بهار را به خانه بیاورید

بهار فرصت خوبی است تا سری به باغ گل بزنید و بذرهای گیاهان مورد علاقه تان را تهیه کنید.

بهار فرصت خوبی است تا سری به باغ گل بزنید و بذرهای گیاهان مورد علاقه تان را تهیه کنید. زندگی آپارتمانی ما در این روزگار، بیش از هر وقت دیگری ما را از طراوت و لطافت طبیعت دور کرده است. بنابراین می توانید با مهمان کردن خانه تان به یک گلدان کوچک، گلخانه شخصی خود را راه اندازی کنید؛ حتی به اندازه یک گلدان بنفشه! رنگ سبز از نظر روانشناسی اثر شادی بخشی، مثبت اندیشی دارد. در کاهش استرس و افزایش انرژی موثر است. باعث کم شدن افسردگی و افزایش آرامش افراد می شود. در درمان سردرد و خواب آلودگی و کاهش علائم سرما خوردگی مانند عطسه و سرفه و خستگی تاثیر دارد. حتی می گویند در محیط های اداری وجود گیاهان سبز سلامت جسم و روان، خلاقیت و کارآیی کارمندان، و رطوبت محیط را افزایش می دهد. در تحقیقاتی که در ارتباط با اثر مثبت وجود گیاهان سبز در محیط های بیمارستانی صورت گرفته، مشخص شده که روند بهبود در بیمارانی که تخت آنها در کنار پنجره ای با نمای باغ یا فضای سبز بوده، بسیار سریع تر از دیگر بیماران بوده است.

در محیط های مسکونی و منازل که از مواد شیمیایی مانند تمیز کننده ها و سفید کننده و محلول های شوینده استفاده می شود هم گیاهان در از بین بردن آلاینده ها و حتی دود سیگار موثر هستند. گیاهان یکساله انتخاب های خوبی هستند که حس تنوع دوستی افراد را راضی می کنند، شما بعد از یکسال نگهداری از آنها می توانید تصمیم بگیرید که آیا اهل باغبانی و گل و گلدان بازی هستید یا خیر؟

اگر خانه ای با حیاط و باغچه دارید که بهترین حالت برای گلکاری و باغبانی است. به راحتی می توانید محیط سبز و زیبایی در تمام فصول سال داشته باشید. و یا حتی اگر خانه تان پاسیو و گلخانه دارد هم محل مناسبی برای داشتن گلستانی کوچک است. با توجه به گل ها و گیاهان هم به زیبایی و طراوت محیط زندگیتان افزوده می شود و هم سرگرمی خوبی برایتان است. حتی می توانید سبزیجاتی مثل ریحان، نعناع، جعفری یا صیفی جاتی نظیر گوجه فرنگی و فلفل و بادمجان بکارید و مصرف سبزی خوردن و سالاد خانواده را خود تامین کنید. بالکنها و تراسها هم محلهای خوبی برای پرورش گیاهان هستند البته باید به نور. محل کاشت و نگهداری گیاهان توجه کنید که نور و آفتاب یکی از عوامل خیلی موثر در رشد و سرزندگی گیاهان است. اگر هم خیلی اهل رسیدگی به گیاهان نیستید و خیلی وقت و حوصله ای برای این کار ندارید می توانید از کاکتوس ها استفاده کنید. این گیاهان گرمسیری با تنوع و گونه گونی فراوان هم زیبا هستند و هم حضورشان توجه دائمی نیاز ندارند. با آبیاری دیر به دیر هم زنده می مانند. در علم فنگ شویی آمده است که با نگهداری برخی از انواع کاکتوس ها سعادت و خوشبختی را به زندگیتان می آورید. بامبو هم یکی دیگر از گیاهانی است که در سال های اخیر بسیار رایج شده است. انواع خوب این گیاه زیبا تا چندین سال برایتان سبزی و زیبایی را به ارمغان می آورند. این گیاه هم با ساقه های بلند در گلدان های مرتفع، و هم به صورت مینیاتوری و کوتاه، جلوه ای از طبیعت درون منزلتان است. و باز گفته می شود اگر تعداد بامبوهایتان فرد باشد شگون و نیکبختی برای ساکنان و اهل خانه به دنبال دارد. اما در مورد گیاهان و نگهداری آنها در منازل باید به چند نکته دقت کنیم. اگر کودک خردسال و تازه پا در منزل دارید گلدان را از دسترسش دور کنید چون احتمال خوردن خاک توسط کوچولوی شما وجود دارد. زیر گلدانی هم به علت وجود آب آلوده باید دائم تمیز و نظافت شود. اگر زود به زود تمیز نشود تبدیل به منبع خوبی برای رشد انواع قارچها و کپک و لارو حشرات می شود و باعث انتشار آلودگی در منازل می شوند. در ضمن تعویض به موقع خاک هم به رعایت بهداشت محیط کمک می کند.

کاهو از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می کند

محققان ایتالیایی دریافتند که مصرف کاهو با توجه به دارا بودن اسید فولیک فراوان برای زنان باردار مفید است و از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می کند. مصرف کاهو با توجه به دارا بودن اسید فولیک فراوان برای زنان باردار مفید است و از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می کند. تحقیقات در ایتالیا نشان می دهد کاهو از مهمترین منابع سرشار اسید فولیک است که برای زنان باردار مفید بوده و نقش موثر و زیادی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارد. براساس این تحقیقات، کاهو همچنین دارای الیاف غذایی مفید برای روده ها است. محققان انستیتوی تحقیقات غذایی رم گفتند که برگه های کاهو سرشار از ماده آنتی اکسیدان بتا کاروتین است و مصرف مقدار زیاد کاهو قبل از خواب، نقش مسکن دردرا در روده ایفا می کند. کاهو سرشار از ویتامینهای A، B1، C و E است و از سبزیهای مملو از آب و مواد معدنی به شمار می رود که مهمترین آنها کلسیم، فسفر و آهن است. پژوهشگران ایتالیایی همچنین بر اهمیت مصرف کاهو برای افراد اعم از کوچک و بزرگ تاکید کردند زیرا آنها را از ابتلا به پوکی استخوان در امان می دارد و از دندانهای آنها محافظت می کند. به گفته این پژوهشگران، جلوگیری از ابتلا به یبوست از دیگر فواید کاهو است زیرا مملو از الیاف غذایی و آب است. این سبزی همچنین بدن را مرطوب نگه می دارد و از ایجاد سنگ کلیه و مثانه پیشگیری و باعث آرام شدن اعصاب شده و به خواب کمک کرده و به پوست لطافت بیشتری می بخشد. این تحقیقات تاییدی بر نتایج تحقیقات دانشمندان چینی است که تاکید کرده اند مصرف اسید فولیک موجود در کاهو به کاهش خطر ابتلا به سرطان معده کمک می کند

چرا باید آب بنوشیم؟

متخصصان بهداشت عمومی همواره تاکید می کنند که نوشیدن آب به طور مرتب برای حفظ سلامت بدن ضروری است. هرچند این مایع تقریبا در تمام اعضای بدن موجود است اما در برخی اعضاء مثل ریه ها و مغز و نیز مایعاتی چون خون، لنف، بزاق و ترشحات غدد و ارگان های دستگاه گوارشی حجم بیشتری آب وجود دارد. باور عمومی این است که ما فقط زمانی که بدنمان به آب نیاز دارد احساس تشنگی می کنیم هر چند این ارتباط درست است اما مطالعات اخیر نشان داده است که چندین شاخص دیگر برای نرسیدن آب کافی به برخی از نقاط بدن یا کل آن وجود دارند که بی توجهی و نادیده گرفتن آنها می تواند منجر به بروز چندین بیماری جدی شود. اکثر ما زمان زیادی از ساعات کاری خودرا در محیط هایی سپری می کنیم که دستگاه تهویه هوا دارند و بنابراین به طور طبیعی در این مواقع احساس تشنگی نمی کنیم اما این بدان معنی نیست که بدنمان به آب نیاز ندارد. علاوه بر تشنگی کمبود آب در بدن می تواند باعث ایجاد خستگی زیاد شود. برای سلامتی بهتر به اندازه کافی آب بنوشند. همانطور که آب کمک می کند تا یک دانه به یک درخت تبدیل شود به بدن انسان نیز همین گونه کمک رسانی می کند. جریان آب در داخل و خارج سلول ها منجر به تولید انرژی می شود. این انرژی همراه با سایر منابع شیمیایی انرژی در بدن ذخیره می شود. انرژی تولید شده توسط آب در سلول ها به انتقال تکانه ها در اعصاب کمک می کند. در عین حال محتوای آب موجود در بدن روی عملکرد انواع مختلف پروتئین ها و آنزیم های محلول در آب تاثیر می گذارد. آب هم چنین به مرطوب نگه داشتن جداره اعضای داخلی بدن کمک می کند و در حفظ حجم طبیعی مایعاتی چون خون و لنف موثر است. آب به علاوه حرارت بدن را تنظیم می کند و در خارج کردن سموم از بدن نقش حیاتی دارد. علاوه بر این ها، آب برای تنظیم ساختار طبیعی و عملکردهای پوست ضروری است. بدن انسان به طور متوسط روزانه چهار لیتر آب از دست می دهد بنابراین برای جلوگیری از کاهش آب بدن یا به اصطلاح دی هیدراته شدن مصرف آب کافی برای جبران این ذخیره از دست رفته، ضروری است.

روز زمین پاک را گرامی بداریم Clean Earth Day

روز جهانی زمین پاک هر ساله در ۲۲ آوریل مصادف با ۲ اردیبهشت در تمام دنیا برگزار و به همه مردم روی زمین یادآوری می شود که نباید سیاره خود "زمین" را فراموش کنند وباید به فکر حفظ آن باشند. روز زمین پاک مناسبت سالانه ای است که با هدف افزایش آگاهی و تجلیل از محیط زیست کره زمین نامگذاری شده است.

در سال ۱۹۶۹، جان مک مونل علاقمند به عرصه دین، علم و صلح، ایده برگزاری یک روز جهانی به نام روز زمین پاک را در همایش یونسکو درباره محیط زیست مطرح کرد و در همان سال پرچم زمین پاک را طراحی کرد. یوتانت دبیر کل سازمان ملل (۱۹۷۱-۱۹۶۲) از ایده مک مونل استقبال کرد و این روز به یک روز جهانی در تقویم های سراسر دنیا تبدیل شد. در ایران نیز همزمان با دیگر کشور های جهان هفته زمین پاک از روز دوم اردیبهشت ماه به مدت یک هفته در سراسر کشور برپا می شود و نخستین روز این هفته (دوم اردیبهشت ماه) به نام روز زمین پاک نامگذاری شده است. این روز به منظور ایجاد آگاهی جهانی و نیز سپاسگزاری از مواهب زمین و منابع و دخایر طبیعی آن است که از سوی سازمان ملل متحد نیز هر سال طبق مراسم ویژه ای در سرتاسر جهان برگزار می شود. این مراسم در کشورها و محافلی که از فرهنگ بالای زیست محیطی برخوردارند و درنتیجه آگاهی و دغدغه بیشتری نسبت به واقعیت یا وخامت شرایط زیستی زمین و البته جو زمین دارند با دقت و گستردگی بیشتری برگزار می شود. توجه به این واقعیات سبب شد که نوعی تشابه فکری و ارزش های مشترک میان گروه های مختلف مردم در کشورهای مختلف ایجاد شود. اما واقعیت این است، ابعاد آلودگی و تخریب زمین در ایران بسیار گسترده است. فاضلاب های شهری، پساب های صنعتی، آلاینده‌های شیمیایی که خاک و آبهای سطحی و زیرزمینی را آلوده میکنند، زباله‌های بیمارستانی، جمع آوری غلط و بازیافت ناقص و نبود فرهنگ جداسازی زباله‌های خانگی ،قطع درختان، تخریب تالاب ها، فرسایش خاک، تخریب خُرداقلیم‌ها که همه و همه تخریب زمین را به دنبال دارند، نمونه‌هایی است از ظلمی که بر زمین میرود. همچنین ،قطع بی رویه‌ی درختان، خاک را در مقابل بارش های جوی بی دفاع کرده و فرسایش بی رویه‌ی آن را به دنبال دارد.

