

عروس خانم در سناریوی ازدواج اجباری

بازی سیاه عروس خانم در سناریوی ازدواج اجباری

بخش اجتماعی – عروس خانم که تن به ازدواج اجباری داده بود با دل بستن به جوان غریبه زندگی اش را تباه کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مادر این دختر اصرار داشت تا پسری شیک پوش دامادش شود. اردیبهشت ۹۶ دختر جوان سرگرم درس خواندن و آماده شدن برای شرکت در کنکور سراسری بود تا در رشته مورد علاقه اش قبول شود. یک روز مادرش وارد اتاق شد و از سحر خواست کمی با هم صحبت کنند.

سحر که شوکه شده بود با چهره‌ای متعجب کتاب‌های درسی‌اش را جمع کرد و لب تخت در کنار مادرش نشست. مادر شروع به مقدمه چینی کرد و سحر که نتجکاو شده بود، از مادرش خواست سر اصل موضوع برود که لیخند معنادار مادر روی لبانش نشست و گفت، همیشه آرزوی دیدن لباس عروسی دخترم را داشتم و حالا قرار است به آرزویم برسم.

دختر جوان شوکه شد و فهمید قرار است برایش خواستگار بیاید. سرخی روی گونه‌های سحر نشان از خجالت زدگی داشت. مادر آرام گونه هایش را بوسید و گفت به خواستگارش فکر کند که دختر جوان با صدایی لرزان گفت، اجازه بدهید بعد از کنکور خواستگار به خانه بیاید، اما مادر مخالفت کرد.

مراسم خواستگاری

اوایل خرداد بود که زنگ خانه به صدا در آمد و پسری شیک پوش و جوان همراه خانواده اش با یک دسته گل و جعبه شیرینی وارد خانه سحر و مراسم خواستگاری آغاز شد. حمید ۲۸ ساله لیبسان عمران داشت، به کار ساخت و ساز مشغول بود و وضعیت مالی خوبی داشت، همه چیز برای سحر ایده‌آل بود، اما ازدواج را برای خودش زود می‌دید. مخالفت ابتدایی سحر باعث شوکه شدن و رنجش مادر شده بود. پدر خانواده شروع به صحبت با دختر جوانش کرد تا او را راضی به این ازدواج کند.سحر با وجود این که با این ازدواج مخالف بود، اما با اصرارهای پدر و مادرش سر سفره عقد نشست و با حمید ازدواج کرد.دختر جوان به خاطر مراسم خواستگاری و ازدواجش در رشته مد نظرش قبول نشد و منتظر ماند تا سال بعد در کنکور شرکت کند.

یک سال بعد

یک سال گذشت و زندگی زوج جوان از نگاه همه دوستان و بستگان یک زندگی رضایت بخش بود، اما سحر هیچ حسی به این زندگی نداشت و همیشه در خانه سرگرم درس خواندن بود تا این که روز کنکور فرا رسید.

سفر به خارج

دختر جوان که تنها امیدش قبولی در کنکور بود تا خودش را با درس خواندن و دانشگاه سرگرم کند، یک روز مانده به کنکور همسرش یک بلیت سفر خارجی روی میز آشپزخانه گذاشت و گفت سحر چمدان‌ها را ببندد تا شب به سفر بروند. سحر شوکه شد و مخالفت کرد و با صدایی لرزان گفت که قرار است فردا در کنکور شرکت کند و این که یک سال منتظر این روز بوده است. اما حمید بی توجه بود و تاکید کرد من برای استراحت این سفر را تدارک دیده ام و از کنکور اطلاعی نداشتم. دختر جوان اشک ریخت و به اتاق رفت. گوشی موبایلش را برداشت و با مادرش تماس گرفت. مادر خواست دخترش رفتار بدی نکند و سرش به زندگی گرم باشد و با شوهرش همقدم شود. دختر جوان با اصرار به سفر رفت و در آن جا از شوهرش شنید که علاقه‌ای ندارد او ادامه تحصیل بدهد و این در حالی بود که شرط ازدواج سحر دانشگاه رفتن بود.

همه رویاهای سحر به خاطر اصرارهای خانواده اش به ازدواج بر باد رفته و حاضر بود به همان خانه پدری برگردد تا هدفی را که در زندگی اش داشت، دنبال کند. حمید ادعا می‌کرد دوست ندارد سحر به دانشگاه برود، چون با پسرهای دیگر همکلاس می‌شود و نمی‌خواهد کسی به او نگاه چپ کند.

