

برای انتخاب لباس مناسب در محل کار، قبل از هر چیز باید به قوانین و ویژگی های اختصاصی محیط، سازمان یا شرکت مورد نظرتان توجه کنید. سازمان های مختلف می توانند استانداردهای متفاوتی داشته باشند، برخی شرکت ها حتی دستورالعمل های خاصی برای پوشش کارکنان خود قابل هستند و برخی فقط از لباس فرم مخصوص همان سازمان استفاده می کنند. بنابراین برای فهمیدن اینکه در محل کار چطور لباس بپوشید، باید به هنجارهای فرهنگ سازمان مورد نظر توجه کنید. اگر شما هیچ دستورالعمل خاصی دریافت نکرده اید، یکی از روشهایی که در آغاز به شما کمک خواهد کرد، توجه به لباس هایی است که دیگران می پوشند. اطلاعاتی که شما از مشاهدات خود به دست می آورید، می تواند بهترین سنجش برای تعیین ویژگی های اختصاصی محل کارتان باشد.

با در نظر گرفتن موارد فوق بـه عنوان یک پیش فرض اولیه سایر مواردی که کمک می کند در محیط کار با انتخاب لباس مناسب، برازنده تر ظاهر شوید را با هم مرور می کنیم:

**آراسته باشید**

یک کت و شلوار، چادر و مانتوی مناسب صرف‌نظر از میزان پولی که بابت آن پرداخت کرده اید، قبل از هر چیز باید آراسته باشد. لباس نامرتب، چروک و اتو نکشیده هر قدر هم که گران باشد، تاثیر خوبی روی مخاطب شما نخواهد گذاشت.

**دکمه ها بسته باشند**

آقایان به خاطر داشته باشید که دکمه های لباس شما همیشه باید بسته باشد، حتی اگر هوا خیلی گرم است. اما اگر خیلی عرق می کنید، بهتر است از زیر پیراهنی استفاده کنید.

**عطر تند ممنوع**

استفاده از عطر یکی از مواردی است که به آراستگی شما کمک خواهد کرد، اما یک اصل کلی هم وجود دارد که بهتر است شما هیچ بوی خاصی ندهید. به این معنا که اگر تمایل دارید

سرطان همچنان یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. متأسفانه در خصوص این بیماری اطلاعات غلط وجود دارد که همه را به اشتباه می اندازد. اینکه همه سرطان ها کشنده هستند، سرطان می تواند مسری باشد، شیمی درمانی اجباری است و غیره جزو اطلاعات غلطی است که باید به آنها پرداخته شود. در این مطلب واقعیت هایی در خصوص سرطان را عنوان می کنیم تا اطلاعاتتان در خصوص این بیماری بیشتر شود.

**سرطان مسری نیست**

با وجود اینکه متخصصان تاکید می کنند سرطان مسری نیست، اما هستند افرادی که از امکان سرایت این بیماری هراس دارند و حتی از فرد سرطانی دوری می کنند. اما باید بدانید که سرطان سرایت نمی کند.

بروز سرطان ناشی از تکثیر سلول هایی است که در بدن «شورش» می کنند و بی رویه زیاد می شوند. البته برخی سرطان ها از بیماری مسری ویروسی HPV با همان ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (بیماری های مقاربتی) منشا می گیرند؛ مانند سرطان دهانه رحم که سلول های سالم آن در طی چند سال به سلول های سرطانی تبدیل می شوند. اما سرطان به خودی خود به فرد دیگری منتقل نمی شود.

**کسی که سرطان گرفته، محکوم به مرگ نیست**

شنیدن خبر ابتلا به سرطان، هر کسی را زیر و رو می کند. اولین فکری که بعد از اطلاع از خبر ابتلا به ذهن فرد می رسد، مرگ بر اثر این بیماری است. بر اساس گزارش‌ی که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۳ منتشر کرده است، ۳۰ درصد مرگ و میر مردم جهان به دلیل سرطان است. در نتیجه اولین عامل مرگ در کره ی خاکی است.

اما آنچه کمتر در خصوص این بیماری صحبت می شود، پیشرفت های پزشکی و علمی در این

## چند نکته درباره لباس پوشیدن در محل کار

جابر مرحمتی



حتما از عطر استفاده کنید، عطر شما نباید در محیط پخش شود و یا از بوهای تند و سنگین استفاده کنید.

