

## مضرات فویل آلومینیوم

نکات  
خنده داری

اگر کلیه ها و کبد انسان به واسطه استرس بیش از اندازه عملکرد درستی نداشته باشند، آلومینیوم به جای آن که دفع شود، در بدن باقی می ماند و در بافت های بدن جمع می شود.

زمانی که انواع ترکیب اسید و مایع در فویل آلومینیوم وجود داشته

**گروه اجتماعی-** آلومینیوم یکی از پر مصرف ترین فلزات جهان است. بدن انسان توانایی حذف مقادیر اندک آلومینیوم را دارد، از این رو مصرف حدود ۲۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن انسان بی خطر در نظر گرفته می شود.

بر همین اساس، برای فردی که ۶۰ کیلو وزن دارد، میزان مصرف مجاز برابر با ۲۰۴۰ میلی گرم است. متأسفانه، بیشتر افراد با توجه به سطوح بالای مواجهه با آلومینیوم، بسیار بیشتر از این میزان دریافت و از فویل آلومینیومی برای پخت و پز استفاده می کنند. پژوهشگران سطوح بسیار زیاد و خطرناک آلومینیوم را

پس از پختن، گرم مجدد و حتی سرد شدن در غذاها مشاهده کردند.

زمانی که انواع ترکیب اسید و مایع در فویل آلومینیوم وجود داشته

## اختلالات یاد گیری غیر کلامی

**علی نیا-** خوندنگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سبلاوات روان شناسی خود را طی تماس یا دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره دکتر متقیان، روان شناس کودکان به سوال یکی از -خوندنگان پاسخ می دهد.

**اختلال یاد گیری غیر کلامی چیست و چه نشانه هایی دارد؟**  
بیشتر مهارت های کلامی از طریق زبان، که اساسش برقراری ارتباط است سنجیده و تعریف می شود. با وجود این معلوم شده است که بیش از ۴۵ در صد کل ارتباطات در اصل به روش غیر کلامی منتقل می شود. ناتوانی های آموزش غیر کلامی بیشتر در گروه های بزرگ بچه های مدرسه ای توسط معلمان و دیگر مربیان نادیده گرفته می شود و تشخیص داده نمی شود.

بنا به اغلب این بچه ها برچسب مشکل رفتاری یا پریشانی روحی زده می شود که دلیل آن رفتار نامتناسب و غیر قابل قبول دایمی آن هاست اما بیماری NID ریشه عصبی دارد تا عاطفی! اسکن مغز افرادی که NID دارند اغلب این مطلب را تایید می کند که این افراد نابه هنجاری خفیفی در نیمکره سمت راست مغزشان دارند.

نیمکره راست یا یادگیری مطالب جدید مرتبط است با همین جهت کودکان NID در فهم و یادگیری مطالب جدید، پردازش و یکپارچه سازی انواع متفاوت اطلاعات دچار مشکل هستند.

ناتوانی های یادگیری غیر کلامی کمتر از ناتوانی های یادگیری کلامی به چشم می خورد. چنین فردی تصورات دیداری اش شکل گرفته، بنابراین نمی تواند اشکالی را که قبلا دیده به طور مجدد مجسم کند، روی جزئیات چیزی که می بیند تمرکز می کند و معمولا در تشخیص کل تصویر ناتوان است.

همه کارهایی که مربوط به نوشتن است به کندی و به سختی انجام می دهد. کمی کردن دقیق از روی تخته یا کتاب برای این افراد غیر

مشاوره  
روان شناسی

روزگاری در خیابان ها و کوچه های خلوت شهر، صدای آرام رکاب زدن وسیله ای که فقط دوچرخ داشت، می آمد و همان سکوت خلوت کوچه ها را در هم می شکست. با صدای زنگ دلواز دوچرخه دل پیچه های می رفت و آرزو می کرد زودتر یکی از این دوچرخه ها داشته باشد. خیابان های خاکی و نامهور آن روزهای بخنود اگرچه مکان مناسبی برای جولان دوچرخه می شد و سال های بعد به طور ختم در هر خانه ای یک یا ۲ دوچرخه وجود داشت.

وی که خود را قربانی، معرعی می کند و حدود ۷۶ سال سن دارد، می گوید: به خاطر دارم آن موقع ها که برای نخستین بار دوچرخه به ایران آمد و در

و نقل تبدیل شده بود که افراد به راحتی می توانستند با آن از جایی به جای دیگری بروند.

**مرکبی عجیب**

آن زمان درشکه در بخنود هم وجود داشت اما به تعداد اندک!؛ این جمله را یکی از شهروندان کهنسال بیان می کند و می افزاید: زمانی که دوچرخه به بخنود آمد کم کم مردم به داشتن و خرید آن رغبت پیدا کردند و از آن پس دوچرخه دل پیچه ها و دوچرخه انجام

داد بازار شد، بیشتر از بزرگ ترها دل پیچه ها را برده بود و خانواده هایی که دست شان به دهان شان می رسید به خصوص حاجی ها و بازاری ها برای فرزندانشان این وسیله نوتلهور را می خریدند یا آن هایی که خودشان این وسیله را تهیه کرده بودند ساعت هایی را در روز برای دوچرخه سواری و تفریح در نظر می گرفتند و چندین بچه

## خواب کودکان

**گروه اجتماعی-** کودکان ۳ تا ۵ ساله باید حدود ۱۲ ساعت

طی روز بخوابند ولی به طور معمول بعد از ۳ و نیم سالگی بچه ها تمایلی به خوابیدن نخواهند داشت. بچه های ۵ تا ۷ ساله

در طول روز حدود یازده ساعت به خواب احتیاج دارند. برخی کودکان با خوابیدن مشکل دارند و تمایلی به آن ندارند زیرا

از خوابیدن وحشت دارند و علت اش این است که خواب می بینند و این خواب ها آن ها را آذیت می کند. نگرانی دیگرشان این است که هنگام خواب آن ها اتفاقاتی بیفتد که بی خبر بمانند به همین دلیل تا جایی که ممکن است به بچانه های مختلف نمی خوابند. پدر و مادر باید نزدیک به یک ساعت قبل از خواب خانه را آرام کنند و این فرصت را بدهند که آهسته و بدون فشار تحمیلی کودکان امور مربوطه را انجام دهند سپس بخوابند.

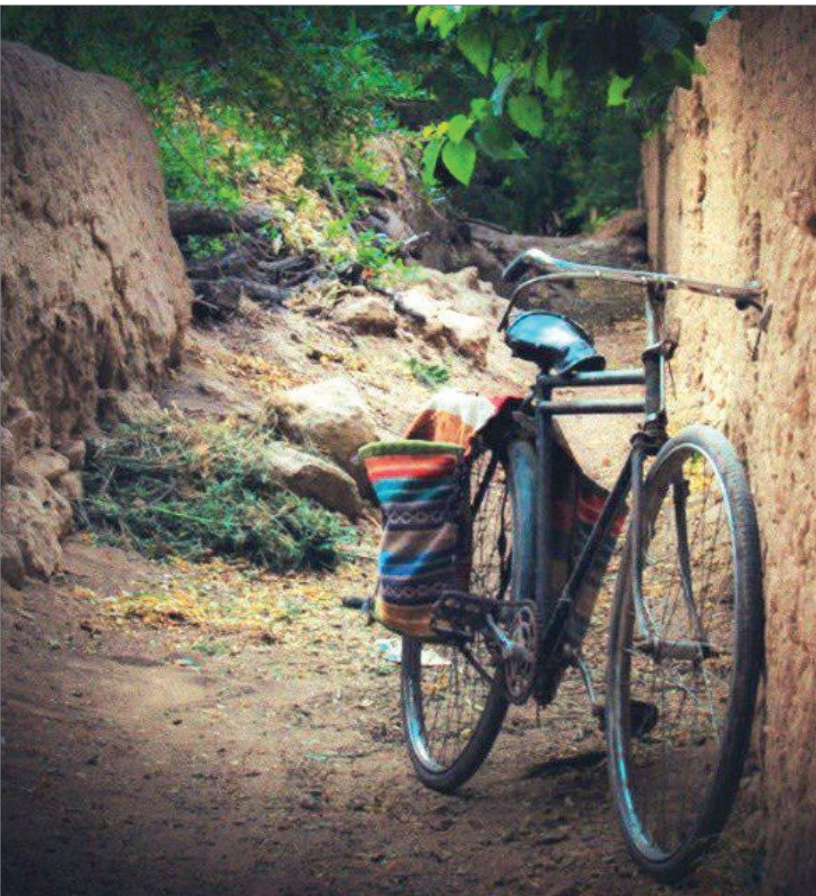


۷ سال اول

## صدای پای خاموش دوچرخه ها

قد و نیم قد را روی نشیمن گاهی که مقابل زین بود می گذاشتند و با آن ها در کوچه ها و خیابان ها دور می زدند. وی بیان می کند: آن گونه که به خاطرم می آید، روزگاری قیمت پتترین، مادوام تریز و خوش رکاب ترین نوع دوچرخه ۱۰۰ تومان شروع می شد و به ۱۵ تومان می رسید و قیمت لوازم جانبی آن از جمله قاب، ترک بند، پوق و امثال

وی می افزاید: با رایج شدن استفاده از دوچرخه کم کم دکان هایی برای فروش و تعمیر دوچرخه باز شدند. شهروندی دیگر که «الهی» نام دارد، می گوید: نخستین دوچرخه سازی ها بیشتر در جاشیه، میدان کارگر، کونی واقع بودند که هنوز هم با قدم گذاشتن به آن معازره ها خاطرات بسیاری از افراد



فرسان شمالی

در گوشه  
و کنار شهر

## قانون مدار باشیم

**علوی-** قانون مداری در ذات برخی از ما نیست و زمان هایی

پیش می آید که فقط به فکر خودمان هستیم و می خواهیم به هر قیمتی کارمان را زودتر از بقیه راه بیندازیم و به تبعات

و مشکلاتی که ممکن است برای دیگران پیش آید، توجهی نمی کنیم.

رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی از کارهایی است که حقوق شهروندی را پامال می کند و جالب تر آن است که

برخی از ما هنگام قانون شکنی و مواجهه با تذکر شهروندان، حالت طلبکارانه به خود می گیریم و به آن ها اجازه دخالت

در امور را نمی دهیم مانند زمانی که طول یک خیابان ورود ممنوع را تا آخر طی می کنیم و توجهی به دیگران نداریم!

از سوخاری آغشته و در روغن سرخ می کنیم.



آشپزی

زنده می شود. برخی از صاحبان آن می کردند تا کمی از گرند سرما در امتاز ها همچون «حسین علوی مقدم» و برادران «ندفی پور» در دهه های ۳۰، ۴۰، ۵۰ و ۶۰ فعالیت می کردند و به این کار اشتغال داشتند و سال های سال دوچرخه های مردم را تعمیر و برخی فوqات به فروش آن ها مبادرت می کردند.

وی ادامه می دهد: تعمیرات شامل تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه بندی، شل و سفت کردن زنجیر بود که روی ۵ تا ۶ قران هزینه داشت. همچنین با وسیله ای به نام «تاسوس»، چرخ های آن را باد می کردند تا راحت تر حرکت کند. وی اظهار می کند: به تدریج استقلال از دوچرخه هر روز بیشتر و بیشتر شد به گونه ای که دوچرخه ها را برای پلاک می کردند تا این شهروند قدیمی به ذوق و شوق بچه ها برای دوچرخه سواری اشاره می کند و می گوید: آن زمان تعداد بچه ها برای دوچرخه سواری کم نبود

و به تدریج با سختی دوچرخه سواری را یاد گرفتند، آن هایی که می خواستند دوچرخه سواری کنند، آن قدر به زمین می افتادند و اسباب خنده دیگران می شدند تا بالاخره یاد می گرفتند چگونه سواری شوند و لذت ببرند.

وی می گوید: زمان دقیق آمدن دوچرخه به بخنود چندان مشخص نیست اما وقتی که مردم شهر با این وسیله آشنا شدند تا سال ها از آن استفاده کردند. آن موقع ها که مردم بخنود تمایلی شخصی نداشتند از دوچرخه استفاده می کردند و استفاده از آن ر زمستان و تابستان نداشت، آن هایی که زمستان سوارش می شدند روی سطوح لغزنده خیابان ها و کوچه ها با احتیاط بیشتری حرکت می کردند تا مبادا به زمین بخورند.

## کتلت میگو

**گروه اجتماعی-** مواد لازم: میگوی خام ۴۰۰ گرم، سیب زمینی ۳ عدد، تخم مرغ ۲ تا ۳ عدد، پیاز یک عدد، آرد گندم یا سوخاری، پودر دارچین، نمک، فلفل و

زردچوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی را می پزیم. برای این که بوی میگو از بین برود کافی است داخل یک قابلمه آب و مقداری نمک بریزیم و وقتی جوشید میگوها را اضافه کنیم تا حدود ۵ دقیقه بجوشند و بعد آن ها را آبکش کنیم. میگوها نیم پز شده را داخل غذاساز می ریزیم تا ریز شوند.

پیاز و سیب زمینی رنده شده، میگو، نمک، فلفل، زردچوبه و کمی پودر دارچین را مخلوط سپس تخم مرغ ها را اضافه می کنیم و مواد را هم می ریزیم.

در صورت لزوم کمی آرد گندم یا آرد سوخاری به آن اضافه می کنیم مواد منجمد شود. مایه کتلت را روزی می خمیم تا یکتوانخت شود و موقع سرخ شدن از آن برداریم و وقتی مایه کتلت سرد شد کتلت که از آن بر می داریم و با دست گلوله و در ظرف آن را به آرد سوخاری آغشته و در روغن سرخ می کنیم.

آرد سوخاری آغشته و در روغن سرخ می کنیم.

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

**دستگاه مناقصه گذار: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی**

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی، در نظر دارد عملیات اجرایی پروژه های ذیل را بر اساس شرایط ذکر شده و به شرح مشخصات، اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت های واجد صلاحیت دعوت می گردد در مناقصات ذیل شرکت نمایند. به پیشنهادی فاقد امضاء، مشروط و پیشنهادهایی که بعد از موعد مقرر و اصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شماره مناقصه	عنوان پروژه	پروژه اولیه	محل اجرا	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	صلاحیت مورد نیاز
۹۷/۳۲/۱۰	اجرای آسفالت رگلاژی و روکش آسفالت گرم محور بخنود- سنخواست شهرستان بخنود	۱۱/۶۵۰۰/۷۴۵/۳۱۱	شهرستان بخنود محور بخنود- سنخواست	۵۸۱۰۰۰۰/۰۰۰۰	راه و ترابری حداقل پایه ۵
۹۷/۳۲/۱۱	اجرای زیرسازی و آسفالت گرم محور قلندرآباد شهرستان شیروان	۸/۵۰۸/۸۱۸/۲۵۰	شهرستان شیروان محور قلندرآباد	۴۲۶/۰۰۰/۰۰۰۰	راه و ترابری حداقل پایه ۵
۹۷/۳۲/۱۲	اجرای آسفالت رگلاژی و روکش آسفالت گرم محور شهرآباد- نیروی هوایی شهرستان آشنخانه	۱۰/۶۸۵/۷۳۴/۲۵۹	شهرستان آشنخانه محور شهرآباد- نیروی هوایی	۵۳۵/۰۰۰/۰۰۰۰	راه و ترابری حداقل پایه ۵
۹۷/۳۲/۱۳	اجرای آسفالت رگلاژی و روکش آسفالت گرم محور زرق آباد شهرستان اسفراین	۵/۵۷۶/۸۴۴/۰۰۰	شهرستان اسفراین محور زرق آباد	۲۷۹/۰۰۰/۰۰۰۰	راه و ترابری حداقل پایه ۵

**\* مهلت دریافت اسناد:** جهت دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) از ساعت ۱۹:۰۰ روز پنج شنبه مورخ ۹۷/۰۱/۳۰ مراجعه نمایید.

**\* مهلت و محل تحویل اسناد:** تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۷/۰۲/۱۰ در دبیرخانه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی

پیشنهاد دهندگان موظف می باشند کلیه اسناد مناقصه را تا تاریخ ۹۷/۰۱/۳۰ از طریق سامانه ستاد دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم را شامل پاکات الف، ب، ج تهیه و به صورت فایل های pdf ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۹۷/۰۲/۱۰ در سامانه درج نمایند و پاکات مربوط به ضمانت نامه را تا پایان وقت اداری ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۷/۰۲/۱۰ تحویل دبیرخانه اداره کل به آدرس ذیل نمایند.

**\* میزان سپرده/ ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه:** متقاضیان می بایست جداگانه سپرده / ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به میزان مندرج در جدول فوق به نفع اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی با تاریخ اعتبار سه ماهه و یا واریز به حساب شماره ۲۱۷۶۳۷۱۸۱۴۰۰۲ نزد بانک ملی به نام دریافت وجوه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی در حساب سبیا بانک ملی واریز و اصل فیش را هنگام تحویل اسناد مناقصه در پاکتی جداگانه

به دبیرخانه کمیسیون معاملات اداره کل تحویل نمایند.

**\* ساعت، روز و محل بازگشایی پیشنهادها:** روز سه شنبه ساعت ۸:۰۰ مورخ ۹۷/۰۲/۱۱ در محل اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی

تبصره: به پیشنهادات واصله خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر داده نخواهد شد. **آدرس: بخنود- کمربندی مدرس چهارراه شهدای دانش آموز- ابتدای خیابان قیام جنوبی**

۱۶۳۶۴۱/م الف

۵۷۰۱۱۶۶۵

فرسان شمالی

فرسان شمالی

## مطالبات کارگران

**علوی-** خوندنگان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می توانند سوالات حقوقی شان را طی تماس یا دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نهی...ا... داری» و «کیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوندنگان پاسخ می دهد.

**کارخانه ای به علت توقف در پرداخت دیون خود توقیف شده**

و از آن جایی که کل کارخانه، اموال و متعلقات منصوبه را از طریق رهنی کل کارخانه، اموال و متعلقات منصوبه را از طریق

مزایده به فروش رسانده و طلب خود را وصول کرده و کارخانه

به خریداران منتقل شده است. نظر به این که تعدادی از طلبکاران مطالبات شان را وصول نگردانده از جمله کارگران،

آیا مطابق ماده ۱۲ قانون کار کارگران که طلبکاران شرکت هستند، می توانند مطالبات شان را از خریداران جدید کارخانه که آن را در مزایده خریداری کرده اند وصول کنند یا خیر؟

به موجب ماده ۱۲ قانون کار، خریداران جدید، مالک و جانشین کارفرمای قبلی در پرداخت دیون هستند، زیرا این ماده که متأثر از اصل تداوم کارگاه و به منظور حمایت از حقوق کارگران وضع شده است، شامل هر نوع تغییر حقوقی در وضعیت مالکیت کارگاه اهم از هن، اجاره و فروش به صورت قرار دادی یا قهری می شود.

## سرشار از ویتامین

**گروه اجتماعی-** آب هویج مواد غذایی و معدنی زیادی مانند منگنز و پتاسیم دارد که می تواند

بدن را در مقابل بیماری هایی همچون دیابت و سرطان تقویت کند و دیده، سلامت پوست، مو و ناخن را افزایش دهد.

هویج از نظر بیوتین، مولبدین، فیبر، پتاسیم، ویتامن های B1، B6، B12، منگنز، نیاسین، پانتوتنیک اسید، فولیت، فسفات و مس بسیار غنی است

آب هویج باعث تقویت بینایی می شود زیرا بتاکاروتن، لوپتین و زیخانتین موجود در آن جلوی کاهشی دید را اثر برتری را می گیرد. ویتامن A موجود در آب هویج خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه قلبی را کاهش می دهد و ضد استرس و ضد سرطان است. ماده کاروتنوئید موجود در آن

خطر ابتلا به سرطان به ویژه مثانه، پروستات، وده بزرگ و سینه را کاهش می دهد. آب هویج حاوی موادی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند و در مقابل خطر ابتکال های از آرد، عفونت، باکتری های زیان بار و حمله های ویروسی از بدن محافظت می کند.

ویتامین K موجود در آب هویج برای فرایند تولید پروتئین در بدن لازم است و این باعث جذب کلسیم می شود و سرعت جوش خوردن استخوان های شکسته را افزایش می دهد. نوشیدن آب هویج کبد را از مواد سمی پاکسازی می کند و این شاید مهم ترین خاصیت آب هویج باشد.

همچنین خطر آلزایمر را کاهش می دهد و علاوه بر آن برای تقویت سیستم ایمنی بدن فوق العاده است و اگر با سیر و پیاز مخلوط شود

مصرف آب هویج فرایند ترمیم زخم های خارجی را تسریع می کند. ویتامن C که به فرایند در آب هویج یافت می شود به ترمیم زخم های بدن کمک می کند. هویج می تواند کبد را پاکسازی و سبزیجات و میوه های

می تواند به دفع سموم کبد کمک کند. آب هویج کمک می کند مایع صفراوی معده از بدن دفع شود. وقتی کبد به خوبی عمل کند از تجمع چربی جلوگیری می شود و به گوارش سریع مواد غذایی کمک می کند و این امر باعث اضافه وزن و چاقی می شود.

بیشتر  
بدانیم