

آژیری

آلرژی، بیماری فصل

الهام اسمعیلی

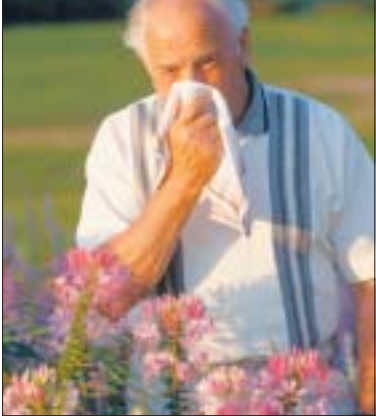
آلرژی وضعیتی است که در آن سیستم ایمنی بدن نسبت به موادی مانند گرده گل ها و گیاهان، گردوغبار، مو و پر حیوانات، مواد شیمیایی، نور خورشید، بعضی داروها و موادغذایی و غیره که به طور معمول ضرر و زبانی ندارند، عکس‌العمل نشان می‌دهد. طبق آمارهای انجام شده، طیف وسیعی از افراد جامعه حداقل به یکی از موارد فوق حساسیت دارند ولی تفاوت اصلی در میزان واکنش بدن نسبت به همین عوامل حساسیت‌زا است که آنها را آلرژن نیز می‌نامند.

آلرژن‌ها از چهار طریق اصلی وارد بدن می‌شوند. این راه‌ها عبارتند از:

۱- بلع : مانند خوردن گوجه‌فرنگی، بادمجان، کیوی و غیره
۲- تزریق : مانند تزریق پئی سلپلین و یا داروهای دیگری که ممکن است فردی به آنها حساسیت داشته باشد.
۳- تماس : مانند لمس کردن برگ گیاهی خاص، پوست برتنی میوه‌ها، گردوغبار روی اشیا و غیره
۴- استنشاق : مانند تنفس کردن در هوای آلوده و پر از گرده گیاهان و درختان

به طور کلی هنگامی که عامل حساسیت‌زایی به‌بدن فردی مستعد وارد می‌شود، بسته به میزان و نوع حساسیت و همچنین عکس‌العمل بدن، علائم مختلفی شامل آبریزش بینی، گرفتگی بینی، سوزش چشم، عطسه، سرفه، گرفتگی صدا، خارش چشم، تنگی نفس، خارش پوست، سستی و بی‌حالی، بی‌ثورات جلدی، مشکلات گوارشی و غیره پدیدار می‌شوند که البته با توجه به نوع حساسیت و سیستم ایمنی بدن، هر یک از این علائم می‌توانند به تنهایی بروز کرده و یا به طور هم‌زمان چندین علامت با هم به عنوان واکنشی در مقابل عامل حساسیت‌زا ایجاد شوند.

شناخت آلرژن‌ها: یکی از مهمترین اقداماتی که جهت مبارزه با حساسیت موجودی‌می‌بایست صورت گیرد، شناخت عامل و یا عوامل حساسیت‌زا در بدن است. ممکن است فردی سالیان سال از علائم ناشی از حساسیت در رنج باشد ولی هنوز عامل اصلی آن را نشناخته‌اند. به این ترتیب این مشکلات



همواره ادامه خواهد یافت. حال آنکه برای این منظور کافی است هنگام بروز علائم به کارها و عملکرد همدان روز و یا روز قبل خود اندیشیده و عامل آن را بیابید. البته در کلینیک‌های آلرژی همین روند شناختی در سیستمی منظم باکسب اطلاعاتی پیرامون نوع و محل زندگی، کار و غیره و همچنین با تزریق موادمختلف آلرژن در زیر پوست بدن انجام می‌پذیرد.

اقدامات پیشگیرنده: پس از شناخت آلرژن‌های تحریک‌کننده فرد، بهترین و موثرترین اقدام، دوری جستن از آنها است البته این کار در مورد آلرژی‌های خوراکی، دارویی و تماسی تا حد زیادی عملی است ولی برگزیده تنفس کردن، کار چندان امکان‌پذیری نیست به‌خصوص هنگامی که عوامل حساسیت‌زایی همچون گرده گل ها و گیاهان در فصل بهار در سطح وسیعی از هوای تنفسی پراکنده شده‌باشند. لازم‌به ذکر است این نوع آلرژی متداول و فصلی که در زمان گرده‌افشانی نسبت به گرده‌های گل ها و درختان رخ می‌دهد، به نام‌های دیگری همچون تب یونجه، زکام بهاره و آلرژی بینی نیز نامیده می‌شود. در این نوع حساسیت، معمولاً سیستم‌های تنفسی بدن درگیر شده و علائم خاص آنها به همراه سستی و بی‌حالی، سوزش، خارش و آبریزش چشمی نمایان می‌شوند. ولی با توجه به توضیحات فوق برای کاهش این قبیل علائم و همچنین پیشگیری از آنها راهکارهایی نیز وجود دارند که پیشنهادت زیر از آن جمله‌اند:
۱- از ماسک استفاده کنید: هنگامی که به مکانی وارد می‌شوید که احتمال وجود عامل آلرژی‌زا در آن جا بسیار است، روی دهان و بینی تان را با ماسک ببوشانید. استفاده از ماسک تنها به بیرون از خانه و فضاهای باز محدود نمی‌شود بلکه در داخل خانه نیز آلرژن های بسیاری وجود دارند که راه‌های ورودی آنها به بدن دهان و بینی هستند بنابراین هنگام مواجهه با آن عوامل نیز از این فیلتر استفاده کنید.

۲- **بالشنان را عوض کنید** : از آنجا که بسیاری از بالش‌ها از پر پندگان به‌خصوص مرغ پر شده‌اند، زیر سر گذاشتن این قبیل بالش‌ها برای آن دسته از افرادی که به پر پندگان حساسیت دارند و به‌خصوص بچه‌ها، باعث بروز مشکلات مختلف حساسیتی خواهد شد. لذا برای جلوگیری از این مشکل، از بالش‌های پر شده با الیاف مصنوعی استفاده کنید. مزیت مهم این قبیل بالش‌ها، قابل شست‌وشو بودن آنها با آب داغ است.

۳- **به نظافت محیط زندگی تان اهمیت بیشتری دهید** : هرچه میزان گردوغبار بر روی لوازم و اشیای خانه کمتر باشد، مشکلات افراد مبتلا به حساسیت‌های گردو خاک کمتر خواهد بود. برای تمیز کردن فضاهایی مانند سرویس‌های بهداشتی، کف‌ها و آشپزخانه از مواد شیمیایی ای استفاده کنید که از حساسیت‌نداشتن به آنها مطمئن هستید. در ضمن همواره با پوشیدن دستکش از تماس پوست دست‌تان با هرگونه عامل حساسیت‌زا جلوگیری کنید.

۴- **کاربرد کفپوش‌های منسوج را به حداقل برسانید** : موکت‌ها و فرش‌ها مرکز نگهداری عوامل حساسیت‌زایی همچون گردوغبار، مایت‌ها و غیره هستند. با جایگزین کردن سنگ، سرامیک یا چوب به جای موکت این بستر مساعدا را از بین ببرید.

هل، دانه معطر

سپیده سلیمی

عطر خوش و اثر گرمابخش و اشتهاآور هل این دانه را یکی از بهترین طعم دهنده‌ها برای انواع نوشیدنی، دسر، شیرینی و حتی لاروها می‌سازد. در هندوستان، خاورمیانه، اروپا و آمریکای لاتین این ادویه روغنی برای تهیه انواع کاری، نان، کیک‌ها و شیرینی‌ها و همچنین جای و قهوه به کار می‌رود. در بسیاری از شیرینی‌ها و دسرهای سنتی ایرانی نیز از هل کوبیده یا آسیاب‌شده استفاده می‌شود.

منشاء دانه هل به هند بازمی‌گردد؛ جایی که به سبب ارزش ویژه آن در طب آیورودا گرمای داشته می‌شود. در قرن نوزدهم در انگلستان بانوان دانه‌های هل را در جیب حمل می‌کردند و آنها را برای کمک به هضم غذا و معطر کردن نفس‌شان می‌جویدند. جویدن دانه های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذا می‌تواند بوی نامطبوع سیر و پیاز را نیز خنثی کند.

دانه‌های هل خواص گرمابخشی داشته و معده و روده‌ها را تقویت می‌کنند. هل اشتها را تحریک می‌کند و عمل هضم را بهبود می‌بخشد. نوشیده دم‌کرده داغ

پوست نیز همچون دیگر اعضای بدن در ابتدای دوره یائسگی که به‌دنبال قطع هورمون استروژن و پروژسترون و توقف قاعدگی اتفاق می‌افتد، دستخوش تغییرات فراوان می‌شود مثل چین و چروک‌هایی که شما در نواحی گونه، پلک‌ها، زیرچشم و اطراف چانه می‌بینید. تغییرات پوستی در یائسگی معمولاً به دلیل از دست رفتن بافت تشکیل دهنده پوست یا همان کلاژن در لایه‌های اپیدرم (لایه خارجی پوست)، درم و هیپودرم (لایه زیرین پوست) اتفاق می‌افتد. کلاژن نوعی پروتئین است که باعث ضخامت و کلفتی پوست شده و به آن قابلیت ارتجاعی می‌بخشد. میزان این پروتئین از سن چهل سالگی به‌تدریج کم شده تا اینکه با شروع یائسگی به‌طور معنی‌داری کاهش می‌یابد. هر زن یائسه، به‌طور متوسط ۱/۲ درصد از کلاژن بدنش را در سال از دست می‌دهد. این روند در یکی، دو سال اول یائسگی بیشتر از سال‌های بعدی است به طوری که در ۵ سال اول کلاژن پوست ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. مطالعات نشان می‌دهد مهم‌ترین دلیل خشکی و نازک شدن پوست در سنین بعد از ۴۵ سالگی، یائسگی و کلاژن است که در مدت کم به‌صورت خط‌هایی در نواحی صورت، چانه و گونه بروز می‌کند. مسئله مهم دیگری که در این زمان بروز می‌کند کشیدگی

مهر گیاه	
	
سنا	
	
سحر شهنازی : گیاهی است چندساله، متشعب و خوابیده بر سطح خاک به طول ۹۰–۳۰ سانتی متر. ساقه بدون کرک به رنگ سبز پریده، شاخه‌های جوان تا حدی کرکدار، برگ‌ها مشکل از برگچه‌های واژ تخم مرغی، گلبرگ‌ها واژ تخم مرغی تا مستطیلی کشیده، زردرنگ و رگدار. برگچه‌ها بخش دارویی این گیاه را تشکیل می‌دهند. هنگامی که میوه گیاه کاملاً رشد کند ولی هنوز نارس باشد ساقه‌ها را جمع‌آوری کرده به سرعت در نور خورشید خشک می‌کنند، موسم گل دهی این گیاه اسفند تا فروردین ماه است. پودر برگچه‌ها به رنگ سبز روشن، کمی متمایل به زرد است. بویی اندک ولی اختصاصی داشته، مزه موسیلاژی، متمایل به تلخ و نامطبوع دارد. این گیاه در بوشهر، هرمزگان، سیستان و بلوچستان و کرمان انتشار	
نام علمی: <i>Senna italica</i>	
خانواده Leguminosae	

گشتن- احترام و عزت. ۸- برگ کاغذ- شهر استان فارس- ناسمیدی و حرمان. ۹- خیرگزاری رسمی کشور اتیرش- پایتخت کشور بلژیک- لقب حضرت ابوالفضل. ۱۰- طایفه ایرانی- سپیدی صبح- کامیون کوچک- حرف دهن کجی. ۱۱- واگذاری انجام کاری به شخص، زمان یا مکان دیگر- حمله نظامی ناگهانی- دستور. ۱۲- سابقاً یکصد و چهل و چهار گز از زمینی را می‌گفتند- محل خرید و فروش سهام- دیوار کلی. ۱۳- شهری در آلمان- خشکی- حرص داشتن- خشن و ناهموار. ۱۴- ضمیر انگلیسی- شهری در جنوب شرقی برزیل- زادگاه حضرت ابراهیم(ع). ۱۵- خلیجی معروف در ترکمنستان- شهر توریستی شمال کشور. ۱۶- محکم و استوار- عنوان کتابی از صفی‌علیه‌اش. ۲- صبر و بردباری- شب‌هنگام- دانشمند و استاد. ۳- غیرمجاز و ناروا- پرچم و درفش- اشاره به نزدیک. ۴- بدحکار و مقروض- جسم غیرشفاف و قابل ذوب و چکش خوار- دشنام و نفرین. ۵- رمق و توان- گلو و حلقوم- سمت و جهت نماز- بوستان و گلزار. ۶- آزاد و رها- سود حرام پول- بنگدی و بردگی- جلا استالین. ۷- ماه شب چهارده- مرکز نروژ- داخل و درون- صدای مگس مزاحم. ۸- ماریج- درخت انگور- مخترع اتومبیل کامل. ۹- یازده- جسم و بدن- بزدل- رفتار. ۱۰- انفراکتوس- ویتامین انعقاد خون- خودستایی دروغین- جمع علت. ۱۱- وسیله قطع درخت- زبان قدیم مردم مازندران- تنه درخت- تعجب خانمانه. ۱۲- صدای پاره‌شدن کاغذ- تیره و کدر- اطمینان کردن. ۱۳- جمله قرآنی- حیوان مسابقه‌ای- خرده و اشکال. ۱۴- ادامه داشتن- مورد اشاره با گفت‌وگو- مدفن دانیال نبی. ۱۵- عالم قرن ۱۱ و مولف بحارالانوار- خاندان.

خانه



نازک زنجبیل تازه در ۶۰۰ میلی لیتر آب بریزید. آن را به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید اما مواظب باشید نجوشد. جای را صاف کنید و داغ همراه

تغییرات پوست در یائسگی

بهاره مهرزاد



و لوسیون‌های مناسب در قبل و بعد از یائسگی بسیار موثر است. توجه به آنتی اکسیدان‌ها نظیر ویتامین C، E، و ویتامین A تاثیر مثبتی در جلوگیری از این عارضه خواهد داشت. مصرف ویتامین E نظیر جوانه گندم و سویا باعث تجمع کلاژن در بافت پوست می‌شود. مواد غذایی غنی از

با کمی شیر یا عسل بنوشید. نوشیدن این جای دوبار در روز درمانی فوق‌العاده برای سرفه و سرماخوردگی است.
یکی از شیرینی‌های سنتی معطر ایرانی که با هل تهیه می‌شود توت است. این شیرینی را که خیلی ساده تهیه می‌شود جایگزین قند کنید و از صرف آن با جای لذت ببرید.

مواد لازم:

۱۲۵ گرم بادام پوست گرفته و پودر شده

۲۵ گرم خلال پسته

۱۲۵ گرم پودر قند یا پودر شکر

۲ تا ۳ قاشق سوپخوری گلاب

نصف قاشق چایخوری پودر هل

نصف پیمانه شکر

هل، بادام و پودر قند یا پودر شکر را با هم مخلوط کرده و بعد گلاب را اضافه کنید و خوب بزنید تا خمیر شود. خمیر نباید زیاد شل شود. اگر بخواهید توت رنگی باشد می‌توانید در این مرحله دو قطره رنگ خوراکی به آن اضافه کنید.

سپس مقدار کمی از این خمیر را برداشته در دست به صورت توت فرم دهید. آن را در شکر بغلتانید و یک خلال پسته در

قسمت بالای آن فرو ببرید. بقیه خمیر را هم به همین صورت فرم دهید. توت‌ها را در ظرفی دردار نگاه دارید تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

تا خشک نشوند.

گفتارها

۳۰ نکته مفید برای زنان شاغل

فاطمه نعمتی سارخانلو

امروزه بیش از نیمی‌ای از فعالیت‌های اجتماعی بر دوش زنان است ولی حیف که خودشان غافلند و کمتر توجهی به موفقیت در حرفه و کارشان می‌کنند. در اینجا به مواردی اشاره می‌شود که می‌تواند موفقیت شغلی زنان را دگرگون کند. اگر به دنبال کسب موفقیت شغلی هستید خواندن این مطلب را از دست ندهید.

۱- قالب کلیشه‌ای ذهنیت جنسی را بشکنید. زیرا در

آنچه به عنوان تفاوت‌های مدیریتی بین زنان و مردان قرار دارد، بیش از تفاوت‌های جنسیتی، ذهنیت شکل گرفته طی روند جامعه‌پذیری فرد، نسبت به جنس مخالف است. بنا بر یافته دانشمندان، جنسیت افراد کمتر از ذهنیت ساخته شده در برخوردها نقش دارد.

۲- شما فکر می‌کنید یک مدیر موفق یعنی مدیری که صفات مردانه دارد؟ شاید به ظن بسیاری آنچه مدیران موفق زن و مرد به عنوان خصوصیات اصلی موفقیت می‌پذیرند، یک صفات مردانه باشد. ولی طی بررسی‌های جداگانه در بین زنان موفق مدیر، بهترین عامل مرتبط به ارتقای آنان، خصوصیتی کاملاً مرتبط با دنیای زنانه بود. هر چند داشتن ویژگی‌های ترکیبی زنانه-مردانه در موقعیت‌های متفاوت نقش بیشتری بازی می‌کند. این نکته بیشتر نشان‌دهنده این موضوع است که زنان در رده های بالای مشاغل خصوصیات و مهارت‌های غیرمردانه داشته‌اند و در واقع خودشان بودند.



۳- در جلسات، زنان به دنبال گرفتن نظر افراد ساکت هستند. اما مردان فکر می‌کنند باید کنترل را در دست گرفته و برتری خود را نشان دهند پس ساکت نمی‌نشینند تا نوبت آنها شود، بلکه دست به عمل می‌زنند. اگر شما صاحب‌نظری هستید باید قبل از اینکه دیگری مورد تحسین مدیر قرار گیرد؛ ابراز کنید.

۴- زنان به دنبال منصف و بایاث بودن هستند و مردان به دنبال ششاس و محبوب بودن.

۵- زنان مسائل حرفه‌ای خود را شخصی و خصوصی تلقی می‌کنند به همین دلیل وقتی مردی نسبت به آنها انتقاد می‌کند برای مدت‌ها ذهن آنها مشغول موضوع پیش‌با افتاده‌ای می‌شود که از نظر مردان تنها یک شوخی است. می‌توانید امتحان کنید. انتقادی که یک همکار مرد از شما و عملکردتان داشته است را طی هفته آینده برای او دوباره ذکر کنید و یا لب‌خند او و جملاتی نظیر «احساساتی»، «شوخی کردم»، «اینکه مهم نیست» روبه‌رو شوید.

۶- مردان در جلسات مصاحبه‌ای به تعهدات خود با اعتماد کاملی اشاره می‌کنند و با واژه «من» پیروزی‌های کاری را به خود نسبت می‌دهند ولی زنان به وجود خود در موفقیت‌های کسب شده اشاره نمی‌کنند. در واقع زنان کار گروهی و مردان تجارب مستقیم و شخصی خود را در نظر می‌آورند. زمان آن رسیده که استعدادها و مهارت خاصی را که از آن شما است به خود نسبت دهید.

۷- مردان قبل از مذاکره و بحث پیش‌فرض‌هایی می‌سازند تا مانند یک میدان بازی حرف اول را بزنند و در واقع زنان از «برد» و مردان از «برده‌بخت» حمایت می‌کنند. اما در شرایط کاری متغیر همان اندازه که موقعیت‌های تبعیض‌گرایانه باعث قهری اجتماعی و عرفی و قانونی را به همراه دارد، باید از بقیه موفقیت‌ها در جهت برد استفاده کرد.

۸- اگر در یک محیط کاملاً مردانه کار می‌کنید گاهی جریان صحبت خود را به زمینه‌های مورد علاقه اطرافیان بکشید. مانند اظهارنظر درباره ورزش، سیاست، وقایع جاری و کاری که در حیطه دنیای زنانه-مردانه و تخصصی شما است.

۹- یک کارمند مرد دوست دارد که رئیس با صراحت درباره نقص کار او و چگونگی برطرف کردن آن صحبت کند. زیرا خود مردان بدون تشریفات خاص به انتقاد می‌پردازند و واکنش طرف مقابل برای آنان زیاد مهم نیست. اگر شما یک مدیر زن هستید گاهی دنده عوض کنید و انتقادات صریح داشته باشید.

۱۰- زنان شنوندگان بهتری نسبت به مردان هستند. بنابراین قارنده با جمع‌آوری اطلاعات، توسعه روابط و شبکه‌های ارتباطی خود مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری دقیق را بیاموزند. خود را برای یک تصمیم بزرگ و تخصصی در محیط کاری آماده کنید.

۱۱- زنان باید بیاموزند که خودشان باشند. تصویر ذهنی مردان و زنان طی فرآیند جامعه‌پذیری خصوصیات خاصی را می‌طلبد اما افرادی که تمایلات زنانه دارند و در موقعیت‌های خاص زنانه-مردانه رفتار می‌کنند مورد اقبال بیشتری قرار می‌گیرند.

۱۲- در حالی که مردان با مدیران ارشد، کارمندان بقیه سازمان و افراد شاخص خارج سازمانی ارتباط برقرار می‌کنند، زنان با هم‌تایان و همکاران خود در ارتباطند. این امر عامل مهمی در ارتقای شغلی مردان از طریق عرضه کردن خود به مدیران ارشد است. مردان در جریان عمودی و زنان در جریان افقی قرار می‌گیرند. حالا باید دوباره دنده عوض کنید.