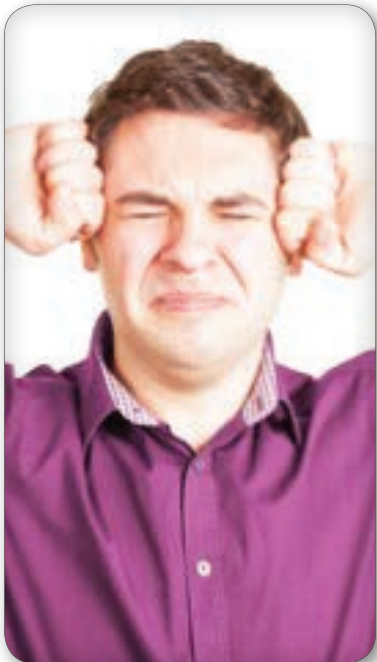


سردردهای دردسر ساز!



مستقیم موجب افسردگی می شود یا بالعکس. حدود ۵۰ درصد از افراد مبتلا به میگرن مزمن، با اضطراب مبارزه می کنند. میگرن مزمن، به بروز ۱۵ حمله میگرنی یا بیشتر در هر ماه اطلاق می شود. متخصصان بر این باورند گسترش اضطراب در برخی افراد به علت تحمل فشار ناشی از میگرن مزمن است. افرادی که از میگرن رنج می برند دو برابر بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به بیماری فلج بل هستند، بیماری که موجب فلج شدن عضلات صورت می شود. اگر بیماری سردرد میگرنی با مشکل مشاهده نقاط نورانی (چشمک های نوری یا انوار شناور در هوا) همراه شود، خطر ابتلا به پارکینسون نیز افزایش پیدا می کند. این نکته به ویژه زمانی به واقعیت می پیوندد که شما در میان سالی از میگرن رنج ببرید. افراد مبتلا به میگرن با احتمال دو برابر بیشتر به بیماری صرع مبتلا می شوند و همچنین افراد چهار صرع نیز دو برابر بیش از سایرین دچار میگرن خواهند شد.

و مشهور ضد میگرن، یعنی تربیتان، مراقب باشند. این داروها عروق خونی مغز و قلب را منقبض می کند که می تواند باعث ایجاد فشار بر قلب شود. پزشکان معتقدند، میگرن، موجب بروز میگرن می شود به همین دلیل است که تلاش برای توقف آن بسیار اهمیت دارد. ممکن است افراد دچار میگرن، دارای مغزی فوق العاده تحریک پذیر باشند؛ یعنی حتی اختلالات کوچک نیز ممکن است منجر به سردرد شود. مواردی مانند ترک یک وعده غذایی، نوشیدن قهوه خارج از زمان معمول و خواب کم عمق می تواند آغازگر سردرد باشد. میگرن اغلب در افراد مبتلا به بیماری دو قطبی و افسردگی دیده می شود. در هر دو، یک موقعیت ژنتیکی برای داشتن مغز فوق العاده تحریک پذیر وجود دارد. بیشتر تحقیقات نشان می دهد که سردردهای مستمر شدید به احتمال زیاد با افسردگی همراه است. این مسئله هنوز روشن نیست که آیا سردرد به طور

میگرن، سردردی با دردمداوم، مختل کننده و اغلب ناتوان کننده است. شاید این نوع سردرد به تنهایی چیز بدی به نظر نرسد، اما در مبتلایان به میگرن، این سردردها تنها دلیل نگرانی شان نیست، بلکه این مسئله با سایر مسائل مربوط به سلامت بدن نیز در ارتباط است. شناخت خطرات ناشی از میگرن می تواند به شما در اقدامات احتیاطی و پیشگیرانه کمک کند. به گزارش تبیان، برای تقریباً یک سوم از بیماران مبتلا به میگرن، سردرد همراه با مشاهده نقاط نورانی یا الگوهای نقاط چشمک زن و براق و همچنین بی حسی یا سوزش در صورت یا دست همراه است. اگر این علائم برایتان آشناست تحقیقات نشان می دهد شما در معرض خطر بالای سکنه مغزی ایسکمیک قرار دارید. تحقیقاتی که اخیراً انجام شده اند نشان می دهد که میگرن ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد. بیماران مبتلا به میگرن شناخته شده با بیماری قلبی، باید در مورد برخی از داروهای محبوب



حکیم باشی

عادت های غذایی بد قبل از خواب

برترین ها - نمی توانید بخوابید؟ ممکن است علتش چیزی که خورده اید باشد. توصیه های زیر را بخوانید تا بدانید چه چیزهایی کمک تان می کند بهتر بخوابید.

اگر عصر حدود ساعت پنج چیزی خورده باشید و تا ساعت ۱۱ شب که به رختخواب می روید چیزی نخورید، گرسنگی مانع خواب تان می شود. شاید یکی دو ساعت بعد از شام به یک خوراکی کوچک مثل بیسکویت نیاز دارید. پُر خوری باعث احساس ناراحتی می شود، به ویژه اگر دیروقت غذا بخورید. بدن عادت دارد وقتی نشسته یا ایستاده اید غذا را گوارش کند، نه وقتی که دراز کشیده اید. غذاهای تند و پر ادویه موجب سوزش معده و بد هضمی در شب می شود. وقتی دراز می کشید، مواد تندی که خورده اید وارد مری شده و دچار رفلاکس می شوید، در نتیجه خواب تان مختل می شود. رژیم های غذایی سخت و محدود کننده مناسب همه افراد نیست. به اندازه کافی غذا نخوردن می تواند موجب اختلال در خواب شود.

همسران بی تفاوت



همسران

بی تفاوتی همسران در زندگی یکی از آسیب های جدی در فروپاشی کانون خانواده است و اگر به آن توجه نشود بحرآن اقربن خواهد بود. به گزارش تبیان، یکی از عوامل بی تفاوتی همسر در خانواده این است که فرد سهمی در انتخاب همسر نداشته و با روش های سنتی مجبور به ازدواج تحمیلی شده است در حالی که می توان با تکنیک های روان شناسانه و شناخت نیازها و روحیات هم عشق و صمیمیت را ایجاد کرد. گاهی زوجین در زندگی خود به دلیل این که رابطه شان در طول زمان عادی می شود دیگر احترام اولیه را به هم نمی گذارند و توهین به همسر موجب می شود که دیگر جایی برای ابراز عشق باقی نماند. وقتی یک همسر برای امور خود اقدام به مشورت با شریک زندگی اش نمی کند همین امر نیز نقش مهمی در ایجاد بی تفاوتی در همسر دارد. یکی دیگر از علل ها قدر ناشناسی است به طوری که برخی از همسران نسبت به تلاش ها و زحمات یکدیگر برای اداره زندگی قدر ناشناسی پیش می گیرند.

بچه های پر توقع



بی نی کده

کودک از روی فطرت میل دارد آزاد باشد و هیچ کس سد راه او نشود، ولی این کار به صلاح کودک نیست و اصلی ترین دلیل این مشکل، گوش به فرمان بودن والدین به درخواست های اوست.

هر چه کودک بزرگتر می شود، والدین باید در عین ابزار محبت، به او بفهمانند که این محبت و توجه تا آخر زندگی ادامه نخواهد داشت و او در آینده باید خودش به حل مشکلاتش بپردازد و استقلال و اعتماد به نفس داشته باشد. برای این که کودک به تدریج استقلال پیدا کند باید هر عمل کوچکی که انجام می دهد و اعتماد به نفس او را آشکار می کند، مورد تشویق والدین قرار گیرد. یکی از نیازهای کودکان نیاز به استقلال است و کودک این نیاز خود را وقتی آشکار می کند که می خواهد کفش هایش را خودش به پا کند، لباسش را خودش بپوشد و... و دیگر از طرف والدین راهنمایی نشود. او از دخالت والدین در کار هایش عصبانی می شود.

راز یک پدر خوب بودن



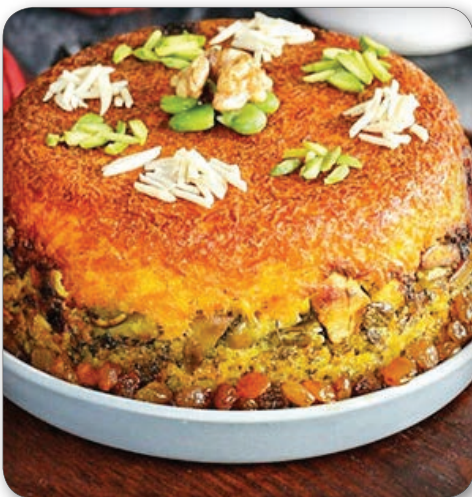
بیتوته - بسیار پیش می آید که پدران می گویند که خوب بودن و زحمات آن ها برای خانواده از چشم کودکانشان پنهان می ماند. پدرها می توانند با انجام کارهای ساده و رابط خود و کودکان را تقویت کنند و ارزش وجودی فرزندشان را به آن ها نشان دهند.

* اولین و مهم ترین کاری که پدرها می توانند انجام دهند این است که زمان خاصی به فرزندانشان اختصاص دهند. اگر شما برایشان بهترین لباس ها و اسباب بازی ها را تهیه کنید اما اگر برای آن ها وقت نگذارید، مطمئن باشید که از نظر کودکان نقش پدر را به خوبی بازی نکرده اید.

* پدرها به دلیل مشغله بیرون از منزل و دور بودن محل کار نمی توانند سه وعده غذایی را در کنار خانواده باشند به همین دلیل یکی از وعده های غذایی که هم برای شما و هم برای کودکان مناسب است تعیین کنید و در کنار خانواده و کودک خود غذا بخورید. بهتر است در آن وعده غذایی، شما پدر گرمی غذای کودک را به او بدهید.

* روزهای آخر هفته را به تفریح با کودک خود اختصاص دهید. در این زمینه با کودک مشورت کنید و نظر خود را ارجا بیا شوید و به قول های خود حتماً عمل کنید.

* کتاب خواندن برای کودکان یکی از راه های ارتباط موثر با آن هاست. شما می توانید حداقل یک یا دو شب کودک را برای خواب به اتاقش ببرید و قبل از خواب برایش کتاب بخوانید. با کودک خود دوستی کنید و برای این که به کودک نشان دهید برای او ارزش ویژه ای قائل هستید قرارهای کوچکی با او بگذارید. مثلاً قرار بگذارید که روز دوشنبه وقتی از سر کار برگشتید با هم کار دستی درست کنید. اگر تعداد فرزندانشان شما بیشتر از یکی است دقت داشته باشید که برای هر کدام وقت جداگانه ای اختصاص دهید.



ته چین شوید باقلا با مرغ

• مواد لازم

برنج ۲ پیمانه، تخم مرغ ۲ عدد، ماست یک پیمانه، زعفران دم کرده ۶ قاشق سوپ خوری، باقلای پخته یک پیمانه، شوید خشک ۱/۲ پیمانه، سیب زمی مرغ پخته یک عدد، پیاز سرخ شده ۲ عدد، نمک، روغن و کره به مقدار لازم

• طرز تهیه:

در یک قابلمه مقداری آب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید، سپس برنج خیس خورده را داخل آن بریزید و سپس آبکش کنید.

ماست، زعفران، زرده های تخم مرغ و به میزان لازم نمک را خوب با هم مخلوط کنید، سپس برنج را اضافه و به صورت دورانی با هم مخلوط کنید تا همه برنج آغشته به مواد شود. در یک ظرف دیگر مرغ را خرد کنید. پیاز داغ، باقلا و شوید را هم اضافه کرده و مخلوط کنید.

مقداری روغن کف قابلمه بریزید. نیمی از مخلوط برنج را داخل قابلمه بریزید و پخش کنید، سپس مخلوط مرغ را بریزید. بعد بقیه مخلوط برنج را بریزید و خوب پخش کنید تا مخلوط مرغ را بپوشاند. با پشت قاشق ته چین را کمی فشرده کنید. در انتها چند تکه کره روی ته چین بگذارید. قابلمه را روی شعله پخش کن بگذارید و حدود ۴۵ دقیقه صبر کنید تا ته چین با شعله کم دم بکشد.

شرکت گلستان جهت تکمیل کادر فروش خود در شهرستان بیرجند دعوت به همکاری می نماید:

عنوان شغلی	مزایای شغلی	شرایط احراز	آدرس و تلفن
فروشنده	✓ حقوق ثابت (مطابق قانون کار) ✓ پورسانت عالی و بدون محدودیت ✓ بیمه تامین اجتماعی ✓ پاداش ✓ آموزش رایگان ✓ امکان پیشرفت شغلی ✓ مجهز نمودن فروشنده به برترین تجهیزات هوشمند مدیریت ویزیت	✓ آشنا با صنعت مواد غذایی ✓ تسلط به فروش مویرگی و بازاریابی ✓ حداقل مدرک مورد نیاز دیپلم (افراد با مدرک تحصیلی بالاتر در اولویت ✓ استخدام می باشند) ✓ دارای ظاهر آراسته، مهارت ارتباطی و فن مذاکره ✓ دارای اعتماد به نفس بالا، فعال و پراورزی ✓ حداکثر سن فروشنده ۳۵ سال	مشهد، خیام شمالی، میدان الماس شرق بلوار بهارستان، بهارستان ۷ نبش چهارراه اول "شرکت جای گلستان" شماره تماس ۰۹۱۵۵۳۱۲۴۳۲ - ۰۵۱۳۷۵۰۰۴۰۴ زمان تماس و مراجعه از ساعت ۸ الی ۱۷

کلیه سرپرستان و مدیران فروش ما روزی از فروشندگان گلستان بوده اند ... شما هم گلستانی شوید.

۰۹۷۰۶۳۸۱۲

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرسه باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲



۰۹۷۰۶۳۵۲