**لباس تنگ نپوشید**

مهم است که مطمئن شوید که لباس کاملا اندازه شما هست، لباس محل کار نباید خیلی کوتاه، خیلی بلند یا تنگ و چسبان باشد. بنابراین گشادی لباس و بلندی شلوار، استین و سرشانه ها، چاک های کنار کت یا مانتو باید توسط خیاط شما کنترل شود تا درصورت نیاز تغییرات لازم داده شود. بلندی شلوار را به خصوص باید متناسب با کفش های مورد استفاده در محل کار تنظیم کنید، مهم است که کت های می پوشید یا از کفش های پاشنه دار استفاده می کنید. اما به طور کلی بلندی شلوار باید تا روی کفش ها

## واقعیت‌هایی درباره سرطان

خصوص است که هر روز روش های جدیدی برای مقابله و درمان این بیماری کشف می شود.
آمارهای جدید نشان می دهند که در کشورهای

غربی بین ۵۰ تا ۵۵ درصد سرطان ها را درمان می کنند. در موارد دیگر نیز درمان های کشف شده است که طول عمر بیمار را بیشتر می کند.

برای درمان، همه چیز به نوع سرطان بستگی دارد، مثلا برخی از سرطان ها مانند سرطان پانکراس تهاجمی است و متأسفانه غیرقابل درمان است. اما در موارد دیگر پیشرفت های پزشکی نشان داده است که سرطان پایان راه نیست.

**شیمی درمانی اجباری نیست**

در حوزه ی درمان های سرطان، در اغلب موارد از شیمی درمانی استفاده می شود. این نوع درمان رایج تر بوده و البته درمان سنگینی است و با عوارضی مانند ریزش مو، حالت تهوع، خستگی و غیره همراه است. داروهای مورد استفاده در این شویه، به تمام سلول ها حمله می کنند، به همین دلیل نیز عوارض آن جدی و سنگین است.

واقعیت این است که سرطان از داخل به بدن حمله می کند و برای درمان آن نیز لازم است تمام توان را برای مقابله با سلول های بیمار انجام داد. اما

بر خلاف آنچه تصور می شود شیمی درمانی اجباری نیست. همه چیز به نوع سرطان، مرحله ی پیشرفت آن و برخی عوامل دیگر بستگی دارد. گاهی صرفا یک عمل جراحی یا رادیوتراپی برای درمان سرطان کافیهست.

**اگر مادر تان سرطان دارد، الزاما شما نیز سرطان نخواهید گرفت**

درست است که هنگام مراجعه به پزشک، درخصوص سوابق خانوادگی از شما سوال می شود.

#### در بچه

شنبه ۴ مهر ۱۳۹۴

۱۲ ذی‌الحجه ۱۴۳۶

Sep 26, 2015

سال بیستم

شماره ۵۵۷۸

ضمن به خاطر داشته باشید همیشه قبل از نشستن حتما دکمه‌های کت را باز کنید.

**جلیقه و ظاهری رسمی تر**

جلیقه ضمن اینکه ظاهر رسمی تری به شما می دهد، در هوای سرد می تواند گرمای بیشتری برای شما داشته باشد، اما پوشیدن آن الزامی نیست. ولی اگر از جلیقه استفاده می کنید، دکمه‌های پایین را همیشه باز نگه دارید.

**تخت یا پاشنه دار؟**

شما به طور معمول به دو جفت کفش نیاز دارید؛ کفش جلو بسته و جلو باز. کفش های چرمی که در آن راحت باشید گزینه ی مناسبی برای محل کار هست. شما می توانید از مدل تخت یا پاشنه دار استفاده کنید، اما بلندی پاشنه ها بهتر است بیشتر از سه سانت نباشد.

**شلواری که رنگ جوراب را تعیین می کند**
جوراب بهتر است از لحاظ رنگ با رنگ شلوار و کفش هماهنگ باشد. بلندی جوراب باید به اندازه‌ای باشد که موقع نشستن پاهای شما دیده نشود.

**کمربند و کفش ها**

کمربند مناسب محل کار، نباید خیلی باریک یا پهن باشد، ضمن اینکه رنگ کمربند هم بهتر است با کفش ها هماهنگ باشد.

**کیفی ساده اما شیک**

کیف دستی با رنگ های خنثی مانند مشکی یا قهوه‌ ای که لکه ها را نشان نمی دهد، گزینه ی مناسبی است. کفش و کیف محل کار بهتر است ترکیبات خاصی نداشته باشد. تزیینات تاجی که سادگی را تخت الشعاع قرار ندهد، اشکالی ندارد، اما وجود تزیینات اضافی تاثیر خوبی روی اعتبار حرفه‌ای شما در محل کار نخواهد گذاشت.

**در محل کار زرق و برق ممنوع**

بهتر است در محل کار از جواهرات استفاده نشود و درصورت استفاده، کتفد کنید حتما خیلی پر زرق و برق نباشد یا موقع راه رفتن یا تکان دادن دستتان صدادر بیایند.

#### هشداردهنده‌ای در خصوص تاثیر استفاده از اسپری‌ها و خوشبوکننده ها و ضدتعریق ها (مانند مام) در ابتلا به سرطان سینه به اثبات رسیده است.

اما با این حال شما می توانید جانب احتیاط را رعایت کرده و از استفاده زیاد از این محصولات به‌ویژه بلافاصله بعد از اصلاح موهای زاید زیربغل بپرهیزید.
**تولک سیگار خوب است، اما کافی نیست**

برخی افراد تصور می کنند اگر سیگار را ترک کنند و یا گوشت قرمز نخورند خطری آنها را تهدید نخواهد کرد. اما واقعیت این است که عواملی مانند مسائل ژنتیکی، روش زندگی، محیط زیست و غیره نیز در ابتلا به سرطان پروستات، سرطان سینه، سرطان کلیه و سرطان تخمدان دارند.

**هر نوع خال پوستی، سرطانی نیست**

گاهی پیش می آید خال پوستی را می خرانید تا جایی که پوست آن کنده شده و خونریزی می کند. این مسئله نگرانی زیادی ایجاد می کند، اما در اکثر موارد جای نگرانی نیست.

هر نوع زخم و جراحی ناشی از اصلاح موهای زائد، کندن و غیره باعث خونریزی خال می شود. ولی هر نوع جراحی روی خال های خوش خیم باعث بروز سرطان پوست نخواهد شد.
سرطان های پوستی که به دلیل خال ایجاد می شوند، نادر هستند. اما لازم است که هر نوع تغییر در شکل، رنگ و اندازه خال و بروز خارش، خونریزی، عفونت و درد در ناحیه خال تحت بررسی پزشکی قرار بگیرد.

**در خصوص اسپری ها محتاط باشید**

در سال ۲۰۰۳ پژوهشی روی احتمال بروز سرطان سینه و استفاده از اسپری بعد از اپیلاسیون زیر بغل ها انجام شد. محققان به این نتیجه رسیدند که بعد از اصلاح موهای زاید، زیر بغل بریدگی های میکروسکوپی روی پوست ایجاد شده و امکان نفوذ ترکیبات شیمیایی موجود در این محصولات به داخل پوست فراهم می شود.

اما با این‌ حال تاکنون نتایج قطعی و

### اختلاف‌نظر با همسرمان را چه طور حل کنیم؟

یک کارشناس ارشد روان شناسی بالینی گفت: میزان صمیمیت و اشتراکاتی که در یک رابطه زناشویی وجود دارد، بسیاری از نیازها و مشکلات همسران را برطرف می‌کند اما در عین حال تعارض‌های قابل توجهی را نیز با خودش به همراه دارد بنابراین باید راه‌های موثری را برای رویارویی با این تعارض‌ها در پیش گرفت.

طاهره مهدوی در این باره افزود: همسر شما نزدیک‌ترین فرد به شماست و هر کاری که می‌کند یا انتخابی که انجام می‌دهد، غالبا روی زندگی شما هم اثر می‌گذارد و همین تاثیر متقابل، ممکن است سر منشاء اختلافات و ناسازگاری‌ها شود.

وی در ادامه گفت: در هر مقطعی از زندگی اگر بدانید که قرار است با چه حوادثی روبرو شوید، حتما برای مقابله با آن‌ها آماده تر خواهید بود. در مورد ازدواج افسانه‌هایی وجود دارد که ممکن است انتظارات و توقعات افراد را غیر واقع بیانه و مخدوش کند. این فکر که من نیمه گم شده خود را پیدا کرده‌ام و قرار است تنها‌ییم را با او قسمت کنم و از این به بعد در آرامش با او زندگی کنم، محصول همین افسانه‌هاست. زندگی واقعی پر از دست انداز است که باید با چشم باز از کنار آن‌ها عبور کنید.

**از جر و بحث‌های بی نتیجه و غیر سازنده پرهیز کنید**

این روانشناس تاکید کرد: دعوا کردن و درگیری بین زن و شوهر ممکن است دلخوری‌هایی ایجاد کند که به مرور باعث فاصله گرفتن آنان از یکدیگر شود. دعواها ممکن است افراد را سرخورده کند و آن‌ها را به سمت نارضایتی از زندگی سوق دهد. تا جای ممکن از دعوا کردن، جر و بحث‌های بی‌نتیجه و غیر سازنده پرهیز کنید.

مهدوی در ادامه گفت: از روز عقد، شما و همسرتان به یک واحد مستقل تبدیل شدید. نمی‌توانید همسرتان را جدا از خودتان ببینید و کاری کنید مدام در دعاها شکست بخورد و شما برنده شوید. شما هیچ‌وقت نمی‌توانید زن و شوهری را پیدا کنید که یکی از آن ها احساس خوشبختی و دیگری احساس بدبختی و شکست کند. از روزی که برای خوشبخت کردن، خوشحال کردن و ایجاد احساس برنده بودن در همسرتان تلاش کردیم، می‌توانید احساس خوشبختی و رضایت را در آغوش بکشید.

**دوربین را بچرخانید**

وی افزود: زوجین می‌توانند تا ابد دوربین ذهن خود را روی همسر خود نگه دارند و خطاهایش را ثبت و ضبط کنند، اما حل تعارض از نقطه‌ای شروع می‌شود که عدسی دوربین را به سمت خودتان بچرخانید و صادقانه میزان نقش خود در ایجاد و تداوم تعارضات را بررسی کنید. به عنوان نمونه چه کارهایی (هرچند کوچک و معمولی) می‌توانم برای بهتر شدن رابطه‌مان انجام دهم؟ دست کشیدن از چه رفتارهایی می‌تواند همسرم را خوشحال کند؟

این روانشناس تاکید کرد: قبل از هر حرف یا رفتاری در قبال همسرتان یک لحظه خودتان را به جای او بگذارید. در شرایط حاضر اگر شما جای او بودید دوست داشتید با شما چگونه رفتار شود؟ به عواقبش فکر کنید

وی تصریح کرد: پرخاشگری، توهین، تحقیر و سرزنش کار ساده‌ای است؛ مثل فشار دادن پدال گاز در رانندگی. هر کس می‌تواند این کارها را انجام دهد. اما درست مانند رانندگی با دقت و ظرافت، عکس العمل به موقع و مناسب در مواقع بحرانی و انتخاب بهترین راه برای حل تعارض توانمندی می‌خواهد و مهارت. هر وقت در زندگی زناشویی خود با مشکل روبرو شدید، به جای این که پایتان را روی پدال گاز فشار دهید و بی مهابا تا آخرش تپازید، چند لحظه صبر کنید و به عواقب انتخابتان فکر کنید. دست خود نبود و اعصاب به هم ریخته بود و نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم، همگی بهانه‌هایی برای توجیه انتخاب‌های اشتباه هستند. در مواجهه با تعارضات، واکنشی را انتخاب کنید که یک ساعت بعد هم بتوانید از آن دفاع کنید.

**مذاکره کنید، مذاکره خوب جواب می‌دهد**

مهدوی با بیان اینکه اصول مذاکره یعنی این که یک چیزهایی بدهید و یک چیزهایی به دست بیاورید گفت: حل سازگارانه تعارض به این معنی نیست که در پایان کار همسر شما همان کسی بشود که شما آرزو داشتید. برای این که بتوانید با هم بر سر موضوعات چالش برانگیز به توافق برسید، باید از مواضع خود کوتاه بیایید. در واقع گذشت کردن به نفع حفظ زندگی مشترک و بهبود رابطه، از آن ارزش‌هایی است که این روزها در جامعه ما کم‌رنگ شده است.
وی اضافه کرد: خیلی از زوج‌های جوان آن قدر به فکر نیازهای شخصی خود هستند و برخواسته‌های خود پافشاری می‌کنند که خود را از لذت یک رابطه رضایت بخش محروم می‌کنند. اگر برای حفظ رابطه‌تان گذشت کنید، خواهید دید که این رابطه خوب، سودهایی به شما می‌رساند که همیشه در انتظارش بودید. اما مراقب باشید که گذشت کردن را تا جایی ادامه بدهید که در شما احساس قربانی شدن یا نادیده انگاشته شدن ایجاد نکند.

**قدرتان خوبی‌هایش باشید**

این روانشناس در ادامه گفت: فکر کردن به نکات مثبت همسر و موهبت‌های زندگی مشترکتان باعث می‌شود روح تازه‌ای در رابطه‌تان دمیده شود. تلاش کنید از همسرتان به خاطر خوبی‌هایش تشکر کنید. بعضی افراد خیال می‌کنند که قدردانی و سپاسگزاری باعث سوء استفاده همسر یا کوچک شدن خودشان می‌شود. بعضی‌ها هم فکر می‌کنند لزومی ندارد از همسرشان به خاطر انجام وظایفش قدردانی کنند.

