چرا قهوه برای بعضی‌ها خواب‌آور می‌شود؟

قهوه‌نوشیدنی محبوبی برای افزایش سطح انرژی افراد است؛ اما در مواردی می‌تواند کارکردی معکوس داشته باشد و باعث خواب‌آلودگی شود

پزشکی

بسیاری از افراد برای افزایش سطح هوشیاری قهوه می‌نوشند، در حالی که قهوه در برخی افراد موجب خواب‌آلودگی می‌شود. به گزارش «وری‌ول‌هلث»، این خواب‌آلودگی احتمالا به این دلیل است که کافئین گیرنده «آدنوزین» هر سلول را مسدود می‌کند. همچنین خواب‌آلودگی ممکن است بر اثر خواب نامناسب یا تحمل کافئین باشد.

قهوه خواب شبانه را مختل می‌کند

بسیاری از مردم قهوه می‌نوشند تا بیدار شوند و در طول روز هوشیار بمانند، اما هنگام خواب مشکل پیدا می‌کنند. این مسئله چرخه معیوبی ایجاد می‌کند که طی آن فرد به‌سبب کمبود خواب، احساس خواب‌آلودگی دارد و قهوه می‌نوشد و در پی آن خوابیدن برایش دشوار می‌شود. خواب یک سوم آمریکایی‌ها کمتر از ۷ ساعتِ توصیه‌شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌خوابی به‌مصرف کافئین مربوط است. طبق پژوهش‌ها مصرف کافئین، حتی شش ساعت قبل از خواب، خواب شبانه را مختل می‌کند.

آدنوزین را مسدود می‌کند

آدنوزین ترکیبی آلی است که در بدن بسیاری از موجودات زنده یافت می‌شود. این ماده در چرخه خواب و بیداری حیاتی است، یعنی مدت بیداری را افزایش می‌دهد و از مدت خواب می‌کاهد. کافئین قهوه گیرنده‌های آدنوزین در مغز را مسدود می‌کند و مانع احساس خواب‌آلودگی می‌شود. حساسیت مغز به آدنوزین به‌تدریج افزایش می‌یابد و پس از جذب کافئین خستگی مفرط در بدن احساس می‌شود. سرعت جذب کافئین در افراد متفاوت است. ظرف ۴۵ دقیقه اول ۹۹ درصد کافئین جذب می‌شود، جذب این ماده نهایتا یک تا دو ساعت زمان می‌برد.

مقاومت کافئین

افرادی که به‌طور منظم قهوه یا محصولات کافئین‌دار مصرف می‌کنند به این ماده مقاومت پیدا می‌کنند. آن‌ها به تاثیرات کافئین عادت می‌کنند و ممکن است برای رسیدن به اثر دلخواه خود به کافئین بیشتری نیاز داشته باشند که بر خواب تاثیر منفی می‌گذارد. درنهایت، در این افراد، با وجود نوشیدن قهوه، خستگی باقی می‌ماند.

تاثیر قند خون

قهوه صبحگاهی همچنین سلول‌ها را در برابر هورمون انسولین مقاوم می‌کند. مقاومت در برابر انسولین سبب می‌شود سلول‌ها گلوکز موجود در خون را به‌خوبی جذب نکنند و لوزالمعده انسولین بیشتری تولید کند. پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که اگر پس از کم‌خوابی شبانه هنگام صبح قهوه بنوشیم عدم‌تحمل گلوکز در بدن افزایش می‌یابد و گلوکز خون از میانگین بالاتر می‌رود. گلوکز خون بر اثر مصرف کافئین افزایش می‌یابد و پس از زمانی کوتاه دوباره پایین می‌آید. وقتی میزان گلوکز به حالت عادی بازمی‌گردد فرد احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند.

شرایط مرتبط با خستگی

خستگی عوامل متعدد دارد و ممکن است درپی فعالیت بدنی یا کمبود خواب به وجود آید. همچنین برخی بیماری‌ها مانند کم‌خونی، افسردگی، اختلال تیروئید، سرطان، نارسایی قلبی و دیابت ممکن است خستگی بیاورند. نوشیدن قهوه ممکن است راه خوبی برای افزایش هوشیاری صبحگاهی باشد، اما ناخوابی‌های طولانی را جبران نمی‌کند. پس اگر می‌خواهید با خوردن قهوه احساس هوشیاری و بیداری داشته باشید، نخست مطمئن شوید که به اندازه کافی می‌خوابید و تا شش ساعت قبل از خواب هم قهوه ننوشید.

بیشتر بدانیم

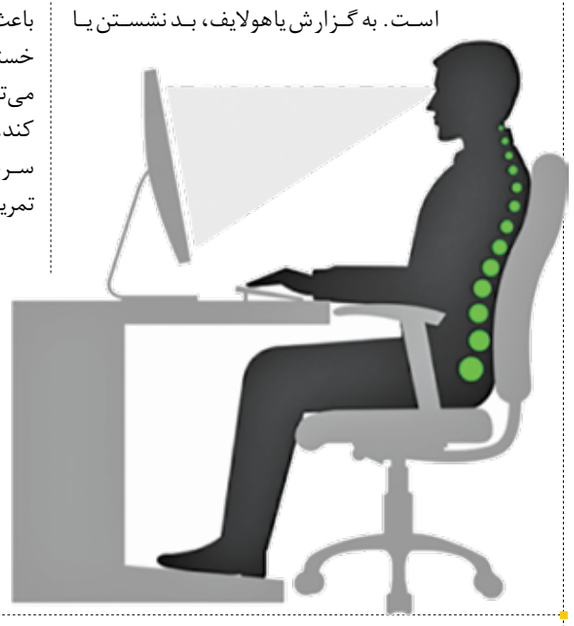
کف در ادرار را جدی بگیرید!

خوب می‌دانید که ادرار هر انسان، راهی برای تشخیص سلامت درونی اوست؛ به همین دلیل در چکاپ‌های دوره‌ای، آزمایش ادرار هم از فرد گرفته می‌شود و این خود عاملی برای اثبات اهمیت ادرار است. بدن هر روز بین ۲ تا ۲/۵ لیتر ادرار تولید می‌کند اما به این معنا نیست که همه این ادرار از آبی است که در طول روز می‌نوشید. بلکه همه غذاهایی که می‌خورید، میوه‌ها و سبزی‌هایی که حاوی آب هستند؛ همگی میزان ادرار را تشکیل می‌دهند. در ضمن ادرار کردن شاید سالم‌ترین نوع سم‌زدایی در بدن باشد. ادرار از طریق جمع کردن مواد زائد از کلیه باعث می‌شود که بدن بتواند پسماند و مواد سمی خود را بیرون بریزد و دیگر این مواد سمی داخل خون وجود نداشته باشد و در نتیجه سموم بدن به راحتی شسته می‌شوند و این یک راهکار بسیار طبیعی و پر اهمیت است. اما اگر ادرار تان کف دارد، به معنای این است که جریان آن خیلی قوی و سریع بوده و می‌تواند علامت سطح بالای پروتئین در ادرار باشد که نشان دهنده مشکلات جدی کبد است و باید به پزشک مراجعه کنید.

تناسب اندام

۲ تمرین ساده برای بهبود وضعیت بدن

احتمالا والدینتان به شما هم می‌گفتند که صاف بایستید یا قوز نکنید؛ این تاکید برای صاف نشستن تنها به بهتر شدن حالت بدن کمک نمی‌کند، بلکه بر سلامت هم تاثیرگذار است. به گزارش یاهولایف، بد نشستن یا بد ایستادن به مرور زمان و با افزایش سن، می‌تواند مشکلات جسمی ایجاد کند و حتی سلامت را به خطر بیندازد. قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب می‌تواند باعث شود برخی ماهیچه‌ها و مفاصل بیش از حد کار کنند که خستگی آن‌ها را به دنبال خواهد داشت. در برخی موارد، حتی می‌تواند شرایطی مانند التهاب مفصل یا آرتریت 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 می‌کنیم، معمولا ابتدا ذهنمان به سمت مدل شانه‌ها یا حالت کمر می‌رود اما دکتر مایکل فردریکسون، متخصص پزشکی ورزشی در مرکز سلامت استنفورد، می‌گوید که بهتر است ابتدا ببینید پاهایتان را کجا گذاشته‌اید. او به یاهولایف می‌گوید: «من همیشه از پا شروع می‌کنم و به سمت بالا می‌روم. 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 زمانی که روی صندلی نشسته‌اید، هم پاهایتان را روی زمین قرار دهید. این کار در بهتر شدن فرم بدن موثر است. در حالت نشسته، بهتر است زانوها به موازات انگشتان پا باشند و برای قفل نشدن زانوها، توصیه می‌شود آن‌ها را کمی خم کنید.»

۲ بدن را سفت نکنید

فردریکسون می‌گوید اگر با شنیدن جمله «صاف بنشین» بلافاصله بدنتان را صاف و سفت می‌کنید، باید بدانید که این دقیقا همان کاری است که نباید انجام دهید. به جای این که مانند قرار گرفتن در شرایط نظامی، بدن را سفت کنید و قفسه سینه را جلو دهید، تنها کافی است شانه‌ها را شل و آن‌ها را باز کنید. در مورد ستون فقرات به خاطر داشته باشید که بهتر است در حالت طبیعی و بدون متمایل شدن به جهتی خاص باشد. برای این کار می‌توانید به دنبالچه توجه کنید که باید به سمت پایین باشد. فردریکسون می‌گوید افراد در کل فشار و تنش زیادی را در بدن نگه می‌دارند که موجب می‌شود هنگام حرکت، بدن خیلی سفت شود. اگر می‌توانید، به جای قفسه سینه از قسمت پایین شکم (دیافراگم) نفس بکشید و لگن را طوری تنظیم کنید که فشار بر دنبالچه به سمت پایین باشد. این کار واقعا کمک‌کننده است.

تازه‌ها

نمک چه پیامدهایی برای سلامت ما دارد؟

بدون سدیم نمی‌توان زندگی کرد، اعصاب برانگیخته نمی‌شوند و ماهیچه‌ها قادر به انقباض نیستند. اما متخصصان می‌گویند با مصرف بیش از حد آن خطر ابتلا به فشار خون و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. نیویورک‌تایمز، در گزارشی به سدیم و میزان مصرف آن پرداخته است. شرلی اندرسن، استاد بهداشت عمومی دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید که طی ۵۰ سال گذشته دانشمندان به الگوی آشکاری دست یافته‌اند: «هرچه سدیم بیشتری مصرف کنیم فشار خون هم بالاتر می‌رود.» دانشمندان در سال ۲۰۲۱ با بررسی ۸۵ آزمایش بالینی به این موضوع پرداختند که مصرف روزانه ۴۰۰ تا ۷۶۰۰ میلی‌گرم 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 مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی یا سکته مغزی کمک کند. به باور محققان، از میان تمامی مشکلات برآمده از رژیم غذایی، سدیم مضرترین عامل برای سلامت است. طبق تخمین دانشمندان، مصرف بیش از حد نمک به مرگ حدود ۲ میلیون نفر در سال منجر می‌شود که عمدتا ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است. طبق دستورالعمل‌های غذایی ایالات متحده، بزرگسالان نباید بیش از ۲۳۰۰ میلی‌گرم، حدودیک قاشق چای‌خوری، در روز نمک مصرف کنند. سازمان بهداشت جهانی و انجمن بین‌المللی فشار خون بالا، قدری کمتر، یعنی ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز را توصیه می‌کند. انجمن قلب آمریکا هم می‌گوید که مصرف نکردن بیش از ۲۳۰۰ میلی‌گرم هم مطلوب است، از آن بهتر این است که بیش از ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز مصرف نکنید، به‌ویژه 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 بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد، چراکه پتاسیم، سدیم اضافی را از کلیه‌ها خارج می‌کند. البته در مصرف پتاسیم هم باید جانب احتیاط را رعایت کرد و از متخصص یا پزشک کمک گرفت. به گفته کارشناسان، سبزی، میوه، بنشن، آجیل و محصولات لبنی منابع غنی پتاسیم‌اند و خوردن آن‌ها میزان پتاسیم را افزایش و میزان سدیم را کاهش می‌دهد.

دانستنی‌ها

چرا نباید موی روی خال را بکنیم؟

وقتی می‌بینید که موهای سرکش بلندی از یک خال بیرون زده، ممکن است به فکر استفاده از موچین بیفتید؛ اما بهتر است از این کار اجتناب کنید. کندن مو از روی خال‌ها ایده خوبی نیست، زیرا تشخیص این که آیا خال در طول زمان تغییر می‌کند یا خیر، دشوار است. تغییرات در خال‌ها باید توسط پزشک بررسی شود تا مطمئن شود مشکلی وجود ندارد. به علاوه، کندن موی روی خال می‌تواند منجر به قرمزی، درد و حتی تورم شود.

تازه‌ها

علت جدید آسیب ریه‌ها کشف شد

دانشمندان بریتانیایی می‌گویند علت جدیدی را که باعث وارد شدن آسیب به ریه‌ها و ابتلا به «آسم» می‌شود، یافته‌اند. تحقیقات پژوهشگران در کینگز کالج لندن نشان داد که در زمان وقوع حمله آسم، سلول‌های پوشاننده مجاری هوایی آن چنان تحت فشار قرار می‌گیرند تا از بین بروند.

به گزارش یورونیوز، مجاری هوایی افراد مبتلا به آسم، به محرک‌هایی مانند گرده گل، حیوانات خانگی و ورزش حساس هستند و در صورت مواجه شدن با چنین شرایطی ملتهب یا متورم می‌شوند و علایمی مانند سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس ایجاد می‌کنند. اگرچه داروهای استنشاقی موجود می‌توانند این التهاب را کاهش دهند و به باز نگه داشتن راه‌های هوایی کمک کنند، اما تکرار این حملات می‌تواند باعث ایجاد زخم دایمی و تنگ شدن مجاری هوا شود. در طول حمله همچنین عضلات صاف اطراف راه‌های هوایی، شروع به فشرده شدن و سفت شدن می‌کند که تحت عنوان «انقباض برونش» شناخته می‌شود. پروفسور جودی روزنبلات، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «انقباض برونش به پوشش مجاری هوا آسیب می‌رساند و منجر به ایجاد التهاب‌های طولانی‌مدت و همچنین زخم و عفونت‌هایی می‌شود که حملات بیشتر را در پی خواهد داشت.» به گفته او، تاکنون این نوع از آسیب پوشش نادیده گرفته شده بود. یکی از درمان‌های پیشگیرانه احتمالی برای این مشکل که محققان در حال بررسی آن هستند، استفاده از عنصری به‌نام «گادولینیوم» است که به‌نظر می‌رسد دست‌کم در موش‌ها نتیجه‌بخش بوده است. باوجوداین، 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 سال‌ها منتظر ماند.

اینجانب حسن حسن زاده مالک خودرو پژو سواری ۲۰۶ آریان مشکی به شماره انتظامی ۹۱۴ص۶۲ایران ۳۶ شماره بدنه NAAP۴۱۶D۳۸۲۸۶۷۶۰ و شماره موتور ۱۳۳۸۹۰۰۹۴۱ به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای 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. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۲۲۵۶

اینجانب امین شریفی نیت مالک خودرو پژو پارس ۵ تا به شماره انتظامی ۱۰ ایران ۷۹۶ م ۵۹ شماره بدنه NAAN۱۱FE۰KH۵۲۰۷۲۵ و شماره موتور B۰۲۲۳۲۷۰ ۱۶۴ به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای 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. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۲۲۲۴

اینجانب سیده فاطمه شفائی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۴ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۶۵۳ و ۲۳ ش شاسی NAAP۰۳۴E۷۱۲۱۳۱۸۶ ش موتور ۱۶۵۸۰۰۲۲۶۰۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو تقاضای 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. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۲۱۹۰

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی

نظر به اینکه پروانه فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوائی معراج سیر جوان پرواز در شهر مشهد با صاحب امتیازی خانم فاطمه جوانی سرتختی 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 هواپیمائی کشوری دفتر نظارت بر شرکتهای حمل و نقل هوائی و امور فرودگاهها اعلام نماید.

دفتر خدمات مسافرت هوایی معراج سیر جوان پرواز ۶۲۲۸۰

آگهی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی کشاورزی شهرستان درگز

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

۱- اتحادیه صنفی زراعت،باغداری ومنابع طبیعی
۲- اتحادیه صنفی دامپروری، شیلات خدمات وصنایع

به صورت همزمان درروزیک شنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۰۹ ازساعت ۹ صبح لغایت ۱۳ درمحل مدیریت جهاد کشاورزی دردرگز برگزارمیگرددلذاازکلیه اعضاکه دارای پروانه کسب یاپروانه فعالیت دارای اعتبارتامورخه ۱۴۰۳/۲/۰۹ وبعدازآن می باشندوعوت می شود بادردست داشتن مدارک ذیل درمحل اخذ رأی حاضرو نسبت به انتخاب اعضاهیئت مدیره وبازرسین واتحادیه مربوطه ازبین داوطلبان واجد شرایط اقدام نمایند.

* اصل کارت ملی وشناسنامه * اصل پروانه فعالیت یاپروانه کسب کشاورزی

مهدی ایمانی – محمدرضاسعادتیان – امین شیخ ۶۲۴۵۱

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 ایثار برای مدت دوسال

نام و نشانی مزایده گزار: موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار به نشانی: تهران، خیابان طالقانی، خیابان موسوی شمالی، خیابان برفروشان 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	۵۰۰۳۰۹۳۱۱۶۰۰۰۰۴	مشهد، خیابان بهجت ۱، نبش رازفر ۴/۱ پلاک ۲۰	۱/۹۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۰۳۳۲۲۹۹۵۰۰۰ نزد بانک دی به نام موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار قابل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد

توضیحات: کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس 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 امضای 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 ۱۴۰۳/۰۱/۳۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.

• مهلت آپلود اسناد و بارگذاری 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.

• زمان بازگشایی پاکت ها:

• روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ ساعت ۱۲ ظهر از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت و به نشانی تهران خیابان موسوی شمالی خیابان برفروشان پلاک ۲۰ می باشد.

• محل تحویل پاکت های تضمین به یکی از دو نشانی ذیل:

- تهران خیابان طالقانی خیابان موسوی شمالی خیابان برفروشان پلاک ۲۰ موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار

- مشهد نبش خیام جنوبی ۲۴ پلاک ۱۷ طبقه سوم موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار

- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس ۱۴۵۶

- تلفن تماس جهت کسب اطلاعات : ۴ - ۸۸۵۹۳۵۶۳ - ۰۲۱ واحد کمیسیون معاملات

- مهلت زمان های اعلامی فوق به هیچ عنوان قابل تمدید نمی باشند.

تذکر : هزینه درج آگهی و حق الزحمه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود .

مدیریت موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایثار