## گوناگون

# نور آبی باعث پیری زودرس پوست می‌شود

با افزایش استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، پوست بیش از پیش در معرض آسیب‌های ناشی از نور آبی و رادیکال‌های آزاد قرار دارد که می‌تواند متجر به پیری زودرس شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا زهرا سبحانی متخصص فارماسیوتیکس، ضمن تاکید بر اهمیت پیشگیری علمی و استفاده از محصولات حاوی ترکیبات فعال محافظ گفت: نور آبی، طیف کوتاه موجی از نور مرئی است که توسط صفحه‌های نمایش تلفن همراه، تبلت، رایانه و تلویزیون تولید می‌شود. وی تصریح کرد: مواجهه مزمن با این نور می‌تواند باعث افزایش تولید رادیکال‌های آزاد در سلول‌های پوست شود و آسیب به DNA و پروتئین‌های ساختاری پوست، از جمله کلاژن و الاستین، را تسریع کند؛ این اثرات ممکن است به شکل چین‌وچروک زودرس، لک و کاهش شادابی پوست ظاهر شوند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ادامه داد: آلودگی محیطی نیز، شامل ذرات معلق، ترکیبات شیمیایی و فلزات سنگین، می‌تواند ضمن آسیب به لایه محافظ پوست، باعث التهاب، تحریک و اکسیداسیون سلولی شود. مواجهه همزمان با نور آبی و آلودگی، فشار اکسیداتیو روی پوست را افزایش می‌دهد و نیاز به مداخلات محافظتی را ضروری می‌کند. سبحانی ضمن اشاره به اینکه آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که می‌توانند رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و از آسیب سلولی جلوگیری کنند، افزود: ترکیباتی مانند ویتامین C، ویتامین E و پلی‌فنول‌ها با مهار اکسیداسیون، التهابات پوستی را کاهش داده و روند پیری زودرس را کند می‌کنند. به گفته وی، مطالعات نشان می‌دهد استفاده منظم از محصولات حاوی این ترکیبات می‌تواند از سلول‌های اپیدرمی و ماتریکس بینابینی پوست محافظت کند و مقاومت طبیعی پوست در برابر عوامل محیطی را افزایش دهد.

این متخصص فارماسیوتیکس در پایان یادآور شد: برای محافظت مؤثر پوست در برابر نور آبی و آلودگی، استفاده از محصولات حاوی آنتی‌اکسیدان ضروری است. محصولاتی که از داروخانه تهیه می‌شوند و روی بسته‌بندی آن‌ها ترکیباتی حاوی ویتامین C، ویتامین E، پلی‌فنول‌ها یا آنتی اکسیدان ذکر شده باشد، می‌تواند اثر محافظتی واقعی داشته باشد.

# اضطراب مدیریت‌نشده، عامل پنهان بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی است

اضطراب بخشی طبیعی و حتی ضروری از زندگی انسان است، اما زمانی که از حد بهینه عبور کند و موجب اختلال در عملکرد فرد شود، می‌تواند سلامت روان و جسم را به طور جدی تحت تاثیر قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نورمحمد بخشانی، متخصص روان‌شناسی بالیتی با اشاره به افزایش فشارهای روانی در زندگی مدرن، اظهار کرد: اضطراب به‌عنوان یک سازوکار طبیعی بدن، در مواجهه با خطر و تهدید فعال می‌شود و در حد متعادل می‌تواند نقش سازنده و انگیزشی داشته باشد، اما تداوم و شدت بیش از حد آن متجر به بروز اختلالات روان‌شناختی و حتی بیماری‌های جسمانی می‌شود. وی با بیان اینکه سلامت روان و سلامت جسم رابطه‌ای دوسویه دارند، افزود: بسیاری از بیماری‌های جسمانی ریشه در فشارهای روانی دارند و در مقابل، برخی اختلالات جسمی نیز می‌توانند زمینه‌ساز مشکلات روانی شوند، بنابراین توجه همزمان به این دو بعد، ضرورتی انکارناپذیر است.

این متخصص روان‌شناسی بالیتی با اشاره به اضطراب امتحان در دانش‌آموزان و دانشجویان تصریح کرد: اضطراب در سطح بهینه می‌تواند عامل حرکت و تلاش باشد، اما زمانی که تمرکز، تصمیم‌گیری و یادآوری را مختل کند، به اضطراب مخرب تبدیل می‌شود. در این شرایط، نقش خانواده‌ها در پرهیز از مقایسه، سرزنش و بزرگ‌نمایی نتایج امتحانات بسیار مهم است.

