تواند در سراسر بدن گردش کند و به اندام‌ها و بافت‌های مختلف برسد و سپس مولکول‌های دارو با اتصال به گیرنده‌های مختلف روی سلول‌ها، آن‌ها را تحریک می‌کند و بر بدن تأثیر می‌گذارد.

## طراحی دارو برای هدف خاص

حتی اگر دارو برای هدف قرار دادن گیرنده‌های خاص طراحی شده باشد، غیرممکن است که آن‌ها را از جریان در گردش خون و اتصال به مکان‌های دیگر

که باعث عوارض جانبی ناخواسته می‌شود، حفظ کند. مولکول‌های دارو که در خون جریان دارد به مرور زمان تحلیل می‌رود و در نهایت از طریق ادرار دفع می‌شود.

## همه داروها جذب نمی‌شود

برخی از داروهایی که می‌خورید هرگز جذب بدن نمی‌شود و در نهایت از طریق مدفوع شما دفع خواهد شد.

برای همین است که داروهایی که برای درمان فشارخون بالا و آلرژی تجویز می‌شود، باید به طور مداوم مصرف شود تا جایگزین مولکول‌های حذف شده دارو شود و سطح دارو را به اندازه کافی در خون

حفظ کند تا موثر باشد.

## تزریق مستقیم‌ترین روش

در مقایسه با قرص‌ها، کارآمدترین روش برای ورود دارو به خون، تزریق مستقیم آن به رگ است. به این ترتیب، تمام دارو در سراسر بدن گردش می‌کند و از تخریب در معده جلوگیری می‌شود.

## پماد و قطره‌های چشمی

یکی از راه‌های رسیدن به غلظت بالای دارو در محل مناسب، استفاده از دارو در محلی است که لازم است. مانند مالیدن پماد روی بثورات پوستی، استفاده از قطره‌های چشمی برای آلرژی، اسپری‌های استنشاقی یا اسپری‌های بینی.

## دانشتنی‌ها

## خواب کافی و تاثیر آن بر مغز

کیفیت خواب تأثیر زیادی در عملکرد مغز دارد. در مطالعه‌ای برای سنجش اهمیت کیفیت خواب در دانشگاه راجستر مشخص شد مغز انسان هنگام خواب، پروتئین‌های سمی ناشی از فعالیت طبیعی نورون‌ها را دفع می‌کند اما مسئله این است که مغز وقتی می‌تواند پروتئین‌های سمی را دفع کند که خواب‌تان از کیفیت

لازم برخورد دارد.

اگر خواب کافی و عمیق نداشته باشید، پروتئین‌های سمی در سلول‌های مغزی باقی می‌ماند، مغزتان آسیب می‌بیند و توانایی فکری‌تان هم مختل می‌شود. نخوابیدن و کم خوابیدن توانایی پردازش اطلاعات، حل مسئله و قدرت خلاقیت را کاهش و تحریک‌پذیری

را افزایش می‌دهد.

بنابر این با تنظیم ساعت خواب سعی کنید کافی و عمیق بخوابید و در صورتی که دچار بی‌خوابی و دیگر اختلالات خواب هستید، حتماً به پزشک مراجعه و آن‌ها را رفع و درمان کنید.

فوریس

## آشپزی من

## نوشیدنی

## شربت به لیمو، خوش عطر و ضد گرما

شربت به لیمو یک شربت سنتی شیرازی است که با بهار نارنج یا گلاب طعمی بی‌نظیر پیدا می‌کند. شربت به لیمو علاوه بر عطر و طعم فوق‌العاده‌اش، خواص دارویی بسیاری دارد به عنوان مثال برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و برای مقابله با گرمازدگی معجزه می‌کند.

## طرز تهیه:

۱- ابتدا بهارها را بشوید، آن‌ها را پوست و قاچ کنید و قسمت سفت وسط آن‌ها را به همراه دانه‌های میوه جدا و سپس آن‌ها را خرد کنید و داخل کاسه‌ای بزرگ بریزید. ۲- داخل کاسه به مقدار مناسب آب بریزید. به اندازه‌ای که روی سطح بهارها بپوشاند. اجازه دهید به‌های خرد شده به مدت ۳ ساعت داخل آب بماند و نرم شود.

۳- بعد از ۳ ساعت، به‌های خیس خورده را داخل آب میوه گیری بریزید و آب آن‌ها را بگیرید.