فرسایش خاک و روانه شدن آن به سوی آب های جاری سبب می شود که خاک فقیر دیگر بستری مناسب برای رشد گیاهان نباشد. از سوی دیگر انباشته شدن خاک در بستر آبهای جاری سبب تغییر مسیر این آب ها به مرور زمان و تخریب اراضی با قابلیت های دیگر را در پی دارد. بنابراین ، ارزش یک سانتیمتر مکعب خاک خیلی زیادبوده و برای تشکیل آن هزاران هزار سال زمان لازم است و ما با برداشتن پوشش های طبیعی خاک با دست و دلبازی تمام این ثروت را به دست آب می سپاریم تا از مرزهای کشور خارج کند.

چند نکته مهم در خصوص زمین پاک :

* در مصرف آب صرفه جویی کنید. اسراف در آب می تواند به ضرر زمین تمام شود. هنگام دوش گرفتن زمان مشخصی را در نظر بگیرید و دقایق طولانی بی دلیل زیر دوش نمانید و آب را بی علت باز نگذارید

* در محله خود جستجو کنید. می توانید کمی کنکاش کرده و ببینید که سوپرمارکت ها و دیگر مغازه‌ها چطور زباله تولید می کنند و چقدر می توان به آنها نکات مفیدی را گوشزد کرد.

* در استفاده از کاغذ صرفه جویی کنید و سعی کنید کارهایتان را بدون استفاده از کاغذ انجام دهید. به طور مثال تا حد امکان قبض هایتان را از طریق اینترنت پرداخت کنید. صرفه جویی در کاغذ در واقع به معنای کمتر بریده شدن درختان اطراف شماست که هر ساله هزاران هزار از آنها برای تولید انواع کاغذهایی که در طول روز در اختیار شما قرار می گیرد تلف می شوند و در عین حال با این کار زباله کمتری تولید شده و دی اکسید کربن کمتری تولید می گردد.

* در ساخت و انبوه شدن جنگل هاشما هم کمک کنید. کاشت هر نهال می تواند سال های سال هم خاطره خوشی برای شما و هم کمکی به محیط

زیستتان باشد.

* به انجمن های حمایت از محیط زیست کمک کنید. آنها با تلاش بی وقفه خود سعی در نجات زمین دارند.

* در محل کارتان هم به سبز بودن زمین فکر کنید. از مدیر بخش خود بخواهید که برنامه‌ای ترتیب دهد که کاغذ کمتری مصرف شده و اسراف نشود. برای نوشتن از هر دو روی کاغذ استفاده کنید.

* اگر به سفر رفتن فکر می کنید حتما سفر با قطار را در اولویت قرار دهید. تحقیقات نشان می دهد که دی اکسید کربنی که قطارها برای زمین تولید می کنند ۴ تا ۱۵ درصد کمتر از هوا پیماهاست.

پس قطار را فراموش نکنید.

* اگر رودخانه‌ای نزدیک محل سکونت شماست آن را زیر نظر بگیرید و راه‌هایی برای تمیز نگه‌داشتن آن به همسایه‌ها پیشنهاد کنید.

مهندس سیف اله زارعی -کارشناس بهداشت محیط

چگونه با دخترمان صمیمی شویم ؟!

۸ توصیه روان شناسان به والدین...

برخی مادران تصور می کنند دخترشان باید بزرگ شود تا بتوانند رابطه ای صمیمی با او برقرار کنند. درحالی که یک مادر باید همیشه برای برقراری رابطه ای صمیمانه، هیجان انگیز و دوست داشتنی با فرزندش آماده باشد...

گاهی لازم است والدین برای ایجاد ارتباطی صمیمی، کارهایی انجام دهند که شاید به نظرشان بچگانه برسد (مثل خنداندن فرزندشان)، اما واقعا این طور نیست و انجام این کارها، پایه های روابط را مستحکم تر می کند.

والدین برای اینکه با دخترشان، دوست باشند، باید در ساعت هایی از روز با او بازی کنند و به عنوان یک دوست خوب، در کنارش باشند زیرا با ایجاد رابطه صمیمی به دخترشان راه و رسم زندگی را آموزش می دهند و به او کمک می کنند خود را بهتر بشناسد. درواقع در این رابطه، شیوه صحیح برخورد و رفتار مناسب، چگونه لذت بردن از زندگی، غلبه بر ترس و روبروشدن با موقعیت های تنش زا را می آموزد. او در این رابطه یاد می گیرد چگونه از خود دفاع کند، لباس بپوشد یا در آینده با مادرشدن چگونه از دختر خود مراقبت کند. درواقع با ایجاد این رابطه مادر می تواند هر آنچه درباره زن بودن لازم است، به دخترش بیاموزد. پس برای برقراری رابطه ای صمیمانه با دخترتان این ۷ نکته را به خاطر بسپارید:

۱-سعی کنید بیشتر مادر باشید تا بهترین دوست: معمولا در روابط دوستانه، زمانی که فرد به هر دلیلی با مشکل مواجه می شود، می تواند به راحتی دوستش را کنار بگذارد. اگر قرار است همیشه به عنوان یک دوست با دختران رابطه داشته باشید، ممکن است درباره شما هم چنین تصوری داشته باشد. پس برای او در جایگاه مادر باشید نه دوستی که هر طور می خواهد می تواند با او صحبت و رفتار کند.

۲-مراقب باشید رویاهایتان پله های پرورش و ترقی فرزندتان نباشد: اجازه دهید دخترتان با رویای خود بزرگ شود و خیالپردازی های کودکانه اش را داشته باشد. باید این حقیقت ساده را درک کنید که فرزندتان احساسات و علایق شخصی و خصوصی خودش را دارد و ممکن است مایل نباشد کارهایی را که در سن او انجام می دادید، در این سن انجام دهد یا اینکه علایقش مانند شما باشد. هرگز نخواهید به خاطر ناکامی های خودتان، فرزندتان را مجبور به کاری کنید. ممکن است از انجام اشتباه های دخترتان یا مشکلاتش در زندگی نگران باشید اما فراموش نکنید تجربه های ارزشمند، حاصل برخی اشتباه ها هستند. سعی نکنید دخترتان را همانطور که میل خودتان است، بزرگ کنید و از او به دلیل شخصیتی که دارد، قدردانی کنید.

۳-با قوی بودنتان اعتمادبه نفس را به او هدیه دهید: رابطه مادر و دختر، بسیار مهم است و می تواند در افزایش عزت نفس، حرمت و درنهایت خودارزشمندی دختران تاثیر بسزایی داشته باشد. سعی کنید برای دخترتان مادری قوی و با اعتمادبه نفس بالا باشید. با این کار به او یاد می دهید چگونه با موقعیت های تنش زا روبرو شود.

۴-روش های همسر خوب بودن را به او یاد دهید: اولین الگوهایی که در مورد روابط عاطفی و زندگی مشترک در ذهن دختران شکل می گیرد، دیدن روابط عاطفی بین پدر و مادر است. هر چه این روابط شفاف، مناسب و عاطفی تر باشد، الگوی مناسب تری در ذهن دخترتان ایجاد می کند زیرا با مشاهده این روابط، چگونگی ارتباط با مرد را خواهد آموخت. پدر و مادرهایی که در اجتماع و خانواده رفتار مناسب و ارتباط خوبی با یکدیگر دارند، می توانند مطمئن باشند بهترین الگوی فرزندانشان بوده اند.

۵-در مرکز زندگی دخترتان نباشید: یکی از نکته هایی که باید در رابطه با دخترتان به آن توجه داشته باشید، این است که قرار نیست همیشه مرکز زندگی دخترتان باشید. او را به سمت یک زندگی مستقل سوق دهید. به عنوان یک مادر، در مورد مسایل بسیاری با دخترتان صحبت کنید؛ از آداب معاشرت و استفاده از لوازم آرایشی گرفته تا موادمخدر و عوارض مصرف آن و چگونگی ارتباط با جنس مخالف تا آسیب نبینند.

۶-مراقب رفتارش باشید: مراقب باشید جمله "حالاهرچی" از صحبت های دخترتان نباشد زیرا گفتن این جمله باعث شکاف و جدایی بین شما و او خواهد شد. علاوه بر این، مراقب رفتارتان با عروسک های او باشید زیرا با مشاهده این رفتارها یاد می گیرد چگونه با شما رفتار و صحبت کند.

۷-مفهوم "احساس" را به او بیاموزید: نیازهای هر یک از دوره های سنی دخترتان را بشناسید و سعی در برآورده کردن آنها داشته باشید. وقتی کودکتان به سنی می رسد که باید به مدرسه برود، فکر نکنید همه مشکلات تمام شده، زیرا در هر سنی ممکن است با برخوردهای جدید او روبرو شوید. معمولا ارتباط کلامی دختران در این سن بسیار قوی تر از پسران است و به شدت مفهوم "احساس" ذهن آنها را درگیر می کند، به گونه ای که ممکن است دختران برای درک این مفهوم، دائم در حال مقایسه باشند. در این سنین باید با ایجاد رابطه ای صمیمی، برای شناخت و درک احساس هویت به او کمک کنید و در مواقع بحرانی کنارش باشید زیرا اگر احساس کند تنهاست، ممکن است مشکلات زیادی برایش به وجود بیاید.

۸-پیچیدگی های رابطه با دختر نوجوان را در نظر بگیرید: در سنین نوجوانی، بهترین دختران هم به موجوداتی عصبانی، عبوس و ترشرو تبدیل می شوند. لازم است در این سنین بیشتر به او اطمینان بدهید تغییرات ظاهری ای که در او به وجود می آید، ظاهرش را روزبه روز بهتر خواهد کرد. در این دوران به او آزادی بدهید و اجازه دهید از اشتباه هایش درس بگیرد. به هیچ وجه فکر نکنید سرکشی او یا اینکه متهمتان می کند، به دلیل کار اشتباهی است که انجام داده اید. اهل انتقادکردن هم نباشید و بدانید دختران به چیزهای خاصی علاقه دارند و دوست دارند آراسته باشند و گاهی لازم است برای آراسته بودن کمکش کنید. به دخترتان گوشزد کنید دختران باهوش بیشتر از اینکه حرف بزنند، گوش می دهند و می دانند در چه شرایطی باید صحبت کنند. فراموش نکنید در این دوران فرزندتان سعی می کند چیزهایی را از شما پنهان کند و باید سعی کنید به حریم شخصی او احترام بگذارید.

فصل بهار و حساسیت فصلی

هرچند فصل بهار بهترین فصل سال است و متعادل ترین آب و هوا را دارد اما برای بسیاری از افراد که مبتلا به حساسیت فصلی هستند، شروع دوباره این بیماری است. با شروع فصل بهار حساسیت فصلی اوج می گیرد و افرادی که سابقه این بیماری را دارند، با تشدید بیماری و افراد بدون سابقه به ناگهان با این عارضه روبه رو می شوند. به طور کلی حساسیت جزو بیماری هایی است که کیفیت زندگی فردرا تحت تاثیر قرار می دهد. آن چه در این فصل شیوع بیشتری دارد، حساسیت فصلی با علایمی شبیه سرماخوردگی است. آب ریزش بینی، عطسه، خارش حلق و گلو جزو علایم شایع این عارضه است و شدت و ضعف آن بستگی به سن و سال و سیستم ایمنی فرد دارد.

حساسیت چیست؟

به طور کلی هر قدر سن افزایش می یابد سیستم ایمنی هم کامل تر می شود. حساسیت در نتیجه نبود تعادل در سیستم ایمنی بدن بروز پیدا می کند. در حساسیت فصلی بدن نسبت به یک آنتی ژن واکنش نشان می دهد. طبق آمارهای بین المللی درصد جمعیت در هر جامعه ای به حساسیت فصلی دچار می شوند و عوامل تاثیرگذار در بروز حساسیت آن چنان گسترده است که به سختی می توان دسته ای از عوامل را در بروز آن دسته بندی کرد. دکتر محمدرضا مجیدی متخصص گوش، حلق و بینی و فلوشیپ راینولوژی می گوید: عوامل حساسیت زا بسته به نوع آب و هوا، جغرافیا، شرایط محیطی و سبک زندگی متغیر است و حتی بسته به نوع محصولاتی است که در یک منطقه کشت می شود. به عنوان مثال در منطقه تایباد که خربزه به فراوانی کشت می شود حساسیت از ابتدای فصل برداشت خربزه شروع می شود. نکته این جاست که هر قدر سن افزایش یابد، سیستم ایمنی فرد کامل تر می شود. علت این که حساسیت فردی پس از چند سال خود به خود رفع می شود، این است که سیستم ایمنی قادر است با آن پس از چند سال مقابله کند. بعضی از افراد در سنین کودکی حساسیت دارند و پس از رسیدن به بزرگسالی علایم حساسیت آن ها ناپدید می شود که علت این مسئله هم در تکامل سیستم ایمنی بدن نهفته است.

مواجهه با حساسیت

این متخصص گوش و حلق و بینی درباره درمان حساسیت می گوید: اصل درمان بر این اساس استوار است که فرد باید در معرض مواد حساسیت زا قرار نگیرد و زمانی که مواد حساسیت زا از محیط زندگی فرد دور شود، آلرژی وی بهبود می یابد. بنابراین اصل درمان شناسایی عامل حساسیت زا و از بین بردن آن است. در نظر گرفتن محیط شغلی، منطقه محل سکونت، وجود گل و گیاه و حیوانات خانگی در منزل، رطوبت زیاد، استهلاک لوازم منزل، فرش های قدیمی و مبلمان کهنه و... برای شناسایی مواد حساسیت زا بسیار مهم است. بعضی حشرات مثل مایت ها در البسه کهنه یا رختخواب های قدیمی رشد می کند و تخم، فضولات و پوسته آن ممکن است عامل حساسیت زا باشد. این عوامل ممکن است باعث بروز حساسیت در تمام طول سال شود یا در فصل بهار باعث تشدید حساسیت شود. در بعضی موارد توصیه می شود از جاروبرقی که قدرت مکندگی بالایی دارد برای زدودن تمام گرد و غبار و حشرات ریز موجود در گوشه و کنار منزل استفاده شود. اگر بیمار دچار گرفتگی شدید بینی باشد و به درمان با آنتی هیستامین ها جواب ندهد، از ترکیبات ضدالتهاب موضعی مانند کورتیکو استروئیدها استفاده می کنیم که علاوه بر کاهش علایم عمومی بیمار گرفتگی بینی، احتقان بینی و گرفتگی گلو را رفع می کند.

مصرف خودسرانه مسکن ممنوع

گاهی اوقات ابتلا به حساسیت فصلی با سرماخوردگی و آنفلوآنزا اشتباه گرفته می شود و بیماران به مصرف مسکن رومی آورند. این در حالی است که استفاده از این داروها تاثیری در بهبود وضعیت آنان ندارد. دکتر ایرج خسرونیا رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی می گوید: حساسیت که بیماری شایعی در فصل بهار محسوب می شود، به صورت آبریزش از بینی و چشم، خارش پوست، کهیر و گاهی اوقات تب خود را نشان می دهد و افرادی که در سال های قبل دچار این بیماری شده اند، در سال های بعد هم به حساسیت فصلی مبتلا می شوند. بعضی افراد بدون سابقه ابتلا به حساسیت دچار این بیماری می شوند که علت آن در معرض مواد حساسیت زا قرار گرفتن. بنابراین افراد باید توجه داشته باشند که در چه شرایطی حساسیت آن ها شدت پیدا می کند و براساس آن تلاش کنند در معرض مواد حساسیت زا قرار نگیرند.

آگهی مزایده ۱۲۴۴/۱۱۰۸۷

به موجب دادنامه پرونده اجرایی ثبت کلاسه ۹۰۰۹۹۸۷۱۷۵۳۰۰۰۸۵ اجرائیه محکوم له مرضیه کشاورز فرزند محمد حسن تقاضای فروش اموال محکوم علیه عبداله عالیشوندی فرزند محمد نبی که نوع و مشخصات آن شرح ذیل می باشد، معادل ۳۵۰ عدد سکه تمام بهار آزادی از طریق مزایده و انتشار آگهی در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی استان فارس و محل وقوع ملک را نموده اند. به همین سبب درروز چهارشنبه ۱۳۹۱/۲/۲۷ از ساعت ۹ الی ۱۱ در محل دادگاه عمومی فراشبند واحد اجرای احکام مزایده برگزار خواهد شد. متقاضیان می توانند در مدت پنج روز قبل از مزایده مال را ملاحظه نمایند. قیمتی که مزایده از آن شروع می گردد و براساس نظریه کارشناس (خبره محلی) مبلغ دو میلیاردو یکصد و هفت میلیون و دویست و پنجاه و دو هزار ریال می باشد. برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد و ده درصد بهاء را فی المجلس به عنوان سپرده به قسمت اجرای احکام تسلیم و بقیه بهای اموال را ظرف مدت سی روز از تاریخ مزایده پرداخت نمایند در صورت عدم پرداخت مابقی بهای اموال سپرده تودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد.

مشخصات و مختصات اموال مورد مزایده به شرح زیر می باشد:

به حدود اربعه واقعه در فراشبند خیابان سپاه روبروی دبیرستان کوثر

۱-مغازه دو نبش به متراژ ۶۶/۵۲ متر مربع که هر متر مربع به مبلغ سیزده میلیون ریال (۸۶۴۷۶۰۰۰۰ ریال)

۲-مغازه دوم به متراژ ۳۳/۲۶ متر مربع که هر متر به مبلغ ده میلیون ریال (۳۳۲۶۰۰۰۰۰ ریال)

۳-انباری پشت مغازه ها به متراژ ۸۹/۶۰ متر مربع که هر متر به مبلغ چهار میلیون ریال (۳۵۸۴۰۰۰۰۰ ریال)

۴-طبقه فوقانی مغازهها به متراژ ۲۱۸/۰۴ متر مربع که هر متر مربع دو میلیون و سیصد هزار ریال (۵۰۱۴۹۲۰۰۰ ریال)

۵-یک دستگاه خودرو وانت نیسان مدل ۸۲ به مبلغ پنجاه میلیون ریال (محل بازدید خودرو پارکینگ کلانتری مرکزی فراشبند می باشد) ۵۷۴/ م الف

مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری فراشبند - کهن راد

آگهی مزایده ۱۲۴۵/۱۱۰۸۶

به موجب دادنامه پرونده اجرایی ثبت کلاسه ۸۸۰۹۹۸۷۱۷۵۳۰۰۱۳۶ اجرائیه محکوم له گل تمام برزگر لو فرزند امراله تقاضای فروش یک باب منزل مسکونی محکوم علیه محمد حسین برزگرلو فرزند کاووس که نوع و مشخصات آن به شرح ذیل می باشد، معادل بیست و هفت میلیون و پانصد و سی و دو هزار و پنجاه و هشت ریال از طریق مزایده و انتشار آگهی در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی استان فارس و محل وقوع ملک نموده اند. به همین سبب در روز سه شنبه ۱۳۹۱/۲/۲۶ از ساعت ۹ الی ۱۱ در محل دادگاه عمومی فراشبند واحد اجرای احکام مزایده برگزار خواهد شد. متقاضیان می توانند در مدت پنج روز قبل از مزایده مال را ملاحظه نمایند. قیمتی که مزایده از آن شروع می گردد و براساس نظریه کارشناس (خبره محلی) مبلغ دویست میلیون ریال می باشد. برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد و ده درصد بهاء را فی المجلس به عنوان سپرده به قسمت اجرای احکام تسلیم و بقیه بهای اموال را ظرف مدت سی روز از تاریخ مزایده پرداخت نماید در صورت عدم پرداخت مابقی بهای ملک سپرده تودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد.

مشخصات و مختصات ملک مورد مزایده به شرح زیر می باشد:

محل وقوع ملک فراشبند بلوار معلم کوچه شهید برزگرلو به حدود اربعه شمالا به منزل مسکونی کرامت نادرپور و غربا به منزل یونس غلامشاهی و جنوبا به منزل هدایت نادرپور و شرقا به منزل نجیب کیانی ۵۷۵ / م الف

(ضمنا ملک دارای سند عادی می باشد) **مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری فراشبند**