بخشانی همچنین با تاکید بر اهمیت آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، خاطرنشان کرد: تمرین‌های آرام‌سازی، تکنیک‌های تنفسی، مدیریت زمان و بهره‌گیری از مشاوره‌های تخصصی، از جمله راهکارهای علمی و مؤثر برای کنترل اضطراب هستند و در بسیاری از موارد می‌توان بدون دارودرمانی به نتایج مطلوب دست یافت.

وی در بخش دیگری از سخنان خود نسبت به گسترش توصیه‌های غیرتخصصی در فضای مجازی هشدار داد و گفت: مسائل روان‌شناختی پیچیده‌تر از آن هستند که با نسخه‌های یک‌جمله‌ای و عمومی درمان شوند. مراجعه به متخصصان دارای صلاحیت علمی و حرفه‌ای، مهم‌ترین گام در مسیر حفظ و ارتقای سلامت روان است.

بخشانی در پایان با اشاره به نقش دوران بارداری در سلامت روان نسل آینده تاکید کرد: کاهش اضطراب مادر، پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و توجه به آرامش روانی در دوران بارداری، تاثیر مستقیمی بر سلامت روان کودک در آینده خواهد داشت.

## زنان و خانواده

# ثبت رکورد تاریخی ازدواج نکردن و چند پرسش

در کشور ما معمولا فصل تابستان، فصل ازدواج و برپایی مراسم عروسی است، اما اعدادی که مرکز آمار از ثبت ازدواج در تابستان امسال ارائه می دهد، نشان از یک فاجعه خاموش زیر پوست جامعه و تهدیدی برای نهاد خانواده و سرمایه انسانی برای آینده دارد: در تابستان ۱۴۰۴، با ثبت ۹۷-۹۲ ازدواج در ایران، رکورد افت میزان ازدواج در تاریخ ایران شکسته شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آرمان امروز، وضعیت ازدواج، یالعکس شرایط طلاق، در کشور در سراشیبی سقوط قرار گرفته است. به اعتقاد کارشناسان کاهش امید به آینده مهر به و قیمت نجومی سکه، ناتوانی در تامین یک سقف برای زندگی حداقلی و تغییرات فرهنگی و اجتماعی مهمترین عوامل کاهش نرخ ازدواج در ایران است.

در کشور ما معمولا فصل تابستان، فصل ازدواج و برپایی مراسم عروسی است، اما اعدادی که مرکز آمار از ثبت ازدواج در تابستان امسال ارائه می دهد، نشان از یک فاجعه خاموش زیر پوست جامعه و تهدیدی برای نهاد خانواده و سرمایه انسانی برای آینده دارد: در تابستان ۱۴۰۴، با ثبت ۹۷-۹۲ ازدواج در ایران، رکورد افت میزان ازدواج در تاریخ ایران شکسته شده است. همچنین میزان طلاق نیز از ۳۹ هزار و ۶۷۹ مورد در بهار ۱۴۰۴، به ۴۴هزار و ۹۹۴ مورد رسیده است. هر چند این رقم نسبت به بهار ۱۴۰۴ افزایش داشته است، اما روند ثبت رویداد طلاق نیز در یک دهه گذشته، روندی کاهشی بوده است. در پایان سال ۱۴۰۴ نیز نرخی پایین‌تر از سال ۱۴۰۳ ثبت شود. علت هم مشخص است: گرانی افسارگسیخته هزینه‌های تشکیل یک زندگی آبرومندانه، یکی از این گرانی‌ها مربوط به خرید وسایل خانه است. از سال ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۴، ۸۰ تا صد درصد قیمت بسیاری از کالاهای خانگی افزایش یافته است.

**بیشتر کار می‌کنم تا مخارج ازدواج را تأمین کنم**

«مهدی» پنج ماه است ازدواج کرده؛ او شرایط را برای شروع یک زندگی مشترک بسیار سخت توصیف می‌کند: «حدود پنج ماه پیش برای خرید یک یخچال ایرانی حدود ۱۱-۱۰ میلیون تومان و برای یک تلویزیون ۵۰-۴۵ میلیون تومان پرداخت کردیم». او تا جای ممکن خرید قسطی نکرده است: «اقساط بالا بخش زیادی از درآمدم را به خودش اختصاص می‌داد و با همسرم به این نتیجه رسیدیم که اول زندگی زیر بار این‌همه قسط نرویم؛ به جایش به مرور برای خرید لوازم مورد نیازمان پول جمع کنیم». او نیز می‌گوید برای ازدواج از چند سال پیش شروع به خرید وسایلی کرده است: «من چند سال پیش سرویس طلا و خردریزهایی را خریدم که اگر نخریده بودم در حال حاضر امکان نداشت بتوانم این کار را انجام دهم». «مهدی» و همسرش قصد دارند در اردیبهشت‌ماه عروسی بگیرند. اما می‌گویند یک عروسی ساده برایشان ۲۵۰ میلیون تومان هزینه دارد: «حتما تا اردیبهشت هزینه‌ها بالاتر هم می‌رود». این فشارهای مالی او را مجبور به کار بیشتر و کم کردن خرج‌های بدیهی کرده است: «مدت‌هاست برای خودم یک لباس نخریدم و همه پولم را برای خرج‌های زندگی کنار گذاشته‌ام. بیشتر کار می‌کنم که برایم فشار ذهنی و فیزیکی زیادی دارد».

