



کبد از جمله مهم ترین اعضای بدن به شمار می رود که نقش آن حذف سموم از جریان خون است. از این رو توجه به سلامت این عضو موضوعی بسیار مهم است. در این مطلب با نشانه هایی که خبر از کبد بیمار می دهد، آشنا می شوید.
*زرد شدن چشم ها نشانه ای از عملکرد نامناسب کبد است و به احتمال آشکار ترین نشانه بیماری کبدی محسوب می شود. ماده ای زرد رنگ به نام بیلی روبین به طور معمول توسط کبد تجزیه می شود و امکان دفع آن از بدن فراهم می شود، اما زمانی که کبد عملکرد درستی ندارد، میزان بیلی روبین افزایش می یابد و به زرد شدن سفیدی چشم ها منجر می شود.

صبور باشیم



*اگر شکم شما به ناگاه متورم شده و این شرایط بهبود نمی یابد، این می تواند چیزی فراتر از یک نفخ معمولی باشد. افزایش فشار در رگ های خونی اطراف کبد می تواند به تجمع مایع در شکم منجر شود.

*زمانی که ویروس ها یا انگل ها کبد را عفونی می سازند، این شرایط موجب التهاب می شود و عملکرد این اندام افت می کند. شایع ترین انواع عفونت کبد و ویروس های هپاتیت هستند.

*کبدی که بیمار است می تواند موجب شکل گیری احساس خارش در سراسر بدن شود. دلیل دقیق این مسئله همچنان نامشخص است، اما به نظر می رسد این احساس خارش با نمک صفر مرتبط است. صفر ایک ماده گوآرشی است که توسط کبد تولید می شود، اما در افراد مبتلا به سیروز صفرای اولیه، تجمع صفر موجب شکل گیری نشانه های مشهودی مانند خارش می شود.
*خستگی پایدار به طور تقریبی همیشه نشانه ای از بروز مشکل در بدن است. بیماری کبدی می تواند دلیل این خستگی پایان ناپذیر باشد.

داشتن صبر از رازهای داشتن زندگی موفق و سرشار از شادی است به گزارش «بیتوته» برای افزایش صبر در زندگی باید کارها و وظایف خود را تعدیل کنید و به محض این که وقت آزادی به دست آوردید، خودتان را ملزم کنید فقط یک کار واحد را انجام دهید و برای آن از جان و دل مایه بگذارید چرا که روانشناسان معتقدند انجام همزمان چند کار فرد را عصبی و کم صبر می کند. راهکار دیگر این است که سرگرمی هایی خلافتان به برای خود دست و پا کنید، یافتنی، چهل تکه دوزی، ساختن ماکت یا پازل های بزرگ و پیچیده، همگی سرگرمی هایی مفید محسوب می شوند و به مرور زمان به شما کمک می کنند صبر و استقامت را در خود تقویت کنید. همچنین باید صبر و شکیبایی را از کودکی به بچه ها بیاموزید اگر فرزندان شما را در وضعیتی ببیند که مدام کانال های تلویزیون را عوض می کنید چون نمی توانید تا پایان تبلیغات بازرگانی صبر کنید، به طور اتوماتیک این رفتار شما را یاد می گیرد و در آینده نیز این شکل رفتاری را در تمام کارها تکرار می کند و تبدیل به فردی کم صبر و طاقت می شود به جای این کار توصیه می شود از زمان تبلیغات نهایت استفاده را بکنید به عنوان مثال با فرزندان در مورد آگهی ها صحبت کنید. این کار مفید و سازنده است و شما را تبدیل به الگویی مناسب برای فرزندانان می کند و در واقع با این کار ساده در عمل به کودکان می آموزید قرار نیست در زندگی یک شبه به تمام خواسته هایش برسد.

علایمی از بیماری کبد

*اضافه وزن یا چاقی می تواند پیامدهایی فراتر از خدشه دار کردن زیبایی ظاهری شما داشته باشند. ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی، به ویژه در میان افرادی که در دهه های چهارم و پنجم زندگی خود قرار دارند، روند رو به رشدی را دنبال می کند، که به صورت اساسی به معنای تجمع چربی در اطراف کبد است.

*دسته ای کوچک از بیماری های کبد ارثی هستند، از این رو اگر با سابقه مرگ یکی از اعضای خانواده به واسطه بیماری کبدی یا سرطان کبد مواجه هستید، احتمال ابتلا ی شما نیز افزایش می یابد.

*همه ما گاهی اوقات در طول زندگی خود با فراموشی های کوچک مواجه می شویم، اما اگر به ناگاه به نظر می رسد فراموشکار شده اید یا به راحتی گپ می شوید، این شرایط را به عنوان یک مشکل مغزی بی ضرر در نظر بگیرید.

زمانی که کبد قادر نیست سموم را به درستی از بدن دفع کند امکان ابتلا به بیماری آنسفالوپاتی کبدی وجود دارد که به طور معمول در بیماران مبتلا به بیماری کبدی مزمن، سیروز، یا هپاتیت دیده می شود.



ممنوعیت دپا کین برای زیر ۲ ساله ها
دپا کین در درمان سرردهای میگرنی، تشنج و اختلالات رفتاری و ذهنی کاربرد دارد و فقط در صورت تجویز پزشک باید استفاده شود.
به گزارش «اکا» این دارو تحت هیچ عنوان نباید برای کودکان کمتر از دوسال تجویز شود.
از عوارض جانبی و احتمالی دپا کین می توان به بروز سردرد و سرگیجه، مشکلات خواب، ضعف، حالت تهوع و استفراغ، لرزش، ناراحتی های معده، تاری دید یا دوبینی، اسهال، افزایش اشتها و وزن، ریزش مو و اختلال در راه رفتن یا هماهنگی اعضا اشاره کرد علاوه بر این دپا کین ممکن است عوارض خطرناکی برای کبد به همراه داشته باشد.
استفاده از این دارو هنگام بارداری توصیه نمی شود چون ممکن است به نوزاد به دنیا نیامده آسیب برساند همچنین از آن جا که این دارو به شیر مادر انتقال پیدا می کند قبل از مصرف دپا کین در دوران شیردهی باید با پزشک مشورت کرد.
همچنین قبل از مصرف این قرص باید پزشک را در جریان تمام داروهای مورد استفاده گذاشت.



پاستا مرغ کبابی

گریل چپکن پنه یا پاستا مرغ کبابی یک نوع پاستای ایتالیایی متفاوت و خوشمزه است.
مواد لازم:
پاستا (مدا دی شکل (پنه)) یک بسته، پنیر چدار چهار ورق، سیر دو حبه، رب گوجه فرنگی دو قاشق غذا خوری، روغن زیتون، جعفری ساتوری شده سه قاشق غذا خوری، ریحان و زعفران آب کرده دو قاشق سوپ خوری

ابتدا سینه مرغ را کمی با گوشت کوب بکوبید و روی آن مقداری نمک و فلفل بپاشید. سپس روی مرغ مقداری روغن زیتون بریزید و آن را داخل فر یا روی اجاق کباب کنید. بعد از پخت، مرغ را به صورت نازک نازک برش دهید.

داخل تابه مقداری روغن بریزید، سیرهای خرد شده را داخل روغن بریزید و کمی تفت دهید و سپس رب گوجه فرنگی و نصف لیوان آب را اضافه و مخلوط کنید، حرارت را زیاد کنید تا سس به جوش بیاید. پس از به جوش آمدن سس حرارت را کم کنید و پنیر چدار، جعفری و ریحان خرد شده، نمک، زعفران و فلفل را اضافه کنید و هم بزیند تا سس غلیظ شود.

پاستا (پنه) را با مقدار مناسبی آب جوش و روغن روی حرارت قرار داده و وقتی نیم پز شد آبکش کنید. پاستای آبکش شده را به سس اضافه و مخلوط کنید سپس در ظرف بریزید و روی آن را با روغن زیتون و تکه های مرغ تزیین کرده و مصرف کنید.

سایر نکات:
به صورت معمول در ایران پاستارا دوباره دم می کنند در صورت تمایل یا آن را دوباره دم کنید یا این که کمی بیشتر از حد معمول بجوشانید یا بعد از آبکش کردن کمی در روغن زیتون تفت دهید.

اگر امکان کباب کردن مرغ برای شما وجود ندارد آن را ریز کرده و سرخ کنید یا آب پز کرده و بعد در روغن تفت دهید.

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

۷

رازهای مگوبه همسر

هدف از مهارت گفت وگو کردن، نزدیک شدن روحی – عاطفی همسران به یکدیگر است.



برخی زوجین فکری می کنند اگر همه مسائل را با همسرشان در میان بگذارند، صمیمیت آن ها بیشتر می شود این در حالی است که به گزارش «بیتوته» هر حرفی ارزش گفتن به طرف مقابل خود را ندارد.

در واقع هر انسانی نیاز به مرز و محدوده دارد و در یک ازدواج دو طرف باید اجازه دهند طرف مقابلشان مرز و محدوده ای برای خود تعیین کند البته اگر این مرزها خیلی ثابت و محکم باشند، احتمال بسیاری وجود دارد که دو طرف از هم دور شوند و اگر هم هیچ مرز و حدودی برای خود تعیین نکنند، دو طرف بیش از حد با هم قاطبی خواهند شد که به این هم رابطه سالم نمی توان اطلاق کرد.

همسران باید بدانند که هیچ الزامی به سخن گفتن درباره موضوعاتی مثل اختلافات گذشته که جدل و بحث ایجاد می کند، وجود ندارد چرا که یادآوری و بازگویی این مسائل سبب ناراحتی و سردی عاطفی دو طرف می شود در حالی که

فرار از افکار مزاحم

با فکرهای مثبت است که تمرکز قوی و تلاش مداوم فرد را می طلبد.

همچنین از بین بردن تمام آثار بیرونی خاطرات بد از دیگر قدم های فراموش کردن آن است به طور مثال در صورتی که فرد از یک تصادف خاطره بدی در ذهن خود دارد، باید خودروپی که با آن تصادف کرده را بفروشد. ضمن این که باید در زمان حال و بدون ترس از آینده زندگی گردید و با درمیان گذاشتن احساسات واقعی با یک روانشناس یا یک فرد باتجربه ذهن را از خاطرات بد تخلیه کرد.



"تجدید آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی"

تاریخ: ۹۷/۰۴/۰۵

شماره ۲/ ۱۱۳۴۷

شرکت آب و فاضلاب استان خراسان جنوبی در نظر دارد عملیات اجرایی بخشی از خط انتقال آب شهر حاجی آباد را با مشخصات زیر از طریق مناقصه براساس قانون برگزاری مناقصات از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید.

ردیف	مشخصات پروژه	محل اجرا	دستگاه نظارت	مبلغ اولیه بر آورد براساس فهرست بهاء خطوط انتقال آب سال ۱۳۹۷	مدت اجرا	رتبه و گواهی مورد نیاز
۱	اجرای بخشی از خط انتقال آب از مخزن ،جمع آوری چاه بمروند تا مخزن ۲۰۰۰ مترمکعبی شهر حاجی آباد به طول ۱۶۰۰ متر با لوله GRP به قطر ۲۵۰ میلیمتر و فشار کاری ۲۵PN	شهر حاجی آباد	معاونت مهندسی و توسعه	۳.۱۰۳.۱۴۵.۵۹۵ ریال	۳ماه	حداقل پایه ۵ آب و گواهی صلاحیت ایمنی

از کلیه پیمانکاران واجد شرایط دعوت می شود جهت اعلام آمادگی و کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد و دعوتنامه حداکثر به مدت ۴ روز پس از تاریخ انتشار آگهی به سایت ستاد www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
شایان ذکر است اعلام پاسخ به فراخوان هیچ گونه حقی برای پیشنهاد دهندگان ایجاد نمی نماید.
پیمانکاران جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن های ۰۵۶ – ۳۲۴۳۱۴۶ – ۳۲۴۳۳۴۰۶ تماس حاصل فرمایند.
توضیحات ضروری:

۱ – مهلت تحویل: آخرین مهلت ارسال اسناد ارزیابی و دعوتنامه ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۹۷/۰۴/۲۳ می باشد و ارسال مدارک و اسناد فقط از طریق سایت: www.setadiran.ir امکانپذیر است.

۲ – پیمانکاران حقوقی دارای رتبه ۵ یا بالاتر در رشته آب از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور

۳ – پیمانکارانی که بالای ۷۰ امتیاز را براساس آیتم های ارزیابی کسب نمایند وارد پروسه پیشنهاد قیمت خواهند شد.

۴ – اعتبار این پروژه از محل اعتبارات عمرانی سال ۹۶/۷۶۹ میلیون ریال نقد ۱۷۵۵ میلیون ریال اسناد خزانه به تاریخ سررسید ۹۸/۱۱/۹۸ مابقی اعتبارات سال ۱۳۹۷ می باشد.

۵ – این مناقصه با لحاظ بخشنامه تعیین دامنه پیشنهادی قیمت متناسب خواهد بود.

۶ – ارائه گواهی صلاحیت ایمنی در این مناقصه اجباری و الزامی می باشد.

۷ – لطفاً اسناد مناقصه را فقط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) دریافت ننمایند.

www.setadiran.ir

دفتر قراردادهﺎ – شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی