

جدایی شیرین عقلای اصولگرا از تندروها

این روزها دیگر مردان اردوگاه راست تنها با شاقول «اصولگر بودن» محک زده نمی شوند. گویی خط قرمزهای اصولگرا بودن و ظهور و بروز در اردوگاه راست در حال تغییر کردن هستند، یکی یکی یاران قدیمی اصولگرایی در حال گذار از «خطاهای قرمز خودساختهای» طیف جدیدتر این جریان هستند، همان طیفی که مدعی هستند «اصولگرایی ناب» را پرچم داری می کنند...

یک روز در جلسه برای ملاقات بر دمی تعیین کنید
دستور جهانگیری به اعضای هیئت دولت و استانداران
شرط و شروط قانونی جدید برای احزاب

جراحی احزاب در ایران اقدامی پرهزینه اما حیاتی

وزارت کشور دولت روحانی عزم خود را برای ساماندهی احزاب و تشکل های سیاسی جزم کرده است. با این وجود هنوز دورنمای روشنی از این تصمیم دولت و قانونی که قرار است پیش روی احزاب گذاشته شود وجود ندارد. تحزب از مولفه های دموکراسی است و انتظار می رود هر حزبی بنا به فلسفه وجودی اش بخشی از جامعه را نمایندگی کند اما به اعتقاد قریب به اتفاق سیاسیون خشت اول تحزب در ایران کج بنا شده چون اغلب مجموعه های سیاسی فردمحور هستند و وقتی برخی اعضا نمی توانند خود را با سلیقه دبیر کل و مجموعه مدیریتی حزب تطبیق دهند یا آثار قدیمیه های و تفکرات شان را در تصمیم گیری ها و...

تندروها مانع وحدت و انسجام ملی می شوند درباره جهانگیری دروغ می گویند

کمال خرازی:

برجام نشان داد آمریکایی ها قابل اعتماد نیستند

رئیس شورای راهبردی روابط خارجی در جریان سفر هفته گذشته به آمریکا در گفتگو با یک روزنامه آمریکایی تاکید کرد توافق هسته ای نشان داد که آمریکا قابل اعتماد نیستند. کمال خرازی در حاشیه نشست مجمع اروپایی در آنتورپ، بلژیک وین در گفتگویی با روزنامه «وینر زاینونگ» که روز یکشنبه منتشر شد، تاکید کرد: توافق هسته ای نشان داد که ایران آماده مذاکره است و به تعهدات خود پایبند است. اما این توافق در عین حال یک مسأله دیگر را نیز روشن ساخت: «آن اینکه آمریکا به دلیل اعتماد نیستند».

مرتضی حاجی:

رسانه ملی باید افتخار کند که برخی از چهره ها را نشان دهد

یک فعال سیاسی اصلاح طلب تاکید کرد رسانه ملی باید افتخار کند که برخی از چهره ها را نشان دهد، با این کار آتش مردم را که محروم نمی کنند خودشان را محروم می کند. مردم به عکس ها و فیلم ها دسترسی ندارند این قبیل کارها موجب انزوا و بیخوابی رسانه ملی می شود. مرتضی حاجی در گفتوگو با ایندز فارمستز و کار جدید شورای عالی سیاست گذاری با بیان اینکه قاعده نا باید به سمت بهبود حرکت کند، عنوان کرد کمیته از برای گزارش خود را آماده و تحویل داده است و باید منتظر نتایج باشیم.

علی اکبر صالحی:

اگر برجام بهم بخورد آنها را حیرت زده خواهیم کرد

مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان قم:

تصادفات جاده ای تبدیل به شبه بحران شده است

آیت الله سعیدی:

جلو فعالیت مراکز آموزشی بدون مجوز در قم گرفته شود

مدیر عامل جمعیت هلال احمر قم با انتقاد تند از وضعیت تصادفات استان گفت تلفات جاده ای در حال حاضر به شبه بحران تبدیل شده لذا نباید از کنار آن بی تفاوت گذشت.

محمد گلشن در گفت و گو با ایرنا خاطرنشان کرد: متأسفانه آمار تصادفات و مرگ میرهای ناشی از آن برای مردم و مسئولان هادی شده که نیازمند آن است که در این زمینه فکر انسانی انجام شود. ملی دو هفته گذشته حدود ۱۰ نفر در حوادث رانندگی در جاده های موانعای قم و مخصوصه این شهر جان خود را از دست داده اند که همگی نرین آنها جانشینان سه جوان در یک تصادف بود.

وی ادامه داد: اگر یک هویدما در کشور سقوط و ۲۰ نفر کشته شوند ما عزای عمومی اعلام و مردم تحت تأثیر قرار می گیرند و بی تر تصادفات های جاده های، ما به صورت هفتگی و گاه روزانه کشته داریم ولی اتفاقی نمی افتد، باید در این زمینه بیشتر حساسیت داشته باشیم. گلشن گفت: بسیاری از افرادی که در جاده ها جان خود را از دست می دهند، مسرعت و دل آو حواله هستند و با یک مرگ یک نفر در جاده، یک خانواده دچار آسیب می شود. بنابراین باید دنبال راهکار و کاهش تصادفات ها باشیم.

آگهی استخدام

سازمان نظام مهندسی ساختمان استان قم

در نظر دارد جهت تأمین نیروی انسانی مورد نیاز به تعداد **۲ نفر (کارشناس عمران و مالی)** بر اساس ضوابط استخدام نماید. علاقمندان جهت اطلاع بیشتر از تاریخ **۹۶/۸/۲۳** به مدت یک هفته به سایت سازمان به نشانی **www.nezamqom.ir** مراجعه فرمایند.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان استان قم

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

سازمان توسعه و عمران شهرداری قم

با مجوز هیئت مدیره به شماره ۱۵۲۸۶/۵۵ مورخ ۱۳۹۴/۰۶/۰۸ در نظر دارد از طریق مزایده عمومی نسبت به فروش قطعه زمین واقع در **خیابان یاسمن ۱۴ متری آرش، جنب کوچه ۱۲ متری** (با شرایط پرداخت ۱۰۰ درصد نقد) طبق مشخصات ذیل اقدام نماید.

ردیف	مشخصات ملک	مساحت (متر مربع)	ارزش هر متر مربع (ریال)	ارزش کل (ریال)	% ارزش کل (ریال)
۱	قطعه ۲۶ از پلاک ۱۰۶۰۱	۲۶۲،۸۵	۴۳،۰۰۰،۰۰۰	۱۱،۳۰۲،۵۵۰،۰۰۰	۵۶۵،۱۲۷،۵۰۰

توضیحات:

- بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ، مشخص، معین و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده (در بسته) تسلیم گردد.
- مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵ درصد مبلغ پایه قطعه مورد مزایده مندرج در آگهی می باشد که شرکت کنندگان باید به حساب سپرده شماره ۱۰۶۲۲۰۲۸۸ بانک شهر شعبه صفائیه به نام سازمان توسعه و عمران واریز و یا به صورت اوراق مشارکت و اوراق ضمانت تحویل نمایند.
- شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط طبق ضوابط جاری آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.
- متقاضیان محترم می توانند جهت دریافت مدارک و اطلاعات تکمیلی و اسناد شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات از آگهی نوبت دوم تا تاریخ ۱۳۹۶/۰۹/۰۵ از ساعت ۸ الی ۱۳ به نشانی قم- خیابان معلم - مجتمع ناشران - طبقه پنجم- سازمان توسعه و عمران قم مراجعه و یا با تلفن ۳۷۸۴۰۶۶۰ الی ۶۱ تماس حاصل نمایند.
- تمامی اوراق و اسناد شرکت در مزایده باید از سوی متقاضیان با قید کلمه (قبول است) امضا شود.
- مدت قبول پیشنهادات از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم، تا پایان وقت اداری تاریخ ۱۳۹۶/۰۹/۰۵ می باشد.
- **محل تسلیم پیشنهادات:** قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه پنجم، دبیر خاتنه سازمان توسعه و عمران.
- سازمان توسعه و عمران شهرداری قم در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است.
- برنده مزایده موظف است ظرف یک هفته از تاریخ ابلاغ نتیجه مزایده نسبت به انجام معامله اقدام نماید. در غیر این صورت ضمن ضبط سپرده وی به تفع سازمان توسعه و عمران شهرداری قم موضوع مزایده به شخصی که پیشنهاد او در رتبه دوم قرار گیرد واگذار می گردد.
- کلیه هزینه نقل و انتقال (عوارض - مالیات و غیره) به عهده برنده مزایده می باشد.
- **هزینه چاپ آگهی و کارشناسی به عهده برنده مزایده می باشد.**
- شرکت کنندگان می بایست در چارچوب لایحه قانونی منع مدخله کارکنان دولت (مصوب ۱۳۳۷) اقدام نمایند.
- پیشنهادات رسیده در تاریخ ۱۳۹۶/۰۹/۰۶ ساعت ۹ صبح در محل سازمان توسعه و عمران مفتوح و قرائت می گردد.
- متقاضیان جهت خرید اسناد می بایست مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) را به شماره حساب ۱۰۰۶۷۶۱۸۴۴ نزد بانک شهر شعبه صفائیه به نام سازمان توسعه و عمران قم واریز نمایند.

سازمان توسعه و عمران شهرداری قم

سرعت 2Mb/s تا 50Mb/s

جشنواره اینترنت نامحدود مهرگان

- اینترنت داخلی نامحدود
- بر اساس سرعت
- مکالمه داخل استان نامحدود
- بسته های اینترنت بین الملل
- بسته مکالمه بین استانی و همراه

تماس با ۲۰۲۰۲۰

بیشتر بدانیم

با معده خالی، قهوه ممنوع!

برای بسیاری از مردم جهان نوشیدن قهوه صبحگاهی یک ضرورت محسوب می شود. شاید هیچ رنگ هشدار ی بهتر از یک لیوان گرم از نوشیدنی مورد علاقه شما نباشد. همچنین، نیازی نیست درباره این عادت روزانه خود احساس گناه داشته باشید؛نوشیدن قهوه می تواند فواید سلامت مختلفی را ارائه کند، که از آن جمله می توان به محافظت از مغز در برابر زوال عقل اشاره کرد.اما باید یک نکته را به خاطر داشته باشید و آن عدم نوشیدن قهوه با معده خالی است. قهوه می تواند تأثیری جدی بر دستگاه گوارش شما داشته باشد. نوشیدن قهوه می تواند تولید اسید در معده را افزایش دهد و اگر پیش از این کار چیزی نخورده باشید، اسید می تواند به پوشش داخلی معده آسیب وارد کرده و موجب سوء هاضمه و سوزش سردل شود.این شرایط برای قهوه بدون کافئین نیز صادق است. امااین تنها خطر مرتبط با نوشیدن قهوه با معده خالی نیست.انجام این کار می تواند موجب عصبانیت، آشفتگی و اثرات دیگر، از جمله تغییرات خلقی شود. همچنین، نوشیدن قهوه با معده خالی می تواند موجب افزایش نشانه های اضطراب شود و ضربان قلب، تحریک پذیری و ناتوانی در تمرکز را افزایش دهد. نوشیدن قهوه به تنهایی هنگام صبح می تواند ریتم شبانه روزی را نیز تخریب کند. زمانی که از خواب بیدار می شوید،ساعت داخلی بدن انسان هورمونی به نام کورتیزول را ترشح می کند و احساس هوشیاری و انرژی را در شما ایجاد می کند. با این حال، بر خلاف انتظار شما، پژوهش ها نشان داده اند که مصرف قهوه موجب کاهش سطوح کورتیزول می شود. در نتیجه، نوشیدن قهوه صبحگاهی می تواند بیشتر احساس خواب آلودگی را در فرد ایجاد کند. البته افراد بسیاری سالهاست با معده خالی قهوه مصرف می کنند و احساس یا شرایط ناخوشایندی برای آنها شکل نمی گیرد.اگر این وضعیت برای شما نیز صدق می کند می توانید همچنان به نوشیدن قهوه صبحگاهی خود ادامه دهید!اما برای افراد دیگر نوشیدن قهوه همراه با صبحانه ای کامل یا حداقل در شرایطی که معده خالی نیست، توصیه می شود.

یک‌دندانپزشک:

نکاتی که پس از عصب کشی دندان باید رعایت شوند

جراح دندانپزشک با بیان اینکه پس از درمان ریشه دندان نباید روی پائسمان موقت را با مسواک سایید گفت: همچنین بهتر است نخ دندان نیز در ناحیه پائسمان وارد نشود.

علی مرسلی، جراح دندانپزشک و متخصص درمان ریشه اظهار داشت: گاهی بعد از درمان ریشه، با درد و تورم شدیدی در روزهای بعد از درمان، مواجه می‌شویم و ممکن است التهاب به حدی شدید باشد که حتی نتوان دندان‌های خود را روی هم قرار داد. وی تصریح کرد: این مشکلات، ربطی به موفقیت درمان دندان نداشته و به زودی برطرف خواهد شد. در این شرایط بهتر است از داروهای تجویز شده استفاده شود و اگر دارویی تجویز نشده است بهتر است با دندانپزشک مشورت شود. در موارد درمان مجدد ریشه و در صورت درد شدید قبل از شروع درمان، درد و تورم بعد از درمان بیشتر قابل پیش بینی است.

این دندانپزشک ادامه داد: مسواک زدن و استفاده از نخ دندان منعی ندارد. فقط روی پائسمان موقت را نباید با مسواک سایید و همچنین بهتر است نخ دندان را در ناحیه پائسمان وارد نشود.

مرسلی با بیان اینکه تا قبل از رفع بی حسی، به خصوص در فک پایین، ممکن است موقع غذا خوردن گونه و زبان گاز گرفته و زخم شوند گفت: در این زمان بهتر است منتظر رفع بی حسی شد و از مصرف غذاهای نرم شروع کرد. اگر در باز شدن فک مشکل وجود دارد، از هوله گرم و ماساژ آرام در ناحیه درد استفاده شود.

وی افزود: پائسمان روی دندان موقت بوده و در اسرع وقت بعد از خاتمه درمان ریشه، باید بر شود یا درمان پروتزی روی آن انجام گیرد. در مورد نیاز به روکش با دندانپزشک مربوطه مشورت شود ولی باید در نظر داشت بیشتر دندان‌های عصب کشی شده نیاز به روکش پیدا می‌کنند. اگر پائسمانات افتاد در اسرع وقت برای پائسمان مجدد مراجعه شود و روی دندان نباید باز بماند.

علم – فناوری

واکسن آنفلوآنزا به خاطر تخم‌مرغ‌ها کار نمی‌کند!

می‌تواند در کشت سلولی سگ با حشرات رشد کند، فقط آن واکسن‌هایی که برای افراد مبتلا به آلرژی‌های تخم‌مرغ تهیه شده‌اند، تحت چنین فرایند تولیدی قرار می‌گیرند.

هنسلی خواستار آزایی فرایند تولید این واکسن‌ها است، زیرا بسیاری از متخصصان از این جهش مطلع هستند.

پائول آقیت، مدیر مرکز آموزش واکسن در بیمارستان کودکان فیلادلفیا، اظهارات هنسلی را تایید کرد.

وی تاکید کرد در حالیکه تولید یک واکسن جدید گران است، داروها باید اقدامات لازم را برای ارائه واکسن‌های جدید و موثر انجام دهند.

آقیت افزود که شرکت‌ها باید قبل از تغییر محیط رشد خود، تست گسترده‌ای انجام دهند.

به گفته آنتونی فوشی، مدیر موسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی گفت: تا کارآمدی واکسن‌ها نباید مردم را از تزریق واکسن‌های آنفلوآنزا دور نگه دارد.

فوشی همچنین از شرکت‌های داروسازی درخواست کرد تا در دسترس بودن و تحویل واکسن‌های آنفلوآنزا را تسهیل و تسریع کنند.

شرکت‌های دارویی مایل نیستند پول و منابع خود را در تولید واکسن‌های آنفلوآنزا صرف کنند، زیرا مقبولیت آنها میان مردم کم است.

مرکز کنترل بیماری‌های تزریق سیالانه واکسن را برای افراد شش ماهه به بالا توصیه می‌کند، اما تنها نیمی از مردم اجابت می‌کنند. والدین به شدت تشویق به دنبال کردن توصیه‌ها می‌شوند.

هنسلی گفت: آخرین چیزی که ما می‌خواهیم این است که خوانندگان فکر نکنند این خبر نوعی داستان ضد واکسین است. آلرژی‌شنی ۲۴ درصدی بهتر از صفر است.

مرگ سلول‌های بنیادی مغز با مصرف الکل

تکنه قابل توجه در این تحقیق این بود که محققان متوجه شدند تأثیر مصرف بروی زنان بیشتر از مردان است و نرخ نابودی این سلول‌ها در مواجهه با اتانول در زنان بسیار بیشتر از مردان است. محققان اعلام کردند این اتفاق می‌تواند بروی سیستم عصبی مرکزی نیز تأثیر مخربی داشته باشد.
نتایج این تحقیق در ژورنال علمی Stem Cell Reports منتشر شده است.

از طرفی پزشکان انجمن نورومرشناسی بالینی آمریکا برای اولین بار با صدور بیانیه ای از مردم این کشور خواستند تا مصرف الکل را محدود کنند تا از ابتلا به سرطان جلوگیری شود.

در تابستان امسال موسسه تحقیقات سرطان در آمریکا نیز هشدار داده بود حتی مصرف یک لیوان کوچک از انواع الکل می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه در زنان پیش و پس از یائسگی را افزایش دهد. نتایج این تحقیق حاصل بررسی شرایط ۱۲ میلیون زن بوده که ۲۶۰ هزار نفر از آن مبتلا به سرطان سینه بوده‌اند.

یائینایی ارثی درمان شد

می‌تواند تا حدی یبایی خود را بازیابد. محققان درمان ژنتیکی جدیدی برای نابینایی ارثی ایجاد کرده اند.
بیمارلی که به دلیل بیماری های ارثی شبکه یائینا شده اند، با کمک درمان جدید می‌توانند بینایی خود را به اندازه ای بازیابند که در مسیری ماریچ پیاده روی کنند.این تحقیق نشان داد درمان ژنتیک جدید بینایی ۹۳ درصد از بیماران مبتلا به Leber Congenital Amaurosis (LCA) را بهبود بخشید. این بیماری در کودکانی شروع شده و به تدریج به نابینایی کامل منجر



بر این که با انتشار و تولید ملاتونین تداخل دارد، باعث افزایش تولید هورمون کورتیزول نیز می شود. هورمون کورتیزول که مرتبط با استرس است، خود عاملی برای افزایش وزن شناخته شده و بیشتر منجر به افزایش چاقی شکمی می شود. خاموش کردن دستگاه های دیجیتال در هنگام شب و تاریک نگه داشتن اتاق خواب برای بهبود کیفیت خواب شبانه توصیه می شود.

اتاق خواب گرم: اگر می خواهید راحت تر بخوابید، بهتر است درجه حرارت اتاق خوابتان را پایین بیاورید حتی اگر فرد سرمایی هستید. طبق تحقیقات جدید انستیتوی بین‌المللی سلامت، وقتی در اتاق سرخوابید بدن شما کالری بیشتری می سوزاند و این برای سلامت تان مفیداست.

ساعات خواب نامنظم: شاید بهانه آدم های ناموفق برای بد خوابیدن نداشتن زمان کافی برای خواب باشد در حالیکه آنها اولویت های خود را اشتباه انتخاب کرده اند. خواب کافی برای سلامت شما یک امر ضروریست. تحقیقات متعدد ارتباط قوی بین مشکلات سلامت و فقر خواب پیدا کرده اند. طبق یکی از گزارش های منتشر شده روتنر، مردانی که به مقدار کافی نمی خوابند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت و چاقی قرار دارند.

سنگین ۳ ساعت قبل از خواب باید اجتناب کرد. **نوشیدن الکل:** متخصصان می گویند افرادی که الکل مصرف می کنند حتی با وجود ورزش کردن و رژیم گرفتن باز هم نمی توانند وزن خود را کاهش دهند چون این نوشیدنی پر کالری موجب افزایش چاقی شکمی می شود. متخصصان تغذیه تاکید کردند از آنجا که کالری های مایع نمی توانند احساس سیری ایجاد کنند، فرد به مصرف زیادت

آنها تمایل پیدا می کند و همین امر موجب افزایش وزن بیشتر می شود. پیش از این پژوهشگران متوجه شده بودند که اعتیاد به الکل همان نقاطی از مغز را تحریک می کند که در مصرف افراطی نقش دارد و بنابراین این احتمال وجود دارد که اعتیاد به چنین موادی گرایش به پرخوری را برای فرد افزایش می دهد و خطر چاقی را در پی دارد.

دیر غذا خوردن: مصرف مواد غذایی چند دقیقه قبل از خواب و در اواخر شب، منجر به افزایش سطح انسولین می شود. این روند خود کاهش تولید هورمون ملاتونین را به دنبال دارد و منجر به کاهش کیفیت خواب شبانه می شود. برای جلوگیری از بروز این مشکل، توصیه این است که مواد غذایی ۳ ساعت قبل از زمان خواب مصرف شوند.

قرار گیری در معرض نور شبانه، این وضعیت علاوه

۷ اشتباه رایج خواب فراموش کنید تا چاق نشوید

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

باروی به جنگ سرماخوردگی بروید

هنگامی که موضوع مبارزه با یک بیماری و غلبه بر آن مطرح می شود، بیشتر ما به طور معمول مصرف مقادیر زیاد از ویتامین C را مد نظر قرار می دهیم. از این رو، جای شگفتی نیست که یک ماده غذایی مهم دیگر در این زمینه یعنی روی از کانون توجه ما خارج شود. مطالعات نشان داده اند که روی در گونه کردن دوره سرماخوردگی، زمانی که از نخستین روز بروز علائم بیماری مصرف شود، موثر عمل می کند. توانایی این ماده معدنی در کمک به جلوگیری از تکثیر باکتری ها و ویروس ها بر بدن عامل کلیدی در این زمینه محسوب می شود. روی برای بدن انسان برای ساخت DNA به منظور تشویق رشد و ترمیم بافت ضروری است و به بهبودی سریع تر زخم و حصول اطمینان از عملکرد درست سیستم ایمنی بدن کمک می کند. برای حصول اطمینان از دریافت روی کافی از رژیم غذایی خود می توانید برخی از مواد غذایی که در ادامه به آنها اشاره می شود را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید.

صفد چروک: با افزودن مقداری غذای دریایی به رژیم غذایی خود می توانید توانایی بدن در مبارزه با بیماری را افزایش دهید. یک صدف چروک بزرگ دارای حدود یک میلی گرم روی است که حدود ۱۰ درصد از ارزش غذایی روزانه این ماده مغذی را تامین می کند. با مصرف چند عدد صدف چروک می توانید بخش زیادی از نیاز روزانه خود به روی را تامین کنید.

گوشت گاو : یک وعده سه اونسی (۸۵ گرمی) از گوشت گاو دارای حدود هفت میلی گرم روی است. این تقریباً ۱۰۰ درصد از نیاز روزانه به این ماده مغذی را برای زنان تامین می کند و ادکی کمتر از میزان نیاز برای مردان است. گوشت گاو را به روش های مختلف مانند سرخ کرده، در سوپ سبزیجات یا همراه با سبزیجات دیگر می توانید مصرف کنید.

ماسه: هست اونس (۲۲۷ گرم) ماست ساده کم چرب حدود دو میلی گرم روی یا نزدیک به ۲۰ درصد از ارزش غذایی روزانه این ماده معدنی را تامین می کند. ماست را می توانید در اسموتی، به همراه گرنولا، یا بدون هیچ افزودنی و به صورت ساده مصرف کنید.

پنیر سوئیس: پنیر سوئسی را می توانید به همراه ساندویچ یا سبزیجات دیگر برای دریافت مواد مغذی هر چه بیشتر مصرف کنید. یک اونس (۲۸ گرم) پنیر سوئیس دارای ۱٫۲ میلی گرم روی یا حدود هشت درصد از ارزش غذایی روزانه است. **نخود:** نخود انتخابی هوشمندانه است، زیرا در میان ۲۵ ماده غذایی تقویت کننده مغز قرار دارد. نخود منبع خوبی برای روی، فولات، و منگنز است. نصف فنجان نخود حاوی ۲/۸ میلی گرم روی است.

لوبیا قرمز: نصف فنجان لوبیای قرمز نه تنها حاوی ۰٫۸ میلی گرم روی یا شش درصد از ارزش غذایی روزانه این ماده مغذی است، بلکه سرشار از آنتی اکسیدان ها و آهن نیز است.

گوشت مرغ تیره : هر زمان که بیمار هستید، مصرف سوپ مرغ یکی از توصیه های اصلی است که با آن مواجه می شویم. دلیل خوبی در پس این توصیه قرار دارد، زیرا یک وعده گوشت مرغ تیره چهار اونسی (۱۱۲ گرم) حاوی ۲٫۲ میلی گرم روی است. ترکیب گوشت مرغ تیره و روشن با یکدیگر می تواند مجموعه ای از مواد مغذی را در اختیار بدن شما قرار دهد.

بادام هندی: بادام هندی یکی از سالم ترین مغزهای خوراکی است که می توانید مصرف کنید. یک مشت کوچک از بادام هندی (حدود ۲۸ گرم) با یک قاشق غذاخوری از کره آجیل حاوی ۱٫۶ میلی گرم روی است. با افزودن مقدار اندکی بادام هندی به رژیم غذایی روزانه خود می توانید از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنید.

کینوا: آکینوا محصولی فاقد گلوتن است که از محتوای بالای روی و پروتئین سود می برد و عطر و طعم ملایم آن سبب می شود تا در دستورالعمل های غذایی مختلف قابل استفاده باشد. سه چهارم فنجان کینوا دارای حدود دو میلی گرم روی است.

جو دو سر: جو دو سر را می توانید در وعده غذایی صبحانه خود بگنجانید، زیرا نصف فنجان از آن حدود ۱٫۶ میلی گرم روی دارد. با افزودن دارچین و یک میوه سرشار از آنتی اکسیدان، مانند توت ها، می توانید عطر و طعم بهتری و وعده جو دو سر ساده خوشبخت. برای افزایش محتوای روی می توانید یک مشت کوچک بادام خرد شده به این وعده اضافه کنید.

دانه های آفتابگردان: دانه های آفتابگردان یکی از ابرمواد غذایی هستند که باید در رژیم غذایی شما حضور داشته باشند. یک اونس (۲۸ گرم) از دانه های آفتابگردان حاوی ۱٫۵ میلی گرم روی است. البته دانه های آفتابگردان فاقد نمک را مصرف کنید تا از بیشترین میزان فواید آنها بهره مند شوید.

بروکلی: نصف فنجان بروکلی حاوی ۰٫۲/۵ میلی گرم روی است. بدون تردید، میزان روی موجود در بروکلی بسیار کمتر از موارد دیگر در این فهرست است. با این وجود، میزان روی موجود در بروکلی در هر کیلوکالری بین سبزیجات دیگ

ریقیاب است. اگرچه مصرف بروکلی به تنهایی نمی تواند نیاز روزانه شما به این ماده معدنی را

تأمین کند، اما می تواند در نقش یک مکمل خوب ظاهر شود.

یک متخصص طب ایرانی مطرح شد

علل ابتلا به میگرن

متخصص طب ایرانی گفت: عواملی نظیر استعداد ژنتیکی، اختلال‌های عصبی، تغییرات در دستگاه عصبی سمپاتیک، اختلال در عملکرد ترشح هورمون‌هایی مانند سروتونین، دوپامین و… می‌تواند در بروز میگرن مؤثر باشد.
محمود قادری متخصص طب ایرانی گفت: علت دقیق میگرن را نمی‌توان قطعی عنوان کرد، اما آنچه مشخص است میگرن نوعی سردرد شدید است، که خاتمه‌بیشتر از آقایان به آن مبتلا می‌شوند.

وی با اشاره به عوامل بروز میگرن گفت: عواملی نظیر استعداد ژنتیکی، عریض و تنگ شدن عروق در ناحیه سر و گیج‌گاهی، اختلال‌های عصبی، تغییرات در دستگاه عصبی سمپاتیک، اختلال در عملکرد ترشح هورمون‌هایی مانند سروتونین، دوپامین و… می‌تواند در بروز میگرن مؤثر باشد.

قادری با اشاره به این که زمینه ابتلا به میگرن در تمامی انسان‌ها موجود است، گفت: هیچ حاشیه امنی برای محافظت از افراد وجود ندارد؛ همچنین عوامل ایجاد کننده میگرن عبارتند از: وراثت، کم تحرکی، اضطراب و نگرانی، آلودگی هوا، تغذیه نامناسب، سفت فود، کسرس و غذاهای ملتهب، مصرف سیگار و قلیان، نوسانات هورمونی، بدخواهی(بی‌خوابی یاکم‌خوابی).

متخصص طب ایرانی تصریح کرد: برای درمان میگرن در طب سنتی، ابتدا تشخیص علل ایجاد کننده امری ضروری است؛ سپس پرهیزهای غذایی، اصلاح سبک زندگی، ورزش، کاهش اضطراب و استرس، آرامش ذهنی و هم‌چنین خوددرمانی(پشت‌گوش) و زالو درمانی در ناحیه پیشانی، شقیقه و پشت گوش بسیار مؤثر است.

اینفوگرافه

طرح: مهدی دل‌روشن



