Payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۹۶۸
سه‌شنبه / ۱ اردیبهشت / ۱۴۰۵
۳ / ذوالقعده / ۱۴۴۷
21 / April / 2026

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: ابافره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶۰ دکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷۱/۸۰
چاپ: کارگر

غزل ۲۲۰ امروز با حافظ

سیل است آب دیده و هر کس که بگذرد
گر خود دلش ز سنگ بود هم ز جا رود
ما را به آب دیده شب و روز ماجراست
زان رهگذر که بر سر کویش چرا رود

غزل ۱۱۱

کهن شود همه کس را به روزگار ارادت
مگر مرا که همان عشق اولست و زیادت

سعدی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۵۴	۰۵:۲۵	۱۲:۰۵	۱۸:۴۵	۱۹:۰۴

برگه

هر وقت خود را در میان اکثریت دیدید، وقت آن رسیده است که مکث کنید و تأمل کنید...

مارک تواین

گزارش روز

چرا آتش‌بس شده اما ذهن‌ها هنوز در گیر جنگ است؟

پس از آتش‌بس، جامعه هنوز در حالت آماده‌باش روانی مانده، ترس‌ها ادامه دارد و بازگشت به آرامش زمان و حمایت می‌طلبد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، با وجود اعلام آتش‌بس ۱۴ روزه پس از ۴۰ روز تنش شدید، آرامش هنوز در ذهن بسیاری از مردم جا نیفتاده است. برای مردمی که چهل شب با اضطراب انفجار سر بر بالین گذاشته‌اند، این سکوت ناگهانی هنوز بوی «امنیت» نمی‌دهد. در حالی که عقربه‌های ساعت به سمت آرامش حرکت می‌کنند، عقربه‌های روان جامعه همچنان روی لحظه وقوع حادثه قفل شده است. هنوز چمدان‌ها پشت در مانده‌اند، جامعه وارد مرحله‌ای از «گوش‌به‌زنگی» پس از بحران شده؛ دوره‌ای که در آن صدای هر هواپیما، هر لرزش یا هر شلوغی می‌تواند به‌نحوی تداعی‌کننده بازگشت جنگ باشد.

از صدای آژیر تا سکوتی که هنوز باور نمی‌شود

آتش‌بس که اعلام شد، خیلی‌ها فکر کردند همه چیز یکباره به حالت قبل برمی‌گردد، اما برای مردمی که چهل شب با صدای انفجار خوابیده‌اند، برگشتن به زندگی عادی شبیه خاموش کردن چراغی نیست که فقط یک کلید داشته باشد. ذهن، مخصوصا ذهنی که زیر فشار ترس و نگرانی کار کرده، دیرتر از هر چیز دیگری آرام می‌شود. برای همین است که هنوز بعضی‌ها با کوچک‌ترین صدا می‌پرند، بچه‌ها نیمه شب از خواب می‌جهند و بزرگ‌ترها ناخودآگاه دنبال گوشی می‌گردند تا ببینند خبر تازه‌ای رسیده یا نه.

این روزها خیلی از خانواده‌ها در ظاهر آرام شده‌اند، اما در باطن هنوز روی حالت آماده باش مانده‌اند. نماد عینی این بی‌اعتمادی روانی را می‌توان در نوعی «آمادگی دائمی برای گریز» دید که هنوز در ناخودآگاه خانواده‌ها جریان دارد. هنوز بسیاری از مردم شب‌ها با لباس‌هایی نزدیک به پوشش بیرون می‌خوابند و داروهای حیاتی و مدارک مهم را در دسترس‌ترین نقطه ممکن نگه داشته‌اند. بچه‌ها با کوچک‌ترین صدا از خواب می‌پرند و بزرگ‌ترها بی‌اختیار چشم‌هاشان به سمت خروجی‌های خانه می‌رود. بعضی‌ها هنوز دوست ندارند وارد مکان‌های شلوغ شوند. بعضی دیگر ترجیح می‌دهند زودتر از خانه بیرون نروند یا مسیرهای خلوت را انتخاب کنند. همه این رفتارها از یک چیز می‌آید: هنوز مطمئن نشده که خطر تمام شده است.

روان‌شناسان می‌گویند این حالت، طبیعی است و نباید از آن ترسید. آدمی که در بحران زندگی کرده، تا مدتی بعد از بحران هم با همان زبان ترس فکر می‌کند. یعنی صدای هواپیما برایش فقط صدای هواپیما نیست، بلکه یادآور همان شب‌های پراضطراب است. برای همین، بازگشت به آرامش نیاز به زمان، گفت‌وگو، حمایت و صبوری دارد. جامعه هم مثل یک بدن زخمی است؛ زخم آن یک روزه بسته نمی‌شود. آتش‌بس آغاز راه است، نه پایان آن. تا وقتی خیال مردم دوباره آسوده نشود، هنوز بخشی از جنگ در ذهن‌ها ادامه دارد.

