



تاریخ
۲۵
مهر
۱۳۹۶
سه‌شنبه

## توصیه‌هایی برای افزایش سلامت روان در محیط کار

**هفته سلامت روان با شعار سلامت روان درمحیط کار گرمی باد**

**لیلا طهماسبی و مریم احمدی کارشناسان مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون**

براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عدالانه و مناسب. در نتیجه بهداشت روان باعث تأمین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلا به اختلال روانی، درمان مناسب و بازتوانی آن می‌شود

در مجموع می‌توان فاکتورهای استرس‌آور مهم در محیط کار را به پنج گروه عمده تقسیم کرد که عبارتند از:

– محیط فیزیکی کار: میزان سر و صدا، وضعیت دمای محیط، شرایط محل کار از نظر میزان نور.
– ماهیت خود شغل: شغل‌هایی که با خلاقیت همراهند یا آن‌هایی که با آموزش به دیگران همراهند با رضایت بیشتری همراه است. در شغل‌هایی که با مهارت کم همراهند و کارهای یدی، رضایتمندی کمتر است.
– زمان کار: ساعات کاری، شب کار بودن، نوبت کاری، همه در میزان استرس وارد بر فرد مؤثرند.
– نقش کارکنان: میزان دخالت افراد در کاری که انجام می‌دهند و تصمیماتی که گرفته می‌شود اهمیت دارد. روابط بین افراد، خشونت و نزاع مهم است.
– عوامل سازمانی: شامل ثابت بودن شغل، آموزش حین کار، هدفمندی.
– وجود هریک از شرایط استرس‌آور در محیط کار که در بالا به آن‌ها اشاره شد می‌تواند منجر به بروز مشکلات جسمی، روانی و رفتاری در فرد شود. حتی ممکن است به بستری شدن فرد در بیمارستان‌های روانپزشکی منجر شود. مشکلات جسمی: به عنوان مثال فشار خون بالا،

## ضرب‌المثل‌های جهان خوار شمردن هنر، برابر است با بی‌اطلاع بودن از آن

۱. سال گذشته در یادداشتی با عنوان «ملاحظات زیست‌محیطی در برگزاری آیین‌های عاشورایی» یادآور شدم که بزرگداشت امام حسین (ع) و عاشورا باید با مراعات ملاحظات زیست‌محیطی همراه باشد. نمی‌توان با آیین‌های ناسازگار با محیط زیست از امام حسین (ع) و حرکت مقدس او تجلیل کرد. پرهیز از تولید انبوه زباله، خودداری از استفاده از شاخه‌های درختان و مراقبت از درختان مجاور تکیه‌ها، پرهیز از قطع درختان برای آتش‌افروزی‌های غیرضروری، تلاش برای کاهش تولید آلاینده‌ها در جریان مراسم، استفاده از ظرف‌ها و ابزارهای مناسب‌تر در توزیع غذا میان عزاداران، بخشی از نکاتی است که در آن نوشتار مورد تأکید قرار گرفت (نک: روزنامه همدلی، ش ۴۳۸، دوشنبه، ۱۹ مهر ۱۳۹۵).

۲. شب عاشورای سال قبل توفیق یافتم در جمع هیئتی از مجیان اهل بیت (ع) در خمینی‌شهر اصفهان حضور یابم. بنا بود صبح روز عاشورا از آن جا به شیراز حرکت کنم. دوستان میزبان، اصرار داشتند که صبح زود از خمینی‌شهر حرکت کنیم. متأسفانه بعداً فهمیدم که اصرار آن‌ها برای این است که در مسیر ترک خمینی‌شهر با صحنه‌های وحشتناک قه‌زنی مواجه نشویم. صبح با آن که هنوز ساعت هفت صبح نشده بود، برخی کوجه‌های شهر پر بود از دسته‌های قه‌زمن که لباس‌های‌شان به خون آغشته بود. در یک وانت‌بار دو جوان که به علت قه‌زنی آسیب دیده بودند و بدحال بودند در حال حمل به بیمارستان بودند؛ دو قه‌زمن دیگر هم در همان وانت از آن‌ها مراقبت می‌کردند. خیابان هم انباشته بود از ماشین و عازداران و ماشین حامل قه‌زمن‌های مجروح

## درمان آلرژی با روغن‌های گیاهی

نعنا با آرام کردن ماهیچه‌های بینی باعث بیرون آمدن مخاط و مواد حساسیت‌زا می‌شود. برای کاهش التهاب می‌توانید مستقیماً یک یا دو قطره خالص از آن را میل کنید. روغن نعناع کمی را به آب جوش اضافه کنید و بخارات را به مدت پنج دقیقه وارد سیستم تنفسی خود کنید.

**روغن نعنا ضد التهاب است و برای درمان آلرژی مفید است**

**درمان آلرژی با روغن بابونه**

دارای خواص ضد التهابی و آرامبخش است. این روغن به مبارزه با علائم آلرژی کمک می‌کند. مصرف روغن بابونه باعث کاهش احتقان و از بین رفتن قرمزی چشم می‌شود و تحریکات پوستی و خارش را از بین می‌برد. می‌توانید این روغن را روی پشت، سینه و گردن ماساژ دهید. یک قاشق چای خوری از روغن بابونه را می‌توانید به یک فنجان آب گرم اضافه کنید و روزی دو بار آن را بنوشید.

**روغن بابونه، به مبارزه با علائم آلرژی کمک می‌کند**

**روغن اوکالیپتوس برای درمان آلرژی**

این اسانس یکی از درمان‌های مؤثر برای مشکلات و بیماری‌های تنفسی است. ترکیبات فعال روغن اوکالیپتوس منجر به تسکین احتقان بینی می‌شود و از تنفس شما در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتری‌ها حمایت می‌کند. قدرت آنتی‌هیستامینی این اسانس باعث کاهش حساسیت فصلی می‌شود. مقدار کمی روغن اوکالیپتوس را به آب جوش اضافه کنید. سپس، بخارات را برای مدت پنج دقیقه وارد ریه کنید.

**روغن اوکالیپتوس یکی از درمان‌های مؤثر برای آلرژی است**

خوشبختانه، درمان های طبیعی برای رفع علائم آلرژی وجود دارد. به عنوان مثال، اسانس‌های ضروری به واسطه خاصیت آنتی‌هیستامینی و ضد التهابی به کنترل علائم آلرژی کمک می‌کنند.

**اسانس‌های طبیعی برای درمان آلرژی**

برای بهره‌مندی از این روغن‌های ضروری که علائم آلرژی را کنترل می‌کنند، شما باید مطمئن شوید که این روغن با کیفیت بالا و ارگانیک هستند. آلرژی یک وضعیت شایع است و زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن شما به عوامل خارجی مانند گرد و غبار، واکنش نشان می‌دهد. این اتفاق زمانی می‌افتد که بدن شما هیستامین تولید می‌کند؛ ماده‌ای که موجب التهاب و تحریک در قسمت‌های تنفسی شما می‌شود. آلرژی یک بیماری جدی نیست ولی علائم آن می‌تواند آزاردهنده باشد و حتی مشکلات بینایی ناشی از آن انجام برخی امور روزمره را برای شما مشکل می‌کند.

خوشبختانه، درمان های طبیعی برای رفع علائم آلرژی وجود دارد. به عنوان مثال، اسانس‌های ضروری به واسطه خاصیت آنتی‌هیستامینی و ضد التهابی به کنترل علائم آلرژی کمک می‌کنند.

**درمان آلرژی با روغن نعنا**

مطالعات نشان داده است که روغن نعنا ضد التهاب است. این ماده سبب کاهش علائم اختلالات التهابی مزمن مانند رینیت (التهاب مخاط بینی) و آسم برونشی می‌شود. همچنین این ماده به عنوان یک خلط‌آور می‌تواند در درمان آلرژی، سینوزیت، سرفه و سرماخوردگی مؤثر باشد. روغن

صفحه
۵
شماره
۲۰۸۰
سال
بیست و سوم

**آلمانی**

### اندیشه



## آیین‌های عاشورایی؛ از ملاحظات زیست‌محیطی تا ملاحظات انسانی

**دکتر رحیم نوبهار، پژوهشگر حوزوی و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی**



کانون‌های شیطانی قدرت درصددند چه‌راهی خشن و غیرانسانی از اسلام به دست دهند؛ دینی که پیامبرش، رحمت؛ رحمت؛ و شریعتش شریعت رحمت است. هماهنگ‌شدن با طرح نامبارک اسلام‌هراسی در قالب قه‌زنی و تهیه شاهد و مدرک و دستاویز برای این جریان هرگز مجاز نیست. یکی از محرمات اسلامی اقدام به مشوه‌نمودن چهره دین و انجام هر عملی است که موجب نفرت و بدآئیند مردم از دین و آیین شود. قهیهان در جای‌جای فقه، عملی که موجب هزن دین شود را ناروا شمرده‌اند. در جای دیگر آورده‌ام که می‌توان از «قاعده فقهی حرمت تغییر» از دین سخن گفت. برابر این قاعده حتی گاه برخی واجبات و الزامات شرعی هم وصف وجوب خود را از دست می‌دهد. مبانی فقهی روشنی وجود دارد که بر پایه آن‌ها حتی می‌توان از اجرای مجازات‌های بدنی مانند رجم در صورتی که موجب بدآئیند مردم شود خودداری کرد؛ به طریق اولی مواردی مانند قه‌زنی – بر فرض که مشروع باشد – مشمول این قاعده قرار می‌گیرد.

۶. از چشم‌انداز اجتماعی و روان‌شناختی، رواج صحنه‌های خشن به نوعی خشونت را ترویج و نهادهی خشن به‌نماید. مردمانی که می‌بینند دیگری به بدن خود زیان می‌رساند، یا کسانی که خون و خون‌ریزی را نظاره می‌کنند ارزش و اهمیت جان در چشم‌شان بی‌مقدار می‌شود و این به گسترش خشونت دامن می‌زند.

این یادگیری و لازمه ضمنی به‌ویژه در مورد کودکان و نوجوانان بیشتر مصداق دارد. ما موظفیم به شهروندان بیاموزیم که آدمی محترم و مکرم است و جان او ارزشمند و از این ملاحظات انسانی و نوع‌دوستانه است.

این ماده می‌تواند سیستم لنفای بدن را بهبود بخشد و شرایط تنفسی را بهتر کند. طبق مطالعات روغن لیمو می‌تواند از رشد باکتری در محیط جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را تقویت کند. با اسپری کردن این ماده در خانه می‌توانید عوامل حساسیت‌زا و باکتری‌ها را نابود کنید. یک یا دو قطره از عصار این گیاه را با یک لیوان آب مخلوط کرده و آن را بنوشید تا میزان متعادلفPH در بدن خود حفظ کنید. همچنین می‌توانید در هنگام شست‌وشوی لباس‌ها آن را به مواد شوینده خود اضافه کنید یا چند قطره از آن را روی پرده، ملحفه و فرش اسپری کنید تا باکتری‌ها را از بین ببرد.

**اسانس لیمو و درمان آلرژی**

اسانس لیمو و درمان آلرژی
این ماده می‌تواند سیستم لنفای بدن را بهبود بخشد و شرایط تنفسی را بهتر کند. طبق مطالعات روغن لیمو می‌تواند از رشد باکتری در محیط جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را تقویت کند. با اسپری کردن این ماده در خانه می‌توانید عوامل حساسیت‌زا و باکتری‌ها را نابود کنید. یک یا دو قطره از عصار این گیاه را با یک لیوان آب مخلوط کرده و آن را بنوشید تا میزان متعادلفPH در بدن خود حفظ کنید. همچنین می‌توانید در هنگام شست‌وشوی لباس‌ها آن را به مواد شوینده خود اضافه کنید یا چند قطره از آن را روی پرده، ملحفه و فرش اسپری کنید تا باکتری‌ها را از بین ببرد.

**اسانس لیمو، می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و با آلرژی مبارزه کند**

**روغن اسطوخودوس برای درمان آلرژی**

یک محصول آرامش بخش است که به کاهش التهاب راه‌های هوایی شما کمک می‌کند. مصرف این اسانس به‌خصوص زمانی که دچار عفونت‌های ویروسی هستید، توصیه می‌شود. مصرف روغن اسطوخودوس منجر به کاهش تراکم عطسه می‌شود و برای کاهش خارش ناشی از آلرژی و حساسیت مفید است. وقتی

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای ۰۲۱۶۲/۰۳۰۰۳۰۰۲۱۵۸ و ۱۳۹۶۶۰۳۱۱۰۳۰۰۳۰۰۲۱۵۸ و ۱۳۹۶۶۰۳۱۱۰۳۰۰۳۰۰۲۱۵۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقایان احمدرضا و محمود رضا و حمیدرضا گنتاسی فرزندان خلیفه بشماره شناسنامه ۴۷۱۳ و ۱۴۳ و ۱۴۲ صادره از نورآباد در شدانگ یک باب کارگاه که ۱/۵دانگ مشاع از شدانگ عرصه در مالکیت موقوفه پشه‌ری می باشد به مساحت شدانگ ۶۰/۸/۵۰ مترمربع بلامناصفه پلاک ۱۶۴۹ فرعی از ۵۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۹ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی خود متقاضیان که طی سند شماره ۲۸۷۰ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۹ دفتر ۹۸ ممسنی به نامبردگان انتقال یافته محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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.
۶/۱۳۳۳
۳۷۵/م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۷/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۸/۱۰

**سید مصطفی حسینی**

**رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان ممسنی**

**آگهی ابلاغ اجراییه**

بدین وسیله به خانم رخساره انصاری فرزند علی محمد به شماره شناسنامه ۸۹۵ صادره از کازرون و شماره ملی ۲۳۷۱۴۲۹۰۳۱ به نشانی کازرون خیابان ۲۲ بهمن شمالی کوچه مسجد حاج قنبر، مدیون پرونده اجرایی کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۱۱۱۸۸۰۰۰۲۲۸/۱ اجرای ثبت اسناد کازرون ابلاغ می گردد که چون بانک ملی شعبه طالقانی کازرون بابت بدهی شما موضوع قرارداد شماره ۹۳۰۴۹۹۷۰۸۲ – ۹۳/۱/۳۱ – ۹۳/۱/۳۱ جهت وصول مبلغ ۸۰/۹۶/۹۶۹ ریال بابت اصل و به انضمام ۴/۰۴۵/۳۴۸ ریال حقوق دولتی اجراییه صادر نموده است که پس از تشکیل پرونده اجرایی به کلاسه مذکور چون بنا به اظهار مأمور اداره بست کازرون، به نشانی مندرج در اجراییه مشاهده و شناخته نگردیده اید و بانک بستانکار آدرس ذقیقی از شما ندارد لذا حسب درخواست بانک بستانکار به شماره وارده ۱۱۸۸۰۰۰۲۲۸ – ۱۳۹۶۰۵۰۱۱۱۸۸۰۰۰۲۲۸ و به استناد ماده ۱۸ آیین نامه اجرای اسناد رسمی لازم الاجرا مقرر گردید مفاد اجراییه مذکور از طریق جراید انتشار یابد. تاریخ انتشار آگهی تاریخ ابلاغ اجراییه محسوب می گردد و چنانچه ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی اقدام به پرداخت بدهی خود و یا جلب رضایت بانک بستانکار ننمایید عملیات اجرایی برابر مقررات علیه شما ادامه خواهد یافت و غیر از این آگهی و آگهی مزایده چنانچه لازم باشد آگهی دیگری صادر نخواهد شد.
۶/۱۳۴۲
۹۳۰/م الف

**داود انصاری**

**رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان کازرون**

**آگهی مزایده اموال منقول**

اجرای احکام حقوقی دادگستری کازرون به موجب محتویات پرونده ۹۵۰۹۰۳/۹۵۰۹۰۴ اجرائی له ابراهیم فلاحی و ذیح اله پریزی بطریقت عباس حسنی فرزند علی اکبر و با تجویز مواد مندرج در قانون اجرای احکام حقوقی مصوب سال ۱۳۵۶ و بنا به تقاضای محکوم له اموال توقیفی شامل ۱- دستگاه کشت سبب زمینی سبز دشت مدل ۹۲ مستعمل به قیمت نود میلیون ریال ۲- دستگاه سر زن بدون سریال و مشخصات به قیمت صد و بیست میلیون ریال ۳- دستگاه وجین سبز رنگ بدون سریال قیمت بیست میلیون ریال ۴- دستگاه برداشت سبب زمینی دو ردیفه مدل ۹۳ به قیمت نود میلیون ریال ۵- تانکر گازوئیلی چرخ دار به قیمت بیست و پنج میلیون ریال ۶- تانکر سوخت ۲۲۰۰ لیتری به رنگ مستعمل به قیمت بیست میلیون ریال ۱۰- تانکر دو جداره استیل ۲۵۰۰ لیتر نگهدارنده شیر با موتور تک فاز به قیمت هشتاد میلیون ریال (قیمت کل اجناس ۶۰۵۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال) که از طرف کارشناس ارزیابی گردیده است را از طریق مزایده به فروش میرساند. لذا بدینوسیله به اطلاع عموم میرساند کسانی که مایل به خرید باشند در روز شنبه مورخه ۱۳۹۶/۸/۲۰ ساعت ده صبح در این اجرا حاضر و قیمتهای پیشنهادی خود را ارائه نمایند مزایده از قیمت پایه شروع و شخصی که بالاترین قیمت پیشنهادی را ارائه نماید برنده مزایده خواهد بود و شرکت نماید. حضور متقاضیان در این جلسه آزاد میباشد و می توانند جهت اطلاع بیشتر از وضعیت وسایل مذکور تا پنج روز قبل از تاریخ فوق به این اجرا مراجعه نمایند. این آگهی به استناد ماده ۱۸۵ قانون اجرای احکام حقوقی برای نوبت دوم در یکی از روزنامه های محلی درج و منتشر می گردد.
۶/۱۳۳۶
۹۲۲/م الف

**روستا – سرپرست اجرای احکام حقوقی دادگاه کازرون**