مرد بدبین

همین جا بود که سحر متوجه شکاک بودن شوهرش شد، ولی به خاطر مادرش سکوت کرد و تصمیم گرفت زندگی مردایی خود را ادامه دهد، زندگی که تنها شکل

دندانی که در جمجمه بود!

بخش اجتماعی – پزشکان در کمال تعجب از سر بازیکن تازه کار یک دندان بیرون کشیدند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پزشکان پرتغالی طی عمل جراحی یک دندان از جمجمه پسری ۱۴ ساله خارج کردند. این پسر چند روز قبل هنگام بازی فوتبال گاز گرفته شده بود. روز مسابقه این نوجوان پس از آنکه توسط یکی از بازیکنان گاز گرفته شد و به دلیل یک زخم ۵ سانتیمتری در سمت راست سرش به بیمارستان مراجعه کرد. پزشکان پس از بخیه زدن زخم، او را مرخص کردند. او ۵ روز بعد به دلیل تب، خواب‌آلودگی و احساس ضعف به بخش اورژانس بیمارستان محلی مراجعه کرد. زخم او دوباره تمیز و پانسمان شد. همچنین پزشکان برای رفع تب او آنتی بیوتیک تجویز کردند. اما ۳ روز بعد دوباره نوجوان به اورژانس مراجعه کرد و او در محل و خارج شدن چرک از زخمش شکایت داشت. پزشکان با مشاهده تورم در محل زخم او را بستری کردند. ۴ روز پس از بستری بهبودی در وضعیت او حاصل نشد و به همین دلیل برای او سی تی اسکن تجویز شد. پس از بررسی پزشکان متوجه شدند جسم خارجی در جمجمه نوجوان یک دندان است. جراحان طی یک عمل این دندان را از زخم سر او خارج کردند. به گفته پزشکان این عمل جراحی بسیار پیچیده بود. ۲۰ روز پس از این عمل جراحی نوجوان از بیمارستان مرخص شد.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۱۸۵۴۰۰۴۰۰۳۱۸۰۱۳۹۸۶- ۱۳۹۸/۰۴/۱۷- هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات عمران ابراهیمی لویه فرزند محمود در:
۱- سه دانگ ملاق از شش‌دانگ یک باب خانه و محوطه به مساحت ۲۲۷/۴۱ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۸۰۸ مجزی از ۲۷ واقع در لویه سنگ اصلی ۱۶ بخش ۲۰ گیلان.

به آدرس واقع در رودبار – لویه محرز گردیده 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.

۲۷۸رم‌الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۷/۰۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۷/۲۱

رییس ثبت اسناد رودبار – سید محمد فرزانه

یک زندگی را داشت، اما تمام حس و معنای زندگی در آن مرده بود.

سحر که به خاطر کنکور هیچ وقت به دنیای مجازی نرفته بود، وقتی دید دنیای واقعی‌اش بی معنا شده است، چند برنامه روی گوشی موبایلش ریخت و وارد دنیای مجازی شد. دختر جوان هر روزش را در دنیای مجازی سپری می‌کرد تا این که در یکی از کانال‌های تلگرامی با پسر جوانی به نام آرش آشنا شد.

دوستی مجازی

سحر که احساساتش در زندگی له شده بود، دچار اشتباه شد؛ در دنیای مجازی به دنبال یک همدم گشت تا این که با آرش که پسر جوانی بود آشنا شد و خیلی زود پس از چند پیام کوتاه به او اعتماد کرد. دختر جوان خیلی زود سفره دلش را برای آرش باز کرد و بعد از یک ماه دوستی اینترنتی قرار ملاقاتی را برای دیدن آرش تدارک دید. آرش داخل یک کافی شاپ نشسته بود. سحر با چهره‌ای آراسته وارد محل قرار شد، لیخند ملیحانه آرش کافی بود تا سحر یک دل نه صد دل عاشق دوست مجازی اش شود و دوستی آن‌ها از همان روز صمیمی و گرم‌تر شد. سحر با اطلاع از این که شوهرش مرد شکاکی است، دوستی اش را با آرش تا یک سال بعد ادامه داد. آرش می‌گفت تصمیم دارد با سحر ازدواج کند و دختر جوان نیز قصد داشت خودش را از زندگی با حمید بیرون بکشد.

درخواست طلاق

حمید که سرگرم زندگی خودش و خوش گذرانی با دوستانش بود و شیطنت‌های خودش را داشت فکر می‌کرد و کسی از این شیطنت‌ها خبر ندارد، یک روز در محل کارش نامه‌ای به دست اش رسید. پسر جوان در پاکت را باز کرد و شوکه شد. در خواست طلاق از دادگاه برای او آمده بود. گوشی موبایلش را برداشت و با سحر تماس گرفت، اما همسرش جواب تلفن را نداد و حمید با عصبانیت به خانه مادرزش رفت. مادر سحر در را باز کرد و از حمید خواست آرام باشد، اما داماد خانواده که عصبانی بود، علت این درخواست را از مادرزش پیگیر شد که در برابر یک عکس قرار گرفت.

تصور حمید با یک دختر جوان در یک سفره خانه بود. داماد خانواده با دیدن این تصویر خواست توضیح بدهد، اما گوش شنوایی نبود، سکوت کرد و از خانه خارج شد و هرچه با سحر تماس گرفت، جوابی نشنید و تنها یک پیامک به دست اش رسید که در آن سحر به او گفته بود، روز دادگاه منتظرش است.

باتلاقی در مرداب

سحر و حمید طلاق گرفتند. مدت کمی از این ماجرا گذشت و سحر در انتظار خواستگاری آرش بود، اما خبری نشد.آرش با جدایی سحر از شوهرش ادعا کرد که با دختر‌خاله اش نامزد کرده و در این مدت به خاطر کمک به او همراهش شده

{اجتماعی}

بازی سیاه عروس خانم در سناریوی ازدواج اجباری

است. سحر زندگی اش را باخته بود. پسر جوانی که روزی به او کمک کرده بود تا از مرداب زندگی حمید نجات پیدا کند، او را به باتلاقی انداخت که هر چه دست و پا می‌زد بی فایده بود. آرش که در این مدت از سوی سحر ماموریت داشت تا حمید را تعقیب کند و به خاطر همین پول خوبی به جیب زده بود، بعد از این که سحر به خواسته اش رسید تصمیم گرفت به این رابطه پایان دهد.

بعد از مدتی سحر فهمید دختر همراه حمید، یکی از کارمندان شرکت دوست شوهرش بوده که تصمیم داشته در شرکت حمید مشغول کار شود و تصاویر گرفته شده از یک جلسه کاری بوده و شوهرش به او خیانت نکرده است. بدتر این که مشخص شد آرش از همکاران حمید بوده و به خاطر درگیری در محیط کار وارد زندگی سحر شده و می‌دانسته عکس‌هایی که تهیه کرده از یک جلسه کاری بوده و حمید خیانتی نکرده است. دیگر دیر شده و سحر در حالی که همه درها به رویش بسته شده بود به اداره پلیس رفت و از مددکار اجتماعی خواست تا برای دستگیری آرش به خاطر فریب دادن و کلاهبرداری؛ و بازگشتن اش به زندگی حمید، به او کمک کند.

بنا بر این گزارش، تحقیقات برای کمک به این دختر که در دنیای مجازی زندگی واقعی اش را از دست داده است، ادامه دارد.

تحلیل کارشناس

توجه به وجه اشتراک، چاره ازدواج اجباری
دکتر کاظم قچاوند جامعه شناس و استاد دانشگاه می گوید تعدادی از ازدواج‌های جوانان در کشور متأسفانه به دلایل مختلف بر اساس علاقه و میل زوج‌ها به یکدیگر نیست و گاهی به دلیل فشارهای خانوادگی، محیطی، مالی، طایفه‌ای و نگاه‌های سنتی از طرف جامعه تن به ازدواج‌های تحمیلی می‌دهند که به دلیل نداشتن علاقه و آزادی در انتخاب، عمده این ازدواج‌ها از همان روزهای نخست با شکست مواجه می‌شود. متأسفانه به دلیل نبود سیستم‌های حمایتی به ویژه برای زنان بعد از شکل گیری ازدواج اجباری امکان جدایی و طلاق کمتر وجود دارد. برای زنان نداشتن سرپناه، حمایت مالی و روابطی بعد از طلاق، ترس از خانواده و نگرفتن نفقه و مهریه و نگرانی درباره وضعیت فرزندان سبب می‌شود ازدواج تحمیلی و اجباری را بپذیرند و چون آن‌ها به جامعه خود بی اعتماد هستند تحمل زندگی نکبت بار را به طلاق و جدایی ترجیح می‌دهند و بعضا برخی از این زنان و مردان به سوی انحرافات اجتماعی مانند خیانت و روابط فرازناتشویی کشیده می‌شوند. البته زندگی اجباری برای مردان هم نگرانی‌هایی دارد و اغلب مردان تصور می‌کنند تحمل زندگی اجباری بهتر از جدایی و طلاق است، زیرا آن‌ها اغلب نگران وضعیت فرزندان خود هستند و برخی مردان به دلیل داشتن موقعیت اجتماعی مناسب از ترس از دست دادن آبرو و حیثیت شان زندگی سخت و خفت بار را تحمل می‌کنند تا جایگاه اجتماعی شان را از دست ندهند. این‌ها موانعی است

که زنان و مردان را مجبور می‌کند در کنار هم بدون داشتن مهر و علاقه زندگی اجباری را تحمل کنند و بعد از دلزدگی‌های عاطفی به بزه و خیانت روی بیاورند. نکته مهم، مدیریت این سبک از زندگی هاست. وقتی زن و مرد در زندگی اجباری قصد طلاق ندارند، باید بپذیرند که همین زندگی شکل گرفته را مدیریت کنند تا بتوانند فرزندان خود را به سروسامان برسانند. این زوج‌ها باید اختلاف نظر و سلیقه خود را کمتر به یکدیگر تحمیل کنند و با نگاه واقع بینانه زندگی را در پیش بگیرند. زن و مرد باید تفاوت‌های بین یکدیگر را بپذیرند و بیشتر به جذابیت‌های زندگی نگاه کنند. تغییر در رفتار یکدیگر و تلاش برای این تغییر کاری بیهوده است. زن و مرد باید همان طور که هستند یکدیگر را بپذیرند و با همان تفاوت‌ها زندگی کنند. صحبت درباره تفاوت‌های بنیادی و مهارت گفتگو در مسائل منطقی سبب می‌شود راحت‌تر زندگی تحمیل شده را بپذیرند و وجوه اشتراک را در زندگی شان بزرگ نمایی کنند تا وجوه تفاوت را. امید به آینده، توجه به سلاقی و معیارهای فردی و آموختن مهارت‌های زندگی و اجرای آن به این زوج‌ها کمک می‌کند تا بتوانند زندگی تحمیل شده را مدیریت کنند.

جنایت فامیلی به خاطر ۴۳ هزار تومان!

را مطرح کرد.

وی در تشریح جزئیات ماجرا گفت: خانواده ما و عمه ام به امید زندگی بهتر و با سختی زیاد به ایران آمدیم. ما خانه‌ای را در حوالی میدان آذری اجاره کرده بودیم و در آن جا زندگی می‌کردیم. قرار بود پدرم کارهای مربوط به اقامت مان را انجام دهد، اما شوهر عمه ام به دروغ گفته بود اشتبایی دارد که می‌تواند کارهای اقامت را زودتر انجام دهد به همین دلیل مبلغ ۴۳ هزار تومان از من پول گرفت.

وی ادامه داد: دو ماه از این ماجرا گذشت، اما احمد هیچ کاری نکرد. چند بار از او خواستم تا پیگیر کارمان شود، اما با بی اعتنائی جوابم را می‌داد. آخرین بار از او خواستم تا ۴۳ هزار تومان را به من پس بدهد، اما سرم فریاد کشید و من به خانه برگشتم. چون وضع مالی خوبی نداشتیم و به پول نیاز داشتیم بار دیگر مقابل خانه عمه ام رفتم و با شوهر عمه ام درگیر شدم.

وقتی شوهر عمه ام به من فحاشی کرد و کنترل اعصابم را از دست دادم با چاقویی که در جیب داشتم یک ضربه به سینه او زدم. وی در حالی که سرش را پایین انداخته بود گفت: فرزندان عمه ام اعلام کردند با دریافت دیه گذشت می‌کنند، اما من توان پرداخت دیه را ندارم. خانواده ام هم هیچ دارایی ندارند تا بتوانند دیه را به فرزندان احمد بدهند. به همین دلیل از قضات دادگاه تقاضا دارم با تقسیط دیه موافقت کنند. اگر آزاد شوم قول می‌دهم کار کنم و مبلغ دیه را به اولیای دم بپردازم.