زندگی در حالت آماده‌باش

اما شاید بد نباشد که بدانید این پدیده فقط مختص مردم کشور ما نیست. به عنوان نمونه تا سال‌ها بعد از پایان جنگ، بسیاری از مردم اروپا و بازماندگان جنگ جهانی دوم، با صدای هواپیما یا آژیر ماشین دچار وحشت می‌شدند، حتی هنگام خواب لباس و کفش را نزدیک تخت برای فرار احتمالی می‌گذاشتند و بدتر از همه ذخیره غذا یا آب را به شکل وسواسی حفظ می‌کردند، در حالی که خطر واقعی دیگر وجود نداشت و صلح پایدار برقرار بود اما مغز هنوز در حالت مقابله با بمباران بود.

یا بعد از زلزله ۱۹۹۵ کوبه در ژاپن هزاران نفر تا سال‌ها، با هر لرزش کوچک یا صدای سنگین واکنش نشان می‌دادند و از جای خود می‌پریدند که روان‌شناسان این پدیده را گوش‌به‌زنگی مزمن می‌نامند و معتقدند که این تجربه‌ها نشان می‌دهد که حافظه بدنی تهدید، بسیار پایدار است. در چین هم پس از قحطی دهه ۶۰ نسل‌های بعد نسبت به کمبود مواد غذایی حساس‌تر بودند و از نظر روانی امنیت غذایی را دیرتر باور می‌کردند.

حتی می‌توان به گوش‌به‌زنگی سلامت‌محور اشاره کرد. هنوز که هنوز بعد از گذشتن چند سال از کرونا بسیاری از افراد جامعه، حساسیت شدید نسبت به سرفه و عطسه دارند و هنوز از تماس اجتماعی نگرانند و از مکان‌های شلوغ می‌ترسند، حتی زمانی که تهدید اصلی از بین رفته است.

با دقت در این مثال‌ها نکته‌ای مهم جای گرفته است که گوش‌به‌زنگی همیشه غیرمنطقی نیست. این واکنش یک سازوکار بقاست، مغز برای محافظت از بدن، ترجیح می‌دهد اشتباه کند و خطر را زودتر تشخیص دهد، تا اینکه بی‌تفاوت باشد. اما مشکل زمانی شروع می‌شود که بعد از پایان تهدید، این سیستم دیگر خاموش نشود.

هراس از سکوت سنگین

برای کسی که چهل روز با صدای ممتد خطر زندگی کرده، سکوت دیگر نشانه آرامش نیست؛ بلکه شبیه آرامش قبل از توفان به نظر می‌رسد. ناصر قاسم‌زاد، روانشناس، پدیده گوش‌به‌زنگی را رفتار طبیعی مغز می‌داند و بر این باور است که این پدیده وقتی رخ می‌دهد که تهدید واقعی وجود ندارد یا بسیار کم است، اما بدن و ذهن همچنان در حالت آماده‌باش می‌مانند؛ انگار هر لحظه قرار است صدای جنگنده‌ای شنیده شود. مردمی که در دوره آتش‌بس هستند معمولاً نشانه‌های حساسیت شدید به صداهای ناگهانی، تمرکز دشوار، احساس اینکه چیزی قرار است اتفاق بیفتد، خستگی دائمی، کابوس یا بیدار شدن ناگهانی، پیش‌بینی بدترین سناریوها و بررسی مداوم اخبار را گزارش می‌کنند.

این استاد دانشگاه می‌گوید گوش‌به‌زنگی در شرایط صلح، واکنش غیرمنطقی نیست بلکه یک واکنش طبیعی مغز انسان به دوره‌ای طولانی از فشار یا تهدید است که پس از پایان خطر به‌طور کامل خاموش نشده است. به نوعی، مغز می‌خواهد حفاظت بیش از حد ارائه دهد، حتی زمانی که دیگر نیازی نیست.

به گفته مدیرعامل جمعیت حمایت از سلامت، بهداشت و روان جامعه، افرادی که در تهران بوده‌اند نسبت به شهرهایی که کمتر در معرض جنگ بوده‌اند با حالت گوش‌به‌زنگی بیشتری مواجه هستند. در نتیجه برخی از افراد اضطراب فراگیر دارند برخی از افراد پنیک می‌شوند و برخی دیگر هیجان پذیری بالا از خود نشان می‌دهند و با کوچکترین صدایی احساس می‌کنند شرایط جنگ شروع شده است.