۴- تقاله‌های باقی‌مانده بهر اداخل قابلمه بریزید، روی تقاله‌های یک لیتر آب گرم بریزید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید تا عصاره به‌ها از تقاله‌ها خارج شود.

## مواد لازم

- به: ۲ کیلوگرم
- آب: یک لیتر
- شکر: ۲ کیلوگرم
- بهار نارنج یا گلاب: به مقدار لازم
- آب لیمو ترش: نصف استکان



## سلامت

## صفر تا صد قرص‌های اورژانسی



قرص‌های اورژانسی روشی برای جلوگیری از بارداری نیست. همان طور که از نامشان مشخص است تنها برای مواقع اورژانسی است و یک راه دائمی به حساب نمی‌آید.

• در ادامه چند نکته مهم درباره این قرص‌ها را بررسی می‌کنیم:

- ۱ قرص‌های اورژانسی باید در کمتر از ۷۲ ساعت پس از نزدیکی محافظت نشده استفاده شود.
- ۲ اگر در کمتر از ۲ ساعت پس از مصرف قرص دچار استفراغ شدید بهتر است با پزشک مشورت کنید.
- ۳ تغییر میزان خونریزی در دوران قاعدگی پس از مصرف قرص اورژانسی از عوارض مصرف این داروست.
- ۴ ممکن است پس از مصرف قرص‌های اورژانسی دچار لکه بینی یا خونریزی بین دوره‌های قاعدگی شوید.
- ۵ قرص‌های اورژانسی ممکن است باعث ایجاد تأخیر در زمان قاعدگی شما شود. در صورتی که قاعدگی شما بیش از هفت روز به تأخیر افتاد، حتماً با پزشک مشورت کنید.
- ۶ قرص اورژانسی لوژیل در صورتی که ۰/۷۵ میلی گرم باشد، شامل دو عدد قرص است که می‌توانید به صورت همزمان یا با فاصله ۱۲ ساعت مصرف کنید. لوژیل ۱/۵ میلی گرم شامل یک عدد قرص است که مصرف همان یک عدد کافی است.
- ۷ هر چه فاصله بین نزدیکی و مصرف قرص کمتر باشد میزان اثرگذاری قرص بیشتر خواهد بود.
- ۸ قرص‌های اورژانسی عوارض جانبی زیادی دارد و با وارد کردن میزان زیادی هورمون به بدن باعث اختلال در تخمک‌گذاری و نامنظمی قاعدگی‌های بعدی شما می‌شود پس تا می‌توانید از این قرص‌ها استفاده نکنید.

## تغذیه

## اگر بیوست دارید، این غذاها را نخورید!

همان طور که غذاهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای پیشگیری از بیوست مصرف کنید، غذاهایی هم وجود دارد که می‌تواند عامل ایجاد بیوست باشد پس لازم است این مواد غذایی را بشناسید و در هنگام بیوست از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

## موز

جالب است بدانید که موز سبزیانر سیده می‌تواند باعث بیوست شود اما موز رسیده می‌تواند به رفع بیوست کمک کند. موز سبز هنوز مقدار زیادی نشاسته دارد که هضم آن برای بدن سخت است.

## آدامس

این درست نیست که اگر یک تکه آدامس را قورت دهید، هفت سال طول می‌کشد تا هضم شود. با این حال، اگر تعداد زیادی آدامس را در مدت زمان کوتاهی قورت دهید یا اگر چند تکه آدامس را همراه با غذاهای غیر قابل هضم دیگر بلعید، می‌تواند توده‌ای ایجاد کند که در موارد نادر دستگاه گوارش را مسدود می‌کند. این انسداد گوارشی باعث بیوست می‌شود.

## کافئین

کافئین محرکی است که می‌تواند اسهال در فرد ایجاد کند اما اگر بدن فردی کم‌آب باشد، کافئین موجود در قهوه، چای، سیاه‌نوشابه و شکلات بیوست را بدتر می‌کند.

## برنج سفید

برنج سفید منجر به بیوست می‌شود زیرا پوسته، سبوس و جوانه آن از بین رفته است اما برنج قهوه‌ای به رفع بیوست کمک می‌کند زیرا پوسته، سبوس و جوانه آن پاک نشده است.

