

## ۷ دلیل برای نوشیدن قهوه

یکی از شناخته‌شده‌ترین مزیت‌های قهوه افزایش سطح انرژی و هوشیار تر کردن ذهن است اما فراتر از این، نوشیدن به اندازه قهوه برای قلب، پیشگیری از دیابت و... فواید زیادی دارد که در این مطلب به بررسی آن پرداخته‌ایم



همزمان با هشدار درباره‌ی یادآوری در نوشیدن قهوه، مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف متعادل قهوه مزایای قابل توجهی دارد و علاوه بر فواید شناخته‌شده مانند کمک به سلامت قلب، به نظر می‌رسد یک فنجان قهوه در روز حتی برای مغز هم مفید است و ممکن است به پیشگیری از بیماری‌های روانی هم کمک کند. «کانور سیشن» می‌نویسد که قهوه چندین ماده مغذی ضروری دارد که در کل برای سلامتی مفیدند. یک فنجان قهوه (حدود ۲۳۶ میلی لیتر) حاوی مقدار کمی ویتامین‌های گروه B است و مواد معدنی مانند پتاسیم، منگنز و منیزیم هم دارد. علاوه بر این، سرشار از آنتی اکسیدان هاست، به طوری که بسیاری از مردم، احتمالاً بیشتر آنتی اکسیدان مورد نیاز بدنشان را از قهوه دریافت می‌کنند تا از سبزیجات و میوه. مصرف متعادل قهوه در دراز مدت می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را نیز کاهش دهد.

### ۱ بیماری‌های قلبی عروقی

مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در روز ممکن است خطر نارسایی قلبی را کاهش دهد. علاوه بر این، مصرف قهوه با کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی نیز مرتبط است. داده‌های اخیر نشان می‌دهند حتی وقتی فرد دچار آریتمی (ریتم غیر طبیعی قلب) باشد هم قهوه برایش چندان مضر نیست.

### ۲ دیابت نوع ۲

قهوه می‌تواند توانایی بدن در تجزیه

#### سلامت دهان و دندان

### ۴ سرطان

مصرف قهوه می‌تواند خطر ابتلا به چندین نوع سرطان از جمله سرطان روده و رحم را کاهش دهد. یک بررسی سیستماتیک (Systematic Review) هم نشان داده است که مصرف زیاد قهوه کاهش ۱۸ درصدی خطر ابتلا به سرطان رابه دنبال دارد.

### ۵ بیماری‌های مغز و اعصاب

کافئین با کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون مرتبط است و ممکن است به افراد مبتلا به این بیماری کمک کند. حرکاتشان را بهتر کنترل کنند. علاوه بر این مصرف قهوه می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل را کاهش دهد.

### ۶ سلامت روان

این نوشیدنی محبوب علاوه بر فواید جسمانی، بر سلامت روان هم آثار مثبتی می‌گذارد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که قهوه می‌نوشند، کمتر با خطر افسردگی مواجه‌اند و بر اساس برخی یافته‌ها، خطر ابتلا به افسردگی در این افراد ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. برخی تحقیقات هم از ارتباط میان مصرف قهوه و کاهش احتمال اندیشیدن درباره پایان دادن به زندگی خبر می‌دهند. بنا

## آیا جویدن یخ برای دندان مضر است؟



متخصصان می‌گویند جویدن یخ صرف‌نظر از دلیل این کار، برای دندان‌ها خوب نیست و عواقب منفی آن مانند جویدن غذای سفت یا هر چیز سفت دیگری است. یکی از این خطرات شکستن دندان هاست که هزینه بالای ترمیم ر آرویی دست فرد می‌گذارد و گاهی می‌تواند به کشیدن دندان و ایمپلنت ختم شود. از دیگر خطرات جویدن یخ وارد کردن فشار به مینای دندان است. مینای دندان از هزاران کریستال میکروسکوپی تشکیل شده است. یخ هم نوعی کریستال است بنابراین وقتی دو کریستال را با قدرت به هم فشار دهید، یکی از آن‌ها از بین می‌رود. دندان‌هایی هم که روکش دارند، ممکن است تحت

## HPV باعث ناباروری مردان می‌شود

سلامت رخ دهد. سوبه‌های کم خطر این ویروس اغلب باعث ایجاد زگیل می‌شوند و سوبه‌های پرخطر می‌توانند افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان دهانه رحم، مقعد، آلت تناسلی و اوروفارنکس را در پی داشته باشند. دانشمندان برای این تحقیق نمونه‌های مایع منی مربوط به ۲۰۵ مرد بالغ را که بین سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۱ در یک کلینیک اورولوژی در آژانتین جمع‌آوری شده بود، بررسی کردند. هیچ‌یک از این مردان علیه ویروس پاپیلومی انسانی باواکسن گارداسیل واکسینه نشده بودند. محققان سپس کیفیت اسپرم هر گروه را

به شواهد به دست آمده، این خطر در افرادی که روزانه چهار فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشند، ۵۲ درصد کمتر است.

### ۷ طول عمر

طول عمر افرادی که قهوه می‌نوشند، بیشتر از افرادی است که قهوه نمی‌نوشند. نتیجه مطالعه‌ای بزرگ با شرکت بیش از ۴۰۰ هزار نفر نشان داد که مصرف قهوه در یک دوره ۱۲ تا ۱۳ ساله با کاهش خطر مرگ مرتبط است و قوی‌ترین اثر آن هم در افرادی مشاهده شد که روزانه چهار تا پنج فنجان قهوه می‌نوشیدند.

### 📌 در حد اعتدال بنوشید

با تمام مزیت‌هایی که قهوه دارد، کارشناسان می‌گویند که آن را در حد اعتدال مصرف کنید و شکر یا خامه‌هایی را که به آن اضافه می‌شوند، محدود کنید تا از ورود کالری اضافی و غیر ضروری به بدن جلوگیری شود. مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند عوارض جانبی منفی مانند بی‌قراری، اضطراب و اختلال خواب را به همراه داشته باشد. افرادی هم که به کافئین حساسیت دارند، باید مصرف قهوه را محدود کنند یا به طور کامل کنار بگذارند.

تاثیر سرمای یخ آسیب‌بینند زیر این روکش هادر مقابل سرما و گرمای بالا بسیار آسیب‌پذیرند. اگر یخ می‌جوید می‌خواهید این عادت را ترک کنید، توصیه کارشناسان اجتناب از مواجهه با عامل تحریک و سوسوه است. مثلاً نوشیدنی‌های سرد را بدون یخ بنوشید یا این که زمان بدهید تا یخ‌ها آب و کوچک‌تر شوند تا هوس جویدن یخ از سرتان بیفتد. اگر تردی یخ و حس خرت‌خرت جویدن آن دلیل لذت بردن شما از این کار است، سراغ میوه‌های تردی مانند هویج و کرفس بروید اما اگر دلیل آن اختلال یگافوژی یا مقابله با استرس و اضطراب است، حتماً به متخصص یارو آنکاو مراجعه کنید.

به دقت تجزیه و تحلیل کردند. بررسی‌ها نشان داد نمونه‌های مردان مبتلا به عفونت‌های پرخطر ۲/۵ برابر بیشتر از مردان مبتلا به عفونت‌های کم‌خطر مرگ اسپرم داشتند. محققان در آزمایش‌های خود مشاهده کردند که مردان مبتلا به نوع پرخطر ویروس، اسپرم‌مرده بیشتری داشتند. اسپرم‌مرده به طور بالقوه نشان دهنده افزایش تکه تکه شدن دی‌ان‌ای است که این امر به نوبه خود عاملی مرتبط با ناباروری و سقط جنین در مطالعات دیگر محسوب می‌شود. محققان می‌گویند برای اثبات نتایج تحقیق هنوز به مطالعات بیشتری نیاز است.

#### خواص خوراکی‌ها

### مصرف منظم سرکه ضد افسردگی عمل می‌کند



محققان دریافتند که مصرف روزانه سرکه می‌تواند علائم افسردگی را بهبود بخشد. به گزارش «ساینس الرت»، تیمی به سرپرستی دانشگاه ایالتی آریزونا نه تنها تاثیر مصرف منظم سرکه را آزمایش کردند، بلکه فعالیت‌های متابولیک را در فرایندهای شیمیایی که غذا را به انرژی و مواد بیولوژیکی دیگر تبدیل می‌کنند نیز بررسی کردند تا دلایل فواید مشاهده‌شده در اثر مصرف سرکه را بیابند. طبق نتایج این آزمایش، سطح نیکوتین آمید (نوعی ویتامین ب۲) شرکت‌کنندگانی که هر روز سرکه مصرف می‌کردند، به میزان قابل توجه ۸۶ درصد افزایش یافت.

پیش از این به آثار ضدالتهابی این ماده مغذی پی برده شده بود. هیلی بارونگ و همکارانش در دانشگاه ایالتی آریزونا می‌نویسند: «داده‌های جدید این نظریه را که مصرف روزانه سرکه به مدت چهار هفته می‌تواند علائم افسردگی بزرگسالانی را که مشکل سلامت جدی ندارند، بهبود بخشد و این که تغییرات در سوخت‌وساز [ویتامین ب۳] ممکن است در این بهبود نقش داشته باشد، بیشتر تأیید می‌کند. در این کار آزمایش حدود ۲۸ بزرگسال دچار اضافه وزن که از نظر سلامت کلی مشکلی نداشتند، شرکت کردند و به دو گروه تقسیم شدند: یک گروه دو بار در روز دو قاشق غذاخوری سرکه خوردند و گروه دیگر روزی یک قرص حاوی مقدار بسیار کمی سرکه مصرف کردند. در طول این آزمایش چهار هفته‌ای، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا به سولات دو نظرسنجی استاندارد سلامت روان پاسخ بدهند: یکی پرسش‌نامه مرکز اطلاعات اپیدمیولوژیک افسردگی (CES-D) و دیگری پرسش‌نامه سلامت بیمار (PHQ-۹). اگرچه در گروه‌هایی که به پرسش‌نامه مرکز اطلاعات اپیدمیولوژیک افسردگی پاسخ دادند، تفاوت قابل توجهی بین گروه‌ها مشاهده نشد، در پرسش‌نامه سلامت بیمار، در گروهی که میزان بالایی سرکه مصرف کردند، به طور متوسط ۴۲ درصد کاهش علائم افسردگی دیده شد. این میزان در گروه کنترل که قرص حاوی سرکه مصرف کرده بودند، ۱۸ درصد بود.

#### تازه‌ها

### خبرهای خوب از درمان آلزایمر

بنابر یافته‌های گروه تحقیقاتی جدید می‌توان از نوعی داروی سرطان برای درمان بیماری آلزایمر در مراحل ابتدایی بهره برد. محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا می‌گویند: مسدود کردن آنزیمی به نام «ایندول آمین-۲، ۳-دی اکسی‌ژناز ۱» با نام اختصاری «ایدو ۱» حافظه و عملکرد مغز را در نمونه‌هایی که مشابه آلزایمر عمل می‌کنند، بهبود می‌بخشد. عملکرد مهارکننده‌های «ایدو ۱» پیشتر در مبارزه با سرطان‌هایی مانند ملانوما، لوسمی و سرطان سینه امیدوارکننده بوده است. به گزارش نیویورک پست، پژوهشگران دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا و دانشگاه استنفورد دریافته‌اند که توقف «مهارکننده ایدو ۱» به احیای سوخت‌وساز سالم گلوکز در «آستروسیت‌ها» (اختریاخته‌ها) کمک می‌کند. آستروسیت‌ها بیشترین سلول‌های مغز انسان را تشکیل می‌دهند. گلوکز شکلی از قند است که سوخت بسیاری از فرایندها را به‌منزله اولین منبع انرژی مغز تأمین می‌کند. سطوح پایین گلوکز ممکن است عملکرد مغز را مختل کند و تشنج، از دست دادن هوشیاری و حتی آسیب دایمی مغز را به دنبال داشته باشد. پروینا پراساد، دانشجوی دکترادر دانشگاه پنسیلوانیا و نویسنده مقاله، توضیح می‌دهد: «مانشان می‌دهیم که با هدف قرار دادن سوخت‌وساز مغز نه تنها می‌توانیم پیشرفت آلزایمر را کاهش دهیم که می‌توانیم روند آن را معکوس کنیم.» یافته‌های به دست آمده نشان می‌دهد که مهارکننده‌های «ایدو ۱» علاوه بر سرطان بر زوال عقل، پارکینسون و اختلالات عصبی پیش‌رونده هم تاثیر مثبت می‌گذارند.

#### بیشتر بدانیم

### توت‌ها: منابع قدرتمند برای محافظت از مو



توت‌هایی مانند بلوبری، توت‌فرنگی و تمشک به‌خاطر محتوای بالای آنتی‌اکسیدان‌هایشان شناخته می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مبارزه و از فولیکول‌های مو در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت می‌کنند. مصرف منظم توت‌ها می‌تواند به تحریک رشد مو و حفظ سلامت آن کمک کند. آنتی‌اکسیدان‌ها همچنین به حفظ رطوبت و نرمی مو، جلوگیری از شکستگی مو و حفظ سلامت پوست سر نیز کمک می‌کنند. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند که توت‌هایی که بهترین انتخاب‌ها برای تقویت موها باشند. افزودن توت‌ها به رژیم غذایی یا استفاده از محصولات حاوی عصاره توت‌ها می‌تواند به بهبود ضخامت و استحکام مو کمک کند. این میوه‌ها نه تنها خوش طعم هستند، بلکه نقشی حیاتی در بهبود سلامت کلی مو دارند.

#### ترفندها

## ۱۰ نکته طلایی برای یک ماکارونی خوشمزه

۱. اگر نشاسته ماکارونی به خوبی از آن خارج نشود ماکارونی شما خوشمزه‌تر می‌شود چون به راحتی سس ماکارونی به خوردن می‌رود و مزه فوق العاده‌ای می‌گیرد. برای همین وقتی ماکارونی پخت، باید به وسیله آب سرد آن را آبکش کنید تا نشاسته آن خارج شود و با دس ماکارونی‌ها را باز کنید تا به یکدیگر نچسبد و ماکارونی را بد فرم نکند.

۲. به گزارش «برترین‌ها» برای این که ته دیگ سیب زمینی ویژه‌ای داشته باشید که به راحتی از قابلمه جدا شود، باید ابتدا اسپینز مینی‌ها را مقداری باروغن زیتون سرخ کنید و سپس مقداری کنجد به ته قابلمه بریزید و سیب زمینی‌ها را روی آن‌ها قرار دهید. این کار باعث می‌شود سیب زمینی‌ها خوش رنگ‌تر شود و به راحتی از قابلمه جدا شود.

۳. هنگام پخت ماکارونی در قابلمه آب جوش، از نمک، زردچوبه و روغن استفاده کنید تا از وارفتن و چسبندگی ماکارونی جلوگیری کند.

۴. سعی کنید از ماکارونی‌های با قطر کم استفاده کنید چون هم زمان پخت کمتری دارد و هم میزان نشاسته آن‌ها کمتر است.

۵. وقتی آب قابلمه جوش آمد و شما می‌خواهید ماکارونی را درون آن



بریزید، ابتدا مقداری آب لیمو و سپس ماکارونی‌ها را اضافه کنید؛ این کار باعث می‌شود ماکارونی مزه بهتری بگیرد و حتماً به ماکارونی در حال جوش نمک اضافه کنید تا ماکارونی خوشمزه‌تر شود.

۶. قابلمه‌ای که برای جوشاندن ماکارونی از آن استفاده می‌کنید، باید بزرگ باشد تا نشاسته‌های ماکارونی بعد از جدا شدن از آن دوباره به خورد ماکارونی نرود و باعث چسبندگی ماکارونی نشود.

۷. طعم خوشمزه ماکارونی به مایه آن است پس سعی کنید حتماً از سیر و فلفل دلمه‌ای در مایه ماکارونی استفاده کنید تا مزه بهتری بگیرد.

۸. وقتی ماکارونی به مرحله دم کردن رسید، نصف فنجان آب ماکارونی می‌توانید اضافه کنید تا ماکارونی خوب بخار کند و رنگ ماکارونی را قرمزتر کند و بافتی نرم به ماکارونی‌ها بدهد.

۹. برای این که ماکارونی عطر و رنگ بی نظیری بگیرد یک قاشق چای خوری زعفران دم کرده به مایه آن اضافه کنید.

۱۰. وقتی ماکارونی را درون قابلمه آب جوش می‌ریزید توجه داشته باشید که نباید آن را زیاد هم بزیند چون باعث می‌شود ماکارونی شما خمیر شود.

**صفحه آرایی**

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

**آگهی فقدان سند مالکیت**

آقای عاسلی ملیلی ابراهیم دایره دوم کسبفروشی و تعاضای کتب جهت دریافت سند مالکیت امضای ثبت اول به این اداره مراجعه و مدعی هستند سند مالکیت تمامیت یک و نیم دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۱۰۳۴ فرعی از ۳۰۳ اصلی بخش ۷ چناران بعلت سبل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامیت مالکیت مالک ذیل ثبت شماره ۸۵۰۳ دفتر ۶۲۵ صفحه ۶۷ بنام عاسلی املی ثبت و سند شماره ۳۳۱۳۵۴ بنام ملک صادر شده است و دارای دو مورد بازداشت موقت میباشد و هیچگونه نقل و انتقال مشاهده نشد سامانه جامع املاک پیش از این کلیتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت املاک مذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت امضای طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.

۸۳۴۱۴

**حجت بصیرت زاده**

**رئیس ثبت اسناد و املاک چناران**

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن شبکه تعاونی های روستائی استان خراسان به شماره ثبت ۴۵۰۰ در حال تصفیه**

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن شبکه تعاونیهای روستائی استان خراسان در حال تصفیه در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ ساعت ۹ صبح در محل نمازخانه اداره تعاون روستائی شهرستان مشهد واقع در بلوار شهید صادقی تشکیل می گردد از کلیه اعضاء دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام یا دفترچه عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این جلسه حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه:** ۱-استماع گزارش هیئت تصفیه و ناظر هیئت تصفیه

۲-رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره ترانزاه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲

۳-تصویب بودجه پیشنهادی برای سال های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳

۴-بررسی و اتخاذ تصمیم در مورد پرونده مطروحه شرکت در قوه قضائیه

۵-تصمیم گیری در مورد تمدید دوران تصفیه شرکت بمدت دو سال

۶-تمدید خدمت اعضاء هیئت تصفیه و ناظر هیئت تصفیه در صورت عدم تمدید انتخاب هیئت تصفیه و ناظر تصفیه

**تذکر:** ۱- در صورتیکه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را بموجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا سه رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود در تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ از ساعت ۹ صبح الی ۱۱ صبح با همراه داشتن کارت شناسائی معتبر جهت اخذ ورقه به محل نمازخانه اداره تعاون روستائی شهرستان مشهد واقع در بلوار شهید صادقی مراجعه نمایند.

۸۳۸۷۷

**هیئت تصفیه شرکت تعاونی شبکه تعاونیهای روستائی خراسان در حال تصفیه**