مهدوی در پایان مطلب خود در مجله سپیده دانایی اظهار کرد: بعضی از زوجین قدردانی کلامی را لازم نمی‌دانند اما نتایج پژوهش‌های حوزه روانشناسی مثبت نشان داده است که یکی از فن‌های مفید برای شادمانه زیستن این است که خود را موظف کنید هر روز فکر کنید و خوبی‌های اطرافیانتان را پیدا و به خاطر آن‌ها از ایشان قدردانی کنید. این کار تاثیر به‌سزایی در بهبود روابطتان خواهد داشت. با این کار می‌توانید از بروز جر و بحث و مشاجره‌های شدید در هنگام بروز تعارض پیشگیری کنید. در حقیقت با این کار خود و همسرتان را برابر بروز مشکلات شدید واکنشینه کرده‌اید.

**آگهی احضار مهم**

نظر به اینکه محمد مهدی آرمند فرزند منصور به اتهام جعل در اسناد رسمی، جعل در اسناد عادی و استفاده از سند مجعول از طرف این شعبه دادیاری در کلاسهِ پرونده ۷۵۹۴-۳۳۵ تحت تعقیب کیفری می‌باشد و ابلاغ اختصاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا پس از درج آگهی در این شعبه دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد پس از انقضای یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی تصمیم غیابی اتخاذ می‌گردد.

۱۴۹۳/م/الف

دادیار شعبه ۷ دادسرای عمومی و انقلاب شیراز

ایزدی

**هیأت 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 رأی شمارهِ ۳۱۱۰۰۵۹۳۸-۱۳۹۶-۳ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی مسعود حاجی‌زاده فرزند فتح‌اله به شماره شناسنامه ۲۰۱۷ صادره از آبادان در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکپاب سوله ۱/۵ طبقه به انضمام زیرزمین آن به مساحت ۲۹۰ مترمربع پلاک ۹۰۱ فرعی از ۲۱۴۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۸۶ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی کمال نصرمحرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت در دو نوبت 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 انعقاد مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۴/۷/۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۴/۷/۱۹

۱۵۰۲۸/م/الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

خسرو میرشکاری

**ثبتي و دادگستري**

**نیازمندیهای عصر مردم آگهی می‌پذیرد**

**۳۲۳۰۹۲۹۰      ۳۲۳۴۱۰۰۱      ۳۲۳۴۱۰۰۰**

**۳۲۳۰۳۳۷-۳۲۳۰۳۸۳۰**



**آگهی احضار مهم**

در پرونده شماره ۹۳۰۹۰۲ شعبه ۱۵ دادیاری دادسرای ناحیه یک شیراز افسانه الیاری دشتکی فرزند باباجان به موجب شکایت مهناز معتمدی دشتکی به اتهام ایراد ضرب و جرح عمدی و توهین و تهدید تحت تعقیب قرار دارد با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مراتب یک نوبت در روزنامه آگهی و متمم ظرف مهلت یک ماه احضار می‌شود پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۱۴۹۳/م/الف

دادیار شعبه ۱۵ دادسرای عمومی و انقلاب ناحیه یک شیراز

رتعبرزاده

**آگهی احضار مهم**

در پرونده شماره ۹۴۰۴۲۸ شعبه ۱۵ دادیاری دادسرای ناحیه یک شیراز مصطفی خدری فرزند خلیفه به موجب شکایت محمدحسن قهرمانی فرزند امام‌قلی به اتهام ایراد ضرب و جرح عمدی و توهین تحت تعقیب قرار دارد با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مراتب یک نوبت در روزنامه آگهی و متمم ظرف مهلت یک ماه احضار می‌شود پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۱۴۹۳۸/م/الف

دادیار شعبه ۱۵ دادسرای عمومی و انقلاب ناحیه یک شیراز

رتعبرزاده

<sup>[1]</sup> یکی از فن‌های مفید برای شادمانه زیستن این است که خود را موظف کنید هر روز فکر کنید و خوبی‌های اطرافیانتان را پیدا و به خاطر آن‌ها از ایشان قدردانی کنید

<sup>[2]</sup> یکی از فن‌های مفید برای شادمانه زیستن این است که خود را موظف کنید هر روز فکر کنید و خوبی‌های اطرافیانتان را پیدا و به خاطر آن‌ها از ایشان قدردانی کنید