**شکاف میان آرزو و واقعیت**

برخلاف تصورات عمومی، جامعه ایران (با همه متغیرهای فرهنگی) همچنان به تشکیل خانواده و ازدواج تمایل دارد. محمود مشفق، جامعه‌شناس، با استناد به آخرین پیمایش‌ها می‌گوید: «شکاف به‌وجود آمده در میان تمایل جوانان به ازدواج و آمارها میان آرزو و واقعیت، ریشه در نبود «امنیت ذهنی و اقتصادی» دارد. افزایش میانگین سن ازدواج در تهران به ۳۲ سال، بیش از آنکه ناشی از تغییر ارزش‌ها باشد، معلول دغدغه‌هایی نظیر مسکن، اشتغال پایدار و هزینه‌های اولیه زندگی است. تجربه جهانی نشان می‌دهد که باروری تنها در بستر رونق اقتصادی و ثبات روانی جامعه شکوفا می‌شود». وی باور دارد که «در دوره‌ای که جوانان در حال شکل‌گیری هویت و تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی هستند، بحران‌های اقتصادی می‌توانند باعث تأخیر در انتخاب‌های مهمی همچون ازدواج، شغل و فرزندآوری شوند». این گفته‌ها در شرایطی مطرح می شود که بیر ستاد ملی جمعیت چندی پیش گفت: «در سال ۱۳۶۵، حدود ۱.۱ درصد زنان ۵۰ ساله دچار تجرد قطعی بودند یعنی در ۵۰ سالگی هنوز ازدواج نکرده بودند اما در سال ۱۴۰۲، این رقم (درصد خانم‌هایی که ازدواج نکرده بودند) به ۷.۷ درصد رسیده است یعنی ۷ برابر شده است.» اینطور که آمار نشان می‌دهد، اکنون، ۹۰ کشور در وضعیت زیر سطح جایگزینی هستند؛ یعنی هر نسل به اندازه کافی ازدواج نمی کند و فرزندی به دنیا نمی‌آورد تا بتواند حتی خودش را جایگزین کند. در چنین شرایطی، جمعیت کشور به‌تدریج کاهش پیدا می کند. وضعیتی که با ادامه این تفکر و نگرش‌های فرهنگی و اجتماعی، در آینده‌ای نزدیک، به ۱۳۰ کشور خواهد رسید.

# ارائه تسهیلات ۳۰ میلیون تومانی بدون سود به فرهنگیان

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به انعقاد تفاهم‌نامه همکاری وزارت آموزش و پرورش با وزارت امور اقتصادی و دارایی گفت: هر یک از کارکنان آموزش و پرورش از امتیاز دریافت تسهیلات خرد ۳۰ میلیون تومانی بدون تشریفات زائد و با سود صفردرصد و بازپرداخت ۴ماهه بهره‌مند خواهد شد. همچنین می توانند مبلغ ۱۰۰میلیون تومان تسهیلات خرید کالا با نرخ سود ۲۳ درصد، مطابق مصوبه شورای پول و اعتبار و بازپرداخت ۲۴ماهه دریافت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی -وزیر آموزش و پرورش- در شورای معاونان این وزارتخانه که با حضور برخط مدیران کل آموزش و پرورش استانها برگزار شد، ضمن تبریک اعیاد مبارک شعبانیه، اظهار کرد: ضمن تبریک اعیاد شعبانیه و قرارسیدن سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران، پیروزی ملت ایران در بزرگترین عملیات تروریستی تاریخ کشور را به طور ویژه تبریک عرض می کنم.