بنا به این گزارش، در پایان جلسه، قضات وارد شور شدند تا رای صادر کنند.

محاکمه مرد معتادی که پسرش را آتش زد

با خود بردند خیلی کتکم ززند جلوی پسرم داشتند من را کتک می‌زدند او هیچ چیز نمی‌گفت. در بین راه من فرار کردم آنها باز من را گرفتند و حسابی کتکم زدند. من پیر شده‌ام و دیگر توانی ندارم اینکه پسرم راضی بود مرا کتک بزنند، اصلا برایم قابل قبول نبود. مدتی در کمپ ماندم به‌اجبار ترک کردم اما دوباره معتاد شدم. منم دربار روز حادثه گفت: مدتی بود که پسرم در خانه ما زندگی می‌کرد. او زن و بچه‌اش را ترک کرده بود. من نپرسیدم چرا همسرش را ترک کرده اما همسرم گفت آنها با هم مشکلاتی داشتند. من به پسرم گفته بودم از خانه من برود اما همسرم اصرار داشت او بماند. حاضر نبود از پسرش دور شود. کیومرث هم مدام به من می‌گفت باید ترک کنی. روز حادثه دوباره سر این موضوع با هم جروبحث کردیم من به پسرم گفتم از خانه من بیرون برو همسرم اجازه نداد گفت حق نداری بچه از آن خانه بیرون کنی. من هم عصبانی شدم بنزین اوردم و گفتم خانه را آتش می‌زنم. اصلا قصدم پسرم نبود بنزین را همه جا پاشیدم زنم ترسید و بیرون رفت. من پارچه‌ای را آتش زدم و گفتمم اگر دست از سرم برندارید، خانه را آتش می‌زنم. از آنجایی که همه‌جا بنزین بود، یک‌دفعه آتش زبانه کشید. پسرم سوخت و من کاری از دستم برنیامد. با تکمیل تحقیقات و صدور کیفرخواست، پرونده برای رسیدگی به شعبه ۸ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. منم روز گذشته برای محاکمه به دادگاه برده شد. بعد از اینکه کیفرخواست علیه منم خوانده شد، فرزند مقتول و مادر مقتول در جایگاه قرار گرفتند و اعلام گذشت کردند. اما از آنجایی که فرزند مقتول زیر ۱۸ سال بود و هنوز چند ماه مانده بود که ۱۸سالش تمام شود، قضات اعلام کردند دادگاه تا چند ماه دیگر که ولی دم وارد سن قانونی شود، تجدید می‌شود.

سال بیست و سوم / شماره ۵۲۰۷

سلامت

۹ درمان طبیعی

برای آلرژی‌های پاییزی

بخش اجتماعی– اگر شما هم از آلرژی‌های پاییزی رنج می‌برید با ما در این مطلب همراه باشید. درمان‌های طبیعی بسیاری برای مقابله با آلرژی‌های پاییزی وجود دارند که در این جا با برخی از آن‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

«با پایان روزهای آفتابی و بلند تابستان و آغاز پاییز ممکن است از جمله افرادی باشید که از آلرژی‌های پاییزی آزار دهنده رنج می‌برند. گرفتگی بینی، درد سینوس، عطسه، خارش و قرمزی چشم‌ها از جمله علائم آلرژی‌های پاییزی هستند.

در شرایطی که برخی افراد از زیبایی‌های ظاهری پاییز مانند تغییر رنگ برگ‌ها لذت می‌برند، برخی دیگر باید برای مقابله با آلرژی در پی مصرف داروهای ضد این شرایط و جعبه دستمال کاغذی باشند و اتمام هر چه سریع‌تر این فصل به یکی از آرزوهای آن‌ها تبدیل می‌شود.

خبر خوب این است که درمان‌های طبیعی بسیاری برای مقابله با آلرژی‌های پاییزی وجود دارند که در ادامه با برخی از آن‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

اسیدهای چرب امگا ۳

مطالعه‌ای در آلمان نشان داد که مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ توانایی مبارزه با التهاب ناشی از آلرژی را دارند. بر همین اساس است که افراد مبتلا به آلرژی باید یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ را دنبال کنند. از جمله منابع غذایی خوب برای این مواد مغذی می‌توان به ماهی‌های چرب، مانند سالمون و ساردین، گردو، بذر کتان و تخم مرغ اشاره کرد.

پاکسازی پلک‌ها

پلک و مژه چشم‌های خود را طی فصل پاییز چند بار در روز با یک شامپوی بچه ملایم به خوبی شستشو دهید. در روزهایی که میزان گرده گیاهان زیاد است، مژه‌ها از جمله قسمت‌هایی هستند که گرده‌ها می‌توانند روی آن‌ها جمع شوند. شستشوی پلک‌ها و مژه‌ها می‌تواند به کاهش چشمگیر احتمال مواجهه با خارش، قرمزی و تورم چشم‌ها کمک کند.

غذاهای تند

مصرف غذاهایی که به‌طور طبیعی تند هستند، مانند فلفل‌های چیلی، ترب کوهی، فلفل هالوپینو یا خردل تند، اغلب به‌واسطه توانایی آن‌ها در پاکسازی سینوس‌ها برای مقابله با آلرژی‌های پاییزی توصیه می‌شود. زمانی که انباشت گرده موجب گرفتگی و بروز درد در سینوس‌ها شده است، به نظر می‌رسد مواد غذایی تند قادر به پاکسازی مسیرهای هوایی سینوسی هستند.

تعویض مرتب کالای خواب

ایا علائم آلرژی شما هنگام شب‌ها تشدید می‌شوند؟ آیا پس از بیدار شدن از خواب با گرفتگی بینی مواجه هستید؟ این امکان وجود دارد که گرده گیاهان را به تختخواب خود انتقال داده باشید. پیش از خواب دوش بگیرید یا به طور مرتب کالای خواب مانند روبالشی و ملحفه‌ها را در طول هفته تعویض کنید تا از شعله‌ور شدن آلرژی پیشگیری شود.

مصرف گزنه

شما می‌توانید برای تسکین علائم آلرژی از داروخانه یک داروی آنتی هیستامین خریداری کنید، اما گزنه یک روش درمان و آنتی هیستامینی طبیعی است که عوارض جانبی داروهای شیمیایی مانند خشکی دهان، درد معده و بی حالی را نیز به همراه ندارد. شما می‌توانید گزنه را به شکل کپسول خریداری کرده یا برگ‌های آن را دم کرده و به شکل چای مصرف کنید.

مصرف ماست ساده

ماست ساده به لطف باکتری‌های مفید و پروتئین‌های ضد التهاب موجود در خود می‌تواند به تسکین علائم آلرژی کمک کند. یک پیمانه ماست ساده را به صبحانه یا میان وعده بعد از ظهر خود اضافه کنید تا به تسکین علائم آلرژی مانند گرفتگی سینوس‌ها کمک شود. اگر مژه ماست ساده چندان برای شما دلپذیر نیست می‌توانید مقداری عسل طبیعی به آن اضافه کنید.

استفاده از دستگاه تصفیه کننده هوا

دستگاه‌های تصفیه کننده هوا می‌توانند گرده گیاهان و دیگر ذرات مضر موجود در هوا را به دام انداخته و از بروز آلرژی پیشگیری کرده یا به تسکین علائم آن کمک کنند.

نوشیدن چای رویبوس

چای رویبوس (بوته چای سرخ یا ترتش) بدون کافئین و سرشار از آنتی اسکیدان‌ها است که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند. اگر به انواع کافئین‌دار چای علاقه دارید می‌توانید مصرف چای سیاه یا سبز را مد نظر قرار دهید. با این وجود، هر سه نوع چای به کاهش سطوح ایمونوگلوبولین E که یک محرک قوی آلرژی محسوب می‌شود، کمک می‌کنند.

استفاده از نتی پات

شستشو با آب نمک می‌تواند به رفع انسداد سینوس‌ها و تخلیه بقایای گرده گیاهان کمک کند و استفاده از این روش صدها سال قدمت دارد. «نتی پات» وسیله کوچکی است که می‌توانید برای پاکسازی و شستشوی مسیرهای سینوسی استفاده کنید. محلول نتی پات‌ها در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند و همچنین می‌توانید از ترکیب نصف فاشق چایخوری نمک آشپزخانه بدون ید با یک فنجان آب گرم نیز استفاده کنید.