

توصیه به زوج های ناباور

بدون بجه هم می نتنود نتناد بود!



بعد از چند سال زندگی مشترک تصمیم می گیرید که عضو جدیدی را به خانواده تان اضافه کنید؛ بعد از مدتی متوجه می شوید که تلاش هایتان بی نتیجه است، از دکتر رفتن و آزمایش و ... هم ناامید می شوید و احساس می کنید زندگی‌تان سر دوی روح شده است. حرف مردم از یک طرف و خالی بودن جای بچه در زندگی‌تان از طرف دیگر شما را آزار می دهد اما آخرش چی؟! تا کی باید منتظر ماند و غصه خورد؟! بدون بچه چگونه می توان زندگی شاد و خوبی داشت؟ اگر چه زن و شوهر هر دو از نابابوری و تنهایی پودن خسته و ناراحت می شوند، اما معمولاً خصلت زنان به گونه ای است که آن ها سریع تر و بیشتر از

مشکلات تاثیر می پذیرند و آسیب پذیرتر از مردان هستند. برخی از زوجینی که پس از سال ها زندگی، صاحب فرزند نمی شوند، کم کم طلاق عاطفی می گیرند و شاید هر دوزیر یک سقف زندگی کنند اما هیچ گونه ارتباط عاطفی با هم ندارند. مردها هم بعد از طی دوره درمان نابابوری ممکن است دچار حس یأس و ناامیدی شوند اما بیشتر نسبت به همسران خود

نقش مقاومتری بازی می کنند. وقتی خانواده ای بچه دار نمی شود، حرف مردم شروع می شود. مردم به طور دایم می پرسند کی می خواهید بچه دار شوید یا این که پس از گذشت چند سال می گویند کدام یک مقصرید؟ با این حرف ها بطور باید کنار بیاییم؟ سر و کله زدن با این نوع سوال های تانند ناراحت کننده باشد، به ویژه در محافل جمعی و در تعطیلات که خانواده و بچه مرکز توجه هستند. می توانید به راحتی بگویید: «داریم بهش فکر می کنیم» یا «اگر خبر خوبی شد اول به شما می گویم»؛ اما اگر حرف زن در باره مشکل بارداری ناراحتان نمی کند و فکر می کنید شنونده دلسوزی دارید که حرفتان را می فهمد، خودتان را محدود نکنید و بداندید صحبت کردن در باره این شرایط آرامتان می کند.

اگر فکر می کنید که در مهمانی ها، کسی نوزادش را به رختان می کشد و شما آسیب روانی می بینید به خودتان اجازه دهید که در چنین محافلی شرکت نکنید. به یاد داشته باشید که آسیب های روانی می تواند در مان نابابوری شما را نیز تحت تاثیر قرار دهد. درمان نابابوری هم وقت زیادی می طلبد، هم پول زیادی، به جای طفره رفتن از بار مالی این موضوع، می شود بنشینید و طرحی مالی ترسیم کنید. ابتدا با بیمه شروع کنید. ببینید بیمه به طور دقیق چه چیزهایی را زیر پوشش قرار می دهد. سپس درآمدتان را بررسی کنید و ببینید چقدر می توانید هزینه کنید و آن هم برای چه نوع درمانی.

اگر شما در حال انجام دادن دارو درمانی یا هورمون درمانی مبتنی بر درمان های باروری هستید، ممکن است انواع عوارض روحی و جسمی را تجربه کنید. این عوارض می تواند احساسات و حس های جسمی را که در حال تجربه کردنشان هستید بدتر کند. صحبت کردن با پزشک می تواند به شما کمک کند تا از عوارض جانبی در مان بکاهید. کاری را که لذت می برد انجام دهید و این کار به طور فعال استرس شما را کاهش می دهد و می تواند حواس شما را پرت کند. این کار می تواند چیزی شبیه به ماساژ دادن، رفتن به تعطیلات آخر هفته یا شام خوردن با دوستانتان باشد.



تهیه برگه زردآلو با فر گاز

ابتدا زردآلوهارا از وسط دو نیم کرده و روی سینی فر بگذارید و سینی محتوی برگه هارا در فر داغ قرار دهید. حرارت فر را به روی حداقل تنظیم کنید. کمی در فر را باز بگذارید و مرتب به آن هاسر بزید و چنان چه لازم است آن هارا جا کنید تا نسوزد. وقتی که خشک شد سینی را از فر خارج کنید.

زر دآلو میوه بسیار خوشمزه و خوش رنگ و لعابی است که طرفداران خودش را دارد. برای تهیه برگه زردآلو یا قیسی دوش ساده وجود دارد. استفاده از هوای آزاد که چندروز طول می کشدو استفاده از فر گاز که چندساعته آماده می شود.

تهیه برگه زردآلو در هوای آزاد

ابتدا زردآلورا نصف و هسته آن را خارج کنید. سپس در یک سبد که کاملاً هوای زیر آن خارج می شود دستمال سفید تمیزی بیندازید و زردآلوهارا روی دستمال بچینید سپس دستمال دیگری روی آن ها بگذارید و یکی در روز جلوی آفتاب قرار دهید. هر چند ساعت یک بار زردآلوهارا پشت و رو کنید تا آب آن ها کاملاً خشک شود. بعد از حدود دو تا سه روز می توانید آن را در سایه خشک کنید.



رولت مرغ چرخ کرده

مواد لازم: پیاز یک عدد، روغن سرخ کردنی به میزان لازم، کالباس (۷مبون) ۸ ورق، سینه مرغ ۲ عدد، فلفل دلمه ای ریز خرد شده ۲ عدد، جعفری خرد شده مقدار ی، زعفران دم کرده غلیظ ۳ قاشق، نمک و زردچوبه به میزان نیاز، پنیر پیتزا ای رنده شده به میزان لازم، آرد سوخاری به میزان لازم و تخم مرغ یک عدد.

سینه مرغ را به همراه پیاز چرخ کنید و با نمک و زردچوبه و زعفران کاملاً مخلوط کرده و ورز دهید.

کیسه فریزر را باز کرده و روی سطح کار پهن کنید و مقداری روی آن را چرب کنید و بعد از مواد گوشت به اندازه یک مشت برداشته و روی نایلون پخش کنید. بعد از این که کامل باز کردید روی آن ورقه ۷مبون بگذارید و بعد فلفل دلمه ای نفت داده و جعفری خرد شده و در آخر هم روی آن پنیر پیتزا بریزید و به طور همزمان دو طرف نایلون را بالا آورده و دو سر رولت را به هم وصل کنید و یک تا دو ساعت در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد.

بعد نایلکس را جدا کرده و در تخم مرغ هم زده بگذارید و سپس در آرد سوخاری بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

وقتی زندگی تلخ می شود



زوج هایی که تازه ازدواج می کنند، تلاش می کنند زندگی عاشقانه ای داشته باشند و خاطرات خوبی را کنار هم بسازند اما بعضی مواقع نمی توانند این حالت ها را در زندگی خود ایجاد کنند. به صورت طبیعی بیشتر زوج ها در سال های اول زندگی با اختلاف نظر روبه رو می شوند و لازم است یاد بگیرند چگونه این اختلافات را حل کنند. نوع رفتاری که هر یک از زوج ها دارد از سبک زندگی فردو مسائل شخصیتی آن هانشات می گیرد. در بعضی موارد ممکن است یکی از زوجین با اختلاف در کنترل خشم و هیجان روبه رو باشد و باعث شود همسرش برای برخورد با او کجی شود. همسر چنین فردی نمی داند چه رفتاری باعث ایجاد خشم و عصبانیت شده یا نمی داند چطور می تواند همسر خود را آرام کند.

افرادی که دچار اختلال در کنترل هیجان و خشم خود هستند به سادگی از کوره در می روند و ممکن است به دنبال رفتار پر خاشگروانه همسر، سکوت کند یا آرام بر خورد کند و سعی در آرام کردن همسر خود داشته باشد یا ممکن است او هم مقابله به مثل کند که در این شرایط هر دو نفر خشم و عصبانیت یکدیگر را تشدید می کنند.

برای تشخیص لازم است مشخص شود که علت بروز رفتار های پر خاشگروانه چیست و سپس مشخص کنند در طول هفته یا در طول ماه چند بار به این شدت عصبانی می شوند و هنگام ناراحتی و عصبانیت چه رفتار هایی از خودشان بروز می دهند. پس از معاینه با بالینی و مصاحبه تشخیصی، مداخلات درمانی آغاز می شود.

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی



این ها باعث سردرد می شود

کند. خیلی از افراد با استنشام بوهای تند دچار سردرد می شوند. این سردردهای چکشی معمولاً در حضور عطر، دود سیگار و حتی بنزین شروع و تشدید می شود. کم آب شدن بدن می تواند موجب سردرد شود. کافئین هم یکی از عوامل سردرد است که در مقدار کم می تواند به تسکین میگرد کمک کند اما زیاد آن می تواند احتمال بروز سردرد را افزایش بدهد. یکی از شایع ترین علت های سردردها، وضعیت نادرست بدن است. مثلاً استفاده زیاد از ابزارهایی که در دست می گیریم مانند موبایل و تبلت و ...، عادت کردن به این وضعیت نادرست بدن منجر به گردن درد و سردردهای مربوط به وضعیت بدن خواهد شد.

اگر جوری بخوابید که سر و گردن تان در حالت کشیده و ناراحت باشد یا مثلاً بالش های زیادی زیر سر تان بگذارید ممکن است دچار سردرد شوید.

گر سنگی یکی از دلایل عجیب سردرد است. قند خون افت می کند و خستگی آدرنال باعث انقباض عضلات می شود، بنابراین نه تنها آسیب پذیری می شوید بلکه سردرد هم می گیرید. تیرامین ماده ای است که به طور طبیعی در بعضی از غذاها وجود دارد و می تواند موجب سردرد شود. تیرامین در انواع گوناگون گوشت، میوه ها و سبزی ها وجود دارد. سفت بستن و کشیده شدن موها باعث فشار زیاد به پوست سر شده و به عصب های پوست سر آسیب وارد می کند و در نتیجه سردرد روی خواهد داد. ارتباط مشکل آرواره با سردرد به این صورت است که تراز نبودن آرواره ها موجب کشیدگی عضلات سر و گردن شده و این کشیدگی و فشار هرزمانی که می جوید یا می بلعید بدتر می شود. اگر عادت داشته باشید در خواب فک های تان را به هم بفشارید ممکن است سردردهای مکرر یا صدای زنگ در گوش ایجاد



خوردنی هایی برای کاهش وزن

منیزیم و ... است.

آلوی خشک حاوی الیافی برای بهبود دستگاه گوارش و حفظ سلامت روده است و به بدن برای راهایی از مواد سمی کمک می کند.

کشمش یکی از محبوب ترین محصولات خشک شده برای کاهش وزن است. کشمش غنی از ید است و می تواند میان وعده ای مفید و کم کالری باشد.

بادام زمینی یک انتخاب فوق العاده برای کاهش وزن است زیرا منبعی سرشار از پروتئین بوده و می تواند شمارا برای مدت طولانی سیر نگه دارد.

بادام یک میان وعده کم کالری محسوب می شود و ۱۰۰ گرم از آن حاوی ۵۷۶ کیلو کالری است.

بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که میوه های خشک شده، تازه مانی که به صورت متعادل مورد استفاده قرار بگیرند انتخابی مغذی و مناسب به حساب می آیند. در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند خوردن میوه های خشک با رژیم سالم و کاهش چاقی در ارتباط است.

زر دآلوی خشک می تواند جلوی گر سبکی شما را تا حداقل ۵ ساعت بکشد. این میوه خشک همچنین سرشار از کلسیم، پتاسیم و منیزیم است.

خرما غنی از ویتامین B۵ برای افزایش استقامت است. خرما ی خشک یک میان وعده خوب برای کسانی است که قصد کاهش وزن دارند و می خواهند از پر خوری جلوگیری کنند.

پسته سرشار از پروتئین، ویتامین ها، چربی های سالم، آهن،



ادویه هایی برای دیابتی ها

آهسته کردن روند هضم و جذب کر بوهدر ات ها کمک می کند. دار چین منجر به افزایش سوخت و ساز قند در درون سلول شده و به کاهش سطوح قند خون کمک می کند. به علاوه، دار چین برای کاهش سطوح کولسترول بالا که اصولاً مشکل دیگر دیابت است، عالی است.

زیره سیاه باعث افزایش حساسیت به انسولین و افزایش برداشت گلوکز از طریق سلول و متعاقباً کاهش قند خون می شود. زیره سیاه حاوی بیش از صد ماده فعال و مفید در یک دانه کوچک است.

زر دچوبه باعث بهبود عملکرد انسولین می شود و همچنین در سوخت و ساز کر بوهدر ات، پروتئین و چربی دخیل است.

بیماری دیابت ناشی از وجود قند بیش از اندازه در جریان خون است. افراد مبتلا به دیابت نوع یک از نقص خودایمنی رنج می برند و بدنشان انسولین کافی نمی سازد تا قند آزاد شده از غذا در جریان خون را بی اثر کند. ثابت شده است که برخی ادویه ها می توانند در مان یا کنترل قند خون مفید واقع شوند.

فلفل به بهبود عملکرد قوخی کمک می کند و می تواند سطح فشار خون را طبیعی کند.

عصاره دانه گشنیز هم قادر به کاهش قند پلاسما، بهبود حساسیت به انسولین و تنظیم سطوح چربی و افزایش فعالیت سلول های ترشح کننده انسولین است.

دانه شنبلیله سرشار از فیبر محلول است که به کاهش قند خون با





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اطلاعیه

سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بیرجند در نظر دارد در راستای توسعه و نوسازی ناوگان تاکسیرانی نسبت به ثبت نام و واگذاری تعداد محدودی تاکسی برلیانس H230 بصورت نقدی و تسهیلاتی بدون ضامن با شرایط ذیل اقدام نماید. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بیرجند به نشانی بلوار مسافر جنب جایگاه CNG و یا به نمایندگی پارس خودرو به نشانی بلوار خلیج فارس نرسیده به پمپ بنزین شعله مراجعه فرمایند.

طرح نقدی	نوع خودرو	قیمت مصوب تاکسی (ریال)	تخفیف خرید نقدی (ریال)	مبلغ قابل پرداخت (ریال)
برلیانس H230		۴۳۵/۳۲۲/۰۰۰	۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۱۵/۳۲۲/۰۰۰

طرح اعتباری	نوع خودرو	قیمت مصوب تاکسی (ریال)	میزان تسهیلات (ریال)	مدت بازپرداخت	مبلغ هر چک (ریال)
برلیانس H230		۴۳۵/۳۲۲/۰۰۰	۴۸ ماهه	چک اول	۶۵/۰۷۰/۰۰۰
			(چک ۶ ماهه)	چک های بعدی	۵۲/۴۸۰/۰۰۰
			۴۰ ماهه	چک اول	۵۲/۰۹۰/۰۰۰
			(چک ۸ ماهه)	چک های بعدی	۴۳/۳۷۰/۰۰۰
			۳۶ ماهه	چک اول	۴۸/۶۳۰/۰۰۰
			(چک ۶ ماهه)	چک های بعدی	۴۳/۲۷۰/۰۰۰
برلیانس H230		۴۳۵/۳۲۲/۰۰۰	۲۴ ماهه	چک اول	۴۴/۰۳۰/۰۰۰
			(چک ۴ ماهه)	چک های بعدی	۴۲/۳۰۰/۰۰۰
			۱۲ ماهه	قرض الحسنه	
			(چک ۳ ماهه)	(بدون سود)	۵۰/۰۰۰/۰۰۰



روابط عمومی سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بیرجند

اگر کمر درد دارید این کارها را نکنید

در بیشتر موارد علت بروز کمر درد، عادت های نادرست روزانه ماست. خیلی از ما در طول روز وسایل سنگینی جا به جا می کنیم، در وضعیت نامناسبی می نشینیم، بدتر این که زیاد یکجانشین شده ایم.

• برای برداشتن چیزی که روی زمین افتاده است، ناخودآگاه و با عجله از ناحیه کمر خم می شویم تا آن را برداریم. این کار اشتباه و آسیب رسان است. این امکان وجود دارد که مهره ای از ستون فقرات قفل یا کمر درد تشدید شود.

برای بلند کردن چیزی از روی زمین، زانوهارا خم کرده به صورت نیمه نشسته آن شی را بردارید. این کار ازمانی که می خواهید کفش تان را بپوشید نیز مدنظر داشته باشید. هیچ وقت به سمت جلو خم نشوید، بلکه روی زانوهای بنشینید و کفش ها را بپوشید.

• زمانی که نشستہ اید، نباید لم دهید. درست است که در این صورت احساس راحتی می کنید اما واقعیت این است که قرار گرفتن در این وضعیت، یک کشش و واقعی برای کمرتان محسوب می شود. باید به گونه ای بنشینید که نشیمنگاه به انتهای صندلی چسبید. بالاتنه به طور جزئی به سمت جلو باشد، چون حفظ زاویه ۹۰ درجه بین ران ها و کمر برای مدت طولانی کمی دشوار است.

حواستان باشد که کف های تان به طور کامل روی زمین قرار بگیرند. ساعد دست ها باید روی میز کار قرار گرفته و چشم ها هم راستا با بلندی صفحه رایانه باشد.

• زمانی که در حالت ایستاده قرار دارید، پاها را به طور جزئی با فاصله قرار دهید تا کمرتان در حالت راحتی قرار بگیرد. هیچ گاه دمر (روی شکم) نخواهید.

• استفاده از کفش های پاشنه بلند پاها و ران ها را به سمت بالا هدایت می کند و حالت بدن را تغییر می دهد. در این صورت نیز وزن بدن به سمت جلو می افتد و اتحنای کمر را بیشتر کرده و کمر درد ایجاد می کند.

بهترین کار این است که پاشنه کفش تان بین حداکثر چهار تا پنج سانتی متر باشد.