چرا نمی‌توان خوابید؟

خواب، اولین قربانی گوش‌به‌زنگی است. وقتی مغز در وضعیت انتظار باشد، اجازه ورود به مراحل عمیق خواب را نمی‌دهد. به گفته قاسم‌زاد، خواب ۷ تا ۹ ساعته به صورت ممتد تعریف یک خواب خوب است اما در بحران‌هایی مثل جنگ، این چرخه با بمباران در دیروقت و صبح زود به هم می‌خورد با این حال توصیه می‌شود شهروندان چرخه منظم خواب خود را حفظ کنند. درست است که هر صدای کوچکی در شب از ترمز یک ماشین گرفته تا صدای باد در ذهن، به صدای اصابت موشک یا غرش جنگنده ترجمه می‌شود، اما بی‌خوابی مزمن، خود به چرخه‌ای از خستگی و اضطراب بیشتر دامن می‌زند، موضوعی که بسیار حائز اهمیت است.

خانه ناامن جلوه می‌کند

نماد عینی این بی‌اعتمادی روانی را می‌توان در ورودی خانه‌ها دید. در بسیاری از خانه‌ها چمدان‌ها هنوز پشت در مانده‌اند و داروهای اضطراری دم دست است و بچه‌ها با کوچک‌ترین صدا از خواب می‌پرند. درست است که آتش‌بس اعلام شده، اما در واقع، مغزها هنوز در حالت آماده باش‌اند.

قاسم زاده در این خصوص تصریح کرد: برداشتن چمدان‌ها از پشت در می‌تواند به معنای پذیرش امنیت از طرف قرد باشد، اما برای برخی از افراد این کار سخت است زیرا ذهن آموزش‌دیده در بحران، به راحتی اجازه این خلع سلاح روانی را نمی‌دهد. برای بسیاری، رها کردن همین کیف‌های اضطراری، نوعی بی‌دفاع شدن در برابر احتمالات پیش‌رو تلقی می‌شود.

مدیرعامل جمعیت حمایت از سلامت، بهداشت و روان جامعه یکی از پیامدهای تلخ دیگر گوش‌به‌زنگی را ترس از حضور در مکان‌های شلوغ یا حتی خروج از خانه می‌داند و اضافه می‌کند که در دوران آتش‌بس، خیابان‌های پرتردد که باید نماد بازگشت به زندگی عادی باشند، برای فرد گوش‌به‌زنگ، محیطی آسیب پذیر و خطرناک به نظر می‌رسند و اضطراب حضور در تجمعات، ناشی از این فکر آزار دهنده است و در خود می‌گوید، اگر همین حالا اتفاقی بیفتد، راه فرار کجاست؟ البته باید این واقعیت را هم مد نظر داشت که دو تجربه جنگ یکی ۱۲ روزه و دیگری ۴۰ روزه، دقیقا در حین مذاکره و بدون اطلاع قبلی شروع شد. بنابراین مردم حق دارند که نگران باشند که مبادا دوباره در میانه این مذاکرات، جنگ ادامه پیدا کند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۳۱۰۱۲۰۳۹۳۹۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین وتکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ساوجبلاغ تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی غلامرضا خوئینیها فرزند اسمعیل به شماره ملی ۰۰۵۱۴۲۵۸۴۱ نسبت به ۱/۵ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۰/۰۸ متر مربع از مالکیت محمد تقی اکبریان نسبت به پلاک ۶۳۳ فرعی از ۱۷۲ اصلی ذیل دفتر ۸۹۴ صفحه ۵۴۵ قطعه ۲۶۹ واقع درمهدی آباد حوزه ثبتی ساوجبلاغ استان البرز تایید و رای هیئت صادر گردیده لذا به منظور اطلاع عمومی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت 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 یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به صدور سندمالکیت 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 یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست صادر خواهدشد.

شناسه ۲۱۴۴۰۱۰
نوبت اول ۱۴۰۵/۱/۱۷
نوبت دوم ۱۴۰۵/۲/۱

بشیر نعیم‌زاده
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ساوجبلاغ
از طرف سعید صبرعلیلو

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین آبیزار تحت پلاک ۲۵۶ فرعی از ۹۹ اصلی واقع در قریه آردکان شهرستان طالقان جزء حوزه ثبتی طالقان بنا به علل منعکس در پرونده باید به عمل آید اینک بر حسب تقاضای کتبی مالک اکرم السادات میرقاسمی ذیل وارده ۳۰۰۰۶۱۰۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ با رعایت مواد ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت عملیات تعیین حدود آن در ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ در محل به عمل خواهد آمد لذا با انتشار این آگهی از متقاضی و مالکین املاک مجاور دعوت می شود تا در روز و ساعت مقرر در محل حضور یافته و هر ادعایی نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی آن دارند به نماینده محدد اظهار دارند و کسانی که به عملیات تعیین حدود اعتراض دارند می توانند به استناد ماده ۲۰ ق ث و در اجرای مواد ۷۴ و ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدیدی ظرف مدت سی روز اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک طالقان ارائه نموده و رسید دریافت نمایند و نیز باید ظرف مدت سی روز از تاریخ تسلیم این اعتراض به مراجع ذیصلاح قضائی مراجعه و ضمن تقدیم دادخواست گواهی آن را اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر اینصورت اقدام قانونی بنا به تقاضای ذینفع به عمل خواهد آمد.// ۰۹۷۰ / م الف

