

یک فنجان چای، قدرت مغز را افزایش می‌دهد

پزشکان در آزمایشات جدید خود دریافته‌اند؛ که نوشیدن یک فنجان چای در عین حال که قدرت مغز را افزایش می‌دهد به کاهش خستگی، افزایش هوشیاری و نیز بهبود عملکرد و بازده مغز نیز کمک می‌کند. به گزارش ایستا، متخصصان دانه‌ارگی در این آزمایشات تاثیر مواد شیمیایی اصلی موجود در چای را روی توان ذهنی ۴۴ شرکت کننده جوان مورد بررسی و ارزیابی قرار دادند. روزنامه دیلی میل چاپ انگلیس در گزارشی در این باره آورده است: تاثیرات این مواد از جمله یک نوع اسید آمینه موسوم به «ال – تئانتین» که در چای سبز نیز یافت می‌شود و همچنین کافئین به مقداری که معمولا در یک فنجان چای یافت می‌شود با مواد دارونما در گروه کنترل مقایسه شد. نتایج مقایسه‌ها تایید کرد ؛ افرادی که چای نوشیدند ۲۰ تا ۷۰ دقیقه بعد از مصرف این نوشیدنی در انجام تعدادی از کارهای مهم، بهتر و دقیق‌تر از افرادی عمل کردند که از نوشیدنی دارونما استفاده کرده بودند. این مطالعات هم چنین نشان داد؛ کسانی که چای می‌نوشند سطح هوشیاری بالاتری نیز دارند. به گفته این متخصصان، چای همچنین خستگی را در بین دواطبان زیر ۴۰ سال کاهش می‌داد. شرح این آزمایشات در مجله «نوروساینس تغذیه‌ای» منتشر شده است.

رژیم غذایی نقش بسیار موثری در حفظ سلامت موها

به گزارش سرویس ایستا، موهای هر فرد در حالت طبیعی ماهیانه ۳ تا ۳/۵ سانتیمتر رشد می‌کند و کلید اصلی رشد موی جدید، پوست و یا رشد ناخن‌ها منوط به تغذیه صحیح و سالم است. اگر تغذیه شما سالم باشد، سلول‌های سالم و قوی‌تری در سراسر بدن تولید خواهد شد. سایت تخصصی وب ام دی در مقاله‌ای در این باره آورده است: رژیم غذایی سرشار از پروتئین و آهن می‌تواند کیفیت مو را به طور آشکار تحت تاثیر قرار دهد. در این مقاله فهرستی از ۹ ماده غذایی عنوان شده که موجب افزایش و تقویت رشد موها می‌شوند. این مواد غذایی عبارتند از: ماهی سالمون (آزاد)؛ این غذای دریایی سرشار از اسید چرب امگا ۳، پروتئین، ویتامین ب ۱۲ و آهن است. اسید چرب امگا ۳ برای سلامت پوست سر مفید و ضروری است و کمبود آن موجب خشکی پوست سر و ریزش مو می‌شود. سبزیجات با برگ‌های سبز تیره، اسفناج ، بروکلی و برگ چغندر سرشار از ویتامین‌های آ و ث هستند که بدن به منظور ساختن چربی پوست به آنها نیاز دارد و سلامت مو را تضمین می‌کنند. به علاوه سبزیجات سبز تیره سرشار از آهن و کلسیم هستند. حبوبات شامل لوبیا، عدس، نخود؛ این مواد غذایی نه تنها سرشار از پروتئین هستند، بلکه آهن، روی و بیوتین نیز در آنها یافت می‌شود که تمامی این مواد برای سلامت مو مفید هستند. آجیل یا مغزهای گیاهی؛ این دسته از مواد غذایی برای پریش شدن و درخشندگی مو لازم هستند. این مواد سرشار از سلنیوم هستند که برای سلامت پوست سر مفید است. مغز گردو حاوی اسید آلفا لیئولنیک (نوعی اسید چرب امگا ۳) است که حالت مو را بهبود می‌بخشد. آجیل همچنین سرشار از روی است. گفته می‌شود که کمبود روی در رژیم غذایی منجر به ریزش مو می‌شود.

آزمون‌های پیشرفت تحصیلی دوره پیش دانشگاهی را به منظور هدایت یادگیری دانش آموزان آگاهی اولیه دانش آموزان از میزان پیشرفت تحصیلی فرزندانشان ، آشنایی دانش آموزان با

نحوه طراحی سوالات کنکور، تقویت بنیه علمی دانش آموزان و موفقیت در آزمون سراسری و دوم این آزمون ها به تفکیک مدارس خاص وعادی به شرح ذیل می باشد:

۹۰ در پنج مرحله در مناطق آموزشی ۲۱ گانه استان اجرا می نماید که برترین های مرحله اول

مدارس خاص(گروه ریاضی فیزیک)					
ردیف	نام ونام خانوادگی	نام منطقه	نام آموزشگاه	نمره کل	رتبه در استان
۱	سیده نازنین موسوی سردری	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۹۳۰۶	۱
۲	ساناز امیر زاده گوغری	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۹۷۰	۲
۳	مهسا دمی زاده	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۷۸۴	۳
۴	انیس فروزنده	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۴۷۰	۴
۵	عاطفه بهنیا	قشم	محدته	۸۱۵۱	۵
۶	منتم فیض آبادی	قشم	محدته	۷۸۸۹	۶
۷	مژده مظفری فرد	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۷۸۱۹	۷
۸	فرهنگ صادقی پور گوغری	حاجی آباد	آیت اله فاضله ای	۷۶۵۳	۸
۹	شهاب بهرامی	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۷۵۵۵	۹
۱۰	ناصر محمودی	بندرعباس ناحیه ۱	دیرستان دانشگاه	۷۴۴۶	۱۰
۱۱	احسان حیدری قرانی	میناب	خاتم الانبیا	۷۲۳۵	۱۱
۱۲	ندا تورنگ	قشم	محدته	۷۱۵۱	۱۲
۱۳	سنا کیان فر	بندرعباس ناحیه ۱	نمونه حضرت زاهد	۶۹۰۹	۱۳
۱۴	صلاح الدین امامی	بندرعباس ناحیه ۱	دیرستان دانشگاه	۶۸۸۴	۱۴
۱۵	سحر بازرگانی تازه آباد	قشم	محدته	۶۸۸۳	۱۵
۱۶	امیر رنجبر کلیبی	میناب	خاتم الانبیا	۶۷۸۷	۱۶
۱۷	فرشته سعیدی	قشم	محدته	۶۷۰۴	۱۷
۱۸	محمد امین ناظری	میناب	خاتم الانبیا	۶۶۲۹	۱۸
۱۹	سعیده محمدی	بندر لنگه	نمونه حضرت زینب	۶۵۶۲	۱۹
۲۰	سیده ساجده موسوی سردره	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۶۴۷۱	۲۰

مدارس خاص(گروه ریاضی فیزیک)					
ردیف	نام ونام خانوادگی	نام منطقه	نام آموزشگاه	نمره کل	رتبه در استان
۱	سیده نازنین موسوی سردری	نام منطقه	فرزنگان	۹۴۱۰	۱
۲	ساناز امیر زاده گوغری	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۹۱۸۳	۲
۳	علی فاضل زاده کوهی	بندرعباس ناحیه ۲	تیزوشان شهید حقانی	۹۰۴۶	۳
۴	علی مشایخی	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۹۰۱۴	۴
۵	انیس فروزنده	بندرعباس ناحیه ۱	فرزنگان	۸۸۹۰	۵
۶	امین گلزاری هرمز	بندرعباس ناحیه ۲	تیزوشان شهید حقانی	۸۵۶۸	۶
۷	ساغر حسینی	بندرعباس ناحیه ۱	فرزنگان	۸۵۵۲	۷
۸	شهاب بهرامی	بندرعباس ناحیه ۲	تیزوشان شهید حقانی	۷۸۲۷	۸
۹	سجاد مهبایی	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۷۸۱۸	۹
۱۰	فروق محسنی قلعه فاضی	بندرعباس ناحیه ۱	فرزنگان	۷۷۶۳	۱۰
۱۱	علیرضا زاهدی	بندرعباس ناحیه ۲	تیزوشان شهید حقانی	۷۶۶۰	۱۱
۱۲	مژده مظفری	بندرعباس ناحیه ۱	فرزنگان	۷۵۲۲	۱۲
۱۳	عاطفه بهنیا	بندرعباس ناحیه ۲	محدته	۷۵۱۸	۱۳
۱۴	ناصر محمودی	قشم	دیرستان دانشگاه	۷۴۳۴	۱۴
۱۵	منتم فیض آبادی	بندرعباس ناحیه ۱	محدته	۷۳۲۲	۱۵
۱۶	فرهنگ صادقی پور گوغری	قشم	آیت اله خامنه ای	۷۲۸۱	۱۶
۱۷	محمد جواد بهنام	حاجی آباد	آیت اله خامنه ای	۷۲۵۶	۱۷
۱۸	احسان حیدری قرانی	بندرعباس ناحیه ۱	نمونه خاتم الانبیا	۷۲۱۷	۱۸
۱۹	فاطمه حاتمی گورنخودی	میناب	فرزنگان	۷۱۶۵	۱۹
۲۰	سحر بازرگانی تازه آباد	بندرعباس ناحیه ۲	محدته	۷۱۳۸	۲۰

.....قشم.....

مدارس عادی(گروه ریاضی فیزیک)					
ردیف	نام ونام خانوادگی	نام منطقه	نام آموزشگاه	نمره کل	رتبه در استان
۱	مبین صالحی	کیش	الغدیر	۸۸۴۷	۱
۲	پوریا رحمانی	قشم	محدی	۷۵۹۴	۲
۳	وحید پوریوسف	بستک	شرافشرفایی	۷۰۹۷	۳
۴	گلنار شکاری	بندرعباس ناحیه۲	پیام انقلاب	۷۰۵۶	۴
۵	نجمه زارعی	کیش	الزهر(اس)	۶۷۷۹	۵
۶	کتابون هادیان رستانی	کیش	الزهر(اس)	۶۷۴۹	۶
۷	محمد عسکری	کیش	الغدیر	۶۴۷۸	۷
۸	الهام زارعی سهیتی	بندرعباس ناحیه۲	پیام انقلاب	۶۴۴۶	۸
۹	احمد رحیمی	پارسیان	شهید دستغیب	۶۳۹۳	۹
۱۰	نوید مرداستکی دولابی	شهاب	دکترمبین	۶۲۹۳	۱۰
۱۱	مریم فاتح	بستک	یوش	۶۰۳۱	۱۱
۱۲	نسیم دانشور	بندرعباس ناحیه۲	پیام انقلاب	۶۰۱۴	۱۲
۱۳	احسان افسرده	بستک	امام خمینی(ره)	۵۹۹۲	۱۳
۱۴	محمد خواجهلدادیان	میناب	خوارزمی	۵۹۴۳	۱۴
۱۵	محمدشرف ابراهیمی	شهاب	خاتم الانبیا	۵۹۲۵	۱۵
۱۶	سعید اسلامی	پارسیان	شهیددستغیب	۵۷۹۴	۱۶
۱۷	افسانه دیرستانی	شهاب	پویش	۵۶۸۳	۱۷
۱۸	پویان ملک پور	کیش	الغدیر	۵۵۸۴	۱۸
۱۹	ایوب اسماعیلی	پارسیان	شهید دستغیب	۵۵۰۰	۱۹
۲۰	فریبا میر چناری	بندرعباس ناحیه۱	شهیدعباس	۵۴۴۴	۲۰

مدارس خاص(گروه ریاضی فیزیک)					
ردیف	نام ونام خانوادگی	نام منطقه	نام آموزشگاه	نمره کل	رتبه در استان
۱	فاطمه زارعی حاجی آبادی	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۹۱۳۱	۱
۲	شیوا نجف زاده	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۹۶۷	۲
۳	میثا سالاری سردری	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۶۸۵	۳
۴	مریم ارسن	بندرعباس ناحیه ۱	نمونه دولتی رشد	۸۶۸۲	۴
۵	صدف صالحی قشمی	قشم	محدته	۸۶۸۲	۵
۶	مرسده جمالی زاده	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۳۴۶	۶
۷	حانیه پازارکار	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۲۶۸	۷
۸	یاسمن حافظ پور	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۷۹۳۹	۸
۹	مریم امیری نژاد	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۷۸۸۷	۹
۱۰	عماد زیوری	قشم	خوارزمی	۷۷۷۹	۱۰
۱۱	هانیه صدیقی	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۷۷۷۲	۱۱
۱۲	مریم کریمی گوغری	حاجی آباد	نمونه حضرت فاطمه	۷۶۴۶	۱۲
۱۳	ناهید فلاح تریه بر	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۷۴۱۸	۱۳
۱۴	فاطمه استادی	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۷۰۹۱	۱۴
۱۵	زهره مظفری خورگو	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۷۰۱۶	۱۵
۱۶	فرزانه فرشیذی	بندرعباس ناحیه ۱	دیرستان دانشگاه	۶۹۸۹	۱۶
۱۷	یاسمن عبدلی	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۶۷۶۹	۱۷
۱۸	فرزانه برا ند پش	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۶۷۱۵	۱۸
۱۹	هما رئیس سعدی	بندر لنگه	نمونه حضرت زینب	۶۷۰۳	۱۹
۲۰	محمد جواد امینی دمشری	میناب	نمونه خاتم الانبیا	۶۶۶۹	۲۰

مدارس خاص(علوم تجربی)					
ردیف	نام ونام خانوادگی	نام منطقه	نام آموزشگاه	نمره کل	رتبه در استان
۱	محمد رضا محمد حسینی	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۹۵۵۷	۱
۲	ستار پارسائیان	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۹۳۲۹	۲
۳	شیوا نجف زاده	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۹۰۳۴	۳
۴	محمد علی مهبی نصر آبادی	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۸۸۸۶	۴
۵	میثا سالاری سردری	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۸۶۱	۵
۶	سهیل نصرتی مطبوع	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۸۴۷۳	۶
۷	عبداله جمالی نسب	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۸۲۲۳	۷
۸	فاطمه زارعی حاجی آبادی	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۱۹۲	۸
۹	مرسده جمالی زاده	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۸۰۰۰	۹
۱۰	مریم ارسن	بندرعباس ناحیه ۱	نمونه دولتی رشد	۷۹۷۱	۱۰
۱۱	مدد صا لحنی قشمی	قشم	محدته	۷۸۸۹	۱۱
۱۲	امین شفیعی	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۷۵۸۶	۱۲
۱۳	اشکان معلمی پور	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۷۴۹۶	۱۳
۱۴	عماد زیوری	قشم	خوارزمی	۷۴۶۱	۱۴
۱۵	هانیه صدیقی	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۷۴۰۰	۱۵
۱۶	رهام نیکخواه	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۷۱۳۳	۱۶
۱۷	هما رئیس سعدی	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۷۰۹۲	۱۷
۱۸	یاسمن حافظ پور	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۶۹۸۲	۱۸
۱۹	آرش زینلی زاده	بندرعباس ناحیه ۱	تیزوشان شهید حقانی	۶۹۳۶	۱۹
۲۰	راضیه دریوشی	بندرعباس ناحیه ۲	فرزنگان	۶۹۲۱	۲۰

مدارس عادی(گروه علوم تجربی)					
ردیف	نام ونام خانوادگی	نام منطقه	نام آموزشگاه	نمره کل	رتبه در استان
۱	صدیقه حقیقی	بستک	دریانورد	۷۱۲۹	۱
۲	اویس ابراهیم زاده	بستک	دکترمبین	۶۹۲۲	۲
۳	رشید نمردی	سیریک	عباس دوران	۶۷۷۰	۳
۴	مریم شکوهی	پارسیان	ام‌البین	۶۵۴۷	۴
۵	سنیه السادات ارسن	بستک	شیخ‌نجیب	۶۱۹۰	۵
۶	عبدالمجید علی پور طلی	شهاب	خاتم‌الانبیا	۶۱۰۹	۶
۷	فرحناز سفاری لافتی	قشم	سپیدکاشانی	۶۰۴۱	۷
۸	عالیه رحیمی	قشم	سپیدکاشانی	۶۰۲۹	۸
۹	مدحوه شاکر	بستک	حضرت‌خدیجه	۵۹۴۶	۹
۱۰	مرضیه رحیمی	بستک	دریانورد	۵۹۳۸	۱۰
۱۱	سیده خوله قتالی	خمیر	نرجس	۵۸۵۶	۱۱
۱۲	سهام شمس	پارسیان	ام‌البین	۵۸۰۸	۱۲
۱۳	راحله اکبری	میناب	زینب(ا)	۵۷۲۵	۱۳
۱۴	آمه رئیس	سیریک	صدیق‌ظاهره	۵۶۸۳	۱۴
۱۵	نادیه کریمیان	شیب کوه	عفت	۵۶۶۸	۱۵
۱۶	حمیدرضا رنجبر	پارسیان	شهیددستغیب	۵۶۵۹	۱۶
۱۷	مصطفی سالاری	بندرعباس‌ناحیه۱	شهیدحسن‌نخایی(ا)	۵۶۱۹	۱۷
۱۸	حسین شاعده	بستک	خواجه‌عزیزرحیم	۵۶۱۳	۱۸
۱۹	مروه رهروان	بستک	دریانورد	۵۵۹۴	۱۹
۲۰	لیلا شیری	قشم	سپیدکاشانی	۵۵۸۵	۲۰

ابلاغ

احتراما خواهان صدیقه اخلاقی دادخواستی به خواسته الزام تنظیم سند رسمی دو دستگاه اتومبیل نیشان التیما و یکدستگاه چوپرنر، بطرفیت ۱- طوبا احمدی و ۲- اکرم عسکری و ۳- سارا عسگر و خانم هرما کریس تقدیم نموده که وقت رسیدگی برای مورخ ۸۹/۱۲/۱۸ تعیین گردیده لذا مقرر است در مورخ فوق جهت رسیدگی در شورای حل اختلاف شعبه یک قشم واقع در دادگاه قدیم قشم حضور بهم رسانند .

رئیس شورای حل اختلاف قشم–محمد صالح امینی

زنگواره ملوک

دانش

کوی