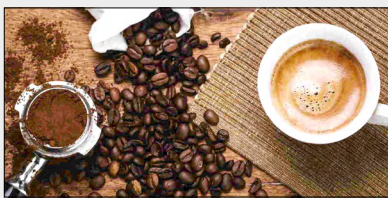




بهترین و بدترین زمان مصرف قهوه



قهوه، یکی از نوشیدنی‌های محبوب در دنیاست که به خاطر کافئین بالا شهرت دارد. بسیاری از افراد پس از بیدار شدن از خواب تمایل به نوشیدن قهوه دارند و بعضی دیگر ترجیح می‌دهند همراه صبحانه یا به‌عنوان میان‌وعده قهوه بنوشند. به گزارش بهداشت نیوز، بهترین زمان مصرف قهوه برای بهره‌مندی بیشتر از خواص آن چیست؟ این بررسی است که در ادامه همین مطلب به آن پاسخ خواهیم داد.

قهوه را ۲ ساعت پس از بیدار شدن از خواب نوشید

به نظر می‌رسد بهترین زمان برای نوشیدن قهوه، حدود ۲ تا ۴ ساعت پس از بیدار شدن از خواب است. به‌عنوان مثال، اگر فردی ساعت ۶ و نیم صبح از خواب بربیخیزد، این زمان بین ۹:۱۵ تا ۱۱:۱۵ است. در واقع، نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، تأثیرات انرژی‌بخش این نوشیدنی را کاهش می‌دهد زیرا اسطخ هورمون استرس، کورتیزول، در این زمان بالاترین مقدار است. کورتیزول، هورمونی است که هوشیاری و تمرکز را بهبود می‌بخشد و از طرفی سطح متابولیسم بدن، واکنش سیستم ایمنی و فشار خون را تنظیم می‌کند. این هورمون از یک ریتم منحصربه‌فرد برای چرخه خواب و بیداری پیروی می‌کند و به‌طوری که ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از بیدار شدن از خواب به اوج می‌رسد و به‌تدریج در ساعات دیگر روز کاهش پیدا می‌کند. فاصله بیدار شدن و نوشیدن قهوه از این جهت اهمیت دارد که نوشیدن قهوه در زمانی که سطح هورمون کورتیزول در بدن بالا است به‌تدریج می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند و زمینه‌ساز مشکلات برای سلامت بدن شود. علاوه بر این، افزایش هورمون کورتیزول ناشی از مصرف کافئین در افرادی که به‌طور منظم آن مصرف می‌کنند، کاهش پیدا می‌کند.

ورزشکاران تأثیر قهوه را فراموش نکنند

قهوه علاوه بر تأثیری که بر افزایش هوشیاری دارد، به‌عنوان محرک مؤثر برای ورزشکاران نیز شناخته می‌شود. به همین دلیل، قهوه می‌تواند جایگزین خوب و ارزان‌تری نسبت به مکمل‌های حاوی کافئین باشد. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد، کافئین خستگی تمرینات ورزشی را به تأخیر می‌اندازد و قدرت و توان عضلانی را بهبود می‌بخشد. برای بهره‌مندی از این تأثیرات قهوه توصیه می‌شود ورزشکاران ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از انجام تمرینات یا مسابقات قهوه بنوشند تا در این فاصله سطح کافئین به بیشترین سطح در بدن برسد. این نوشیدنی همچنین حاوی اسیدامینامه، به‌نام تائین ۱ است که خواص آرامش‌بخشی دارد. **چه زمانی نباید قهوه نوشید!**

کافئین موجود در قهوه علاوه بر افزایش توانایی ورزشکاران و افزایش هوشیاری می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات خواب و اضطراب در بعضی افراد شود. تأثیرات محرک قهوه ۳ تا ۵ ساعت با توجه به ویژگی‌های افراد مختلف در بدن باقی می‌ماند و حدود نیمی از کافئین نیز تا ۵ ساعت بعد در بدن وجود دارد. به همین دلیل نوشیدن قهوه در فاصله خیلی کوتاه تا زمان خواب می‌تواند موجب اختلال در خواب‌رفتن شود و در نتیجه حداقل ۶ ساعت خواب ضروری است. علاوه بر اختلالات خواب، قهوه احساس اضطراب را در بعضی افراد افزایش می‌دهد و کسانی که دچار اضطراب هستند، بهتر است مصرف این نوشیدنی را قطع یا به حداقل برسانند.

کندن موی بینی باعث آبه مغزی می‌شود

کندن موی دماغ اصلاً توصیه نمی‌شود، زیرا از ورود میکروبا جلوگیری نمی‌شود و منجر به بروز عفونت می‌شود. به گزارش بهداشت نیوز، بسا اینکه موی بینی ممکن است ناخوشایند باشد، اما هرگز نباید موهای بینی خود را از ریشه بکنید یا موم و وکس بزیند، چراکه انجام این کار می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در مغز شود. برای درک بهتر موضوع باید بدانیم ما دو نوع مو در بینی داریم:

- ۱- مژک‌های میکروسکوپی که مخاط را فیلتر می‌کند و آن را به پشت گلو، جایی که به معده ختم می‌شود، می‌فرستد.
- ۲- بعدم موی و پیرسسه‌ها، یعنی آنهایی که می‌خواهیم از بین ببریم. این‌ها از ورود ذرات بزرگ به پشت بینی جلوگیری می‌کند. اگر این مژک‌های بزرگ را بچینید، میکروب‌های اطراف فولیکول می‌توانند به داخل آن نفوذ کنند و باعث عفونت شود. اگر میکروبا به مغز برسند، می‌توانند باعث التهاب شوند که گاهی عفونت منجر به آبسه‌های مغزی می‌شود.

بنابراین، دفعه بعد فقط موی بینی را کوتاه کنید؛ یک راه آسان برای کوتاه کردن موی بینی وجود دارد، به سادگی از یک قیچی ایسرو برای بریدن توک موهایی که بیرون زده و زیر سوراخ‌های بینی شما قابل مشاهده است، استفاده کنید. اگر می‌خواهید پیش از چند تنر مو را کوتاه کنید یا به موهای عمیق‌تر سوراخ بینی خود برسازید، موهروی برقی، می‌تواند گزینه خوبی باشد؛ آنها بی‌خطر هستند و حتی می‌توانند راحت‌تر از قیچی مانور دهند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۱/۲۱۱۰۰۱۰۰۲۷۵۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۶
هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ششماز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای اکبر رضایی سنگری فرزند باشی به شماره شناسنامه ۱۶۴۳ و کدملی ۲۵۴۹۸۹۶۰۶ صادره ۱۴۰۱/۱۲/۰۶ در سپیدان در ششادگان یک باب مغازه به مساحت ۱۰/۱۵ مترمربع پلاک ۷۲۲۱۶ فرعی از ۱۶۵۴ اصلی فرروز و مجزی شده از پلاک ۴۵۷۲۹ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش ۴ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم آقای عوض نوروزی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسیدی، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت اقتضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۲۱

۳۲۲/م.الف - محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

ورزش در چه سنی برای کودکان ممنوع است؟

می‌توان در هشت سالگی، بچه‌ها را در یک رشته ورزشی خاص آموزش داد. برگزاری مسابقات در این سن به مشکلی برای آنها تبدیل نمی‌شود. در این سن، اولویت باید به لذت‌بردن بچه‌ها از ورزشی که انجام می‌دهند، داده شود تا شکست باعث تأثیرات منفی در روحیه آنها نشود.

بهترین ورزش برای کودک زیر ۷ سال

بعضی کارشناسان معتقدند که بچه‌ها در سن شش سالگی، می‌توانند ورزش‌هایی مثل شنا و ژیمناستیک را شروع کنند، اما باید از هشت سالگی برای ورزش‌های

دیگر اقدام کرد. شنا برای سنین پایین مانعی ندارد، اما باید به بچه‌ها اجازه داده شود که بدون اصرار بزرگترها، کم‌کم بازی کنند تا راحت‌تر با آن رابطه برقرار کنند. بازی در آب و حرکات خود بچه‌ها بیشتر به آنها کمک می‌کند و آموزش کرال پشت و شنای قورباغه و پروانه ضروری نیست. اجبار کردن بچه‌ها به یادگیری تکنیک‌های خاص، مانند پرت کردن آنها در آب، بدترین روش آموزش آنهاست و می‌تواند باعث ترس ماندگارشان از شنا شود.