## خرمالو

خرمالو شیرین معمولاً خوب است، اما خرمالوی نارس حاوی مقادیر بالایی تانن است که حرکت غذا از طریق روده را کند و بیوست را تشدید می‌کند.

## گوشت قرمز

گوشت قرمز به این دلیل که سرشار از چربی است، زمان بیشتری نیاز دارد تا دستگاه گوارش آن را پردازش کند. همچنین این گوشت دارای فیبرهای پروتئینی سختی است که هضم آن برای معده دشوار است و می‌تواند باعث بیوست شود.

## شکلات

شکلات به خصوص برای افرادی که از سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) رنج می‌برند، ممنوع است. تصور می‌شود که مقدار زیاد چربی در شکلات روند هضم را کند می‌کند.

## فراخوان

## شناسایی و جذب سرمایه‌گذار

## مجموعه فرهنگی تفریحی

## کارگران مشهد

در نظر دارد جهت توسعه امکان اقامتی، تفریحی و ورزشی خود نسبت به جذب سرمایه‌گذار اقدام نماید، لذا از کلیه افراد حقیقی و حقوقی علاقمند دارای ایده، طرح و توان مالی دعوت به عمل می‌آید جهت ارائه طرح‌های عملیاتی خود به آدرس رزاشهر مقابل یگان ویژه، مجموعه فرهنگی تفریحی کارگران مشهد مراجعه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۱۴۸۷۸۹۰۳ تماس حاصل نمایند.

## مدیر مجموعه فرهنگی، تفریحی کارگران مشهد

۱۳۰۱۷۶۱۶۱

**برگ سبز و سند و سند کمپانی ایزوزو ۵۲۰۰**  
مدل ۱۳۸۶ بزرگ سفید و پلاک ۷۲-۵۸ع۵۸  
شماره موتور ۵۳۳۸۱۹  
شماره شاسی NAGNKR55E08602522  
بنام آقای سید علی اکبر مقوملی مفقود و فاقد اعتبار است.  
۱۳۰۱۷۶۲۱۸/ب

**برگ سبز و سند و سند کمپانی ایزوزو ۵۲۰۰**  
شماره مدل ۱۳۸۶ بزرگ سفید و پلاک ۷۲-۵۸ع۵۸  
شماره موتور ۵۳۳۸۱۹  
شماره شاسی NAGNKR55E08602522  
بنام سیده زهره سجادی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۷۶۱۷۸/ب

**اینجناب مهدی حیرانی کوران ترکیه مالک خودرو**  
**واتن یگان مدل ۸۴ تپ ۱۶۰۰ سید روغنی**  
**به شماره انتظامی ۱۲۴ ایران ۶۶۶ ۹۲**  
شماره شاسی ۱۲۱۰۸۸۶۳  
و شماره موتور ۱۱۲۸۰۳۳۳۴۱ به علت فقدان اسناد فروش سند و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی 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 یگان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.  
۱۳۰۱۷۶۱۲۲/ب

**اینجناب فاطمه توکلی زاده مالک خودرو پژو پارس XU7**  
مدل ۹۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۶۳ د ۶۴  
به شماره موتور 124K1386933  
و شماره شاسی NAANO1CE6KH213969  
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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 یگان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.  
۱۳۰۱۷۶۱۲۸/ب

**برگ سبز و سند و سند کمپانی ایزوزو ۵۲۰۰**  
مدل ۱۳۸۶ بزرگ سفید و پلاک ۷۲-۵۸ع۵۸  
شماره موتور ۵۳۳۸۱۹  
شماره شاسی NAGNKR55E08602522  
بنام آقای سید علی اکبر مقوملی مفقود و فاقد اعتبار است.  
۱۳۰۱۷۶۲۱۸/ب

**پروانه نظام مهندسی عمران**  
شماره ۱۳۰۴۰۰۱۹۳ اینجناب  
محمود جوادی مفقود و فاقد اعتبار است.  
۱۳۰۱۷۶۱۰۸/ب

**اینجناب فاطمه توکلی زاده مالک خودرو پژو پارس XU7**  
مدل ۹۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۶۳ د ۶۴  
به شماره موتور 124K1386933  
و شماره شاسی NAANO1CE6KH213969  
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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 یگان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.  
۱۳۰۱۷۶۱۲۸/ب