وی افزود شکستهای پیاپی و کینه دیرینه دشمن به ملت عزیز ایران در عملیات تروریستی اخیر، خود را نشان داد، بطوری که در این اقدام ناجوانمردانه، بسیاری از هموطنانمان به شهادت رسیدند. کاظمی، با اشاره به رهبری‌های دانهایه مقام معظم رهبری(مدظله العالی) و اتحاد و همبستگی مردم در حمایت از نظام، گفت: شهادت حسین بابری را تسلیت می گویم که با شهادت خود الگویی تمام عیار از معلم تراز جمهوری اسلامی ایران را به نمایش گذاشت. وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: این معلم شهید با ایمان واعتقاد راسخ و دهان روزه، در شرایطی سخت، تا آخرین لحظه زندگی خود از امنیت مردم دفاع کرد و با لبی خندان و چهره ای مقتدر که نشان از پیروزی بود به شهادت رسید و ما به این معلم شهید افتخار می کنیم؛ قطعاً اثر خون این معلم شهید، کار تربیتی خود را انجام خواهد داد.

وزیر آموزش و پرورش، با اشاره به المپیادهای درون مدرسه‌ای که با هدف کشف استعدادهای ورزشی دانش آموزان برگزار می‌شود، گفت: در ادامه همین مسیر مسابقات ورزشی بین مدرسه‌ای با عنوان جام اقتدار ایران (یادواره ۳۴ شهید دانش آموز جنگ ۱۲ روزه و گرامیداشت چهل وهفتمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی) در رشته فوتبال برای پسران و دژبال برای دختران، برگزار خواهد شد. کاظمی، با اشاره به انعقاد تفاهم‌نامه همکاری وزارت آموزش و پرورش با وزارت امور اقتصادی و دارایی با هدف توسعه ارائه تسهیلات و خدمات ویژه به فرهنگیان، خاطرنشان کرد: هر یک از کارکنان آموزش و پرورش از امتیاز دریافت تسهیلات خرد ۳۰ میلیون تومانی بدون تشریفات زائد و با سود صفردرصد و بازپرداخت ۴ماهه بهره‌مند خواهد شد. مطابق مصوبه شورای پول و اعتبار و بازپرداخت ۲۴ماهه دریافت کنند.

وی با بیان این که فعالیت تشکل‌های دانش آموزی باید در مدارس به طور جدی پیگیری شود، گفت: برای اثرگذاری بهتر برنامه ها، باید دانش آموزان در برنامه های پرورشی و تربیتی مدارس کشور مشارکت داده شوند. گفتنی است: در این جلسه به مناسبت سالروز میلاد با سعادت حضرت ابوالفضل علیه السلام و گرامیداشت روز جانباز، از جانبازان عضو شورای معاونان تقدیر و تجلیل به عمل آمد.


## آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود تشندلگ یکقطعه زمین مزروعی دیمیزار تحت پلاک ۸۴۰ فرعی از ۱۱۹ اصلی واقع در قریه نویز علیاء شهرستان طالقان جزء حوزه ثبتی طالقان بنا به علل منعکس در پرونده باید به عمل آید اینک بر حسب تقاضای کتبی وکیل صدرالدین مورثی ذیل وارده ۳-۱۱-۳۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ با رعایت مواد ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت عملیات تعیین حدود آن در ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۰۵ 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 میتوانند 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 این صورت اقدام قانونی بنا به تقاضای ذینفع به عمل خواهد آمد. ۲۱-۳۳۴۱

تاریخ انتشار: سه شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۰۷

ایمان هادی پور
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان طالقان

## آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود تشندلگ یکقطعه باغ تحت پلاک ۴۵۴ فرعی از ۱۲۹ اصلی واقع در قریه مرجان شهرستان طالقان جزء حوزه ثبتی طالقان بنا به علل منعکس در پرونده باید به عمل آید اینک بر حسب تقاضای کتبی مالک آقای رضا عقیقی ذیل وارده ۶۳۶۵-۳۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۱ با رعایت مواد ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت عملیات تعیین حدود آن در ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۰۵ 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 میتوانند 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 این صورت اقدام قانونی بنا به تقاضای ذینفع به عمل خواهد آمد. ۲۱-۲-۲۲

تاریخ انتشار: سه شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۰۷

ایمان هادی پور
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان طالقان

## اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
## اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۵۵۲۲ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم عباس دهقان پور فرزند اصغر بشماره شناسنامه ۱۵۱۵۵ صادره از در یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۳۱.۷۵ متر مربع از پلاک ۴۴ فرعی از ۳۶۱ اصلی واقع در محمدشهر - ولدآباد - محله یزدیها - خیابان شهید حصاری - کوچه زیتون - پلاک ۳ خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم کریم دهقانی محمد آبادی 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۰۷

عباس صبوری
رئیس ثبت اسناد و املاک