۱۲ سالگی، زمان انتخاب ورزش مورد علاقه توسط کودک

با توجه به تحقیقات کارشناسان، بچه‌ها در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی رشته ورزشی مورد علاقه‌شان را انتخاب می‌کنند. برای برخی، رشته‌های گروهی مانند فوتبال، والیبال و بسکتبال جذابیت بیشتری دارند، در حالی که برای بعضی دیگر ورزش‌های فردی جذاب‌تر هستند، اما انتخاب بچه‌ها به شرایط فعالیت آنها در گذشته و همچنین نتایج بخشیده‌شده توسط تیم ملی در آن رشته ورزشی بستگی دارد. **توجه به روحیات کودک مهم است**

با توجه به توصیه روان‌شناسان، برگزاری مسابقاتی برای بچه‌هایی که در سنین پایین هستند، خطراتی را برای روحیه کودکان به همراه دارد. بنابراین، توصیه کارشناسان این است که به روحیه کودکان توجه کرده و در این سنین، لذت بردن از ورزش در اولویت قرار گیرد. از ۱۲ سالگی به بعد باید مسابقات جدی برگزار شود. سطح سنی مشابه بازی کنند تا خطر شکست برای کودکان کمتر شود.

سن مناسب برای ورزش‌های سنگین

ورزش در سنین پایین با ورزش‌های پایه شروع می‌شود، که شنا، دو میدانی و ژیمناستیک به‌عنوان پایه اصلی این ورزش‌ها مطرح هستند. برای کودکان ۱۱ تا ۱۴ ساله، ورزش‌هایی که برخورد فیزیکی کمتری دارند، مانند دوچرخه‌سواری، والیبال، بسکتبال، فوتبال و به‌دنبال آن توصیه می‌شود. با افزایش سن و با توجه به توان و قدرت بدنی کودک، ورزش‌هایی مثل کشتی، تکواندو و کاراته می‌توانند در نظر گرفته شوند و در سنین بالاتر، ورزش‌های سنگین‌تری نیز ممکن است شامل فعالیت‌های ورزشی باشند.

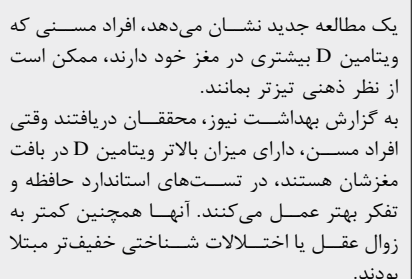
بوی بد بدن را با این روش‌های طبیعی از بین ببرید



تأییدات نزدیک است و یکی از مشکلات رایج افراد در این فصل، عرق کردن زیاد بوی ناخوشایندی به‌دهد؛ عرق کردن روش طبیعی بدن برای تنظیم دماست. به گزارش بهداشت نیوز، بسیاری از افراد برای رفع بوی بد بدن از دئودرانت‌ها استفاده می‌کنند، اما تحقیقات نشان می‌دهند که این محصولات حاوی مواد شیمیایی هستند؛ بنابراین بهتر است به‌دنبال روش‌های ایمن‌تر برای رفع این مشکل باشید. در این مقاله تصمیم داریم این روش‌های مؤثر را به شما معرفی کنیم.

- ۱. روغن‌ها**
بعضی از روغن‌ها خواصی دارند که با بوی بد بدن مبارزه می‌کنند و در ادامه چند نمونه از بهترین روغن‌ها را برای رفع بوی بد بدن به شما معرفی می‌کنیم.
 - ۱. روغن نارگیل**
روغن نارگیل، سرشار از اسیدلوریک است که باکتری‌های موجود در بدن را از بین می‌برد و از این طریق به رها شدن از بوی بد بدن کمک می‌کند. مقدار کمی از روغن نارگیل را روی نواحی از بدن بمالید که مستعد عرق کردن هستند.
 - روغن درخت چای**
روغن درخت چای به دلیل اینکه یک ضدعفونی‌کننده است، می‌تواند باکتری‌ها و قارچ‌های روی پوست را از بین ببرد و از بروز دوباره بوی بد جلوگیری کند. یک کاسه کوچک بردارید و روغن درخت را با مقداری آب مخلوط کنید، مخلوط به‌دست‌آمده را به‌طور مستقیم در زیر بغل و سایر نواحی مستعد عرق کردن بمالید.
 - روغن اسطوخودوس**
روغن اسانس اسطوخودوس از رشد باکتری‌های ایجادکننده بو جلوگیری می‌کند. نشاسته ذرت و جوش شیرین هم پوست را خشک نگه می‌دارند و از جمع شدن باکتری‌ها جلوگیری می‌کنند. روغن اسانس اسطوخودوس را با نشاسته ذرت و جوش شیرین مخلوط کنید و هر زمان که لازم شد، استفاده کنید.
 - روغن نعناع**
نعناع، خواص ضدباکتریایی دارد و به همین دلیل، می‌تواند جایگزین خوبی برای دئودرانت‌ها باشد. می‌توانید چند قطره روغن نعناع را به‌طور مستقیم در قسمت زیربغل خود بمالید یا آن را با آب مخلوط کرده و به زیر بغلتان اسپری کنید.
 - سرکه سیب**
سرکه سیب، طبیعت اسیدی دارد و به توانایی خود در از بین بردن عفونت باکتریایی را می‌گیرد. باور بر این است که چای شنبلیله از طریق رفع علت ریشه‌ای، بوی بد بدن را به‌طور طبیعی برطرف می‌کند؛ می‌توانید این چای را هر روز صبح بنوشید تا بدنتان را سوزدایی کنید.
 - دانه رازیانه**
بعضی از ترکیبات موجود در رازیانه به‌عنوان معطر عمل می‌کنند و می‌توانند در رفع بوی بد بدن اثرگذار باشند؛ هر روز صبح، این مخلوط را به مصرف کنید تا نتیجه دلخواه خود را بگیرید. دانه رازیانه له‌شده را به
- ۲. آب اضافه کنید**
اجازه دهید مخلوط بچوشد. در صورت تمایل، مقداری عسل به آن اضافه کرده و آن را نوش جان کنید.
- ۳. چای سبز**
آنتی‌اسیدان‌ها و اسیدتانیک موجود در چای سبز به رفع بوی بد بدن از درون کمک می‌کنند.
- استعمال موضعی چای سبز پوست را خشک نگه می‌دارد و باکتری‌ها را کنترل می‌کند.**
- مراقب روزانه چای سبز تمام سموم بدن را از بین می‌برد، یک روز در میان از چای سبز استفاده موضعی کنید، چون استفاده روزانه می‌تواند بعضی انواع پوست را خیلی خشک کند.**
- نوشیدن منظم چای سبز با شکم خالی هم می‌تواند اثرات مثبتی در رفع بوی بد بدن داشته باشد.**
- ۶. چای کیسه‌ای**
چای موجود در چای، پوست را خشک نگه می‌دارد و از شکل‌گیری عرق جلوگیری می‌کند؛ می‌توانید از این روش خانگی دست‌کم سه بار در هفته استفاده کنید. آب را بجوشانید و چای کیسه‌ا در درون آب جوش قرار دهید. مخلوط به دست‌آمده را در وان حمام بریزید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید. همچنین می‌توانید آن را به‌طور مستقیم روی بدنتان بریزید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه بماند.
- ۷. جوش شیرین**
جوش شیرین، رطوبت را جذب کرده و به همین دلیل از شکل‌گیری عرق جلوگیری می‌کند. این ترکیب نه‌تنها باکتری‌های روی پوست را از بین می‌برد، بلکه بدن را هم قلیایی کرده و بوی بد بدن را خنثی می‌کند. از این روش خانگی چند بار در هفته استفاده کنید. پودر جوش شیرین را درون یک کاسه بریزید و با یک برش آن را به نواحی مستعد عرق کردن (مثل زیربغل) بمالید. پودر اضافی را از بدنتان پاک کنید.
- ۸. آب لیموترش**
طبیعت اسیدی لیموترش سطح PH بدن را پایین می‌آورد و زنده ماندن باکتری‌ها را روی پوست دشوار می‌کند؛ می‌توانید برای رفع بوی بد بدن این روش را هر روز به کار ببرید. لیموترش را در دو نیم کنید و آن را به‌طور مستقیم در قسمت زیربغلانتان بمالید.
- ۹. آب گوجه‌فرنگی**
گوجه‌فرنگی، طبیعت اسیدی دارد و باکتری‌های پوست را از بین می‌برد؛ خاصیت قابض آن هم مانع از کوچک می‌کند و تولید عرق را کاهش می‌دهد. می‌توانید برای رفع بوی بد بدن از این روش خانگی ۳ تا ۴ بار در هفته استفاده کنید. در یک کاسه بزرگ مقداری آب گرم بریزید و آب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید؛ زمانی که در حمام هستید، مخلوط را روی تمام بدنتان

این ویتامین مغزتان را جوان نگه می‌دارد



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، افراد مستنی که ویتامین D بیشتری در مغز خود دارند، ممکن است از نظر ذهنی تیزتر باشند. به گزارش بهداشت نیوز، محققان دریافتند وقتی افراد مسن، دارای میزان بالاتر ویتامین D در بافت مغزشان هستند، در تست‌های استاندارد حافظه و تفکر بهتر عمل می‌کنند. آنها همچنین کمتر به زوال عقل یا اختلالات شناختی خفیف‌تر مبتلا بودند. کارشناسان تأکید کردند که این مطالعه ثابت نمی‌کند که ویتامین D به‌خودی‌خود در برابر زوال عقل محافظت می‌کند، از این‌رو هیچ‌کس نباید براساس یافته‌ها شروع به مصرف مکمل‌ها کند، چراکه ویتامین D بیش از حد می‌تواند مضر باشد. «سارا بوث»، محقق ارشد از دانشگاه تافتس در بوستون، گفت: ما هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده ویتامین D برای مغز بهتر است، نداریم. ویتامین D نقش مهمی مانند حفظ سلامت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها و همچنین حمایت از دفاع ایمنی دارد، اما اینکه آیا به محافظت از مغز افراد مسن کمک می‌کند، مشخص نیست. برخی از مطالعات ارتباط بین سطوح پایین ویتامین D در خون و خطر بالاتر زوال عقل در افراد مسن را یافته‌اند.

در همین حال، چند کارآزمایی اثرات مکمل‌های ویتامین D را بر حافظه و تفکر افراد مسن آزمایش کرده‌اند و تاکنون هیچ مدرک روشنی مبنی بر مزایا وجود ندارد.

محققان این مطالعه، بافت مغزی کالبدشکافی‌شده را از افراد مسن که قبل از مرگشان در پروژه حافظه عجله و پیروی شرکت کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. این پروژه که در دهه ۱۹۹۰ آغاز شد، یک مطالعه طولانی‌مدت است که به‌دنبال درک بهتر پیروی طبیعی و غیرطبیعی مغز است. شرکت‌کنندگان، سالانه تحت آزمایش‌های شناختی قرار گرفته و رضایت دادند که بافت مغزشان برای مطالعه پس از مرگ اهدا شود.

تیم بوث، بافت مغز ۲۹۰ شرکت‌کننده در مطالعه را که میانگین سنی آنها در زمان مرگ ۹۲ سال بود، تجزیه و تحلیل کردند.

مشخص شد که ویتامین D در واقع در تمام نواحی مغزی که محققان آنالیز کردند، وجود دارد از جمله در دو ناحیه که ناهنجاری‌های مرتبط با آلزایمر در آنجا آشکار می‌شوند.

به‌طور کلی، افراد مسن‌تری که مغزشان دارای مقادیر بیشتری ویتامین D بود، معمولاً در تست‌های شناختی این مطالعه عملکرد بهتری داشتند. به‌ازای هر، دو برابر شدن غلظت ویتامین D، شرکت‌کنندگان ۲۵ تا ۳۳ درصد کمتر احتمال داشتند که در آخرین ویزیت از مطالعه دچار زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف شده باشند. بوث گفت: یک احتمال این است که تغذیه خوب، از جمله ویتامین D کافی، به بافر مغز در برابر تغییرات پاتولوژیک که زوال عقل را نشان می‌دهد، کمک می‌کند.

در واقع، محققان این نظریه را مطرح می‌کنند که عوامل محیطی مختلف از جمله آموزش، ورزش و تحرک ذهنی ممکن است به افراد مسن کمک کند تا عملکرد شناختی خود را برای مدت طولانی‌تری حفظ کنند، حتی زمانی که این تغییرات مغزی ایجاد می‌شود.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۱/۲۱۱۰۰۱۰۰۲۷۵۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۶
هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ششماز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای سعید نعیم حسینی هاشمی فرزند باه‌احمد به شماره شناسنامه ۲۵۵۳۳ و کدملی ۱۸۲۸۱۷۸۹۲۶ صادره از خرمشهر در ششادگان یک باب مغازه به مساحت ۸۲/۲۴ مترمربع پلاک ۷۲۲۱۶ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی فرروز و مجزی شده از پلاک ۵۲۶ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک ششماز - ناحیه یک خریداری از مالک سهم آقای علی فرجام محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت اقتضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۲۱

۳۲۶/م.الف - محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک