



چالش می‌کشد. مناظر افراد و چیزهای جدید، مغز شما را تازه می‌کند. بدانید که نه فقط بدن شما، بلکه مغز شما نیز به فعالیت‌های منظم و متنوع نیاز دارد. به گفته متخصصان، مغز برای سالم ماندن به تنوع، تحرک و چالش نیاز دارد. با گنجاندن این تمرین‌های ساده در برنامه روزانه، می‌توان بدون هزینه و در هر سن و شرایطی ذهنی آرام‌تر، تمرکزی پایدارتر و حافظه‌ای قوی‌تر را تجربه کرد.

منظم جریان خون و رساندن اکسیژن به مغز را افزایش می‌دهد و موجب بهبود حافظه و یادگیری می‌شود.

ایجاد تنوع در مسیرهای روزمره

اگر اهل این هستید که صبح زود از خواب بیدار شوید و عاشق پیاده‌روی نیز باشید، مسیر جدیدی را برای رفتن به محل کار انتخاب کنید. تغییر مسیر، مغز شما را برای فکر کردن و یادگیری مسیر به

📌 **گروه بهداشت و سلامت - مغز در طول روز خستگی‌ناپذیر کار می‌کند تا بدن را در مسیر درست حرکت دهد. بنابراین هرچند اغلب نادیده گرفته می‌شود، اما مهم است که تغییرات خاصی در سبک زندگی خود ایجاد کنید که بتوانید این اندام را سالم و ایمن نگه دارید.**

جدید، مغز و حافظه را تقویت و مغز را مجبور می‌کند تا برای به خاطر سپردن راحت‌تر چیزها تلاش کند. این تمرین مغز را تحریک کرده و عملکرد آن را بهبود می‌بخشد.

بازی‌های فکری

بازی‌هایی فکری به‌ویژه برای سالمندان، بسیار مفید هستند و مهارت‌هایی مانند تصمیم‌گیری، تمرکز و کنترل ذهن را تقویت می‌کنند.

گوش کردن به موسیقی

موسیقی تأثیر مثبتی بر حافظه، خلاقیت و سلامت روان دارد. گوش کردن موسیقی می‌تواند تمرکز را افزایش داده و ذهن را آرام کند.

محاسبات ذهنی

حل مسائل ساده ریاضی بدون استفاده از ماشین‌حساب، مغز را به چالش می‌کشد و موجب تقویت تمرکز و حافظه فعال می‌شود.

فعالیت بدنی منظم

انجام ورزش منظم برای حفظ سلامت مغز بسیار مهم است. ورزش

راهکارهای علمی برای آرام‌سازی ذهن و تقویت حافظه

کارشناسان سلامت مغز می‌گویند: کاهش تمرکز، فراموشی و آشفتگی ذهنی فقط نشانه خستگی یا افزایش سن نیست و در بسیاری از موارد با چند تغییر ساده در سبک زندگی می‌توان عملکرد مغز را به‌طور چشمگیری بهبود بخشید.

مغز در طول روز خستگی‌ناپذیر کار می‌کند تا بدن را در مسیر درست حرکت دهد، بنابراین هر چند اغلب نادیده گرفته می‌شود، اما مهم است که تغییرات خاصی در سبک زندگی خود ایجاد کنید که بتوانید این اندام را سالم و ایمن نگه دارید.

مغز، مهم‌ترین عضو بدن است و به اندازه قلب و عضلات به مراقبت نیاز دارد، با ایسن حال، بسیاری از افراد برای تناسب اندام وقت می‌گذارند اما از «ورزش مغز» غافل می‌شوند. خبر خوب این است که برای تقویت مغز نیازی به ابزار خاص یا برنامه‌های پرهزینه نیست و فقط چند دقیقه تمرین روزانه کافی است.

در ادامه چند تمرین ساده و کاربردی معرفی شده است که می‌تواند ذهن را آرام کرده و قدرت تمرکز و حافظه را افزایش دهد:

چه میوه‌هایی حاوی منیزیم هستند؟

تجرب

انجیر به دلیل تأثیر مفید آن بر اختلالات گوارشی، تنفسی، التهای، متابولیک و قلبی عروقی شناخته شده و همچنین سرشار از فیبر و تعدادی ریز مغذی از جمله آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین کاست. یک پیمانه انجیر خشک، ۱۰۱ میلی گرم منیزیم دارد.

زردآلو

یک پیمانه پرگه زردآلو ۴۱۶ میلی گرم منیزیم دارد. داده‌ها نشان می‌دهند که زردآلو همچنین سرشار از ویتامین آ، نیاسین، ویتامین ثی، آهن، پتاسیم و کلسیم است. علاوه بر این، به بهبود مشکلات گوارشی، تنفسی، التهای، متابولیک و قلبی عروقی کمک می‌کند.

موز

یک موز متوسط، میوه‌ای که به دلیل محتوای بالای پتاسیم ششناخته شده است، ۳۲ میلی گرم هم منیزیم دارد. همچنین ثابت شده است که موز خواص ضدالتهای، آنتی‌اکسیدانی، ضدسرطانی و ضددیابتی دارد و جالب اینجاست که تنها خود میوه موز مفید نیست بلکه پوست آن هم حاوی ترکیبات فوئی است که ممکن است به کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی انواع سرطان‌ها کمک کند.

