

علائم، درمان و راه‌های پیشگیری از آلرژی فصل بهار

پیش به سوی بهارِ بی حساسیت

این روزها در حال نزدیک شدن به فصل بهاریم و خب این فصل زیبا و دوست داشتنی در دسرهایی هم به همراه دارد، از جمله آلرژی به گل‌ها، علف‌های هرز، درختان و همه گیاهان دیگر که با گرده‌افشانی در حال شروع فرآیند تکثیر و تولید مثل هستند. بد نیست با نزدیک شدن به این فصل، با نحوه تشخیص علائم آلرژی‌های مرتبط با این فصل آشنا شوید. با تشخیص آلرژی و علائم آن بهتر می‌توانید نسبت به درمان و پیشگیری آن اقدام کنید.

۷۰

دلار و چالش بهار

وحید شقاقی شهری / اقتصاد دان و استاد دانشگاه خوارزمی

نوسانات ارزی همچنان مهم‌ترین خبر در اقتصاد ایران است. گزاره‌ای که به عنوان یک متغیر جدی عمل کرده و چنان‌ا از اخص‌های اقتصادی معیشت خانواده‌های ایرانی را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از خانواده‌های ایرانی که به بازارهای سوداگرانه دسترسی ندارند، ضمن اینکه ذیل دهک‌های محروم و متوسط جامعه قرار دارند در اثر نوسانات ارزی با مشکلات اقتصادی و معیشتی مواجه می‌شوند. بنابراین بسیار مهم است که رویکردهای تحلیلی وضعیت زندگی این اقشار را مورد بررسی قرار دهد. به‌طور کلی دو گزاره اصلی می‌تواند در معیشت خانواده‌ها اثرگذار باشد. یکی اصل بحث بی‌ثباتی و نوسات قیمتی است و بحث دوم، بحث افزایش قیمت دلار است. یعنی هم نوسانات و بی‌ثباتی قیمتی، باعث افزایش فقر و کاهش قدرت خرید و... می‌شود و هم افزایش قیمت دلار، دو گانه‌ای که ذیل دو شاخص اقتصادی، تورم و نوسانات ارزی ظهور و بروز پیدا می‌کند. بر اساس یک چنین منطقی است که هرگونه نوسان در شاخص‌های اقتصادی از جمله افزایش تورم و افزایش نرخ ارز به‌طور مستقیم معیشت اقشار گوناگون را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. وقتی قیمت دلار بالا می‌رود، به سرعت و ظرف نهایتاً یک هفته تا ۳ ماه در بازار دارایی‌ها خود را نشان می‌دهد. بر اساس اصل همگرایی بازارها نوسان در یک بازار در مدت زمان مشخصی در سایر بازارها خود را نمایان می‌کند. اولین اثر افزایش نرخ دلار در بازار دارایی‌ها است. یعنی اول طلا در اثر این نوسانات اوج می‌گیرد، بعد نرخ خودروی داخلی و خارجی بالا می‌رود. سپس نوبت به مسکن می‌رسد که با تکانه قیمتی مواجه شود و نهایتاً بازار سرمایه هم نسبت به افزایش نرخ دلار واکنش نشان می‌دهد. اما پس از بازار دارایی‌ها، بازار کالا و خدمات هم نسبت به نوسانات ارزی واکنش نشان می‌دهد و با افزایش قیمت مواجه می‌شود. معمولاً در اقتصاد ایران تا ۹ ماه زمان می‌برد که اثرات افزایش نرخ دلار در بازار کالا و خدمات به‌طور کامل تخلیه شود. اتفاقی که در بازار ایران رخ داده، آن است که حدود ۲ ماه است که شاهد افزایش قیمت دلار هستیم و این روند اثرات خود را در بازار دارایی‌ها نشان داده اما هنوز بازار کالا و خدمات به‌طور کامل به این افزایش نرخ‌ها واکنش نشان نداده است. یعنی افزایش نرخ دلار به‌طور کامل در بازار کالا و خدمات تخلیه نشده است.

معنای این عبارت این است که همچنان باید شاهد تکانه‌های قیمتی در بازار کالا و خدمات باشیم. بزرگ‌ترین نگرانی برای گرانی‌های فصل بهار ۱۴۰۲ است. پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که در فصل بهار افزایش قیمت دلار بخواد در اقتصاد ایران تخلیه شود و شاهد افزایش قیمت‌ها باشیم. عملاً نقش دولت برای تنظیم بازار و ورود بازار برای ساماندهی این مساله هم در بهار نمایان می‌شود. خانواده‌های ایرانی با دو مقطع زمانی مهم اقتصادی روبه‌رو هستند. از یک طرف، باید به استقبال نوروز بروند از سوی دیگر ماه رمضان هم به زودی از راه می‌رسد. لازم است دولت از همین امروز برای این بازه زمانی مهم برنامه‌ریزی داشته باشد. اگر لازم است اقدام به ورود کالاهای مورد نیاز کند، تولید اقلام مورد نیاز را افزایش دهد و... ممکن است دولت بتواند بخشی از این نیازهای کلیدی را از طریق واردات کالاهای مورد نیاز و اتخاذ تدابیر لازم ساماندهی کند، مثلاً کالاهای مورد نیاز را وارد کند و به موقع به دست مصرف‌کننده برساند.

