

عکس نوشت



عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

پروژه احداث خط ویژه انتقال برق رویان - محمودآباد

۳ راهکار برای بهبود حافظه

سبک زندگی



پزشک شما احتمالاً یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و حافظه و مهارت‌های حل مسئله شما را بررسی می‌کند. گاهی اوقات ممکن است آزمایشات دیگری نیز مورد نیاز باشد. درمان بستگی به این دارد که چه چیزی باعث از دست دادن حافظه شده است.

ضعیف شدن و کاهش حافظه این روزها پدیده‌ای بسیار رایج است. اگرچه هیچ تضمینی برای جلوگیری در مورد از دست دادن حافظه یا زوال عقل وجود ندارد، برخی از فعالیت‌ها ممکن است به شما کمک کند. ۳ راه ساده برای تقویت حافظه خود را در نظر بگیرید و بدانید چه زمانی برای از دست دادن حافظه کمک بگیرید.

۱. هر روز فعالیت بدنی داشته باشید

فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون در کل بدن از جمله مغز می‌شود. این کار ممکن است به حفظ حافظه شما کمک کند. برای اکثر بزرگسالان سالم، وزارت بهداشت و خدمات انسانی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی متوسط، مانند پیاده روی سریع، یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید، مانند دویدن را توصیه می‌کند. بهتر است این فعالیت در طول هفته پخش شود. اگر برای یک تمرین کامل وقت ندارید، چند پیاده روی ۱۰ دقیقه‌ای در طول روز امتحان کنید.

۲. از نظر ذهنی فعال بمانید

همانطور که فعالیت بدنی بدن شما را خوش فرم نگه می‌دارد، فعالیت‌هایی که ذهن شما را درگیر می‌کند به حفظ فرم مغز شما کمک می‌کند. و این فعالیت‌ها ممکن است به جلوگیری از کاهش حافظه کمک کنند. کتاب خواندن، بازی‌های فکری، نواختن ساز می‌تواند به شما کمک کند.

۳. وقت خود را با دیگران بگذرانید

تعامل اجتماعی به دفع افسردگی و استرس کمک می‌کند. هر دوی اینها می‌توانند به از دست دادن حافظه منجر شوند. به دنبال فرصت‌هایی برای دور هم جمع شدن با عزیزان، دوستان و افراد دیگر باشید، به خصوص اگر تنها زندگی می‌کنید.

چه زمانی برای از دست دادن حافظه باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر از دست دادن حافظه بر توانایی شما برای انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر می‌گذارد، اگر متوجه شدید که حافظه شما هر روز بدتر می‌شود، یا اگر یکی از اعضای خانواده یا دوستان نگران از دست رفتن حافظه شما هستند، کمک گرفتن بسیار مهم است.

پزشک شما احتمالاً یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و حافظه و مهارت‌های حل مسئله شما را بررسی می‌کند. گاهی اوقات ممکن است آزمایشات دیگری نیز مورد نیاز باشد. درمان بستگی به این دارد که چه چیزی باعث از دست دادن حافظه شده است.



(آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای)

نوبت اول

نام شهرداری بندر انزلی و بارگذاری در سامانه ستاد تاریخ انتشار و مهلت بازدید اسناد در سامانه ستاد: ۱۴۰۴/۱/۲۸ لغایت ۱۴۰۴/۲/۱۱ مهلت دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۴/۱/۲۸ لغایت ۱۴۰۴/۱/۳۱ مهلت ارائه پیشنهاد و بارگذاری اسناد در سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۴/۲/۱۱ لغایت ۱۴۰۴/۲/۲۸ زمان بازگشایی پیشنهادها ساعت ۱۱ صبح پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۲/۱۱ دفتر شهردار محترم - هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شهرداری بندر انزلی در نظر دارد نسبت به واگذاری فعالیت‌های پشتیبانی و خدماتی به صورت حجمی از طریق مناقصه عمومی به شماره ۲۰۴۰۵۲۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ثبت در سامانه ستاد و انعقاد قرارداد یکساله طبق ضوابط و مقررات به شرکت‌های واجد صلاحیت به شرح ذیل اقدام نماید.

موضوع مناقصه: ۱- خدمات حفاری قبور ۲- خدمات شستشو، غسل و نماز اموات ۳- خدمات حمل اموات ۴- خدمات خاکریزی و پوشش قبور

مبلغ برآورد: ۷۶۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

نوع تضمین: ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه یا با واریز نقدی در وجه شهرداری و به شماره حساب ۳۱۰۰۰۶۷۹۹۰۰۱ بانک ملی به

شهرداری بندر انزلی

ردیف	نام شرکت	نوع تضمین	مبلغ تضمین	تاریخ انقضای تضمین	وضعیت
۱	...	...	...	...	...
۲	...	...	...	...	...
۳	...	...	...	...	...
۴	...	...	...	...	...
۵	...	...	...	...	...
۶	...	...	...	...	...
۷	...	...	...	...	...
۸	...	...	...	...	...
۹	...	...	...	...	...
۱۰	...	...	...	...	...
۱۱	...	...	...	...	...
۱۲	...	...	...	...	...
۱۳	...	...	...	...	...
۱۴	...	...	...	...	...
۱۵	...	...	...	...	...
۱۶	...	...	...	...	...
۱۷	...	...	...	...	...
۱۸	...	...	...	...	...
۱۹	...	...	...	...	...
۲۰	...	...	...	...	...
۲۱	...	...	...	...	...
۲۲	...	...	...	...	...
۲۳	...	...	...	...	...
۲۴	...	...	...	...	...
۲۵	...	...	...	...	...
۲۶	...	...	...	...	...
۲۷	...	...	...	...	...
۲۸	...	...	...	...	...
۲۹	...	...	...	...	...
۳۰	...	...	...	...	...
۳۱	...	...	...	...	...
۳۲	...	...	...	...	...
۳۳	...	...	...	...	...
۳۴	...	...	...	...	...
۳۵	...	...	...	...	...
۳۶	...	...	...	...	...
۳۷	...	...	...	...	...
۳۸	...	...	...	...	...
۳۹	...	...	...	...	...
۴۰	...	...	...	...	...
۴۱	...	...	...	...	...
۴۲	...	...	...	...	...
۴۳	...	...	...	...	...
۴۴	...	...	...	...	...
۴۵	...	...	...	...	...
۴۶	...	...	...	...	...
۴۷	...	...	...	...	...
۴۸	...	...	...	...	...
۴۹	...	...	...	...	...
۵۰	...	...	...	...	...