

چرا قهوه برای بعضی ها خواب آور می شود؟

قهوه نوشیدنی محبوبی برای افزایش سطح انرژی افراد است؛ اما در مواردی می تواند کار کردی معکوس داشته باشد و باعث خواب آلودگی شود



بسیاری از افراد برای افزایش سطح هوشیاری قهوه می نوشند، در حالی که قهوه در برخی افراد موجب خواب آلودگی می شود. به گزارش «وریول هلت»، این خواب آلودگی احتمالا به این دلیل است که کافئین گیرنده «آدنوزین» هر سلول را مسدود می کند. همچنین خواب آلودگی ممکن است بر اثر خواب نامناسب یا تحمل کافئین باشد.

☕ قهوه خواب شبانه را مختل می کند

بسیاری از مردم قهوه می نوشند تا بیدار شوند و در طول روز هوشیار بمانند، اما هنگام خواب مشکل پیدا می کنند. این مسئله چرخه معیوبی ایجاد می کند که طی آن فرد به سبب کمبود خواب، احساس خواب آلودگی دارد و قهوه می نوشد و در پی آن خوابیدن برایش دشوار می شود. خواب یک سوم آمریکایی ها کمتر از ۷ ساعت توصیه شده است. تحقیقات نشان می دهد که بی خوابی به مصرف کافئین مربوط است. طبق پژوهش ها مصرف کافئین، حتی شش ساعت قبل از خواب، خواب شبانه

را مختل می کند.

☕ آدنوزین را مسدود می کند

آدنوزین ترکیبی آلی است که در بدن بسیاری از موجودات زنده یافت می شود. این ماده در چرخه خواب و بیداری حیاتی است، یعنی مدت بیداری را افزایش می دهد و از مدت خواب می کاهد. کافئین قهوه گیرنده های آدنوزین در مغز را مسدود می کند و مانع احساس خواب آلودگی می شود. حساسیت مغز به آدنوزین به تدریج افزایش می یابد و پس از جذب کافئین خستگی مفرط در بدن احساس می شود. سرعت جذب کافئین در افراد متفاوت



است. ظرف ۴۵ دقیقه اول ۹۹ درصد کافئین جذب می شود، جذب این ماده نهایتا یک تا دو ساعت زمان می برد.

☕ مقاومت کافئین

افرادی که به طور منظم قهوه یا محصولات کافئین دار مصرف می کنند به این ماده

مقاومت پیدا می کنند. آن ها به تاثیرات

کافئین عادت می کنند و ممکن است برای رسیدن به اثر دلخواه خود به کافئین بیشتری نیاز داشته باشند که بر خواب تاثیر منفی می گذارد. در نهایت، در این افراد، با وجود نوشیدن قهوه، خستگی باقی می ماند.

☕ تاثیر قند خون

قهوه صبحگاهی همچنین سلول ها را در برابر هورمون انسولین مقاوم می کند. مقاومت در برابر انسولین سبب می شود سلول ها گلوکز موجود در خون را به خوبی جذب نکنند و لوزالمعده انسولین بیشتری تولید کند. پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که اگر پس از کم خوابی شبانه هنگام صبح قهوه بنوشیم

کف در ادرار را جدی بگیرید!

غذاهایی که می خورید، میوه ها و سبزی هایی که حاوی آب هستند؛ همگی میزان ادرار را تشکیل می دهند. در ضمن ادرار کردن شاید سالم ترین نوع سم زدایی در بدن باشد. ادرار از طریق جمع کردن مواد زائد از کلیه باعث می شود که بدن بتواند پسماند و مواد سمی خود را بیرون ببرد و دیگر این مواد سمی داخل خون وجود نداشته باشد

خوب می دانید که ادرار هر انسان، راهی برای تشخیص سلامت درونی اوست؛ به همین دلیل در چکاپ های دوره ای، آزمایش ادرار هم از فرد گرفته می شود و این خود عاملی برای اثبات اهمیت ادرار است. بدن هر روز بین ۲ تا ۲/۵ لیتر ادرار تولید می کند اما به این معنا نیست که همه این ادرار از آبی است که در طول روز می نوشید. بلکه همه

احتمالا والدینتان به شما هم می گفتند که صاف بایستید یا قوز نکنید؛ این تاکید برای صاف نشستن تنها به بهتر شدن حالت بدن کمک نمی کند، بلکه بر سلامت هم تاثیر گذار است. به گزارش یاهو لایف، بد نشستن یا

تناسب اندام

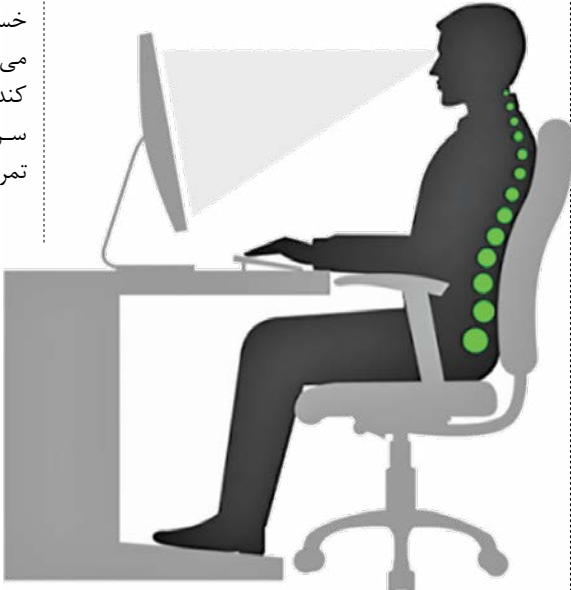
۲ تمرین ساده برای بهبود وضعیت بدن

بد ایستادن به مرور زمان و با افزایش سن، می تواند مشکلات جسمی ایجاد کند و حتی سلامت را به خطر بیندازد. قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب می تواند باعث شود برخی ماهیچه ها و مفاصل بیش از حد کار کنند که خستگی آن ها را به دنبال خواهد داشت. در برخی موارد، حتی می تواند شرایطی مانند التهاب مفصل یا آرتريت را تشدید کند، به گردش خون ضعیف منجر شود یا باعث درد فک، سردرد و موارد دیگر شود. برای بهبود وضعیت بدن چندین تمرین ساده وجود دارد:

۱ پاها را روی زمین قرار دهید

وقتی به وضعیت و فرم درست بدن فکر می کنیم، معمولا ابتدا ذهنمان به سمت مدل شانه ها یا حالت کمر می رود اما دکتر مایکل فر دریکسون، متخصص پزشکی ورزشی در مرکز سلامت استنفورد، می گوید که بهتر است ابتدا ببینید پاهایتان را کجا گذاشته اید. او به یاهو لایف می گوید: «من همیشه از پا شروع می کنم و به سمت بالا می روم. برای حفظ وضعیت بدنی مناسب در حالت ایستاده به حمایت پاها نیاز دارید. در حالت ایستاده، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. حتی

احتمالا والدینتان به شما هم می گفتند که صاف بایستید یا قوز نکنید؛ این تاکید برای صاف نشستن تنها به بهتر شدن حالت بدن کمک نمی کند، بلکه بر سلامت هم تاثیر گذار است. به گزارش یاهو لایف، بد نشستن یا



تازه ها

نمک چه پیامدهایی برای سلامت ما دارد؟



بدون سدیم نمی توان زندگی کرد، اعصاب برانگیخته نمی شوند و ماهیچه ها قادر به انقباض نیستند. اما متخصصان می گویند با مصرف بیش از حد آن خطر ابتلا به فشار خون و بیماری های قلبی افزایش می یابد. نیویورک تایمز، در گزارشی

به سدیم و میزان مصرف آن پرداخته است. شرلی اندرسن، استاد بهداشت عمومی دانشگاه کالیفرنیا، می گوید که طی ۵۰ سال گذشته دانشمندان به الگوی آشکاری دست یافته اند: «هر چه سدیم بیشتری مصرف کنیم فشار خون هم بالاتر می رود.» دانشمندان در سال ۲۰۲۱ با بررسی ۸۵ آزمایش بالینی به این موضوع پرداختند که مصرف روزانه ۴۰۰ تا ۷۶۰۰ میلی گرم سدیم چه اثری روی فشار خون دارد؟ به گزارش محققان، با افزایش مصرف سدیم، فشار خون هم افزایش یافت. این تاثیر در افرادی که به فشار خون بالا مبتلا بودند بیشتر بود اما روی افرادی هم که مشکل نداشتند تاثیر داشت. به گفته اندرسن، کنترل فشار خون یکی از مهم ترین عواملی است که می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی یا سکته مغزی کمک کند. به باور محققان، از میان تمامی مشکلات برآمده از رژیم غذایی، سدیم مضر ترین عامل برای سلامت است. طبق تخمین دانشمندان، مصرف بیش از حد نمک به مرگ حدود ۲ میلیون نفر در سال منجر می شود که عمدتاً ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است. طبق دستورالعمل های غذایی ایالات متحده، بزرگسالان نباید بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم، حدود یک قاشق چای خوری، در روز نمک مصرف کنند. سازمان بهداشت جهانی و انجمن بین المللی فشار خون بالا، قدری کمتر، یعنی ۲۰۰۰ میلی گرم در روز را توصیه می کند. انجمن قلب آمریکا هم می گوید که مصرف نکردن بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم هم مطلوب است، از آن بهتر این است که بیش از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز مصرف نکنید، به ویژه اگر به فشار خون مبتلایید. به گفته محققان مصرف پتاسیم، به اندازه کاهش مصرف سدیم، موثر است. دریافت پتاسیم کافی در رژیم غذایی روزانه خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد، چرا که پتاسیم، سدیم اضافی را از کلیه ها خارج می کند. البته در مصرف پتاسیم هم باید جانب احتیاط را رعایت کرد و از متخصص یازشک کمک گرفت. به گفته کارشناسان، سبزی، میوه، بنشن، آجیل و محصولات لبنی منابع غنی پتاسیم اند و خوردن آن ها میزان پتاسیم را افزایش و میزان سدیم را کاهش می دهد.

دانستنی ها

چرا نباید موی روی خال را بکنیم؟

وقتی می بینید که موهای سر کش بلندی از یک خال بیرون زده، ممکن است به فکر استفاده از موچین بيفتيد؛ اما بهتر است از این کار اجتناب کنید. کندن موی روی خال ها ایده خوبی نیست، زیرا تشخیص این که آیا خال در طول زمان تغییر می کند یا خیر، دشوار است. تغییرات در خال ها باید توسط پزشک بررسی شود تا مطمئن شود مشکلی وجود ندارد. به علاوه، کندن موی روی خال می تواند منجر به قرمزی، درد و حتی تورم شود.

تازه ها

علت جدید آسیب ریه ها کشف شد



دانشمندان بریتانیایی گویند علت جدیدی را که باعث وار دشدن آسیب به ریه ها و ابتلا به «آسم» می شود، یافته اند. تحقیقات پژوهشگران در کینگز کالج لندن نشان داد که در زمان وقوع حمله آسم، سلول های پوشاننده مجاری هوایی آن چنان تحت فشار قرار می گیرند تا از بین بروند. به گزارش یورونیوز، مجاری هوایی افراد مبتلا به آسم،

به محرک هایی مانند گرده گل، حیوانات خانگی و ورزش حساس هستند و در صورت مواجه شدن با چنین شرایطی ملتهب یا متورم می شوند و علائمی مانند سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس ایجاد می کنند. اگر چه داروهای استنشاقی موجود می توانند این التهاب را کاهش دهند و به باز نگه داشتن راه های هوایی کمک کنند، اما تکرار این حملات می تواند باعث ایجاد خم دایمی و تنگ شدن مجاری هوا شود. در طول حمله همچنین عضلات صاف اطراف راه های هوایی، شروع به فشرده شدن و سفت شدن می کند که تحت عنوان «انقباض برونش» شناخته می شود. پروفیسور جودی روزنبلات، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «انقباض برونش به پوشش مجاری هوا آسیب می رساند و منجر به ایجاد التهاب های طولانی مدت و همچنین زخم و عفونت هایی می شود که حملات بیشتری را در پی خواهد داشت.» به گفته او، تاکنون این نوع از آسیب پوشش نادیده گرفته شده بود. یکی از درمان های پیشگیرانه احتمالی برای این مشکل که محققان در حال بررسی آن هستند، استفاده از عنصری به نام «گادولینیوم» است که به نظر می رسد دست کم در موش ها نتیجه بخش بوده است. با وجود این، به مطالعات بیشتری نیاز است تا دانشمندان به این نتیجه برسند که آزمایش این عنصر روی انسان، کاری ایمن و موثر است. برای رسیدن به این مرحله نیز باید سال ها منتظر ماند.

آگهی تجدید مزایده عمومی (دوم)

مزایده عمومی واگذاری بهره برداری از مهمانسرای ۲۲ اسفند و مهمانسرای ۲۲ بهمن واقع در شهرستان مشهد موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی اینار برای مدت دوسال

نام و نشانی مزایده گز موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی اینار به نشانی: تهران، خیابان طالقانی، خیابان موسوی شمالی، خیابان برقروشان پلاک ۲۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده:

| موضوع مزایده | شماره مزایده در سامانه | آدرس موضوع مزایده | مبلغ تضمین شرکت در مزایده |
|--------------------------------------|------------------------|---|---------------------------|
| واگذاری مهمانسرای ۲۲ اسفند و ۲۲ بهمن | ۵۰۰۳۰۹۳۱۱۶۰۰۰۰۰۴ | مشهد، خیابان بهجت ۱، نبش رافز ۴/۱ پلاک ۲۰ | ۱/۹۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال |

لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید **• زمان بازگشایی پاکت ها:** روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ ساعت ۱۲ ظهر از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت و فرهنگ و ورزشی و توانبخشی اینار قابل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد.

توضیحات: کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده -تهران خیابان طالقانی خیابان موسوی شمالی خیابان برقروشان پلاک ۲۰ موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی اینار

www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی انضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. **تاریخ انتشار مزایده در سامانه:** ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ می باشد.

مهلت زمان خرید اسناد مزایده: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ تا ساعت ۱۶ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.

مهلت آیلود اسناد و بازگاری پیشنهاد: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ تا ساعت ۱۱ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ در سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.

۶۳۴۲۳

اینجانب سیده فاطمه شافعی مالک خودرو پژو ۲۰۴ مدل ۹۴ **ش انتظامی ایران ۷۴-۶۵۲-۲۲** ش فاسی NAAP۰۳EYB۱۲۱۱A۶ ش موتور ۱۶۵۸۰۰۲۲۶۰۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو نقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۶۲۱۹۰

اینجانب امین شریفی نیت مالک خودرو پژو پارس ۷۴/۵۶۲ **شماره انتظامی ۱۰ ایران ۲۹۶-۵۹۴** شماره بدنه NAAN1۱FE۰KH۵۲۰۷۲۵ ش موتور ۱۶۴۸۰۲۲۳۲۲۰۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی) نقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۶۲۲۲۴

آگهی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی کشاورزی شهرستان درگز

به اطلاع کلیه دارندگان پروانه فعالیت و پروانه کسب کشاورزی معتبر شهرستان درگز می رساند که انتخابات اتحادیه های صنفی

۱- **اتحادیه صنفی زراعت، باغداری و منابع طبیعی**

۲- **اتحادیه صنفی دامپروری، شیلات، خدمات و صنایع**

به صورت همزمان در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۰۹ از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۳ در محل مدیریت جهاد کشاورزی در درگز برگزار میگردد. لذا کلیه اعضا که دارای پروانه کسب یا پروانه فعالیت دارای اعتبار نامورخه ۱۴۰۳/۲/۰۹ و بعد از آن می باشند دعوت می شود با در دست داشتن مدارک ذیل در محل اخذ رای حاضر و نسبت به انتخاب اعضا هیئت مدیره و بازرسین و اتحادیه مربوطه از زمین داوطلبان واجد شرایط اقدام نمایند.

*** اصل کارت ملی و شناسنامه**

*** اصل پروانه فعالیت یا پروانه کسب کشاورزی**

مهدی ایمانی — محمدرضا سعدنیان — امین شیخ

۶۲۴۵۱

اینجانب حسن حسن راده مالک خودرو پژو سواری ۲۰۴ آریان مشکلی به **شماره انتظامی ۹۱۴ص ۲۴ ایران ۶۲** شماره بدنه NAAP۰۳EYB۱۲۱۱A۶ ش موتور ۱۶۴۸۰۲۲۳۲۲۰۲ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی) نقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۶۲۲۵۶

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی

نظر به اینکه پروانه فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی معراج سیر جوان پرواز در شهر مشهد با صاحب امتیازی خانم فاطمه جوانی سر تختی در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می باشد، لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند، دعوت می گردد مراتب را در نهایت به مدت دو ماه از تاریخ درج این آگهی بطور کتبی به سازمان هواپیمایی کشوری - دفتر نظارت بر شرکتهای حمل و نقل هوایی و امور فرودگاهها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی معراج سیر جوان پرواز

۶۲۲۸۰