برخی از میوه‌های حاوی منیزیم عبارتند از:

گروه بهداشت و سلامت

نتایج یک مطالعه ژنتیک ارائه‌شده در مجله جاما نشان می‌دهد یک ساعت زودتر بیدار شدن می‌تواند

خطر ابتلا به افسردگی را تا ۲۳درصد کاهش دهد.

بیماری افسردگی از شایع‌ترین اختلالاتی است که افراد بسیاری درگیر آن هستند. طبق بررسی‌های انجام‌شده ارتباط مستقیم بین زمان خواب و بیداری با میزان افسردگی وجود دارد. نتایج یک مطالعه ژنتیک ارائه‌شده در مجله جاما نشان می‌دهد یک ساعت زودتر بیدار شدن می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را تا ۲۳درصد کاهش دهد.

در بررسی سحرخیزی مشخص شد حتی یک ساعت زودتر بیدار شدن از خواب خطر ابتلا به افسردگی را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد. در این بررسی ساعت خواب و بیداری افراد از ۱۱ شب تا شش صبح تغییر دادند. مشخص شد افرادی که ساعت ۱۱ شب به رختخواب می‌روند و شش صبح از خواب بیدار می‌شوند ۲۳



تمشک‌سیاه

تمشک‌سیاه در ظاهر، کوچک اما میوه‌ای مغذی است و یک پیمانه از آن ۲۸۸ میلی گرم منیزیم دارد. تمشک‌ها همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر، کلسیم، پتاسیم و ویتامین‌های آ، ب، ث، ثی و کاو نیز مملو از آنتوسیانین هستند که عامل رنگ تیره این میوه است. تمشک‌ها به دلیل نقششان در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مهم شناخته شده‌اند.

کیوی

کیوی به دلیل ویتامین ث بالا شناخته می‌شود که سلامت روان را بهبود می‌بخشد. اما یک پیمانه کیوی ۲۸۸ میلی گرم هم منیزیم دارد که برای بهبود خلق‌خو مزینی اضافی محسوب می‌شود.

آووکادو

یک فنجان آووکادو حدود ۲۲ میلی گرم منیزیم دارد و مملو از چربی‌های مفید غیراشباع است. مطالعه‌ای

« آگهی تجدید مزایده »

نوبت دوم



برگزار کننده: شهرداری قشم

شناسه ملی شهرداری : ۱۴۰۰۲۷۶۷۱۷۱ شماره تماس: ۰۷۶۳۳۳۸۷۱۴۷ شماره مزایده : ۵۰۰۴۰۹۱۶۱۶۰۰۰۰۵
شهرداری قشم در نظر دارد ملک خود معروف به مجتمع اقامتی گلستان واقع در شهر قشم، خیابان امام خمینی (ره) ، لاین گلستان، روبروی کوچه اسکله شهید ذاکری به شرح و مشخصات جدول ذیل به صورت اجاره به اشخاص حقیقی و حقوقی واجدالشرايط به مدت یکسال (قابل تمدید تا پنج سال دیگر) واگذار نماید :

ردیف	مشخصات ملک	متراژ مترمربع	مبلغ پایه اجاره بهاء در یک سال به ریال	مبلغ سپرده شرکت در مزایده به ریال	شماره مورد اجاره در سامانه ستاد
۱	مجتمع اقامتی گلستان واقع در شهر قشم خیابان امام خمینی (ره)، لاین گلستان، روبروی کوچه اسکله شهید ذاکری، شامل ۸ واحد سونیت در طبقات اول و دوم ساختمان، با مساحت کل ۴۴۶/۱۰ مترمربع	۴۴۶.۱۰	۷/۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۶۸/۰۰۰/۰۰۰	۵۱۰۴۰۹۱۶۱۶۰۰۰۰۵۰

- دریافت اسناد مزایده :** متقاضیان جهت دریافت اسناد مزایده از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۷ لغایت دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۹ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.(دانلود از سایت ستاد ایران)
- آخرین مهلت ارائه پیشنهاد (بارگذاری در سامانه ستاد):** ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ می باشد. (اصل پاکت الف تحویل بصورت فیزیکی)
- افتتاح پیشنهادها:** روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ در محل شهرداری قشم
- محل و زمان بازدید:** از مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۷ لغایت ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۲:۰۰ واقع در خیابان امام خمینی(ره).
- شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادها مختار است .
- هزینه کارشناسی و چاپ آگهی مزایده و سایر هزینه های مندرج در اسناد مزایده بر عهده برنده مزایده می باشد.
- مبلغ سپرده شرکت در مزایده طبق جدول فوق بصورت ضمانت نامه بانکی و یا ارائه فیش واریزی به حساب شهرداری به شماره حساب ۷۲۲۰۱۱۱۵۲۵۳۰۳۰۱ سپرده شهرداری نزد بانک مهر ایران شبای ۱۵۰۶۰۰۷۲۳۰۰۱۱۱۵۲۵۰۳۰۰۱ ir پرداخت گردد.
- درصورت انصراف و عدم انعقاد قرارداد توسط برندگان اول ، دوم و سوم مزایده ، سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج است.

شهرداری قشم

م الف ۱۴۰۴-۱۱۱۴۳

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش