

هدیه دوست نداشتنی پادشاه فصل‌ها!

با توجه به شروع فصل پاییز از راه‌های پیشگیری، تشخیص و درمان حساسیت در این فصل گفتیم

اكرم انصاری | روزنامه‌نگار



پاییز با خودش رنگ‌های زیبا، هوای دونفره‌و البته آلرژی فصلی می‌آورد که شاید مورد آخر به مذاق خیلی‌ها خوش نیاید. در این روزهای ابتدایی فصل پاییز، افراد زیادی صبح‌شان را با عطسه‌های پشت سر هم، آبریزش بینی و خارش و قرمزی چشم شروع می‌کنند و این اتفاق برای شروع یک‌روز تازه اصلا لذت‌بخش نیست. در این مطلب می‌خواهیم از علایم حساسیت پاییزی، پیشگیری و راه‌های در مان آن بگوییم.

حساسیت پاییزی چیست؟

گاهی سیستم ایمنی بدن ما به برخی مواد (به طور معمول بی‌ضرر) واکنش نشان می‌دهد و مانند یک مزاحم خطر ناک با آن‌ها برخورد می‌کند. به این واکنش حساسیت (آلرژی) می‌گویند. محققان آکادمی آلرژی، آسم و ایمونولوژی آمریکا، می‌گویند که سیستم ماده‌ای شیمیایی به نام هیستامین را آزاد می‌کند. با آزاد شدن هیستامین علایم حساسیت در بدن آشکار می‌شوند. از آن‌جا که دلیل آلرژی پاییزی گرده‌ها و علف‌های هری هستند که در طول تابستان در حال تکثیر بوده‌اند، افرادی که در پاییز بیشتر در

اطمینان از علایم حساسیت پاییزی با پرس‌وجو درباره علایم و سابقه پزشکی شما در این زمینه به شما کمک و راهنمایی کند. همچنین ممکن است به شما پیشنهاد بدهد، یک آزمایش کوچک روی پوست‌تان انجام دهید.

پیشگیری از حساسیت پاییزی

از قدیم می‌گویند «پیشگیری بهتر از درمان است.» چند اقدام کوچک در روزهای ابتدایی پاییز می‌تواند تا حدود زیادی برای مبتلا نشدن به حساسیت پایان فصل موثر و نجات دهنده باشد.

- ✓ بسته نگه داشتن پنجره‌ها و پوشاندن دریچه‌های کولر
- ✓ استفاده از ماسک در هنگام جاروبرقی کشیدن و بیرون از منزل
- ✓ مصرف بادام، عسل طبیعی و میوه‌ها و سبزیجات
- ✓ کنار گذاشتن قلیان و استفاده نکردن از سیگار
- ✓ گذاشتن کفش‌ها بیرون از منزل و شست‌وشوی منظم لباس‌ها
- ✓ مصرف مایعات گرم و سوپ به‌طور منظم
- ✓ شست‌وشوی گلو و بینی با محلول‌های



نمکی ✓ مراجعه به پزشک در صورت تشدید علایم ✓ تنظیم رطوبت هوای خانه به وسیله دستگاه رطوبت‌سنج

• **راهکارهای کنترل حساسیت پاییزی**

راه‌های مختلفی برای درمان و خلاصی از حساسیت پاییزی وجود دارد و البته نمی‌توان برای همه نسخه یکسان پیچید. داروهای ضداحتقان، کرم‌ها و پمادهای حاوی کورتیکواستروئید برای درمان خارش و جای جوش ناشی از حساسیت‌زاها و اسپری بینی می‌تواند باعث التیام آثار آلرژی در فرد شود. هر چند این داروها در داروخانه بدون نسخه به فروش می‌رسد ولی بهتر است قبل از استفاده از پزشک خودمشورت بگیرید. اگر هم طرفدار داروهای طبیعی و سنتی هستید می‌توانید از دمنوش بابونه‌و دارچین استفاده کنید. سازمان بهداشت جهانی بر خواص این دمنوش از جمله اکسپژن‌رسانی بیشتر به اندام‌های تنفسی، بهبود آسم و تنگی نفس تأکید می‌کند. همچنین متخصصان طب سنتی معتقدند دمنوش ترکیبی مرزنجوش، آویشن و چای کوهی یک داروی ضد آلرژی، میگرن و سینوزیت است.

نوشیدنی

آشپزی من

موکا‌افرا، نوشیدنی عصرهای پاییز

اگر اهل قهوه و شکلات هستید موکا‌افرا یک نوشیدنی گرم و پاییزی است که طعمش می‌تواند راضی‌تان کند. شیره‌افرا هم مثل عسل، شیرین‌کننده‌ای طبیعی و پر طرفدار است که از درختان افرا‌فرق مرز و افرا‌فرق قندی تهیه می‌شود. این شیره سرشار از مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مفید است و از بدن انسان در برابر انواع بیماری‌های مغزی، بیماری‌های قلبی و نقص‌های سیستم ایمنی محافظت می‌کند.

طرز تهیه:

۱- شیر نارگیل را در ظرفی بریزید و روی شعله گاز قرار دهید و مقداری وانیل به آن اضافه کنید و هم بزنید. (برای خوش طعم شدن می‌توانید همه وانیل را درون آن بریزید).

۲- بقیه مواد لازم را درون این شیر نارگیل اضافه

دویدن در فضای باز یا تردمیل؟

دویدن می‌تواند فرمی لذت‌بخش و مؤثر از تمرینات کار دیو باشد، اما بسیاری از دوندگان به دو دسته تقسیم می‌شوند: آن‌هایی که عاشق ورزش در فضای بیرون هستند و کسانی که حالت ثابت تردمیل‌ها را ترجیح می‌دهند. اما آیا تفاوت زیادی بین این دو وجود دارد؟



طول گام

برخی از پژوهش‌ها می‌گویند که افراد معمولاً روی تردمیل قدم‌های کوتاه‌تری برمی‌دارند و برخی دیگر می‌گویند تفاوتی وجود ندارد. طول گام روی تردمیل به دلیل ماهیت قابل پیش‌بینی سطح معمولاً یکنواخت است. در حالی‌که این امر احتمالاً از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به‌طور کلی امکان دارد روی تردمیل قدم‌های کوچک‌تری برداشته شود.

تقویت‌کننده خلق‌و‌خو

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش در فضای باز می‌تواند سلامت روان را بهبود بخشد. در حالی‌که تردمیل‌ها اغلب مجهز به انواعی از سرگرمی‌ها هستند که مزیت‌های سلامتی گذراندن وقت در هوای آزاد را ندارند. علاوه بر این، دویدن در فضای بیرون رایگان است و به پرداخت هزینه عضویت در باشگاه یا خرید دستگاه تردمیل گران‌قیمت نیازی ندارد.

خطر آسیب

دویدن ممکن است بر مفاصل فشار وارد کند. شاید فکر کنید تسمه بالشتکی دستگاه تردمیل ممکن است از شما در برابر برخی از این ضرر‌ها محافظت کند، پژوهش‌ها نشان می‌دهند این طور نیست. مطالعه‌ای که سال ۲۰۰۸ در مجله Medicine and Science in Sports and Exercise منتشر شد، نشان داد که فعالیت عضله و بار وارد شده بر مفاصل تا حد زیادی در دویدن در فضای باز و دویدن روی تردمیل مشابه است. بنا به گزارش کمیسیون ایمنی محصولات مصرف‌کنندگان آمریکا، تردمیل‌ها مسئول ۲۲ هزار و ۵۰۰ مورد بستری در بیمارستان بوده‌اند. دویدن در فضای باز با امکان سطوح ناهموار و موانع پنهان همراه است. بنابراین هر دو روش دویدن، خطرات و مزیت‌های خاص خود را دارند.

مصرف کالری

مطالعه‌ای که در مجله JAMA منتشر شد، نشان می‌دهد که تردمیل نسبت به سایر دستگاه‌های بدنسازی کالری بیشتری می‌سوزاند، اما طبق مطالعه‌ای که در مجله Medicine and Science in Sports and Exercise منتشر شده است، مصرف انرژی بین دویدن در فضای باز و دویدن روی تردمیل تقریباً یکسان است. با این حال، این امکان وجود دارد که عوامل محیطی موجود در فضای باز بتوانند به طور قابل توجهی بر کالری سوزی اثر بگذارند. تفاوت شیب‌ها، مقاومت باد، دویدن در باران و سرعت گرفتن برای دویدن از روی موانع احتمالاً می‌توانند مصرف انرژی را مقداری افزایش دهند.

قدرت عضلانی

اگر می‌خواهید عضلات خود را بهبود ببخشید و برای مسابقه تمرین کنید، توصیه می‌شود که در جاده بدوید تا ماهیچه‌ها و مفاصل شما به زمین‌های مختلف عادت کند. دویدن در جاده به‌طور کلی برای بدن شما سخت‌تر است و به انرژی و فعال‌سازی بیشتر عضلات نیاز دارد.

برگ سبز خود رو کامیونت ون زامیاد، نیسان، تیپ Z24NI به شماره موتور 224809435Z و شاسی 4G69S4NSLM6081 به فرشته پابوست راد به شماره ملی ۰۹۴۵۱۶۵۷۱۴ به شماره پلاک ۱۶ ای۱۲ ایران ۷۴ مفقود شده و از درجه اعتبار اسقاط است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۲۱۹</p>	آگهی فقدان سند مالکیت <p>نظر به اینکه آقای امین حضرتی فرزند علی محمد به شماره ملی ۰۹۴۰۸۷۹۰۱۸ و کالت از آقای ابوطالب مرامی فرزند محمد علی به شماره ملی ۰۷۷۸۸۲۳۴۷۲ به استناد دو برگ سند مالکیت ائمتنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت ششادانگ پلاک ۸ فرعی از ۳۲ شهر بخش ۷ قوچان که متعلق به نامبرده می‌باشد، بعلت نامعلوم بودن شده است، با بررسی دفتر املاک معلوم شد ششادانگ پلاک فوق ذیل ثبت ۵۲۴۰ دفتر املاک معلوم گردیده است ۸۱۹۳۰۴ سری- سال - به نام آقای ابوطالب مرامی فرزند محمد علی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده است. دفتر املاک پیش ازاین حکایتی ندارد در لذا به استناد مفاد ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت برآین یک نوبت آگهی و تذکر می گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کنیی خود را به پیوست امیل سند مالکیت یا سند معامله رسانی به این اداره تسلیم نماید بدینهی است درصورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسانی نسبت به صدور سند وفق مقررات اقدام می گردد. رئیس اداره ثبت اسناد و املاک در گز- ناصر حسن زاده</p> <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۳۷</p>
--	--

برگ سبز خود رو کامیونت ون زامیاد، نیسان، تیپ Z24NI به شماره موتور 224809435Z و شاسی 4G69S4NSLM6081 به فرشته پابوست راد به شماره ملی ۰۹۴۵۱۶۵۷۱۴ به شماره پلاک ۱۶ ای۱۲ ایران ۷۴ مفقود شده و از درجه اعتبار اسقاط است

۱۳۴۰/۱۸۹۲۱۹

اینجناب آذین پارچه فروش مالک خودرو پژو ۲۰۷ به شماره انتظامی ۴۷۲۳۵۵ ایرانی ۷۴ به شماره شاسی 178B0046580 به علت فقدان اسناد فروش سند

۱۳۴۰/۱۸۹۲۰۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو وینکل بنام ایدام باقری Z24NI به شماره موتور 224809435Z و شاسی 4G69S4NSLM6081 به فرشته پابوست راد به شماره ملی ۰۹۴۵۱۶۵۷۱۴ به شماره پلاک ۱۶ ای۱۲ ایران ۷۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد <p>۱۳۴۰/۱۸۹۲۱۹</p>	برگ سبز و سند کمپانی خودرو وینکل بنام ایدام باقری Z24NI به شماره موتور 224809435Z و شاسی 4G69S4NSLM6081 به فرشته پابوست راد به شماره ملی ۰۹۴۵۱۶۵۷۱۴ به شماره پلاک ۱۶ ای۱۲ ایران ۷۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد <p>۱۳۴۰/۱۸۹۲۱۹</p>	اینجناب وجاهه ابراهیمی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۷۱۳-۴۵ و شاسی ۴۲۸۲۷۸۰۰۰۵۶ به شماره موتور ۷۸۸۰۰۰۲۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در یکپان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۴</p>
--	--	---

برگ سبز و سند کمپانی خودرو وینکل بنام ایدام باقری Z24NI به شماره موتور 224809435Z و شاسی 4G69S4NSLM6081 به فرشته پابوست راد به شماره ملی ۰۹۴۵۱۶۵۷۱۴ به شماره پلاک ۱۶ ای۱۲ ایران ۷۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد <p>۱۳۴۰/۱۸۹۲۱۹</p>	اینجناب وجاهه ابراهیمی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۷۱۳-۴۵ و شاسی ۴۲۸۲۷۸۰۰۰۵۶ به شماره موتور ۷۸۸۰۰۰۲۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در یکپان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۴</p>	آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن شبکه تعاونی های روستایی استان خراسان در حال تصفیه <p>جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن شبکه تعاونیهای روستایی استان خراسان در حال تصفیه در تاریخ ۱۴۰۱/۷/۲۸ پنجشنبه ساعت ۹:۳۰ صبح در محل نمازخانه اداره تعاون روستائی شهرستان مشهد واقع در بلوار شهید صادقی تشکیل می گردد از کلیه اعضاء دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام یا دفترچه عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این جلسه حضور بهم رسانند. دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیئت تصفیه و بازرس هیئت تصفیه ۲- رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره ترانزنامه و حساب سود و زیان سال های مالی ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ ۳- تصویب بودجه پیشنهادی برای سال مالی ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ ۴-تصمیم گیری در امر تمدید دوران تصفیه شرکت بمدت دو سال ۵- تمدید مدت خدمت اعضاء هیئت تصفیه و بازرس هیئت تصفیه یا انتخاب آن برای مدت دو سال ۱- تذکر : در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگری یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با و کالت و غیر عضو فقط یک رای می توانند داشته باشند. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست با همراه نماینده خود در تاریخ های ۱۴۰۱/۷/۲۳ لغایت ۱۴۰۱/۷/۲۵ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اخذ وره قف ورود به محل اداره تعاون روستائی شهرستان مشهد واقع در بلوار شهید صادقی مراجعه نمایند. شرکت تعاونی مسکن شبکه تعاونی های روستایی استان خراسان در حال تصفیه <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۵</p></p>
--	---	---

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک ۴۲۱ ط ۹۷ ایران ۳۶ به شماره موتور ۳۴۲۱۳۸۸ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۴۶۱۱۹۷ بنام رسول صافی مایوان مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۸</p>	برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک ۴۲۱ ط ۹۷ ایران ۳۶ به شماره موتور ۳۴۲۱۳۸۸ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۴۶۱۱۹۷ بنام رسول صافی مایوان مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۸</p>	برگ سبز خودرویی کی ای مدل ۸۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۹۳-ج ۷۷ به شماره موتور M131264667 به شماره شاسی ۰۵۶۴۱۹ بنام حسین میری مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۶۸</p>	برگ سبز خودرویی کی ای مدل ۸۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۹۳-ج ۷۷ به شماره موتور M131264667 به شماره شاسی ۰۵۶۴۱۹ بنام حسین میری مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۶۸</p>
---	---	---	---

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک ۴۲۱ ط ۹۷ ایران ۳۶ به شماره موتور ۳۴۲۱۳۸۸ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۴۶۱۱۹۷ بنام رسول صافی مایوان مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۸</p>	برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک ۴۲۱ ط ۹۷ ایران ۳۶ به شماره موتور ۳۴۲۱۳۸۸ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۴۶۱۱۹۷ بنام رسول صافی مایوان مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۸</p>	برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک ۴۲۱ ط ۹۷ ایران ۳۶ به شماره موتور ۳۴۲۱۳۸۸ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۴۶۱۱۹۷ بنام رسول صافی مایوان مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۸</p>	برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک ۴۲۱ ط ۹۷ ایران ۳۶ به شماره موتور ۳۴۲۱۳۸۸ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۴۶۱۱۹۷ بنام رسول صافی مایوان مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱۳۴۰/۱۸۹۱۹۸</p>
---	---	---	---

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان دانشگاه اراک به شماره ثبت ۱۹۶۲

بنا بر تصمیم هیات مدیره ، جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان دانشگاه اراک **راس ساعت ۸صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۸/۱۴ درمحل سالن ۸ شهرپور دانشگاه اراک** تشکیل میشود.بدینوسیله از عموم سهامداران محترم دعوت میشود در جلسه مزبور حضور بهم رسانیده یا نمایندگان خود را بصورت کتبی معرفی نمایند. ضمناً یادآور میشود بنا بر قانون هر عضو علاوه بر رای خود میتواند و کالت سه عضو دیگر و هر غیر عضو میتواند و کالت یک عضو را داشته باشد. و کالت دهنده و و کالت گیرنده حد اکثر تا ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع بایستی به دفتر شرکت تعاونی واقع در دانشگاه مرکزی ساختمان کتابخانه مراجعه و فرم و کالت را تکمیل و تحویل دهند. داوطلبان تصدی سمت بازرسی موظفند حداکثر یک هفته پس از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر شرکت تعاونی نمایند.
دستورات جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول:
۱۰- قرارت گزارش کتبی هیات مدیره و بازرس مربوط به سال ۱۴۰۰
۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۰
۳- تصویب بودجه عملیاتی پیشنهادی سال ۱۴۰۱
۴- شرکت تعاونی- انتخاب هیات مدیره و بازرس با توجه به اتمام مدت ماموریت-
۵- تصمیم گیری برای فروش املاک تعاونی به قیمت کارشناسی -
۶- تصمیم گیری در مورد پرداخت سود علی الحساب به اعضا-
۷-گزارش در خصوص تخلفات احدی از اعضا عطف به بند ۱۷ ماده ۱۷ اساسنامه و تصمیم گیری در این خصوص
هیات مدیره شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان دانشگاه اراک