



تاریخ
۱۴
اسفند
۱۴۰۲
دوشنبه

## ۱۰ مورد از مضرات قهوه که نمی‌دانستید!



می‌تواند روند جذب کلسیم را دچار اختلال کند و درنهایت تراکم استخوان‌ها را کاهش دهد. این موضوع موجب می‌شود تا به‌مرور زمان استخوان‌ها نازک شده و استحکام آن‌ها کاهش پیدا کند که درنهایت احتمال پوکی استخوان افزایش پیدا خواهد کرد.

##### افزایش احتمال ناباروری

با توجه به بررسی‌های انجام‌شده روی تأثیرات قهوه در بدن آقایان، متوجه شده‌اند که مصرف این نوشیدنی می‌تواند باروری آقایان را کاهش دهد. به همین دلیل احتمال ناباروری در مردانی که بیش از اندازه قهوه می‌نوشند، بیشتر از سایر همسالان خود دچار فراموشی و ضعف حافظه می‌شوند.

##### افزایش احتمال رفلاکس معده

به‌طورکلی از مضرات قهوه برای آقایان می‌توان به کاهش حافظه و اختلال در تصمیم‌گیری اشاره کرد. معمولاً مردانی که بیش از اندازه قهوه می‌نوشند، زودتر از سایر همسالان خود دچار فراموشی و ضعف حافظه می‌شوند.
**افزایش احتمال رفلاکس معده**
از دیگر مضرات قهوه نیز می‌توان به افزایش اسید معده اشاره کرد. زمانی که اسید معده بیش از اندازه تولید و ترشح می‌شود، می‌تواند به دیواره‌های معده آسیب وارد کند و منجر به رفلاکس معده شود؛ زیرا کافئین دریچه اسفنگتر را در انتهای مری شل می‌کند و منجر به بازگشت اسید به معده می‌شود که درنهایت به بافت مری و دیواره‌های آن آسیب وارد می‌کند.

##### بروز بیماری‌های زنان

افزایش احتمال بروز بیماری‌های زنان از دیگر مضرات قهوه است. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، بانوانی که در طول روز کافئین مصرف می‌کنند، بیشتر از سایر بانوان در معرض ابتلا به بیماری‌های پستان قرار دارند. هرچقدر مصرف قهوه در طول روز افزایش پیدا کند، احتمال بروز بیماری فیبروکیستیک پستان نیز در بانوان افزایش می‌یابد. همچنین مصرف قهوه در بانوان یائسه منجر به افزایش احساس گر گرفتگی آن‌ها می‌شود.

##### بالا رفتن فشار خون

کافئین می‌تواند فشار خون را به میزان قابل‌توجهی افزایش دهد. به همین دلیل بالا رفتن فشار خون را می‌توان از دیگر مضرات قهوه دانست؛ بنابراین اگر سابقه فشار خون بالا دارید، بهتر است در مصرف قهوه تجد بیشتر ی داشته باشید.
**افزایش میزان استرس و اضطراب**
healthline می‌گوید که بالا رفتن اضطراب از دیگر مضرات قهوه است. کافئین می‌تواند میزان اضطراب را به میزان قابل‌توجهی افزایش دهد؛ بنابراین بهتر است در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید.

## چند اثر قهوه بر بدن که از آن بی‌خبر هستید

بهداشت نیوز نوشت: قهوه با آن کافئین بالایش می تواند تأثیرات چشمگیری بر بدن داشته باشد.

قهوه با آن کافئین بالایش می تواند تأثیرات چشمگیری بر بدن داشته باشد. بعد از مصرف قهوه، کافئین به سرعت وارد جریان خون می شود، دستگاه عصبی مرکزی را تحریک می کند و آثار آدونزین را غیرفعال می کند، انتقال دهنده عصبی ای که باعث آرام شدن و خواب آلودگی می شود. علاوه بر این آثار شناخته شده، مصرف این نوشیدنی نتایج دیگری هم دارد.

**۱- تأثیر آن بعد از تنها یک جرعه آغاز می شود**

کافئین جذب بالایی در بدن دارد و تأثیرات فوری آن معمولاً در عرض ۵ تا ۳۰ دقیقه از مصرف نمایان می شود و نوشیدن تنها یک جرعه می تواند کافی باشد. این تأثیرات شامل افزایش فعالیت دستگاه‌های تنفسی و قلبی عروقی، تقویت آمادگی شناختی و افزایش شادابی بدنی می شود. مدت این تأثیرات ممکن است متفاوت باشد و به عوامل فردی بستگی دارد، اما می تواند تا ۱۲ ساعت به طول انجامد.

