نکات خانه داری

## جلوگیری از کپک زدگی

**گروه اجتماعی-** عوامل قارچی فساد مواد غذایی شامل کپک و مخمر است. کپک‌ها آن دسته از قارچ‌هایی هستند که اغلب بیماری خطرناکی را ایجاد نمی‌کنند اما گاهی مواقع در ضعف سیستم ایمنی بدن می‌توانند تاثیر داشته باشند. عاملی که باعث گسترش و افزایش آن ها می شود، مقدار بیش از حد رطوبت است و پخت غذاها نمی تواند سموم آن ها را از بین ببرد. ۱۲۰هزار گونه کپک وجود دارند که روی مواد غذایی قادرند رشد کنند. ۴۰ نوع آن ها بیماری‌زا هستند و بقیه مسمومیت غذایی ایجاد می کنند حتی بعضی‌ها می‌توانند سرطان‌زا باشند. کپک‌هایی که روی نان رشد می‌کنند می‌توانند بسیار خطرناک باشند. کپک‌هایی که روی گردو، پسته و انواع مغزها رشد می‌کنند بسیار خطرناک‌تر از کپک‌های میوه‌ها هستند چون از خود ماده‌ای ترشح می‌کنند که گاهی منجر به نقایص تولد و دگرگونی‌های ژنتیکی می‌شود یا سرطان‌زا هستند.

انباشته شدن نان داغ پیش از سرد شدن موجب تغییر حالت ظاهری، بیات شدن زودرس، تسریع در کپک‌زدگی و بیماری‌های گوارشی می‌شود. برای جلوگیری از کپک زدن نان باید آن را در پلاستیک‌های دربسته در فریزر نگهداری کرد. حتی یخچال موجب بیات شدن و کپک زدن نان می‌شود. برای جلوگیری از کپک زدن میوه ها نباید آن ها را به مدت طولانی در یخچال نگهداری کرد. بهتر است پس از شستن میوه‌ها آن ها را کاملاً خشک کرد سپس درون ظرف دربسته قرار داد تا هم ماندگاری شان بیشتر شود و هم کپک نزنند.

۷ سال اول

## جملات هشدار دهنده

**علوی-** والدین همیشه نگران کودکان خود را با جملات یا کلماتی مانند «مراقب باش» و «دست نزن، خطرناک است» از انجام دادن برخی کارها منع می کنند و اجازه تجربه کردن موارد مختلف را به آن ها نمی دهند. هر وقت بچه ها برای بازی از خانه بیرون می روند والدین احساس می کنند باید امنیت آن ها را حفظ کنند. والدین در واقع با گفتن این جمله ها می خواهند در کودکان حس احتیاط ایجاد کنند تا به آن ها آسیبی نرسد در حالی که نمی دانند با این جملات هشدار دهنده تا چه اندازه می توانند عزت نفس کودکان را پایین بیاورند و فرصت تجربه کردن را از آن ها بگیرند. هر چند این واکنش های والدین غیر ارادی و ناشی از ترس آن هاست اما از سوی دیگر بیان این گونه کلمه ها برای کودک علاوه بر آسیب های روانی که ممکن است در پی داشته باشد نامفهوم است و دقیقاً کودک منظور پدر و مادر خود را نمی فهمد که باید مراقب چه چیزی باشد. باید به کودک به طور دقیق گفته شود چه خطراتی او را تهدید می کند و بایدها و نبایدهای بسیار باعث می شود پر و بال رشد و خلاقیت کودک از او گرفته شود. والدین باید از دور مراقب کودک باشند تا خطر جدی او را تهدید نکند اما در نهایت به کودک اجازه آزمودن بسیاری از چیزها را بدهند تا خودش بتواند به کشف حقیقت دست یابد.

# نسخه ای برای کمک به وسواس ها

تزیینی

علوی

افکار مختلفی در ذهنش است و یک لحظه او را رها نمی کنند، از این که نتوانسته به موقع سر قرار حاضر شود، بسیار ناراحت است و مدام در ذهن خود این موضوع را مرور می کند. لحظاتی این موضوع را فراموش می کند و دوباره آن را از سر می گیرد، در همین افکار غرق است که یادش نمی آید در منزل را قفل کرده است یا نه؟ بارها و بارها لحظه بستن در و قفل کردن آن را مرور می کند، گاهی دلش آرام می گیرد و گاهی به تلاطم می افتد، نگران است که مبادا در خانه را قفل نکرده باشد....

**وسواس شستن**

چند باری می شود که لباس ها را شسته است و هر بار سعی می کند با دقت بیشتری آن ها را بشوید اما باز هم انگار این شیوه شستن او را راضی نمی کند. دخترش از راه می رسد و می گوید: «دست هایت ترک برداشته اند، لباس ها را رها کن، به اندازه کافی تمیز شده اند». او در پاسخ می گوید: «می دانم تمیز شده اند اما هر بار که می خواهم آن ها را آب بکشم، احساس می کنم هنوز کاملاً تمیز نشده اند.»

دختر که از این رفتار مادر ناراحت است، ابراز نگرانی می کند و می افزاید: مادرم چندین سال است که از این اختلال رنج می برد. وسواس او به گونه ای است که مدت زیادی را صرف شستن وسایل خانه یا لباس ها می کند، بارها آن ها را می شوید و آب می کشد اما در نهایت دلش راضی نمی شود، گاهی اوقات بیان می کند که چون این افکار را دارد ناچار به شستن چند باره آن ها می شود و اگر فردی دیگر این کار را انجام دهد حتی اگر یک رهگذر در کوچه باشد، کار او را قبول دارد.

**بخرم یا نخرم؟**

بر سر انتخاب یک لباس مانده است، نمی داند آن را بخرد یا نخرد، از فروشنده وقت می خواهد خواهرش هم بیاید و نظر بدهد. نظر خواهرش با نظر او چندان موافق نیست به همین دلیل به تردید می افتد. از مغازه بیرون می رود، فکر لباس از سرش خارج نمی شود، دوباره فردا می رود این بار دو نفر از دوستانش را با خود همراه می کند. تایییدیه دوستانش را می گیرد اما موقع خرید دوباره دودل می شود و به فروشنده می گوید که عصر با مادرش می آید، نمی تواند تصمیم بگیرد. دوستش می گوید: «البته ماجرا به همین جا ختم نمی شود و تکرار چند باره امور یکی از کارهای روزمره دوستم است و مدام خود را به علت های مختلف سرزنش می کند.»

**فرمان‌های وسواسی**

یک کارشناس ارشد روان شناسی با بیان این که وسواس بیماری است که خودش، خودش را تقویت می‌کند، می افزاید: هر قدر به فرمان‌های وسواسی ذهن بیشتر توجه شود، قوی‌تر می شوند و افراد با انجام کارهای تکراری سعی دارند بر اضطراب خود غلبه کنند.

«کاظمی» ادامه می دهد: اختلال وسواس فکری- عملی، کیفیت زندگی را به گونه ای آزاردهنده کاهش می دهد و افکار سمج بر فرد غلبه می کند.

**ریشه وسواس**

یک کارشناس ارشد روان شناسی دیگر هم ریشه وسواس را در ترس می داند و اظهارمی کند: در اختلال وسواس، فرد برای آن که بر ترس های خود غلبه کند برخی اعمال غیر ارادی را انجام می دهد.

«نسترن عابدیان» با بیان این که افراد وسواس متوجه رفتارهای خود نمی شوند، خاطرنشان می کند: در مواجهه با افراد وسواس متوجه می شویم که چقدر ذهن شان درگیر و خسته است. وی ادامه می دهد: ذهن این افراد به طور ناخودآگاه درگیر مسائل پوچ می شود و کیفیت و کارایی آن کاهش می یابد و به جای این که ذهن به افزایش آگاهی و یادگیری های بیشتر بپردازد درگیر مسائل بیهوده می شود چنان که ساعت های طولانی را برای افکار بیهوده صرف می کند. وی روان شناختی و دارو درمانی را برای درمان این افراد توصیه و به این نکته اشاره می کند که این اختلال ها ریشه در کودکی افراد دارد و والدین باید از این موضوع آگاه باشند و رفتارهای این چنینی را جدی بگیرند.

وی بیان می کند: وسواس تقارن، شست و شوهای پی در پی و حساسیت زیاد برای داشتن نظم و ترتیب اشیا باید در کودکان جدی گرفته و ریشه یابی شود تا در همان ابتدای راه درمان شوند.

وی ژنتیک را در بروز این اختلال موثر می داند و می گوید: شست و شوی مرتب دست ها، انجام دادن کارهای تکراری و جویدن ناخن از نشانه های اضطراب است که افراد برای کاهش آن به این رفتارها دست می زنند و بهتر است با خود تمرین کنند زمانی که این افکار به سراغ شان می رود، محیط را ترک و افکار مثبت را جایگزین کنند البته از مشاوره های روان شناختی و دارو درمانی غافل نشوند.

آشپزی

**مواد لازم** گوشت گوساله بدون چربی ۱۵۰ گرم، پیاز خلال شده یک عدد بزرگ، پودر موسیر یک قاشق مرباخوری، سیر یک حبه بزرگ، آویشن یک قاشق مرباخوری، نمک، فلفل سیاه و قرمز به میزان لازم.

**مواد لازم برای تهیه سس قارچ** قارچ ۱۵۰گرم، کره ۵۰ گرم، آرد یک قاشق غذاخوری و شیر یک پیمانه.

## رست بیف با سس قارچ

**طرز تهیه** گوشت را با پیاز، سیر رنده شده، پودر موسیر و فلفل در قابلمه یا زودپز و ۲ لیوان آب روی مواد می ریزیم و پس از جوش آمدن شعله را کم می کنیم.بعد از پخته شدن گوشت ها را به صورت ریش ریش خرد و نمک را اضافه می کنیم. برای تهیه سس، قارچ ها را با کره تفت می دهیم سپس آرد را در شیر سرد می ریزیم و هم می زنیم تا کاملاً حل شود و مخلوط را به قارچ ها اضافه می کنیم. مقداری نمک، فلفل و آویشن در این مرحله به مواد اضافه می کنیم. آن قدر مواد را هم می زنیم تا سس قوام بیاید. داخل نان باگت یک لایه گوشت و یک لایه سس قارچ می ریزیم و با هر سس یا سبزیجاتی که دوست داشتیم سرو می کنیم.

گیاهان دارویی

## درمان کننده سردرد

**علوی-** درخت یا درختچه ای از خانواده سرو به نام «پیرو» دارای میوه، برگ و پوست با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر این گیاه را رزین، روغن فرار، اسیدهای آلی، مواد تلخ، تانن، صمغ، املاح، پتاسیم و ویتامین دانست و افزود: از جوشانده میوه گیاه پیرو برای درمان ورم کلیه، بیماری سل، روماتیسم، بیماری های پوستی، سردرد و درد معده می توان استفاده کرد و مصرف کم آن مقوی معده است و موجب زیاد شدن اشتها و سهولت هضم غذا می شود.«مسعود معماریانی» ادامه داد: جوشانده چوب درخت پیرو در درمان بیماری های پوستی، نقرس و روماتیسم به کار می رود.وی به استعمال خارجی این گیاه هم اشاره کرد و افزود: استعمال خارجی این گیاه باعث بهبود زخم ها و جراحت های پوستی می شود.


**آگهی تغییرات شرکت دانه چین روز مهر دوستی جاجرم**

شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۷۳۳۷۳۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - شرکت مذکور در تاریخ فوق منحل اعلام گردید. در نتیجه محمد خداپناه به سمت مدیر تصفیه انتخاب گردید. - نشانی محل تصفیه: استان خراسان شمالی ، شهر جاجرم محله پشت باشگاه تختی ،کوچه (فرعی اول شهید بهشتی ۳)کوچه شهید بهشتی ۳ ، پلاک۹۸ طبقه همکف ، کدپستی ۹۴۴۱۸۳۸۵۳۵ می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی – مرجع ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری جاجرم

م.الف/۵۸۲۴۹۲ ۹۸۰۷۵۲۲۴/و

**آگهی تغییرات شرکت زمرد بنای شکوه بیژن یورد شرکت سهامی خاص**

**به شماره ثبت ۴۸۰۰ وشناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۳۹۹۸۴**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ۱۳۹۷/۱۲/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - کلیه قرارداد ها و اسناد رسمی و تعهدآور بانکی از قبیل چک , سفته , براث و اوراق بهادار با امضای منفرد آقای جواد سپاسی (رئیس هیات مدیره) همراه با مهر شرکت دارای اعتبار است و اوراق عادی و نامه های اداری با امضای منفرد آقای جواد سپاسی (رئیس هیات مدیره) همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بجنورد

م الف/۵۸۲۶۲۳ ۹۸۰۷۵۷۹۴/و

**آگهی تغییرات شرکت گلستان شیروان**

شرکت تعاونی به شماره ثبت ۱۰۷۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۶۸۰۹۴۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: ندا غلامی به شماره ملی ۰۸۲۹۷۷۵۵۴۴ و جمیله سیدی سرابی به شماره ملی ۰۷۷۹۴۴۳۳۱۴ و نازیلا غلامی به شماره ملی ۰۸۲۰۲۳۴۲۰۶ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره و ابراهیم غلامی به شماره ملی ۰۸۲۷۸۸۰۸۵۵ و نادیا غلامی به شماره ملی ۰۸۲۰۰۱۲۹۹۸ به سمت اعضای علی البدل هیئت مدیره برای مدت ۳سال انتخاب گردیدند . - جواد نوپرور به شماره ملی ۱۰۶۴۰۰۴۳۹۳ به سمت بازرس اصلی وخدیجه صفائی به شماره ملی ۰۸۲۹۳۵۰۲۰۹ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند .

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی–مرجع ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری شیروان

م.الف/۵۸۲۴۸۵ ۹۸۰۷۵۱۹۲/و

**آگهی تغییرات شرکت آریانا سازه پارس خاور شرکت سهامی خاص**

**به شماره ثبت ۵۰۰۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۶۰۶۵۳**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - آقای احمدرضا اصغرزاده به شماره ملی ۰۶۸۲۶۳۸۱۳۷ به سمت رئیس هیئت مدیره ۲- خانم/ اقای محمد ریحانی به شماره ملی ۰۶۸۲۴۵۰۷۲۳ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت مدیره ۳- خانم/ آقای مصطفی قربانلویی به شماره ملی ۰۶۸۲۵۷۵۹۶۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره انتخاب شدند . - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها و عقوداسلامی با امضاء اقای احمدرضا اصغرزاده ( رئیس هیئت مدیره ) و محمد ریحانی ( مدیرعامل و عضو اصلی هیئت مدیره ) و اوراق عادی ونامه های اداری با امضای احمدرضا اصغرزاده ( رئیس هیئت مدیره ) یا محمد ریحانی ( مدیرعامل و عضو اصلی هیئت مدیره ) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بجنورد

م الف

۵۸۲۴۷۰

۹۸۰۷۴۸۵۷/و

**آگهی تغییرات شرکت سامان راهبرد پی افروزان شاخص بیژن یورد**

شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۲۹۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۳۸۴۳۸۳ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱- خانم/ آقای سعید فدائی باجگیران به شماره ملی ۰۶۷۰۲۰۵۲۱۴ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره ۲- خانم/ آقای مهراب جعفری به شماره ملی ۰۶۸۲۵۱۵۲۸۰ به سمت رئیس هیئت مدیره ۳- خانم/ آقای پریسا عفت پناهی به شماره ملی ۰۶۸۲۴۷۴۹۱۶ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت مدیره انتخاب شدند .

-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها و عقوداسلامی با امضاء خانم / آقای سعید فدائی باجگیران ( نائب رئیس هیئت مدیره ) و مهراب جعفری ( رئیس هیئت مدیره ) و مهر شرکت معتبر میباشد و اوراق عادی ونامه های اداری با امضای آقا/ خانم سعید فدائی باجگیران ( نائب رئیس هیئت مدیره ) و مهراب جعفری ( رئیس هیئت مدیره ) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی – اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری بجنورد

م.الف/۵۸۲۴۸۴ ۹۸۰۷۵۱۸۵/و

**آگهی تغییرات شرکت گلستان شیروان**

شرکت تعاونی به شماره ثبت ۱۰۷۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۶۸۰۹۴۰ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ندا غلامی با کدملی ۰۸۲۹۷۷۵۵۴۴ به سمت رئیس هیئت مدیره و جمیله سیدی سرابی به شماره ملی ۰۷۷۹۴۴۳۳۱۴ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و نازیلا غلامی به شماره ملی ۰۸۲۰۲۳۴۲۰۶ به سمت منشی هیئت مدیره انتخاب شدند .با تصویب هیئت مدیره خانم ندا غلامی با کدملی ۰۸۲۹۷۷۵۵۴۴ به سمت مدیرعامل تعاونی برای مدت ۳سال انتخاب گردیدند . - کلیه قراردادها و اسناد رسمی و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و اوراق بهادار با امضای خانم ندا غلامی (رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل) وخانم جمیله سیدی سرابی (نائب رئیس هیئت مدیره)یا نازیلا غلامی (منشی هیئت مدیره) ومهر شرکت دارای اعتبار است و اوراق عادی و نامه‌ها با امضای خانم ندا غلامی (رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل) و مهر شرکت معتبر خواهد بود .

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی–مرجع ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری شیروان

م.الف/۵۸۲۴۸۹ ۹۸۰۷۵۱۸۷/و

**آگهی مناقصه « نوبت اول »**

**اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی در نظر دارد اجرای پروژه‌های جدول ذیل را با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه، از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) واگذار نماید، لذا از کلیه شرکت‌های واجد صلاحیت در پایه ۵ رشته آب یا کشاورزی و اشخاص حقیقی دارای گرید کشاورزی یا آب دعوت بعمل می آید در صورت تمایل جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد مناقصه در مهلت مقرر اقدام نمایند.**

| ردیف | موضوع مناقصه | مهلت دریافت اسناد | آخرین مهلت تحویل اسناد | بازگشایی پاکت |
|---|---|---|---|---|
| ۱ | تجدید اجرای عملیات بند خاکی شماره ۳ و۴حوزه آبخیز گرمک - طبر | ۹۸/۰۶/۱۶ | ۹۸/۰۶/۲۶ | ۹۸/۰۶/۲۷ ساعت ۹ |
| ۲ | تجدید اجرای عملیات سازه های سنگی ملاتی حوزه جنوب منصورآباد مانه و سملقان | ۹۸/۰۶/۱۷ | ۹۸/۰۶/۲۷ | ۹۸/۰۶/۲۸ ساعت ۹ |

م الف / ۵۸۶۷۴۵ روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی

۹۸۰۷۶۰۵۰/و