تاریخ انتشار : سه شنبه ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

ایمان هادی پور
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک طالقان

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین آبیزار (موقوفه سید عزیزاله) تحت پلاک ۷۴۰ فرعی از ۹۴ اصلی واقع در قریه حسنجون شهرستان طالقان جزء حوزه ثبتی طالقان بنا به علل منعکس در پرونده باید به عمل آید اینک بر حسب تقاضای کتبی سید اسمعیل قاضی میرسعید ذیل وارده ۳۰۰۸۰۹۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ با رعایت مواد ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت عملیات تعیین حدود آن در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۳۰ در محل به عمل خواهد آمد لذا با انتشار این آگهی از متقاضی و مالکین املاک مجاور دعوت می شود تا در روز و ساعت مقرر در محل حضور یافته و هر ادعایی نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی آن دارند به نماینده محدد اظهار دارند و کسانی که به عملیات تعیین حدود اعتراض دارند می توانند به استناد ماده ۲۰ ق ث و در اجرای مواد ۷۴ و ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدیدی ظرف مدت سی روز اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک طالقان ارائه نموده و رسید دریافت نمایند و نیز باید ظرف مدت سی روز از تاریخ تسلیم این اعتراض به مراجع ذیصلاح قضائی مراجعه و ضمن تقدیم دادخواست گواهی آن را اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر اینصورت اقدام قانونی بنا به تقاضای ذینفع به عمل خواهد آمد.// ۰۹۷۹ / م الف

تاریخ انتشار : سه شنبه ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

ایمان هادی پور
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک طالقان

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین آبیزار تحت پلاک ۲۵۵ فرعی از ۹۹ اصلی واقع در قریه آردکان شهرستان طالقان جزء حوزه ثبتی طالقان بنا به علل منعکس در پرونده باید به عمل آید اینک بر حسب تقاضای کتبی مالک اکرم السادات میرقاسمی ذیل وارده ۳۰۰۰۶۱۰۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ با رعایت مواد ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت عملیات تعیین حدود آن در ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ در محل به عمل خواهد آمد لذا با انتشار این آگهی از متقاضی و مالکین املاک مجاور دعوت می شود تا در روز و ساعت مقرر در محل حضور یافته و هر ادعایی نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی آن دارند به نماینده محدد اظهار دارند و کسانی که به عملیات تعیین حدود اعتراض دارند می توانند به استناد ماده ۲۰ ق ث و در اجرای مواد ۷۴ و ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدیدی ظرف مدت سی روز اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک طالقان ارائه نموده و رسید دریافت نمایند و نیز باید ظرف مدت سی روز از تاریخ تسلیم این اعتراض به مراجع ذیصلاح قضائی مراجعه و ضمن تقدیم دادخواست گواهی آن را اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر اینصورت اقدام قانونی بنا به تقاضای ذینفع به عمل خواهد آمد.// ۰۶۶۹ / م الف

تاریخ انتشار : سه شنبه ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

ایمان هادی پور
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک طالقان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۳۱۰۱۲۰۳۹۳۸۹ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ساوجبلاغ تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی معصومه خوئینیها فرزند اسمعیل به شماره ملی ۰۰۵۱۹۸۲۲۷۷ نسبت به ۰/۷۵ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۰/۰۸ متر مربع از مالکیت محمد تقی اکبریان نسبت به پلاک ۶۳۳ فرعی از ۱۷۲ اصلی ذیل دفتر ۸۹۴ صفحه ۵۴۵ قطعه ۲۶۹ واقع در مهدی آبادحوزه ثبتی ساوجبلاغ استان البرز تایید و رای هیئت صادر گردیده لذا به منظور اطلاع عمومی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند سندمالکیت 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 یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات و پس از طی تشریفات قانونی سندمالکیت صادر خواهدشد.

شناسه ۲۱۴۴۰۲۳
نوبت اول ۱۴۰۵/۱/۱۷
نوبت دوم ۱۴۰۵/۲/۱

بشیر نعیم‌زاده
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ساوجبلاغ
از طرف سعید صبرعلیلو

متوسط اندازه‌ی دیوار مصرفِ روزانه!

متوسط مصرف آب در ایران ۴۰ لیتر بالاتر از استاندارد جهانی: ۱۹۰ لیتر در روز.