تصمیم‌سازان قبل از وقوع فجایع اقتصادی باید برای آن تدبیر کنند تا این فجایع اساساً رخ ندهند، اما وقتی رخ دادند باید بهترین برنامه‌ریزی‌ها را صورت دهند تا کشور با کمترین چالش از بحران‌ها عبور کند. در حال حاضر هم متأسفانه نرخ دلار نوسان شدید گرفته و بزودی اثرات این نوسان در بازار کالا و خدمات کشور تخلیه خواهد شد. دولت باید از همین امروز برای بهار سال ۱۴۰۲ برنامه‌ریزی‌های جدی داشته باشد تا اقتصاد ایران بتواند از این دالان تنگ و دشوار به سلامت عبور کند.

یک اتفاق عجیب برای روس‌ها در میدان‌های جنگ اوکراین؛

پوتین دست به دامن «واگنر» ها شد!

پیش‌فروش خودرو توسط صمت به زمانی نامشخص موکول شد؛

فروش فوق‌العاده، پُر!

صندوق توسعه فیلم‌های کودکان و نوجوانان رونمایی شد؛

تلاش برای تبدیل اصفهان به قطب کودک و نوجوان

عضو کار گروه ویژه حقیقت یاب مسمومیت دانش‌آموزان؛

۲۶ استان با موضوع درگیر شدند

کلینزمن در فرودگاه اینچئون آسیا را هدف گرفت!

آغاز گری خونی از فرودگاه کره جنوبی

۳۰

نبرد بین نیروهای «واگنر» روس و مدافعان اوکراینی بالا گرفته است؛

خوانِ باخموت!

شیخ، اکوایران

عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس در واکنش به آلمانی‌ها؛

شاهد بلندتر شدن دیوار بی‌اعتمادی میان ایران و غرب هستیم

بازی که قرار است دیدنی باشد ولی گویا با حاشیه آغاز شده است!

الکلاسیکوی وطنی، این بار در پایتخت

ماجرای مانیتورهای مترو تهران چه بود؟

نمایش تصاویر واگن بانوان در دیگر واگن‌ها



تک‌آهنگ «به خدا» با شعری از شیخ بهایی، آهنگسازی و خوانندگی محسن چاوشی و تنظیم رضا فوادیان منتشر شد. چاوشی با انتشار «به خدا» در صفحه شخصی خود در فضای مجازی نوشته است: «در این روزهای سخت، بار دیگر نشان دادید مهربانی شما حد و مرزی ندارد و هنوز هم می‌شود دستان بی‌پناه را گرفت. به پاس همنوع‌دوستی و همراهی بی‌دریغ‌تان، این هدیه را تقدیم حضورتان می‌کنم.»



چهار روز

گفت‌وگوی روز

چه چیزی یادگیری را جالب می‌کند؟

۱۴ استراتژی که

یادگیری

شما را افزایش می‌دهد



مطالعات گروهی انجام دهید

هنگامی که در سرکلاس فرجال یادگیری مطلب جدیدی هستید سایر همکلاس‌ها بتوان نیز همان مطلب را یاد می‌گیرند اما با درک و عمق متفاوت. این تفاوت به این خاطر است که انسان‌ها در صریب هوشی و میزان گیرایی درسی با هم تفاوت دارند. این نکته ظریف شاید مهم‌ترین دلیل برای تشکیل گروه درسی و مطالعه گروهی باشد.

به جزئیات توجه کنید

افرادی با مهارت توجه به جزئیات معمولاً درباره همه چیز سؤال می‌کنند و آن قدر به پرسیدن ادامه می‌دهند تا به درک درستی از موضوع مدنظرشان برسند. آنها تمام جوانب موضوعات ساده و پیچیده را به خوبی درک می‌کنند و می‌توانند موضوعاتی را که آموخته‌اند به خوبی ارائه دهند.

از تصاویر و اینفوگرافیک استفاده کنید

انسان‌ها با نگاه کردن به عکسها، طرح‌ها و تصاویر، آن‌ها را به ذهن منتقل و به صورت تصویر در مغز خودشان بایگانی می‌کنند. پس تصاویر باعث فعال سازی قوه یادگیری در ذهن می‌شوند. مغز ما علاقه زیادی به تحلیل و ذخیره اطلاعات به صورت بصری دارد. حتی ارتباط میان اشیا و اطلاعات را به شکل بصری ذخیره می‌کند نه لغوی.

از مثال‌ها استفاده کنید هر کجا که ممکن است

یکی از راه‌های یادگیری آسان استفاده از مثال‌های آموزشی ملموس و مناسب است. مثال‌هایی عنوان ابزاری کارآمد برای بیان ویژگی‌های کلیدی از هر تعریف و یا توضیح آموزشی هستند که در فرایند حل یک مسئله دخالت دارند و می‌توانند در تشریح مفاهیم و بیان ارتباط بین مفاهیم موثر باشند.