

حقوق مدنی

آیا وصیت کننده می تواند هرمالی را وصیت کند؟

به موجب ماده ۸۴۱ قانون مدنی موصی باید مالک موصی به باشد یعنی مالی را که وصیت می کند از خودش باشد و چنانچه ثابت شود که مال متعلق به دیگری است به موجب قانون این وصیت باطل است. دکتر زاهدیان مدیر گروه حقوق دانشگاه آزاد اسلامی مشهد در ادامه می افزاید: نکته قابل تامل در این ماده این است که به موجب قواعد کلی، معاملات فضولی غیرنافذ است. یعنی اگر مالک تنفیذ کند معامله صحیح است در حالی که ماده ۸۴۱ مقرر می کند که موصی به باید ملک موصی باشد و وصیت به مال غیر و لو با اجازه مالک باطل است. نکته قابل توجه این است که در این ماده چنین وصیتی حتی اگر با اجازه مالک باشد باطل خواهد بود، درحالی که طبق قواعد عمومی معامله فضولی با رضایت مالک صحیح می شود. علت بطلان وصیت این است که چنین «عمل حقوقی» ذاتا وصیت تلقی نمی شود لذا تنفیذ مالک موجب صحت آن نمی گردد. طبیعت و ذات وصیت این است که شخص باید از مال خود، مالی را برای دیگری وصیت کند و جایی که مال دیگری موضوع وصیت قرار می گیرد آن عمل وصیت تلقی نمی شود، لذا چنین وصیتی حتی با اجازه مالک باطل است. به موجب ماده، ۸۳۸ و ۸۳۹ قانون مدنی موصی می تواند از وصیت خود رجوع کند؛ رجوع از وصیت می تواند به صورت صریح (روشن) و یا ضمنی باشد. در موارد رجوع ضمنی اختلاف نظر بین ورثه موصی و موصی له پیدا می شود. ورثه موصی ادعا می کنند که مورت (وصیت‌کننده) آن‌ها از وصیت رجوع کرده لذا وصیتی در کار نیست و موصی له ادعا می کند که اقدام موصی دلالت بر رجوع از وصیت نمی کند و وصیت موجود است و باید اجرا شود. ماده ۸۳۹ مقرر می کند که اگر موصی ثانیاً وصیتی برخلاف وصیت اول بنماید وصیت دوم صحیح است. براساس این ماده چنانچه از شخصی چند وصیت نامه به تاریخ مقدم و موخر موجود باشد، وصیت نامه موخر می تواند رجوع از وصیت اول تلقی شود یعنی آن چه باید اجرا شود وصیت موخر است. چون هدف در وصیت این است که آخرین خواست موصی قبل از فوتش به مرحله اجرا درآید. البته لازم به ذکر است که هر وصیت موخری، رجوع از وصیت مقدم تلقی نمی شود این مسئله زمانی تحقق می یابد که وصیت موخر مخالف وصیت مقدم باشد. به عنوان مثال شخصی در وصیت نامه اول اتمویل معینش را برای «الف» وصیت کند و وصیت نامه موخر از او پیدا شود که همان ماشین را برای «ب» وصیت کرده است در این صورت باید اجرا شود چون قابل جمع با وصیت اول نمی باشد.

خواص گیاهان

گیلاس بینایی را تقویت می کند

مترجم:کشمیری-گیلاس میوه‌ای آب دار با طعم شیرین و ترش و اشتهاآور است و مصرف آن باعث بهبود بینایی می شود. به گزارش «ehow» این میوه که آنتی اکسیدان قوی به حساب می آید، روند پیری و آسیب رسیدن به سلول ها را کند می کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و هر چه رنگ این



میوه قرمزتر باشد سالم تر است. این میوه سرشار از ویتامین و موادمعدنی است. این میوه را می توان در فصل تابستان به صورت تازه و در فصل های دیگر به شکل یخ زده، مربا، کمپوت و خشک شده استفاده کرد. گیلاس از فواید زیادی برخوردار است که به برخی از این موارد اشاره می شود:

- عملکرد سیستم قلبی عروقی بدن را تثبیت می کند و باعث ایجاد خواب آرام تر و عمیق تر می شود. حالت های هیجانی را کاهش می دهد و باعث افزایش نشاط در فرد می شود. ۲- اشتهاآور است، روند سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و باعث سوخت چربی می شود. ۳- سموم و موادشیمیایی زائد را از بدن خارج می کند. ۴- با بین بردن درد ماهیچه ای خستگی بدن را برطرف می کند.
- گیلاس باعث تقویت مویرگ های بدن می شود و از تشکیل لخته خونی در عروق قلبی ممانعت می کند.
- دارای خاصیت ضدالتهابی است و مصرف آن سبب پاک سازی کبد می شود و درد آرتريت (التهاب مفصل) و آرتروز (درد مفصل) را تسکین می دهد.

نجات آب

در گرو آگاهی و حضور همگانی

برداشت‌های غیرفنی و غیرمجاز شن و ماسه از رودخانه‌ها و مسیل ها، باعث انحراف مسیر جریان سیلاب و بروز خسارات فراوان به مجاورین می شود.

(هر روز در همین صفحه)

اطلاعیه مهم اتحادیه صنف فروشندگان لوازم برق و سیم کش ساختمان (الکترونیک)

با توجه به اطلاعیه مجامع امور صنفی مندرج در روزنامه خراسان و نظر به اینکه تشخیص مالیات عملکرد سال ۱۳۸۷ طی صورت جلسه ۱۳۸۸/۳/۱۱ شورای اصناف با سازمان محترم امور اقتصادی و دارایی کل کشور به عهده اتحادیه‌ها واگذار گردیده است . لذا از کلیه اعضای تحت پوشش که مایلند با اتحادیه توافق نمایند در خواست می شود با در دست داشتن برگ قطعی مالیات سال ۱۳۸۵ و ۱۳۸۶ از این تاریخ حداکثر به مدت ۵ روز به اتحادیه مراجعه نمایند پس از پایان مهلت مقرر از توافق با اتحادیه خارج می گردند .

۱۳۸۰/۱۵/۲۸

اطلاعیه مهم اتحادیه صنف فروشندگان لوازم برق و سیم کش ساختمان (الکترونیک)

با توجه به اطلاعیه مجامع امور صنفی مندرج در روزنامه خراسان و نظر به اینکه تشخیص مالیات عملکرد سال ۱۳۸۷ طی صورت جلسه ۱۳۸۸/۳/۱۱ شورای اصناف با سازمان محترم امور اقتصادی و دارایی کل کشور به عهده اتحادیه‌ها واگذار گردیده است . لذا از کلیه اعضای تحت پوشش که مایلند با اتحادیه توافق نمایند در خواست می شود با در دست داشتن برگ قطعی مالیات سال ۱۳۸۵ و ۱۳۸۶ از این تاریخ حداکثر به مدت ۵ روز به اتحادیه مراجعه نمایند پس از پایان مهلت مقرر از توافق با اتحادیه خارج می گردند .

۱۳۸۰/۱۵/۲۸



کلم بروکلی و سس قرمز هرکدام دارای خاصیت فراوان و ضد سرطانی است که مصرف این دو ماده باهم خاصیت ضد سرطانی را چند برابر می کند.

کلم بروکلی را همراه با سس گوجه فرنگی مصرف کنید

دکتر نیستانی مدیر آزمایشگاه ارزش های تغذیه ای کشور در گفت وگو با ایسنا با بیان این مطلب گفت: ماده موجود در سس گوجه فرنگی که قرمز رنگ است و لیکوپن نام دارد، از انواع تنوتیدهاست و دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار قوی است.

مطالعات نشان می دهد در جوامعی که به هر شکلی لیکوپن زیاد مصرف می شود، وقوع سرطان به خصوص سرطان پروستات در مردان به طور محسوسی کاهش می یابد.

وی افزود: خانواده کلم و به خصوص کلم بروکلی ضمن این که دارای خواص عمومی سبزی ها ازجمله فیبر است در تنظیم کار دستگاه گوارش هم موثر است، همچنین شامل ترکیبات ضد سرطانی به خصوص سرطان روده و کبد و دستگاه گوارش است؛ به طوری که مصرف این مواد این خاصیت را افزایش می دهد.

آلزایمر خوره حافظه



که پیام های عصبی را منتقل می کند و تشکیل پلاک های پیری، باعث ایجاد دسته هایی در اطراف سلول های عصبی می شود که انتقال پیام های عصبی را مختل می کند، محققان از کمپود ویتامین بتامین، اختلالات متابولیک مثل کم کاری تیروئید و بیماری های متابولیک ارثی مثل بیماری ویل استرانگ و اختلالات متابولیسم داخل سلولی به عنوان عوامل ابتلا به این بیماری یاد می کنند. عفونت ها و عوامل محیطی در پیشرفت بیماری موثر است اما تاثیر آن ها هنوز ناشاب نشده نیست. معمولاً کسانی که سابقه ضربات مغزی شدید دارند بیش از دیگران در خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند.

دکتر قیاد درباره تشخیص آلزایمر توضیح می دهد: اولین علامت اختلال در حافظه اخیر است. یادآوری وقایع اخیر و روزمره برای فرد دشوار می شود و ممکن است از تم کردن لوازم شخصی شروع شود و تا فراموش کردن درس، روزها و هفته ها ادامه پیدا کند. به تدریج اختلال حافظه به حدی می رسد که تکلم به زبان مادری برای فرد غیرممکن می شود و توانایی برقراری ارتباط با دیگران را از دست می دهد.

از دیگر علایم بیماری، بی اختیاری زودرنجی، حالات هیجانی ، ناتوانی در کنترل هیجانات، خواب آلودگی، افسردگی، اختلال در تشخیص زمان، مکان و اشخاص ، رفتارهای کودکانه و اختلال در اجابت مزاج است. بیمار ممکن است در مراحل نهایی بیماری توانایی انجام کارهای شخصی مثل لباس پوشیدن، شست وشو، خوردن و آشامیدن را از دست بدهد و به دیگران وابسته شود.

و شکستگی نوعی از رویتشن در مغز که به ایجاد رسوب و پلاک های پیری منجر می شود، علت بروز این بیماری است. هم چنین کاهش استیل کولین، ماده ای شیمیایی در مغز

تراشیدن موی سر نوزادان تاثیری بر رشد موها ندارد

برخلاف تصور رایج در جامعه، تراشیدن موی سر نوزادان هیچ تاثیری بر رشد موها ندارد و گاهی نیز به ریشه مو آسیب می‌رساند. دکتر رضا یعقوبی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز، در گفت وگو با ایسنا اظهار داشت: نوزادان در یک سال نخست زندگی دارای موهایی کر مانند و بسیار ضعیف هستند که این موها در این یک سال به تدریج می‌ریزد و پس از آن موهای دائمی کودک رشد خواهد کرد. وی افزود: تراشیدن موی سر در هیچ سنی تاثیری بر رشد مو و پر پشت شدن آن ندارد و این تصور که تراشیدن دروی سر نوزاد موجب رشد بیشتر موها در بزرگسالی می‌شود، کاملاً نادرست است.

یعقوبی تصریح کرد: وارد آمدن هر گونه فشار و یا ضربه

آیا داروهای تاریخ مصرف گذشته هم محیط راآلوده می کند؟

در حالی که ممکن است شما داروهای بدون استفاده و تاریخ مصرف گذشته خود را به دور ریختن از بین ببرید، متخصصان وزارت بهداشت کانادا اعلام کردند که این کار می‌تواند به محیط زیست آسیب وارد کند. به گزارش ایسنا، چندین راه کار مناسب برای دور ریختن داروهای غیر قابل مصرف ارائه شده که به قرار زیر است:
- بررسی کنید که آیا داروی ریختنی درجسب برنامه بازیافت دارویی دارد یا نه؟
- بررسی کنید که آیا در سیستم خدمات شهری‌تان نادرست است.

نماینندگان محترم حوزه‌های فرعی و مرکزی چاپشلو بدین وسیله به اطلاع می‌رساند که مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی مرزنشینان چاپشلو (درگز) در مورخ ۸۸/۴/۲۴ روز چهارشنبه ساعت ۱۰ صبح در محل سالن اجتماعات شرکت تعاونی مرزنشینان چاپشلو برگزار می‌گردد، لذا خواهشمند است جهت شرکت در جلسه در موعد مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانید.

دستورجلسه:

- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان
- طرح و تصویب تراز و صورت‌های مالی سال ۸۷ و تقسیم سود ویژه
- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۸۸
- تجزیه و تحلیل سود شرکت سال‌های قبل در دفترچه‌های اعضا
- تصویب متمم بودجه سال ۸۷ جهت تکمیل ساختمان شرکت

هیئت مدیره شرکت تعاونی مرزنشینان چاپشلو درگز

یک پر تقال ، سه لیمو و دو قاشق عسل بهترین درمان برای چاقی



اگر آب پرتقال بدون پوست کنند میوه تهیه شود اثر مفیدتری دارد. آب پرتقال نوشابه ای مفرح و باخاصیت مدر است و مقاومت محیطی بدن را زیاد می کند.

■ عطش می روی

و بی قراری در فرد را کاهش می دهد، در مراحل پیشرفته بیماری از داروهای ضدافسردگی به دلیل اختلال پیش رونده عصبی و داروهای ضداضطراب به هنگامی که بیمار دچار اختلال خواب و بی قراری است، استفاده می شود. در کنار دارو درمانی، درمان های مکملی مانند طب سوزنی، ماساژ درمانی، روان درمانی و مصرف داروهای گیاهی نیز در جلوگیری از پیشرفت بیماری تاثیر دارد، روان درمانی در مراحل اولیه بیماری به بیمار کمک می کند و باعث کاهش علائم افسردگی و بی قراری می شود.

به گفته وی اطرافیان یک فرد بیمار مبتلا به آلزایمر باید توجه داشته باشند که تماشای عکس، یادآوری خاطرات گذشته، صحبت کردن با بیمار درباره اقوام ، دوستان و آشنایان و تداعی کردن خاطرات می تواند تا حد زیادی

● خانواده یک فرد مبتلا به آلزایمر برای نگهداری وی باید دلسوزی، صبر و انرژی بسیار زیادی داشته باشند و تا حد امکان او را در محیط خانواده و در کنار اعضای خانواده نگهداری کنند

هوشیاری بیمار را به دنبال داشته باشد و از طرفی باعث می شودتوانایی های بیمار به مدت بیشتری حفظ شود. محققان می گویند حل جدول، دیدن فیلم و سریال، خواندن کتاب و رمان حافظه فرد را تقویت می کند و حافظه کوتاه مدت او را درگیر می کند و چه در پیش گیری از آلزایمر و چه در بهبود وضعیت بیمار تاثیر چشمگیری دارد. خانواده یک فرد مبتلا به آلزایمر برای نگهداری وی باید دلسوزی، صبر و انرژی بسیار زیادی داشته باشند و تا حد امکان او را در محیط خانواده و در کنار اعضای خانواده نگهداری کنند. بیمار باید برای اعمال روزانه خود تشویق به همکاری شود و اگر نیاز به کمک دارد، باید با دلسوزی تمام، حمایت شود. حضور پرستار در منزل در مواردی می تواند کمک کننده باشد.

اما در مراحل پیشرفته، گاه چاره ای جز بستری کردن بیمار در بیمارستان نمی ماند وبیشتر بیماران بر اثر زخم بستر، بستری بودن طولانی و عفونت ریهی قوت می کنند. کمک خانواده به بیمار باعث کاهش رنج بیمار و حفظ شان او به عنوان یک سالمند در خانواده می شود.

این جراح مغز و اعصاب در پاسخ به این سوال که آیا آلزایمر قابل پیش گیری است، توضیح می دهد: آلزایمر، بیماری قابل پیش گیری است. حذف عوامل محیطی به وجود آورنده بیماری مانند تغذیه ناسالم، آب و هوای آلوده، استرس و عاداتی نادرست مانند مصرف مواد مخدر در پیش گیری از آلزایمر بسیار موثر است. هم چنین ثابت شده است سن ابتلا به آلزایمر در افرادی که به طور ثابت ورزش می کنند، بیشتر از دیگران است. استفاده از غذاهای تازه، سرشار از فیبر و مواد آنتی اکسیدان و مواد غذایی سرشار از ویتامین ب در پیش گیری از آلزایمر موثر است.

ورزش را همیشه جدی بگیرد

سرطان شایع است،درحالی که رژیم غذایی، نداشتن تحرک و چاقی مفرط عوامل بروز یک سوم دیگر سرطان هاست. بنابراین ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید و هرگز به فکر کشیدن سیگار نباشید.

۲- آب یا به هنگام سرماخوردگی نباید ورزش کرد؟

اگر علایم مربوط به سرماخوردگی در قسمت فوقانی بروز کرد مانند آب ریزش یا گرفتگی بینی، عطسه و یا گلودرد ورزش مانعی ندارد. درواقع ورزش ملایم عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

آگهی فراخوان نخست شماره ۸۸/۳ اداره کل راه و ترابری استان خراسان جنوبی

موضوع فراخوان: فراخوان پروژه های به شرح ذیل براساس فهرست بهای راه و باند فرودگاه سال ۸۷ و ضرایب متعلقه

| ردیف | عنوان پروژه | اعتبار تقریبی |
|------|---|------------------|
| ۱ | بهبازی و روکش آسفالت سرد راه روستایی رهنیج- دارج به طول ۸ کیلومتر راه روستایی کندر- شیرگ | ۴۳۰۰ میلیون ریال |
| ۲ | به طول ۲ کیلومتر واقع در شهرستان بیرجند | |
| ۲ | انجام عملیات خاکی و ابنیه فنی راه روستایی روشک- برج محمدان به طول ۱۳ کیلومتر واقع در شهرستان قائن | ۲۲۰۰ میلیون ریال |
| ۳ | اجرای عملیات خاکی و ابنیه فنی و آسفالت سطحی راه روستایی چاه شط- چاه پایاب قطعه اول به طول ۹ کیلومتر و اجرای عملیات خاکی و ابنیه فنی راه روستایی ملکی ، چاه عمیق به طول ۱۲ کیلومتر در شهرستان قائن | ۵۰۰۰ میلیون ریال |
| ۴ | بهبازی و روکش آسفالت سرد راه بیچکان ، نزومند به طول ۱۷ کیلومتر واقع در شهرستان قائن | ۵۰۰۰ میلیون ریال |
| ۵ | اجرای عملیات خاکی ، ابنیه فنی مورد نیاز و آسفالت سطحی راه روستایی گوشمیر شهرستان سربابن به طول ۳/۵کیلومتر و چاه تریخی به طول ۶ کیلومتر واقع در شهرستان سربابان | ۳۵۰۰ میلیون ریال |
| ۶ | بهبازی و روکش آسفالت راه روستایی تخویج به طول ۱۰ کیلومتر واقع در شهرستان درمیان | ۴۰۰۰ میلیون ریال |
| ۷ | اجرای عملیات خاکی ، ابنیه فنی مورد نیاز راه روستایی میانرود به طول ۵ کیلومتر و آسفالت سطحی راه | ۴۰۰۰ میلیون ریال |
| ۸ | زیدر به طول ۱۴ کیلومتر واقع در شهرستان سربیشه | |
| ۸ | تکمیل ابنیه فنی و آسفالت سطحی راه روستایی دهنو- میغان و سه راهی روم- میغان به طول ۱۸ کیلومتر | ۳۰۰۰ میلیون ریال |
| ۹ | تکمیل ابنیه فنی و آسفالت سطحی راه روستایی حیدرآباد به طول ۱۵ کیلومتر واقع در شهرستان نهبندان | ۴۰۰۰ میلیون ریال |
| ۱۰ | تکمیل ابنیه فنی ، عملیات خاکی و آسفالت سرد راه روستایی برک- سلطانی به طول ۶ کیلومتر و آسفالت سطحی سیدال به طول ۱۱ کیلومتر واقع در شهرستان نهبندان | ۵۵۰۰ میلیون ریال |

محل و مهلت دریافت و تحویل اسناد و ارزیابی توان اجرای کاری:

بیرجند، اداره کل راه و ترابری استان خراسان جنوبی ، اداره پیمان و رسیدگی به مدت ۱۴ روز پس از نشر آگهی اول به استثنای روزهای تعطیل رشته و رتبه پیمان کار ، رشته راه و ترابری یا حمل و نقل پایه های ۵ و ۴ برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد توان اجرای کار رجوع شود به سایت http://:iets.mporg.ir و یا با شماره تلفن ۰۷۱۱۲۲۲۰۰۵۶ تماس حاصل فرمایید (دریافت اسناد از سایت رایگان می باشد) در ضمن هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .

نجات آب

در گرو آگاهی و حضور همگانی

پیامبر خدا صلی... علیه و اله می فرمایند: اگر می خواهی دلت نرم شود مستمندا را اطعام کن و بر سر ینیم دست نوازش بکش.

مشکاة الانوار، ۱۶۷

همراه سلامت

نگران نباشید، عوارض جانبی ترک سیگار قابل تحمل است

سیگار کشیدن تاثیر زیادی روی بدن می گذارد اما تمام افراد سیگاری با علائم مشابهی روبه رو نمی شوند. در این مطلب از «WebMD» به چند مشکل شایع که افراد سیگاری هنگام ترک با آن مواجه می شوند، اشاره می کنیم!

- ترش کردن: اگر شما قبل از ترک سیگار ترش می کردید، هنگام ترک این عارضه بیشتر خواهد شد. در صورتی که قبلا این مشکل را نداشتید، بین ۳هفته تا۳ماه آن را تجربه خواهید کرد.
- نفخ: این حالت را به مدت چند هفته خواهید داشت، ازمصرف موادغذایی که ایجاد نفخ می کند، مانند لوبیا، کلم یا گل کلم خودداری کنید.
- اسهال: این مشکل چند روز ادامه خواهد داشت زیرا تا بدن به تغییرات گوارشی جدید عادت کند، چند روزی طول خواهد کشید.
- بیوسیت: این حالت نیز چند هفته ادامه دارد.
- حالت تهوع: شبیه به سرماخوردگی است و تا یک هفته ادامه دارد. مصرف نوشیدنی می تواند کمک باشد.

نسخه خانگی برای سرماخوردگی

مترجم:علیرضا به طور میانگین، هر فردی حداقل ۴ تا ۵ بار و یا بیشتر در سال دچار سرماخوردگی می شود. در زمان سرماخوردگی مصرف خودسرانه دارو امری غیرمنطقی است و می تواند برای سلامت مضر باشد. به گزارش «webmd» هرچند که روش ساده ای برای از بین بردن آب ریزش بینی و خارش گلو وجود ندارد اما با کمک درمان های خانگی می توان علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش داد.

- غرغره کردن: با غرغره کردن، گلو مرطوب می شود و به طور موقت خارش آن التیام می یابد. ۴ بار در روز با محلولی شامل یک قاشق چای خوری نمک حل شده در آب ولرم غرغره کنید.برای برطرف کردن خارش گلو، یک قاشق غذاخوری آب لیمو را در ۲ لیوان آب داغ و یک قاشق چای خوری عسل مخلوط کنید و پس از رسیدن به دمای اتاق غرغره کنید. توجه داشته باشید، عسل برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود. ۲-دوش آب گرم بگیرد؛ دوش آب گرم مجرای تنفسی بینی را مرطوب می کند و به فرد آرامش می بخشد. ۳- از مواد تسکین دهنده استفاده کنید؛ کمی جوهر نعناع، اوکالینئوس و کافور را که خاصیت بی حس کننده دارد در زیر بینی قرار دهید تا راه تنفسی باز و التهاب آن برطرف شود. ۴- کبسه آب گرم می تواند آرام بخش باشد.۵ – بالش اضافه زیر سر قرار دهید؛ شب ایجاد شده در تخلیه مجرای



بینی موثر است و راه های تنفسی در این صورت باز خواهد ماند. ۶ – از مسافرت های هوایی پرهیز شود؛ تغییر فشار هوا هنگام پرواز روی سیستم تنفسی فرد تاثیر منفی می گذارد و فشار ایجاد شده به هنگام بلند شدن یا نشستن هواپیما می تواند به پرده گوش آسیب برساند. در صورتی که مجبور به مسافرت هوایی هستید، از اسپری بینی و داروی رفع احتقان و آدامس استفاده کنید. ۷- ماساژ بینی؛ نتیجه بررسی ها نشان می دهد، ماساژ دادن قسمت پایین بینی سبب کاهش احتقان (گرفتگی) بینی می شود.۸- استراحت؛ استراحت هنگام سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باعث می شود توانایی بدن برای مبارزه با میکروب بالا رود.

- تخلیه بینی؛ به طور مرتب و با فشار دادن یک قسمت از بینی به آرامی بینی را تخلیه کنید.