**برگ سبز و سند و سند کمپانی ایزوزو ۵۲۰۰**  
مدل ۱۳۸۶ بزرگ سفید و پلاک ۷۲-۵۸ع۵۸  
شماره موتور ۵۳۳۸۱۹  
شماره شاسی NAGNKR55E08602522  
بنام آقای سید علی اکبر مقوملی مفقود و فاقد اعتبار است.  
۱۳۰۱۷۶۲۱۸/ب

**برگ سبز خودرو نیا مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید**  
با شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۷۹ و ۴۸ و شماره شاسی NAS821100F1033960 و شماره موتور ۸۲۳۷۵۱۲ به نام فاطمه انفرادی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.  
۱۳۰۱۷۶۲۰۵/ب

**برگ سبز و سند بزرگ بنام علیرضا یگانه خراسانی**  
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۱۲ ۴۳ و شماره موتور ۰۰۳۳۳۸۲۴ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۱۷۹۹۴۸۷  
**مفقود و فاقد اعتبار میباشد**  
۱۳۰۱۷۶۱۲۲/ب

**برگ سبز خودرو و سند ای اف ۷ گاز سوز**  
**سفید مدل ۹۰ به نام زهرا حاجی زاده**  
به شماره پلاک ۱۷ ق ۵۸۲ ایران ۳۶ و شماره شاسی NAACJ1JC5BF303022  
و شماره موتور: 14790033804  
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.  
۱۳۰۱۷۶۱۰۶/ب

**برگ سبز و سند کمپانی ایزوزو ۵۲۰۰**  
مدل ۱۳۸۶ بزرگ سفید و پلاک ۷۲-۵۸ع۵۸  
شماره موتور ۵۳۳۸۱۹  
شماره شاسی NAGNKR55E08602522  
بنام آقای سید علی اکبر مقوملی مفقود و فاقد اعتبار است.  
۱۳۰۱۷۶۲۱۸/ب

**کارت سبز خودرو پراید بنام حمیده رحمانی یور**  
به شماره انتظامی ۶۹ ایران ۷۳۹ ص ۳۸ و شماره موتور ۱۹۳۲۳۰۸  
و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۶۰۷۹۴۵۳  
**مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد**  
۱۳۰۱۷۶۱۶/ب

**پاسپورت عراقی اینجناب مهین قحطان**  
**مفقود و فاقد اعتبار است از پاینده خواهمشند به کنسولگری عراق**  
**تحويل دهد.**  
۱۳۰۱۷۶۱۲۵/ب

**سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ بنام سیما فرح نیا**  
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۹۳ ط ۲۹ و شماره موتور 167B0041079 و شماره شاسی NAAP41FE7JJ583019  
**مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد**  
۱۳۰۱۷۶۱۲۲/ب

**برگ سبز خودرو و سند کمپانی پراید ۱۱۱**  
مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۷۴-۷۹۳ ی ۵۹ به شماره موتور ۳۳۸۸۱۰۵ و شماره شاسی ۵۵۴۳۰۰۸۹۰۰۴۵۴۰ بنام ملیحه نوربخش حسینی  
مفقود و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۷۶۱۱۶/ب

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو مزدا مدل ۹۰**  
مشکی متالیک شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۹۶-۴۴ و شماره موتور LFI11013537  
شماره شاسی NAGDSK8CC21A40809  
بنام آرش نوروزیان مفقود و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۷۶۲۱۲/ب

**برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت حمان بنام مهدی رحیمی شریف مقدس به شماره انتظامی ۷۶۷-۷۱۹۵۵**  
و شماره موتور NDX153FMI-516200401 و شماره تته NDX\*\*\*125C9190065  
**مفقود و فاقد اعتبار میباشد**  
۱۳۰۱۷۵۹۲۶/ب

**برگ سبز موتور سیکلت آپاچی مدل ۹۵**  
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۷۴-۹۴۸۲۲ و شماره شاسی ۵۵۴۳۰۰۸۹۰۰۴۵۴۰ بنام مهدیه باقی اسفاد  
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۷۶۲۲۲/ب

**برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۹**  
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۴۶ ج ۴۱ و شماره موتور ۱۴۸۹۰۴۲۸۹ و شماره شاسی NAAP۰YED1AJ۱۴۴۳۵۲  
بنام مهدیه باقی اسفاد  
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۷۶۲۲۲/ب