

شروع پاییز و هجوم آلرژی‌هایش

فصل خزان با گر ده گیاهان، کپک‌ها و ذرات گر دو غبار، سیستم ایمنی را در گیر واکنش‌های آلرژیک می‌کند؛ راهکارهای مقابله با این حساسیت فصلی چیست؟

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

با تغییر فصل و ورود به پاییز، گر چه مناظر رنگارنگ و هوای مطبوع پاییزی دل‌انگیز است، اما برای بسیاری از افراد، این فصل با هجوم علایم آزار دهنده آلرژی همراه می‌شود. حساسیت فصلی پاییزی، واکنش اغراق‌آمیز سیستم ایمنی بدن به آلرژن‌های محیطی مانند گر ده گیاهان خاص، هاگ‌های کپک و مایت‌های گر دو غبار است که در این فصل به‌اوج خود می‌رسند. این آلرژی می‌تواند کیفیت زندگی، تمرکز و حتی سلامت عمومی افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

چرا کودکان بیشتر در معرض خطرند؟

سیستم ایمنی کودکان در مراحل اولیه رشد، هنوز به‌طور کامل تکامل نیافته و دفاع‌های مخاطی آن‌ها، که خط اول مقابله با عوامل خارجی هستند، به اندازه کافی قوی نیست. این آسیب‌پذیری بیشتر، باعث می‌شود کودکان نسبت به آلرژن‌های موجود در هوا نفوذپذیری بیشتری داشته باشند.

در نتیجه، ورود این عوامل حساسیت‌زا به بدن، سیستم ایمنی نابالغ آن‌ها را تحریک کرده و احتمال بروز علایم آلرژیک و شدت یافتن آن‌ها را در این گروه سنی افزایش می‌دهد.

نشانه‌های هشدار دهنده حساسیت پاییزی

علایم حساسیت فصلی پاییز طیف وسیعی دارد، اما نشانه‌های رایج آن شامل آبریزش یا گرفتگی بینی، خارش در ناحیه بینی، چشم‌ها یا گلو، عطسه‌های مکرر، اشک‌ریزش و قرمزی چشم‌ها، سردرد، احساس وجود خلط یا ترشح در پشت حلق و خستگی است. لازم به ذکر است که شدت و ترکیب این علایم

در افراد مختلف متفاوت است.

گاهی این علایم با سرماخوردگی یا آنفولانزا اشتباه گرفته می‌شوند، اما تفاوت‌های کلیدی وجود دارد؛ برای مثال، تب و لرز و بدن درد شدید معمولاً در آلرژی فصلی دیده نمی‌شود، در حالی که عطسه و خارش چشم و بینی از علایم بارز آلرژی هستند. با این حال، تشخیص قطعی باید توسط پزشک متخصص انجام شود.

عوامل اصلی آلرژی در فصل خزان

شناخت دقیق عوامل تشدیدکننده آلرژی در پاییز، اولین گام برای مدیریت مؤثر آن است. سه عامل اصلی عبارتند از:

گرده گیاهان: گیاهانی مانند «آمبروزیا»

(کهنه‌واش) در پاییز گرده‌افشانی می‌کنند. گرده‌های سبک و پراکنده این گیاهان می‌توانند تا مسافت‌های طولانی جابه‌جا شده و حتی در مناطقی که گیاه وجود ندارد، باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد حدود ۷۵ درصد افرادی که به گرده‌های بهاری حساسیت دارند، به گر ده آمبروزیا در پاییز نیز واکنش نشان می‌دهند.

کپک‌ها: بارش برگ‌ها و افزایش رطوبت

در پاییز، شرایط برای رشد قارچ‌ها و کپک‌ها فراهم می‌شود. هاگ‌های کپک که در هوا پراکنده می‌شوند، می‌توانند با ورود به مجاری تنفسی، سیستم ایمنی را تحریک کرده و علایم آلرژی را بروز دهند.

مایت‌های گر دو غبار: این موجودات

میکرو سکوپی که در فرش‌ها، مبلمان و منسوجات خانه زندگی می‌کنند، باروشن شدن سیستم‌های گرمایشی

در پاییز، در هوا پخش شده و باعث بروز علایم آلرژیک به‌ویژه در فضای بسته می‌شوند.

مسیر تشخیصی و درمان

اولین قدم برای مقابله با حساسیت پاییزی، مراجعه به پزشک متخصص آلرژی است. پزشک با بررسی تاریخچه پزشکی، معاینه بالینی و در صورت لزوم، انجام تست‌های پوستی (خراشیدن مقدار کمی آلرژن روی پوست و مشاهده واکنش) یا آزمایش خون برای سنجش سطح آنتی‌بادی‌ها، آلرژن عامل حساسیت را شناسایی می‌کند.

پس از تشخیص، درمان‌های متنوعی برای

کنترل علایم وجود دارد:

داروهای پزشکی: شامل اسپری‌های

استروئیدی بینی برای کاهش التهاب، آنتی‌هیستامین‌ها برای تسکین سریع علایم (عطسه، خارش، آبریزش) و ضداحتقان‌ها برای رفع گرفتگی بینی. لازم به ذکر است که اسپری‌های ضداحتقان نباید بیش از سه روز مصرف شوند. ایمونوتراپی (واکسن آلرژی) نیز یک روش درمانی بلندمدت برای کاهش

حساسیت بدن است.

درمان‌های خانگی: شست و شوی

بینی با آب‌نمک (سالین)، نوشیدن مایعات کافی، مصرف عسل طبیعی، مواد غذایی حاوی کوثرستین (مانند پیاز و سیب) و ویتامین C، و همچنین دمنوش‌های گیاهی مانند گزنه، زردچوبه و زنجبیل می‌توانند به تسکین علایم کمک کنند. این روش‌ها مکمل درمان‌های پزشکی هستند و نباید جایگزین آن‌ها شوند.

پیشگیری: کلید طلایی مدیریت آلرژی

اگر چه ریشه‌کن کردن کامل آلرژی فصلی ممکن نیست، اما با رعایت اقدامات پیشگیرانه می‌توان شدت علایم را به حداقل رساند:

کاهش تماس با آلرژن‌ها: در زمان اوج

غلظت گر ده‌ها (اواخر صبح تا اوایل بعدازظهر)، در وینجره‌ها را بسته نگه دارید.

پاک‌یزگی محیط: سیستم‌های گرمایشی

را قبل از استفاده تمیز کنید. دستگاه‌های تصفیه هوا و رطوبت‌گیر برای کنترل محیط داخلی خانه استفاده کنید (رطوبت مطلوب بین ۳۵ تا ۵۰ درصد).

استفاده از ماسک: هنگام فعالیت

در فضای باز که منجر به پراکنده شدن آلرژن‌ها می‌شود (مانند جمع‌آوری برگ)، از ماسک استفاده کنید.

شناخت و مدیریت صحیح حساسیت فصل

پاییز، به‌ویژه با مراجعه به پزشک و دنبال کردن برنامه درمانی مناسب؛ به‌شما کمک می‌کند تا از این فصل زیبا با کمترین میزان ناراحتی لذت ببرید.

فوت و فن

چرا پوره سیب‌زمینی‌ها یاتان کش‌دار و چسبنده می‌شود؟

سلام! حتماً برای شما هم پیش آمده که دلتان یک پوره سیب‌زمینی لطیف و رستورانی بخوابد، اما در نهایت با ترکیبی چسبنده و لاستیکی روبرو شدید. خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم استفاده از ابزارهای برقی سرعت کارمان را بالا می‌برد، اما حقیقت این است که همین «سرعت ترانجام دادن» کار، لطافت و بافت مخملی غذای ما را فدای می‌کند. بیا ببینیم این عادت را کنار بگذاریم و با چند ترفند ساده، کیفیت پوره‌ها را برورو کنیم:



میکسر ممنوع: وقتی سیب‌زمینی را با سرعت بالا در مخلوط‌کن یا غذاساز می‌زنید، نشاسته موجود در آن بیش از حد آزاد می‌شود. این اتفاق باعث می‌شود پوره شما حالت چسبنده و اصطلاحاً «کش‌دار» پیدا کند که اصلاً خوشایند نیست.

معجزه گوشت کوب: برای داشتن یک

پوره ایده‌آل و اصیل، بهترین دوست شما یک گوشت کوب ساده (دستی) است. این کار باعث می‌شود بافت سیب‌زمینی متخلخل و هوادار باقی بماند و طعم کره‌ای و ادویه‌ها به خوبی به خورد آن برود.

دما مناسب: همیشه سیب‌زمینی‌ها را در حالی که هنوز گرم هستند له کنید.

سرد شوند، له کردن آن‌ها سخت‌تر شده و نتیجه نهایی آن لطافت همیشگی را نخواهد داشت. حالاً که این فوت‌وفن کوچک را می‌دانید، همین امشب دست به کار شوید. یک پوره خانگی متفاوت درست کنید و ببینید چطور با همین تغییر ساده در روش له کردن، طعم غذا در دهان‌تان متفاوت می‌شود!

داده تصویری

۸ روغن مفید برای بدن

(بخش اول)

خراسان

روغن کانولا

فقط ۷٪ چربی اشباع. سرشار از چربی‌های اشباع‌نشده و مفید برای قلب.

روغن زیتون

بهترین برای کبد چرب. انتخابی ایده‌آل برای رژیم‌های غذایی و سلامت کبد.

روغن آووکادو

مخصوص سرخ‌کردن طولانی. مقاوم‌ترین و بهترین روغن خوراکی برای حرارت زیاد.

روغن گردو

منبع غنی امگا ۳. انتخابی عالی برای مزه‌دار کردن انواع سالاد.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ هیات تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۵۳۸۵/۰۳/۰۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طریقه شاذخیز تصرفات مالکانه و یا معارض متقاضی آقای حمید رضا خاتمی به شناسنامه شماره ۵۵۸۳۴ کدملی ۰۰۳۳۹۱۳۲۸۴۰ صادره تهرآن فردزند سید محمد مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۱۰ متر مربع قسمتی از پلاکهای ۵۵ فرعی ۶۱۵ فرعی از ۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طریقه محرز گزیده است. لذا به موجب ماده ۳۲ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر انتشار در شهرها و روستاها رای هیات الصاق تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ در صورتیکه شخص متقاضی به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشد باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا ده ماه اعتراض خود را به اداره ثبت ملک و وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نماید. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت ملک تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به راه‌اندازه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵/۰۶/۳۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

محمد رضا کیمیایی پور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طریقه

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۸۱۷/۰۳/۰۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه یا معارض متقاضی آقای/ خانم محمد چوپانی مقدم فردزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۰۹۵۴۱۱ مورخ ۵۷۲۰/۰۳/۰۹ در شش دانگ یکپیک ساختمان به مساحت ۲۶۰۰ متر مربع مقرو و مجزا شده از پلاک ۱۸۱۸ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از علی دانشور ثانی یکی از ورئه حسین دانشورثانی محرز گزیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

غلامرضا کتبخانی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۸۲۴۱/۰۳/۰۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه یا معارض متقاضی خانم زهرا عباس عیاد منظر فردزند حسن به شماره شناسنامه ۱۶۱۰ صادره از تربت حیدریه در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴۲/۳۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۷۶۲ فرعی از پلاک شماره ۱۳۲ اصلی واقع در اراضی منظر دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای قربانعلی قربان زاده منظر فردزند منظر محرز گزیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک خلیل آباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۲۵۶/۰۳/۰۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شهرستان خلیل آباد تصرفات مالکانه یا معارض متقاضی خانم فاطمه بزغش فردزند حسن به شماره شناسنامه ۱۷۰۰ صادره از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۸۸۹ متر مربع مقرو و مجزی قسمتی از پلاک شماره ۱۱ فرعی از ۳۶ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک خلیل آباد خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم کلیمه مالکین مشاعی محرز گزیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

علی خدادادی – رئیس ثبت اسناد و املاک خلیل آباد

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۷۵۱/۰۳/۰۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه یا معارض متقاضی آقای غلامرضا کشوری فردزند محمد بشماره شناسنامه ۳۵۹۰ در شش‌دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۵۱۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۱ فرعی از ۱۶ اصلی بخش ۱۰ واقع در بلوار توس ۹۱ وسیع ۷۷ پلاک خریداری از مالک رسمی آقای حمید فروغیان غالب فروشان محرز گزیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۴۰۵/۰۶/۳۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۳۹۶۹/۰۳/۰۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه یا معارض متقاضی خانم سکیه پولادی برج فردزند مختار بشماره شناسنامه ۱۶۱۰ صادره از قوچان در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۰/۷۵ متر مربع قسمتی از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۴۵/۴/۰۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

حمید رضا افشار رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد

خراسانت سامانه ثبت آگهی آنلایین



همان خراسان، همان اطمینان

KHORASAN.NET.IR