**۲- کافئین نوعی مخدر است**

کافئین مانند یک ماده ی محرک عمل می کند، یعنی به انتقال پیام‌ها میان مغز و بدن سرعت می بخشد. مصرف همه ی مخدرها، فارغ از نوع شان، به طور ذاتی با ریسک هایی همراه است و نمی توان میزان مشخصی را به عنوان مقدار مصرف ایمن آن ها برای همه ی افراد مشخص کرد. بنابراین هنگام مصرف هر نوع مخدری باید احتیاط کرد. تأثیرات مصرف کافئین هم از فردی به فردی دیگر متفاوت است و تحت تأثیر عواملی مانند زیر قرار دارد:

ویژگی های فیزیکی مانند وزن و وضعیت سلامتی کلی

داشتن سابقه مصرف قلبی

مصرف همزمان دیگر مواد

میزان کافئین مصرفی

**۳- در صورت ترک قهوه، ممکن است یک هفته‌ای علائم ترک اعتیاد داشته باشید**
همچون بسیاری از دیگر مخدرها، سازگاری با کافئین هم ممکن است. این سازگاری، عادت کردن به آثار بدنی آن را در پی دارد، امری که شما را مجبور می کند میزان مصرف خود را بالا ببرید تا همان نتایج قبلی را تجربه کنید. بنابراین مصرف طولانی مدت کافئین ممکن است باعث وابستگی به این ماده شود، به لحاظ هم جسمی و هم روانی. در نتیجه با توقف مصرف کافئین، ممکن است چنین علائم ترک اعتیادی را تجربه کنید؛

خشنگی

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

## این شماره: قهوه

صفحه
۶
شماره
۳۸۷۱
سال
بیست و نهم

## گوناگون



**۷- منبع بزرگ آنتی اکسیدان است**

آنتی اکسیدان نقش اساسی ای در حفظ بدن در برابر آثار مخرب رادیکال‌های آزاد دارند. تحقیقات نشان داده قهوه یکی از منابع اصلی آنتی‌اکسیدان به شمار می‌آید. داشتن رژیم غذایی ای حاوی آنتی‌اکسیدان از منابع مختلفی همچون قهوه برای حفظ بدن در برابر فشارهای مصر اکسایشی ضروری است. این امر اهمیت گنجاندن نوشیدنی های آنتی‌اکسیدانی همچون قهوه در رژیم غذایی روزانه خود را برجسته می‌کند.

**۸- جلوی احتباس آب در بدن را می‌گیرد**

احتباس آب در بدن به تجمع آب در بدن گفته می‌شود که باعث ورم می‌شود. کافئین که به ادرار آور بودن مشهور است، در بدن ذخیره نمی‌شود. در نتیجه؛ کافئین با افزایش تولد ادرار، از بدن حذف می‌شود. اثر ادرار آوری کافئین به کاهش احتباس آب در بدن کمک می‌کند، مشکلی که یکی از موانع رایج در مسیر کاهش وزن است و اغلب با نفخ و بی حالی خودش را نشان می‌دهد. کافئین با مقابله با احتباس آب، روند کاهش وزن را ساده تر می‌کند.

**۹- اشتها را سرکوب می‌کند و چربی‌ها را می‌سوزاند**

تحقیقات نشان داده کافئین به طور مستقیم سلول‌های چربی را تحریک می‌کند و به این ترتیب، باعث تجزیه شدن چربی ذخیره شده ی بدن می‌شود. چربی‌ها برای اینکه بتوانند مورد استفاده قرار گیرند و از فعالیت بدنی سوزانده شوند، به این تجزیه شدن نیاز دارند. به علاوه، قهوه سطح آدرنالین را جریان خون بالا می‌برد، امری که به تجزیه ی چربی‌ها سرعت می‌بخشد. به همین دلیل است که از کافئین در مکمل‌های کاهش وزن استفاده می‌شود.

به علاوه، قهوه حاوی اسید کلروژنیک است که تحقیقات نشان داده باعث سرکوب اشتها می‌شود، امری که هوس‌های غذایی را کاهش می‌دهد. این امر به ویژه برای کسانی مفید است که قصد مدیریت میزان کالری دریاقتی خود را دارند دانه های. قهوه ی خام (سبز) بزرگ‌ترین منبع اسید کلروژنیک هستند، اما قهوه ی بو داده هم این ماده را دارد. توجه داشته باشید که هر چه قهوه کمتر بو داده باشد، میزان اسید کلروژنیک آن بیشتر است.

### کافئین چه تأثیری بر بدن دارد؟

می‌شود و فعالیت آن افزایش پیدا می‌کند. یکی از اثرات واضح کافئین بر روی قلب افزایش ضربان قلب است. همچنین ممکن است که فرد با مصرف کافئین به بی‌نظمی در ضربان قلب یا آریتمی قلب هم دچار شود. جوانانی که از کافئین به مقدار زیاد مصرف می‌کنند، مثلاً نوشیدنی‌های انرژی‌زای زیادی را مصرف می‌کنند، به فیبریلاسیون سرخرگی مبتلا می‌شوند.

**۳. تأثیر کافئین بر مغز**

شاید تأثیر کافئین بر روی مغز از جالب‌ترین اثرها باشد. کافئین بر روی مغز دو اثر متفاوت می‌گذارد. یکی از اصلی‌ترین و قابل قبول‌ترین اثرات کافئین بر روی مغز این است که فعالیت مغز را زیاد می‌کند و متابولیسم را در مغز افزایش می‌دهد. پس مغز شما فعال‌تر می‌شود و مواد بیشتری را در زمان کم‌تر متابولیزه می‌کند. اما در عین حال یک اتفاق دیگر هم در مغز می‌افتد و آن کاهش جریان خون در مغز است.

**۴. عوارض کافئین بر پوست**

احتمالاً از این اثر کافئین بر روی پوست خود راضی و خوشنود خواهید بود. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های کافئین وازوکانستریکتور بودن این ماده است. اما این به چه معنی است؟ وازوکانستریکتور به معنای تنگ‌کننده‌ی عروق است. هنگامی که کافئین بر روی عروق پوست اثر می‌کند، آنها را تنگ می‌کند و جریان خون به درون آنها کاهش پیدا می‌کند. همین مسئله باعث می‌شود که پوست شما شفاف‌تر و زیباتر به نظر برسد. انگار که از یک فیلتر زیبایی اینستاگرام استفاده کرده‌اید.

##### آگهی مناقصه عمومی

الف- شرح مناقصه :

مناقصه نگار،دهباری روستای دریس از توابع بخش مرکزی شهرستان کازرون-

موضوع مناقصه: خاکبرداری وخاکریزی ،کانیو گذاری ،بیس ریزی، قبر پاشی و آسفالت معابر

شرح مختصر کار:

۱-اجرای عملیات خاکبرداری وخاکریزی به متراز ۳۰۰۰ مترمربع به مبلغ هر متر مربع ۶۰۰۰۰۰۰ریال.

۲-اجرای عملیات بیس ریزی به متراز ۴۰۰۰مترمربع به مبلغ هرترمربع ۹۸۰۰۰۰۰۰ ریال .

۳-اجرای عملیات کانیو گذاری به متراز ۴۰۰ متر به مبلغ هر متر ۴،۶۵۰،۰۰۰ریال

۴-اجرای عملیات قبر پاشی و آسفالت بصورت دستمزدی با سهم قبر بنیاد مسکن به مساحت ۴۰۰۰ متر مربع به مبلغ هر متر مربع ۱،۳۰۰،۰۰۰۰۰ریال.

ب- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه :ارائه ضمانت نامه بانکی به شناسه ملی ۰۱۰۷۵۸۹۵۱۰۳۴۹۸۹۵۱ یا ارائه فیث واریزی به حساب شماره

۰۱۰۷۵۷۱۵۹۶۰۰۳ نزد بانک ملی بنام دهباری دریس معادل ۵٪قیمت پیشنهادی به مبلغ ۳۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ریال به حروف ششصد و سی و شش میلیون ریال.

ج-زمان فروش اسناد مناقصه :از تاریخ درج آگهی ۱۴/۰۲/۱۴۰۲تا ۱۲/۰۲/۱۴۰۲به مدت ۱۰ روز.

نحوه خرید اسناد : واریزی مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره۰۱۰۷۵۷۱۵۹۶۰۰۳ نزد بانک ملی بنام دهباری روستای دریس.

مهلت و محل تحویل پیشنهادات : حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ۱۲/۰۲/۱۴۰۲ به مسئول امور مالی دهباری ها در محل بخشدار ی مرکزی

تاریخ بازگشایی بات:حداکثر ۳رور پس از پایان مهلت تحویل پیشنهادات در محل ساختمان بخشدار ی مرکزی

شرایط مناقصه:

الف-دارا بودن حداقل رتبه ۵ راهسازی از مراجع ذیصلاح و دارا بودن گواهی ارزش افزوده معتبر

ب-ارائه فیث و واریزی بند ج جهت تحویل اوراق مناقصه الزامی می باشد.

ج-پس از باز گشایی بات بمرت برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت نامه بانکی به میزان ۱۰٪کل مبلغ قرارداد می باشد

د- در صورتی که نفرات اول تا سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها ضبط و وصول می گردد.

ح-هزینه درج آگهی بعهده برنده مناقصه می باشد

به پیشنهادات فاقد مهر و امضا ،مخدوش فاقد رتبه معتبر و پیشنهاداتی که بعد از انتام مدت مقرر در مناقصه ارائه گردد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد و باطل می باشد.

ضمنا کمیسیون معاملات در رد یا تأیید پیشنهادات پیمانکاران با توجه به ماده۱۷ در مناقصه اختیار کامل دارد .

##### دهباری دریس

#### آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲ فرعی از ۵۴۰ اصلی واقع در قطعه ۲بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای جمال باز یار احدی از ورته مرحوم عوض باز یار با تسلیم دو برگ استنهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به سه دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین به پلاک ۲ فرعی از ۵۴۰ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس که برابر سند انتقال شماره ۲۷۰۰۴۳-۲۰۰۸/۰۸/۱۳۳۲ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۸ کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته ذیل ثبت ۶۵۵ دفتر ۴۳۵ دفتر ۱۰ بنام آقای عوض باز یار ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۲۰۵۲۵۵ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به تقاضی تسلیم خواهد کرد.

۴۲۹۷۸ م الف

رضا رجیبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون