

# مانند اول از دواج، عاشق بمانید

خواه تازه از دواج کرده باشید خواه مدت‌ها از زندگی شما سپری شده باشد، باید بدانید هر از دواجی فراز و نشیب‌های خود را دارد، اما با این حال پویایی و سلامت زندگی مشترک درست مانند هر رابطه دیگری نیازمند توجه، کار و انرژی زیادی است. گوش دادن کلید اصلی ازدواج‌های موفق و شاد است، هنر شنونده خوب بودن را تمرین کنید که بی تردید حضور قلب یکی از مهم‌ترین ارکان گوش دادن فعال است.

با جان و دل به صحبت‌های همسران گوش دهید و گفته‌هایش را بشنوید حتی اگر لازم است گاهی با تکرار جملات و عبارت‌هایش یا با تکان دادن سر، او را مطمئن کنید که حرف‌هایشان را به خوبی می‌شنوید. به عنوان یک زوج موفق باید به خاطر داشته باشید که شما نه تنها نمی‌توانید همسران را تغییر دهید بلکه حتی وقتی مصمم به تغییر باشید و او را مجبور به تغییر رفتارش کنید، بیشتر بر مشکلات تان دامن خواهید زد بنابراین بر ویژگی‌های مثبت قابل مشاهده و عیان از شخصیت همسران تمرکز کنید که تقویت آن‌ها راه



همسر خود احترام بگذارید، هرگز او را مورد قضاوت قرار ندهید و تا حد امکان همیشه به او یادآور شوید که در همه حال دوستش دارید. با آگاهی از زبان عشق همسران و با دانستن اولویت‌ها و عادت‌های شخصیتی و اخلاقی او می‌توانید از استعاره‌ها و رفتارهایی برای خوشحالی همسران بهره بگیرید که او بیشتر دوست دارد. عده‌ای به زبان آوردن کلمات و عبارت‌های احساسی را عشق تعریف می‌کنند، برخی از روی عشق و علاقه کاری را انجام می‌دهند، عده‌ای دیگر نامه نوشتن و پیامکی عاشقانه ارسال کردن و بعضی‌ها نیز در آغوش گرفته شدن را بهترین شیوه ابراز علاقه می‌دانند.

زبان عشق همسران را بفهمید.

رابطه جنسی لازم به تداوم زندگی مشترک است.

همراه با هم و با توافق با یکدیگر به رابطه جنسی خود نظم دهید بنا بر توصیه در مانگران هرگز از این رابطه، به عنوان اسباب یا ملعبه‌ای برای تادیب و تنبیه همسران استفاده نکنید.

از خودتان بپرسید آیا نتیجه این تصمیم روی زندگیتان تاثیر زیادی دارد؟ اگر پاسخ منفی است، می‌توانید با کنار گذاشتن استرس و ناامیدی ذهن خود را باز کنید و هوشمندانه‌تر تصمیم بگیرید. \*معیارهای تصمیم گیری عوامل لازم برای عملی کردن تصمیم، معیارهای تصمیم گیری هستند. مثلا اگر می‌خواهید تصمیم بگیرید برای شام چه غذایی آماده کنید، معیار تصمیم گیری شما ممکن است مواد غذایی موجود یا علایق فرزندان باشد.

و خودمان را برای موقعیت‌های مشابه آینده آماده کنیم. \*حاشیه‌های تصمیم را مشخص کنید آیا تصمیمی که می‌خواهید بگیرید تصمیم‌های دیگری هم در پی داری یا تحت تاثیر تصمیم دیگری است؟ برای تصمیم گیری مسئله اصلی را از عوامل فرعی جدا کنید. اگر تصمیمی که می‌خواهید بگیرید برایتان واضح نیست، سعی کنید اطلاعات بیشتری کسب کنید. \*احساسات را دخالت ندهید

## چگونه تصمیم بگیریم؟

قرار گیری در موقعیت‌های دشوار و تصمیم گیری در کوتاه‌ترین زمان ممکن برای همه ما پیش آمده است.

در چنین مواقعی احساس می‌کنیم توانایی تفکر و استدلال ما مختل شده است و قادر به تصمیم گیری نیستیم. بهتر است آینده‌نگر باشیم

## خواص اعجاب انگیز چلغوز

شاید با شنیدن نام چلغوز ناخاسته به یاد ناسزا بفتید در صورتی که چلغوز فحش نیست. چلغوز نام دانه‌ای سودمند و آجیلی است که طعم آن بسیار نزدیک و مشابه پسته و بادام است. طبع آن گرم است و به دلیل داشتن منیزیم موجب از بین رفتن بی‌خوابی‌های شبانه می‌شود. پتاسیم و منگنز موجود در چلغوز موجب تعادل فشار خون می‌شود و در ده‌های عضلانی، تنش و اضطراب و خستگی مفرط را از بین می‌برد. چلغوز موجب رفع سنگ مثانه می‌شود و افزایش عملکرد مغز و تقویت حافظه را به همراه دارد. چلغوز منبع عالی از پتاسیم و منگنز و همچنین



## نکاتی درباره خارش پوست سر

خارش پوست سر می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد، اگر بخواهیم به علت‌های عمومی و رایج این عارضه اشاره کنیم، در ابتدا عفونت‌های قارچی و اگر ما و شوره سر یا حتی شست و شوی ناصحیح به ذهن می‌رسد که معمولا با خارش، قرمزی پوست سر و همچنین التهاب همراه است. علت خارش پوست سر می‌تواند بیماری صدف باشد که این بیماری باعث خارش و حتی گاهی زخم پوست سر هم می‌شود. علت خارش پوست سر می‌تواند شپش هم باشد که معمولا در کودکان کم‌کم و سال دیده می‌شود. اگر خارش بیش از ۱۰ روز یا دو هفته ادامه پیدا کرد،

حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. خارش بیش از حد موجب کجلی، زخم پوست سر، عفونت و... می‌شود. ماسک مو بهترین روش مر اقبّت از مو و پوست سر است. برای تهیه این ماسک بهتر است یک موز کوچک له شده را با ۲ قاشق غذاخوری عسل و نصف آووکادو مخلوط کرده و ماسک را به پوست سرتان بزنید و بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه شست و شویدهید. ممکن است عفونت‌های قارچی و التهاب که باعث خارش پوست سر می‌شود، از تغذیه ناصحیح باشد. برای پیشگیری از این عارضه بهتر است از قند، شکر، سویا، بادام زمینی و... دوری و مواد غذایی مانند موز، سیر، زنجبیل و روغن نارگیل که ضد عفونت و قارچ هست، استفاده کنید.

## ساق مرغ



مواد لازم: یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، چهار عدد ساق مرغ با استخوان، یک دوم قاشق چای خوری نمک، یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه، یک عدد سیب زمینی کوچک، یک و یک دوم فنان مارچوبه، یک چهارم فنجان نخودفرنگی و ترخون. مواد لازم برای موسیر سر که ای: روغن زیتون، سر که انگور و موسیر خرد شده هر کدام یک قاشق غذاخوری، یک قاشق چای‌خوری سس خردل، نمک و فلفل سیاه هر کدام یک چهارم قاشق چای‌خوری. فر را تا ۴۰۰ درجه فارنهایت و ماهی تا به راروی حرارت متوسط گرم کنید. به ساق‌های مرغ نمک و فلفل بزنید. ساق‌ها را از سمت پوستشان در روغن داغ قرار دهید تا پوستش طلایی رنگ شود و سپس به یک بشقاب منتقل کنید. سیب زمینی‌ها را به ماهی تا به اضافه کنید و تکانشان دهید تا با روغن ماهی تا به چرب شود. مرغ‌ها را دوباره به ماهی تا به باز گردانید. ماهی تا به فری که حالا گرم شده قرار دهید و اجازه دهید بماند تا زمانی که سیب زمینی‌ها تقریباً پخته شود، ۱۲ تا ۱۵ دقیقه. مارچوبه و نخودفرنگی را به ماهی تا به اضافه کنید و هم بزنید تا چرب شود و اجازه دهید حدود ۳ تا ۴ دقیقه در فر بماند. آماده کردن موسیر سر که ای: زوغن، سر که انگور، موسیر، خردل، نمک و فلفل را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. ترکیب به دست آمده را روی سبزیجات و مرغ‌ها و سپس روی غذای خود کمی ترخون بپزید و بلافاصله سرو کنید.

## شاید کودک شما دیابتی باشد!

دیابت در کودکان و نوجوانان با بزرگ سالان متفاوت است و زمانی که والدین متوجه بیماری فرزندشان می‌شوند، تغییراتی مثل کنترل روزانه و تزریق روزانه در زندگی‌شان اتفاق می‌افتد. دیابت نوع یک که معمولا بیشتر کودکان و نوجوانان به آن مبتلا می‌شوند، در شروع علامت بارزی ندارد و والدین زمانی متوجه ابتلای فرزندشان به دیابت می‌شوند که سلول‌های تولیدکننده انسولین ناگهان ۸۰ تا ۹۰ درصد عملکردشان را از دست می‌دهند.

در کودکان تا چهار سالگی ممکن است شب ادراری وجود داشته باشد اما برخی والدین ممکن است تصور کنند شب ادراری فرزندشان به علت مایعاتی است که خورده‌ای حتی به اصطلاح سردی‌اش کرده اما والدین باید بدانند وقتی کودک‌شان تا پیش از این مشکلی نداشته و حالا به یکباره دچار مشکل شده باید علت‌یابی شود.

طبیعی است وقتی کودک شب ادراری داشته باشد، متعاقب آن پرنوشی هم دارد. به دنبال دفع زیاد آب از بدن کودک، وی دچار تشنگی و عطش شده و مبتنا به پرنوشی آب می‌شود. اگر کودک و نوزادی نتواند تشنگی خود را بیان کند، در این صورت آب بدن از طریق ادرار دفع می‌شود. وقتی آب بدن زیاد دفع می‌شود، غلظت املاح در خون افزایش پیدا می‌کند.

وقتی کودک زیادی آب می‌خورد امکان دارد اشتهای خود را برای خوردن غذا از دست بدهد دچار کاهش وزن شود. این احتمال نیز وجود دارد که کودک دچار اشتهای کاذب شود و به دنبال آن اضافه وزن پیدا کند.

از آن جا که دیابت نوع یک در اواخر زمستان و اوایل بهار و همچنین در اواخر تابستان و اوایل پاییز بیشتر است ممکن است با اتفاقاتی مانند خانه‌تکانی اواخر زمستان یا فصل مدارس در اوایل پاییز مورد غفلت قرار گیرد بنابراین با بروز علائم ذکر شده خانواده‌ها نباید تصور کنند که خب حالا که زمستان است او دچار آنفلوآنزا شده یا وقتی مدارس شروع می‌شود دچار استرس شده است.



## آگهی دعوت شرکت حمل و نقل کالای یاسین بار بیرجند (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۱۳۹۶ و شناسه ملی ۰۳۶۰۳۱۱۴۱**

جلسه مجمع عمومی عادی شرکت حمل و نقل کالای یاسین بار بیرجند در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۱۳۹۷/۰۴/۰۲ در محل دفتر شرکت واقع در پایانه حمل و نقل برگزار می‌شود از کلیه اعضاء دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: ۱- انتخاب هیئت مدیره ۲- انتخاب مدیر عامل ۳- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یک سال

**هیات مدیره شرکت حمل و نقل کالای یاسین بار بیرجند**

ح/۹۷۰۲۵۳۱۷

**گروه مهندسی پارسیان سقف**

**طراح و مجری:**

سازه های سبک با پوشش upvc

پارکینگ اداری و مسکونی، کانکس و سوله

دکورا سپین داخلی سقف کاذب، دکوراتیو

فروش ورق ها PVC و UPVC

KNAUF و SIDING

تلفکس: ۰۵۶-۳۲۴۲۲۴۴۹

شماره تماس: ۰۹۱۵۳۶۱۷۶۱۱

مدیریت: بروزگانی

حاشیه فلکه جماران - بالاتر از کاشی فرزاد

تبلیغات هوشمندانه، قوی و شجاعانه که مبتنی بر اعتقاد و باور باشند، بسیار اثر بخش خواهند بود

ح/۹۷۰۲۵۳۵۵

یکی از دقایق مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش رهنده است

ح/۹۷۰۲۵۳۲۹

**قابل توجه ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت**

تالارها \* رستوران ها \* تابلوسازان \* حکاكان \* فیلمبرداران و عکاسان

مراکز طبخ غذا \* گل فروشی ها \* پارچه نویسان \* ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف

برای دنج آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰ - ۳۲۴۴۵۰۹۰

ح/۹۷۰۲۵۳۷۷

**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.

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

نوع خودرو	قیمت مصوب تاکسی (ریال)	میزان تسهیلات (ریال)	مدت بازپرداخت	مبلغ هر چک (ریال)
برلیانس H230	۴۳۵/۳۲۲/۰۰۰	۲۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۸ ماهه	چک اول ۶۵/۰۷۰/۰۰۰
		۲۸۰/۰۰۰/۰۰۰	(چک ۶ ماهه)	چک های بعدی ۵۲/۴۸۰/۰۰۰
		۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۰ ماهه	چک اول ۵۲/۰۹۰/۰۰۰
		۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	(چک ۵ ماهه)	چک های بعدی ۴۳/۳۷۰/۰۰۰
		۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۶ ماهه	چک اول ۴۸/۶۳۰/۰۰۰
		۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	(چک ۶ ماهه)	چک های بعدی ۴۳/۲۶۰/۰۰۰
برلیانس H230	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۴ ماهه	چک اول ۴۲/۰۳۰/۰۰۰
		۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	(چک ۶ ماهه)	چک های بعدی ۳۲/۳۰۰/۰۰۰
		۱۲ ماهه	قرض الحسنه	
		(چک ۳ ماهه)	(بدون سود)	۵۰/۰۰۰/۰۰۰

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

ح/۹۷۰۲۵۳۹۷