

بعد از ترک قهوه منتظر چه علائمی باشیم؟

علائم ترک کافئین و توصیه‌های پیشنهادی

■ اگر از نظر فیزیکی به کافئین وابسته باشید و تصمیم بگیرید آن را کنار بگذارید، به‌احتمال زیاد دچار علائم ترک کافئین خواهید شد؛ مانند سردرد و تهوع. شدت علائم ترک کافئین بستگی به این دارد که قبلاً چقدر کافئین یا قهوه مصرف می کرده‌اید و میزان مصرفتان را ناگهان کم کرده‌اید یا تدریجاً.

شوند. در این سمدت می‌توانید از داروهای مسکن بدون نسخه استفاده کنید، مثل استامینوفن و ایبوپروفن تا سردردهایتان کمتر شود.
تهوع: برخی از افراد با ترک کافئین دچار علائمی مشابه علائم آنفلوآنزا می‌شوند، مانند تهوع یا احساس ناسازگاری در بدن. در برخی از موارد ممکن است استفراغ هم وجود داشته‌باشد.

بعد از اینکه فرایند ترک کافئین را پشت‌سر گذاشتید ممکن استس به‌راحتی و سوسه شسودید دوباره مصرف زیاد آن را شروع کنید. توصیه می‌کنیم با غذاها و نوشیدنی‌های جدید که کافئین کمی دارند آشنا شسودید و مراقب دارو‌هایی که محرک دارند نیز باشید.

آفلوآنزا می‌شوند، مانند تهوع یا احساس ناسازگاری در بدن. در برخی از موارد ممکن است استفراغ هم وجود داشته‌باشد.

چه باید کرد؟
خوشبختانه داروهای ضد تهوع که بدون نسخه هم به فروش می‌رسند می‌توانند علائم گوارشی‌تان را تسکین دهند؛ با اینکه می‌توانید از راهکارهای طبیعی مانند طب فشاری یا زنجبیل

شاید فکر کنید سدیم هم پیش از آن چک کنید مانند احتیاس مایعات و فشار خون بالا ارتباط دارد، اما بر اساس مطالعات، زیاده‌روی در مصرف نمک می‌تواند منجر به تغییرات شدید در فشارخون و افزایش خطر بیماری‌ها شود.
چه باید کرد؟
این سرردها باید با عادت کردن مغز به جریان خون بیشتر برطرف

شده و کالباس تقلات (چیپس، پاپ‌کورن، پرتل و کراک) پیژای یخ‌زده غذاهای اصلی یخ‌زده

بد نیست میلی گرم سدیم هر غذایی را از روی برچسب‌های روی آن چک کنید و محصولات را انتخاب کنید که سدیم پایین‌تری دارند. یک قاشق چایخوری نمک طعام ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم دارد. اگر مصرف نمک شما کم دیگر برای زنان و مردان به ترتیب ۲۴ و ۳۵گرم شکر اضافه‌است.اگر به خوردن تقلات شیرین علاقه دارید،برای مقابله با مصرف بیش از حد آنها بهتر است:
-بازی ویدئویی
- پیاده‌روی کنید یا به هر فعالیتی در فضای داخل یا خارج خانه بپردازید
-مدیتیشن کنید

۲.مصرف بیش از حد شکر
کم کردن مصرف شکر به دلایل متعدد از جمله حفظ سلامت روان، ایده‌ی هوشمندانه‌ای است، علاوه بر این برای پشتیبانی از سیستم ایمنی هم سودمند است. انجمن قلب آمریکا محدود کردن شکر اضافه تا شش قاشق چایخوری روزانه برای زنان و نه قاشق چایخوری برای مردان را توصیه می‌کند. یک قاشق چایخوری معادل چهار گرم شکر اضافه‌است، به عبارت دیگر برای زنان و مردان به ترتیب ۲۴ و ۳۵گرم شکر اضافه‌است.اگر به خوردن تقلات شیرین علاقه دارید،برای مقابله با مصرف بیش از حد آنها بهتر است:
-بازی ویدئویی
- پیاده‌روی کنید یا به هر فعالیتی در فضای داخل یا خارج خانه بپردازید
-مدیتیشن کنید

۳.مصرف بیش از حدکافئین
شکی نیست که قهوه و چای به دلیل

بهداشت و سلامت



برنامه‌های تقویت تمرکز استفاده کنید.

تحریک‌پذیری عصبی و احساس‌اندوه: کافئین تعداد گیرنده‌های دوپامین را افزایش می‌دهد. دوپامین یک هورمون حال خوب کن در مغز است که احساس لذت و رضایت به شما می‌دهد. یعنی وقتی مصرف کافئین را متوقف می‌کنید یا کاهش می‌دهید ممکن است کم‌کم احساس کنید انگیزه ندارید یا آندوهگین هستید.

چه باید کرد؟
بهترین راه این است که مصرف کافئین را ناگهان قطع نکنید. مثلاً اگر عادت دارید روزی دو پسا و هر بار یک فنجان قهوه بنوشید آن را به نصف فنجان و دو بار در روز کاهش بدهید و ببینید چه حسی دارید.

افسردگی و بی‌حوصلگی:
کافئین حالتان را خوب می‌کند؛ چون تولید دوپامین را افزایش می‌دهد. متأسفانه این مسئله باعث می‌شود حس و حال شما بعد از توقف مصرف کافئین افت کند و بیشتر احتمال دارد دچار افسردگی شوید یا افسردگی که دارید بدتر شود.

چه باید کرد؟

۵ عادت غذایی که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند

باکتری روده به شکلی کمک می‌کند که هم ایمنی و هم خلق و خور را تقویت میکند

تحقیقات نشان داده است که مصرف بالای فیبر رژیمی و پری‌بیوتیک‌ها از سلامت عملکرد ایمنی از جمله حفاظت در برابر ویروس‌ها پشتیبانی می‌کنند.فیبر کافی به خواب بیشتر و بهتر کمک می‌کند. با وجود این، تنها ۵ درصد آمریکایی‌ها میزان توصیه‌شده‌ی روزانه (۲۵ گرم در روز) برای زنان و ۳۸گرم در روز برای مردان) را مصرف می‌کنند.بهترین راه برای بالا بردن میزان مصرف فیبر، بالا بردن مصرف غذاهای کامل زبر است:

- قهوه و چای بدون کافئین یا جای گیاهی
-شیر یا جایگزین‌های گیاهی شیر
۴.عدم مصرف کافی فیبر
فیبر از سلامت سیستم گوارش پشتیبانی می‌کند و به تغییر آرایش

برنج قهوه‌ای، قرمز یا وحشی؛ کینوآ
-حبوبات: لوبیا، عدس، نخود، نخودسبز

-آجیل و دانه‌ها
به جای غذاهای فرآوری‌شده با فیبر پایین، غذای فرآوری‌نشده‌ی غنی از فیبر مصرف کنید:
-غلات حاوی شکر را با بلغور جو دوسر همراه با میوه و آجیل جایگزین کنید

-به‌جای برنج سفید،برنج قهوه‌ای مصرف کنید!

-به جای گوشت که هیچ فیبری ندارد،لوبیا یا عدس مصرف کنید!
-به‌حای پاستای معمولی، پاستای مصرف کنید که با حبوبات درست شده‌باشد (لوبیای سیاه، نخود و عدس)!

- به‌جای میان‌وعده‌های بسته‌بندی‌شده و آماده مثل کوکی و چیپس، آمیزه‌آل آجیل، میوه و

مدیرعامل تفویض اختیار نمود.

«۱-نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی، ۲) تصویب آیین نامه های داخلی شرکت به پیشنهاد مدیرعامل (۳) ایجاد و حذف نمایندگی ها یا شعبه ها در هر نقطه ای از ایران یا خارج از ایران (۴) عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستعمری وراث آنها (۵) تصویب بودجه برای اداره کردن شرکت (۶) افتتاح حساب و استفاده از آن به نام شرکت نزد بانکها و موسسات (۷) دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره و منفراعات (۸) تعهد، ظهرنویسی قبولی، پرداخت و واخواست اوراق تجاری (۹) عقد هر نوع قرارداد و تغییر و تبدیل و یا فسخ و اقامه آن در مورد خرید و فروش و معاوضه اموال منقول و غیرمنقول و ماشین آلات و مناصف و مزایده و غیره که جزه موضوع شرکت باشد باجمعه انجام کلیه عملیات و معاملات مذکور در ماده ۱۳ اساسنامه (۱۰) مبادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هر گونه علامت تجاری (۱۱) به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندوق های دولتی و خصوصی و استرداد آنها (۱۲) تحصیل اعتبار از بانکها و شرکها و موسسات و هر نوع استقراض و اخذ وجه به هر مبلغ و به هر مدت و به هر میزان بهره و کارمزد و با هر گونه شرایطی که مقتضی باشد (۱۳) اقامه هر گونه دعوی و دفاع از آن هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری و داشتن تمام اختیارات

آگهی تصمیمات شرکت شهر آفتاب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۰۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۵۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سید محسن پور رضوی به شماره ملی ۲۰۹۲۱۸۲۰۰ به نمایندگی از شرکت جرم مغان با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۸۲۱۳۳ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای ناصر واثقی به شماره ملی ۰۰۴۱۸۱۴۶۱ سمت رئیس هیئت مدیره، آقای امیرعلی عشقی به شماره ملی ۰۰۷۰۵۹۳۵۳۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری و دکالنامه دادگستری و یا رسمی و اقامه دعوا و دفاع از آن و تعیین وکیل، مدیرعامل منفردا دارای حق امضاء می باشد. و کلیه این اسناد و مکاتبات با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- مختبر الهه آرمان به شماره ملی ۰۷۹۳۸۶۴۹۷ بعنوان بازرس اصلی و خانم سپیدار آرزدار به شماره ملی ۰۰۶۳۵۹۷۵۲ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیرالانتشار کارو کارگر جهت درج آهی های شرکت انتخاب گردید.

۵- هیئت مدیره کلیه اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه را به شرح ذیل به

آگهی تصمیمات شرکت صنایع دانا شیمی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۲۴۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۷۳۳۵۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای محمد رضا ابروانی به کد ملی ۰۰۸۰۸۷۱۸۶۰ به نمایندگی از شرکت نفت و گاز دانا کیش به شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۷۲۲۱ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای محمد ابروانی به کد ملی ۰۰۳۹۲۲۸۴۰ به نمایندگی از شرکت انرژی دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۱۹۶۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای سید صالح طاهری به کد ملی ۰۰۸۱۷۹۵۶۸۱ به نمایندگی از شرکت خدمات انرژی دانا کیش به شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۹۳۳۰ به سمت عضوه هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲. کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چکها، سفته و برات، اسناد بانکی، مالی، اعتباری و قراردادها با امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و امضای سایر اوراق عادی و جاری و مکاتبات با امضای مدیرعامل یا یکی از امضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- هیئت مدیره اختیارات مندرج در بندهای ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۰ اساسنامه را با حق توکیل به غیر به مدیرعامل تفویض نمود.

شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس شرکت پارس دندان ماهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۱۲۹۲۵۲ نظر پس به استعلامات به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۱۸۷۶۷۰۱۱۸۸۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۶ تحت شماره ۱۴۷۱۹ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: خرید، فروش، صادرات و واردات کلیه کالاهاهی تجهیزات دندانپزشکی تأمین نیروی انسانی مورد نیاز شرکت گشایش اعتبارات و ال سی برای شرکت نزد بانکها ترخیص کالاهای دندان پزشکی از گمرکات داخلی خرید و فروش اینترنتی محصولات شرکت بصورت غیر هرمی و غیر شبکه ای انواع کالاهای مجاز دندانپزشکی اخذ و اعطای نمایندگی کمپانیهای معتبر داخلی و خارجی برپایی غرفه و شرکت در کلیه نمایشگاه های داخلی و بین المللی مرتبط با موضوع شرکت انعقاد قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی ایجاد شعب و نمایندگی در داخل و خارج از کشور اخذ ضمانت نامه بانکی اخذ وام و اعتبارات بانکی بصورت ارزی و ریالی از کلیه بانکهای داخلی و خارجی شرکت در کلیه مناقضات، پیمانها و مزایدات دولتی و خصوصی، موارد فوق پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و در چارچوب قوانین و مقررات سازمان منطقه آزاد کیش.

شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

دوشنبه ۱۱ دیبهبشت ۱۴۰۲، ۱۰ شوال ۱۴۴۴، ۱۰، ۲۰۲۳، شماره ۴۱۹۹، صفحه ۹



به‌جای دو شسات اسپرسو یک شات

داشته باشید، نمی از فنجانتان را از قهوه بسدون کافئین پُر کنید یا گاهی به‌جای قهوه از چای سبز استفاده کنید که کافئین کمتری دارد. توصیه: هیدراته نگه‌داشتن بدن هم برای به‌حداقل رساندن علائم ترسک کافئین مهم است. پس یادتان باشد هم‌زمان با کاهش مصرف قهوه در روند ترک کافئین هسیتد سعی کنید

کارهایتان را سبک‌تر کنید و هر وقت نیاز داشتید دراز بکشید و استراحت کنید. علائم ترک کافئین را ناگهان قطع نکنید و به خودتان فشار نیاورید. وقتی در روند ترک کافئین هسیتد سعی کنید

چه کنیم تا دوباره به کافئین وابسته نشویم؟

علائم ترک کافئین معمولاً چندان طول نمی‌کشند و بیشتر این علائم با خودمراقبتی و آگاهی، خفیف و قابل کنترل‌اند. نکته مهم برای موفقیت در ترک کافئین این است که بلندمدت باشد و نسبت به مصرف چیزهایی که کافئین دارند هشیار باشید. بعد از اینکه فرایند ترک کافئین را پشت‌سر گذاشتید ممکن است به‌راحتی وسوسه شوید دوباره مصرف زیاد آن را شروع کنید.

توصیه می‌کنیم با غذاها و نوشیدنی‌های جدید که کافئین کمی دارند آشنا شوید و مراقب دارو‌هایی که محرک دارند نیز باشید.



می‌تواند ایمنی روده (مکان ۷۰ تا ۸۰ درصد سلول‌های ایمنی) را تقویت کند. این سبزیجات پراخصیات شامل موارد زیر می‌شوند:

- کلم برگ یا کپل
- کلم سبز (کلم برگ سبز)
- کلم بروکلی
- کلم برگ چینی (پاک‌جوی)
- کلم
- کلم فندقی (دکمه‌ای)
دست‌کم سه فنجان در هفته از این دسته از سبزیجات را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید

این علامتتان نیز کمک نماید.

سرکیجه و احساس سبکی در سسر: احساس سبکی در سر یا سرگیجه نیز در لیست عوارض ترک کافئین جای دارد.

چه باید کرد؟

مصرف کافئین را ناگهان قطع نکنید و به خودتان فشار نیاورید. وقتی در روند ترک کافئین هسیتد سعی کنید کارهایتان را سبک‌تر کنید و هر وقت نیاز داشتید دراز بکشید و استراحت کنید.

علائم ترسک کافئین چقدر طول می‌شند؟

مطالعات نشان داده‌اند علائم ترک کافئین معمولاً ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از توقف مصرف کافئین شروع می‌شوند و طی ۲۰ تا ۵۱ ساعت به شدیدترین میزان خود می‌رسند.

این علائم معمولاً حدود ۲ تا ۹ روز طول می‌کشند. هر چند راهی برای زودتر تمام‌شدن علائم ترک کافئین وجود ندارد؛ اما می‌توانید تا جایی که امکان دارد کافئین را کم‌کم و به تدریج کنار بگذارید تا علائمتان کمترین شدت را داشته باشند. مثلاً می‌توانید در لانه