فشار خون بالا می تواند روی توان فکری و ذهنی کودکان تاثیر بگذارد. به گزارش ایسنا، نتایج یک مطالعه جدید که در مجله "اطفال" به چاپ رسیده است، نشان می دهد فشار خون بالا می تواند روی مغز برخی از کودکان و نوجوانان تاثیر بگذارد. متخصصان وضعیت دو گروه از داوطلبان را با یکدیگر مقایسه کردند و دریافتند کودکانی که فشار خون بالا دارند، در تست های حافظه بصری و شفاهی، سرعت پردازش و مهارت های کلامی نسبت به گروهی که فشار خون طبیعی دارند، نمرات پایین تری کسب کرده اند.

ترشحات چشمی و تشخیص برخی بیماری ها

مترجم: علیرضا — ترشحات چشم بخشی از سیستم دفاعی بدن و درواقع یک علامت هشدار دهنده است. ترشحات زرد رنگ در گوشه داخلی چشم (قی چشم) به خودی خود به چشم آسیب نمی رساند بلکه علامتی هشدار دهنده درباره بیماری های چشمی است. قی کردن چشم که معمولاً با خارش و سوزش و ترشحات غلیظ همراه است، ممکن است قشری روی چشم بسازد که هنگام بیدار شدن، مانع باز شدن چشم شود. در صورتی که ترشحات گوشه چشم کم باشد مشکل خاصی نیست. اما تغییر در رنگ، غلظت یا مقدار آن می تواند نشانه یک مسئله جدی تر باشد. در این مطلب به نقل از هلث نیوز به بیماری هایی که می توان از طریق ترشحات چشم به آن پی برد و نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد اشاره شده است:

قی خشک:

بیدار شدن از خواب با کمی قی در چشم جای نگرانی ندارد اما اگر خیلی خشک یا آزاردهنده باشد احتمال دارد که به التهاب پلک چشم (که به قی خشک روی پلک ها منجر می شود) یا آلرژی مبتلا شده باشید. در فصل حساسیت، امکان دارد چشم بیشتر از معمول آب ریزش داشته باشد که به پلک ها می چسبد یا این که باعث التهاب و ترشح خشک چشم می شود.

ترشحات کدر:

ترشحات زرد، سبز یا سفید می تواند نشانه التهاب ملتحمه چشم باشد به ویژه اگر چشم قرمز و دچار خارش شده باشد. دو نوع التهاب ملتحمه چشم وجود دارد باکتریایی و ویروسی. اگرچه هر دو واگیردار است، اما نوع ویروسی به راحتی پخش می شود حتی با دست دادن. در صورت ابتلا به نوع ویروسی، با یک چشم قرمز و آزرده از خواب بیدار می شوید و طی یک یا دو روز هر دو چشم قرمز می شود. معمولاً نوع باکتریایی در یک چشم بروز می کند. گل مژه نیز می تواند ترشح زرد رنگ و ناراحتی ایجاد کند.

اشک ریزی:

اشک ریزی می تواند یک واکنش ساده در پی حساسیت یا واکنش به سرما باشد اما آبریزش شدید می تواند از علایم خشکی چشم باشد. هنگامی که به طور طبیعی اشک کافی برای مرطوب کردن چشم تولید نشود، چشم آزرده می شود و این امر باعث می شود غدد چشمی، اشک زیادی تولید کند.

ترشحات غلیظ و چسبناک:

انسداد مجرای اشکی مانع از تخلیه طبیعی اشک می شود و به تولید ترشح غلیظ و چسبناک چشم می انجامد.

*هنگام استفاده از لنز دچار ترشح می شوید:

در افرادی که از لنز استفاده می کنند، خطر بروز عفونت بالا می رود. در صورت ترشح همراه با درد یا تغییر در دید هنگام استفاده از لنز، آن را علامت هشدار برای عفونت چشم بدانید. در این مواقع هر چه زودتر لنز را از چشم خارج و به چشم پزشک مراجعه کنید.

ترشح جلوی دید را می گیرد:

در این موارد فوراً به پزشک مراجعه کنید زیرا زخم قرنیه نوعی عفونت آبسه مانند ترشح می کند که جلوی دید را می گیرد.

همیشه ترشح دارید:

اگر همیشه ترشح چشم دارید، باید به چشم پزشک مراجعه کنید زیرا این یک امر طبیعی نیست.

چسبیدن محکم چشم به هم:

علاوه بر بی خوابی این حالت می تواند به دلیل التهاب ملتحمه چشم نیز باشد.

تغذیه

موادی خوشمزه برای کاهش میزان کلسترول

کلسترول بالا خطر ابتلا به بیماری های قلبی را دوبرابر می کند، از این رو مهم است که برای پیشگیری و درمان آن گام های مؤثر بردارید. به گزارش شفا آنلاین، به نقل از readersdigest نتایج مطالعات نشان می دهد که مصرف یک سری از مواد غذایی می تواند ضامن فشار خون پایین تر، قلب سالم تر و سطح کلسترول کمتر باشد.

بادام برشته شده با پوست: سعی کنید به جای خوردن تنقلات مصنوعی، مقداری بادام میل کنید تا روزانه ۱۰ درصد از کلسترول بد خونتان کاهش یابد. همچنین ویتامین موجود در مغز بادام و فلاوانوئید موجود در پوست آن می تواند از پیشرفت بیماری های عروقی جلوگیری کند.

آووکادو: مصرف آووکادو می تواند علاوه بر کاهش میزان ای دی ال و تری گلیسیرید، به افزایش میزان کلسترول خوب خون کمک کند. تمامی این فواید به دلیل وجود میزان زیاد چربی اشباع نشده در این میوه چرب است.

گوجه فرنگی تازه: طبق تحقیقات، خوردن ۷ وعده غذایی حاوی گوجه فرنگی در هفته می تواند تا ۳۰ درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد. این موضوع ممکن است به خاطر آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن موجود در گوجه یا وجود منابع زیادی از ویتامین ث، پتاسیم و فیبر باشد. پخت گوجه برای مدت زمان ۳۰ دقیقه یا بیشتر می تواند میزان لیکوپن را افزایش دهد. **غلات صبحانه:** بتاگلوکان و فیبر حل شدنی موجود در جو، کلسترول های موجود در صفرا را از بین می برد و در نتیجه شما شاهد کاهش میزان ال دی ال در خون خواهید بود. یک فنجان غلات صبحانه حاوی جو می تواند ۲ تا ۳ درصد میزان کلسترول بد را کاهش دهد.

آب نعمت الهی است در مصرف درست آن بکوشیم.

وزارت نیرو
شرکت سهامی آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی

آگهی مناقصه عمومی
نوبت اول – شماره ۸۱ سال ۹۵

شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی در نظر دارد عملیات مربوط به : اجرای دیوار سبز سنگی باغ موزه آب و فاضلاب آذربایجان شرقی را از محل اعتبارات غیر عمرانی و از طریق مناقصه (عمومی) به پیمانکار واجد شرایط و دارای رتبه ساختمان واگذار نماید. لذا از کلیه واجدین صلاحیت دعوت می گردد ظرف مدت یک هفته از تاریخ درج آگهی با در نظر گرفتن موارد ذیل، به آدرس تبریز – بلوار ۲۹ بهمن - جنب دانشگاه تبریز- امور قراردادها- تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۰۴۰۹۱ مراجعه و ضمن واریز مبلغ ۳۰۰۰۰۰ ریال به حساب جام شماره ۷۲۲۱۱۲۴۷۳۳ بانک ملت باجه آب و فاضلاب تبریز (کد شعبه ۱۳۴۲/۵) و ارائه فیش آن به امور قراردادها، اسناد مربوطه را متعاقبا و پس از پایان مهلت فراخوان نوبت دوم دریافت و در تاریخ قید شده در اسناد مناقصه، پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار خواهد بود. هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

الف) به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ب) مبلغ برآورد اولیه معادل : ۵۰۴۸۳۰۰۶۶۱ ریال

ج) مبلغ سپرده تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار معادل : (۲۵۲۴۱۵۰۳۳ ریال) می باشد.

د) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

هـ) پیشنهاد دهنده مکلف است معادل مبلغ سپرده، تضمین های معتبر تسلیم یا مبلغ مذکور را به حساب بانکی شرکت واریز و حسب مورد ضمانت نامه یا رسید واریز وجه را ضمیمه پیشنهاد به شرکت تسلیم نماید به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش، سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

سایت **www.abfa-azarbaijan.ir**

شرکت آب وفاضلاب استان آذربایجان شرقی

۹۵۲۱۵۲۳۶/ت
۴۷۶

دادنامه

[illegible]

آگهی اجرائیه

[illegible]

آگهی

[illegible]

آگهی اجرائیه به آقای مصطفی نصیری

[illegible]

دادنامه

[illegible]

آگهی اجرائیه به خانم مهری مرادی

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]