

امام خامنه‌ای:

خط ائمه خط ایستادگی و استقامت است

تحلیل کارشناسی مذاکرات
ایران و آمریکا در نشست
"زاویه دید" در همدان

به مناسبت روز جهانی زمین پاک برگزار شد
پاک‌سازی پارک‌های
همدان

شنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۴
۲۷ شوال ۱۴۴۶ • ۲۶ آوریل ۲۰۲۵
شماره ۵۸۷۴ • سال سی و ششم
روزنامه قیمت ندارد • بهاء چاپ: ۳۵۰۰۰ تومان

اولین روزنامه همدان مرکز هم‌ارزش با می‌تمدنی ایران
www.hegmataneh-news.ir



هگمتانه



آغاز عملیات اجرایی یادمان شهدای قرآویز با حضور مسؤولان همدانی



شهروندان در گفت و گو با هگمتانه:
شهرداری همدان معابر شهر
را ایمن تر کرده است
خط‌کشی ترافیکی معابر از خدمات شهرداری همدان

اشتراک تلفنی با تخفیف ویژه

اولین روزنامه همدان
با دقیق‌ترین گستره توزیع
در استان و ارسال
در کوتاه‌ترین زمان ممکن

سازمان اشتراک و توزیع روزنامه هگمتانه
به صورت تلفنی و حضوری مشترک می‌پذیرد

۰۹۱۸ ۶۳۸ ۶۱۲۹

همدان، میدان آرامگاه بوعلی‌سینا، جنب شهرداری مرکزی، محوطه تالار فجر

@hegmataneh_news_ir
www.hegmataneh-news.ir
Email: hegmataneh.2009@gmail.com

دستگیری سارقان کارگاه‌های صنعتی در بهار

مأموران انتظامی شهرستان حین گشت زنی ۲ نفر را در حال خارج کردن اموال از یک کارگاه مشاهده و آنها را دستگیر کردند.

واژگونی پژو ۴۰۵ در تویسرکان با ۵ مصدوم

به دنبال واژگونی خودرو سواری پژو ۴۰۵ در محور تویسرکان-کنگاور ۵ نفر مصدوم شدند.

پلمب دو مرکز غیرمجاز دندانپزشکی در نهاوند

دو مرکز فعال دندانپزشکی در شهر نهاوند و فیروزان که فاقد مجوز قانونی بودند و با تبلیغات گمراه‌کننده فعالیت می‌کردند، پلمب و تجهیزات آن‌ها جمع‌آوری شد.

قصه کارت سوخت به سر رسید

هگمتانه گزارش می‌دهد؛

کنترل حالات روحی و روانی با طب ایرانی

با بوییدن و نوشیدن گلاب غم و خشم خود را از بین ببرید
دمنوش بابونه، آرام‌بخشی معجزه آسا
سلامت معنوی، کلید تندرستی

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان:

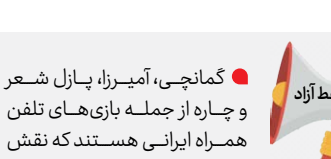
پیگیری افزایش تعاونی‌های همدان برای رشد اشتغال

پویانمایی رؤیاشهر به سینماها آمد

هم‌زمان با آغاز اکران پویانمایی سینمایی رؤیاشهر در سینماهای کشور نخستین آئونس رسمی این اثر منتشر شد.
به گزارش هگمتانه، اکران عمومی پویانمایی سینمایی رؤیاشهر به کارگردانی محسن عنایتی و تهیه‌کنندگی مصطفی حسن‌آبادی از چهارشنبه ۳ اردیبهشت‌ماه با شعار «شهر رؤیاهات رو بساز» در سینماهای سراسر کشور آغاز شد.



شنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۴ شماره ۵۸۷۴



گمانچی، آمیزرا، یازل شعر و چاره از جمله بازی‌های تلفن همراه ایرانی هستند که نقش مهمی در آموزش و ترویج زبان فارسی دارند. این بازی‌ها به شیوه‌های نوین و جذاب، افراد را به واژه‌ها، اشعار و مفاهیم فارسی متصل می‌کنند.

کتاب‌فروشی‌ها در نمایشگاه کتاب تهران حضور نخواهند داشت. قائم‌مقام نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران با اعلام این خبر گفته به اشکال مختلف از آنها در طول سال حمایت می‌شود.

مشاور معاونت توسعه مدیریت و پشتیبانی سازمان اوقاف و امور خیریه گفت: در پی ابلاغ قوانین بالادستی و تأکیدات رهبر انقلاب بر شفافیت و پاسخ‌گویی، با تغییر رویکرد به سمت نظام بودجه‌ریزی راهبردی-عملکردی، گامی بلند در جهت پاسخ‌گویی بهتر به ذی‌نفعان و مدیریت بهینه منابع برمی‌داریم.

پیمان نوری، معاون اقتصادی داداستان کل کشور بیان کرد: وقتی تورم ۴۰ درصدی داریم اما سود سپرده‌های بانکی ۲۰ درصد است، عملاً به سپرده‌گذاران زیان وارد می‌کنیم. هرگاه نرخ سود تسهیلات کمتر از تورم باشد، رانت ایجاد می‌شود. متأسفانه در حال حاضر این رانت از جیب سپرده‌گذاران، تأمین می‌شود و تا زمانی که نظام بانکی ما چندنرخ‌ی است و قیمت واقعی پول تعیین نمی‌شود، هرگونه اقدام برای هدایت اعتبار می‌تواند به گسترش فساد منجر شود.

مدیرعامل شرکت پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران منشأ ۵۰ درصد قاچاق سوخت کشور را بخش حمل و نقل و عدم کارکرد ناوگان حمل و نقل دانسته و گفته بیش از ۳۵۰ میلیون لیتر انحراف فرآورده شناسایی شده که عدم کارکرد داشته‌اند اما سهمیه سوخت توسط دستگاه‌های متولی به آنها اختصاص داده شده و مدیریت خاصی انجام نشده است.

معاون برنامه‌ریزی و اقتصادی وزارت جهادکشاورزی با بیان اینکه در شبکه توزیع روغن‌های خوراکی شیظنت وجود دارد گفت: تا ۴۰ روز آینده مشکل از نظر تأمین روغن خوراکی مورد نیاز مصرف‌کنندگان با توجه به موجودی در محصول در انبارهای بخش خصوصی نداریم و برای باقی نیاز در ماه‌های آینده، ثبت سفارش روغن و دانه‌های روغنی انجام شده و تا ۲۰ روز آینده این ثبت سفارش‌ها تبدیل به کالا می‌شوند.

طبق اعلام بانک مرکزی واریز یا دریافت وجه از حساب فردی غیر از طرف معامله در زمان انجام معاملات، مشمول مجازات‌های مقررات مبارزه با پولشویی است و عواقب حقوقی و ممنوعیت‌های بانکی رایبه‌همراه دارد.

بازار کاغذ و مقوا مانند بازار خودرو به‌دنبال کاهش قیمت ارز و طلا، دچار کاهش قیمت شده و هر ریند کاغذ چاپ و تحریر «۱۰هزار تومان کاهش داشته است، اما این تغییر قیمت در کالاهای اساسی نظیر حیوانات

مشاهده نمی‌شود که جای تامل دارد. سه استان سمنان، آذربایجان غربی و ایلام در نخستین ماه سال ۱۴۰۴ بیشترین تورم و سیستان و بلوچستان، کرمانشاه و چهارمحال و بختیاری کمترین نرخ تورم را در این مدت به خود اختصاص داده اند.

بخش زنده جلسه شورای اسلامی شهر همدان از شبکه سراسری خبر

هگمتانه، گروه خبر همدان: رئیس شورای اسلامی شهر همدان از بخش زنده جلسه روز دوشنبه دوم اردیبهشت ماه جاری صحن این شورا از شبکه سراسری خبر صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران خبر داد.

به گزارش هگمتانه، محمود مسگریان، با اشاره به اهمیت شفافیت در عملکرد نهادهای شهری، اعلام کرد: هم‌زمان با روز شوراها و به مناسبت گرامیداشت نقش مهم شوراها در مدیریت مردمی و تقویت دموکراسی شهری جلسه رسمی شورای اسلامی شهر از شبکه ملی به صورت زنده پخش شد. مسگریان گفت: این اقدام با هدف افزایش تعامل سازنده با شهروندان، ارتقای شفافیت تصمیمات و گسترش آگاهی عمومی درباره مصوبات و برنامه‌های شورای اسلامی شهر انجام شده است.

مسگریان در این زمینه تأکید کرد: با تکیه بر اصل مردم‌سالاری دینی و به پاسداشت هفته شوراها، این گام را برای تقویت پیوند ناگسستنی میان شهروندان و نهادهای شهری برداشته ایم. وی اظهار کرد: بخش زنده جلسات، فرصتی است تا مردم همدان و تمام ایرانیان به طور مستقیم با روند، چالش‌ها و اولویت‌های مدیریت شهری آشنا شوند.

به نقل از روابط عمومی شورای اسلامی شهر

همدان، رئیس شورای اسلامی شهر همدان در

پایان سخنانش اضافه کرد: این گام در راستای

تحقق شعار شوراها، محور توسعه‌یاب‌پار و مشارکت

مهاگانی و به عنوان گامی بلند در راستای نهادهای

سازی جایگاه شوراها به عنوان بازوی مردمی

مدیریت شهری محسوب می‌شود.

به مناسبت روز جهانی زمین پاک برگزار شد

پاک‌سازی پارک‌های همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: مراسم پاک‌سازی طبیعت به مناسبت روز جهانی زمین پاک در پارک‌های همدان برگزار شد.

به گزارش هگمتانه، هم‌زمان با دوم اردیبهشت ماه، روز جهانی زمین پاک، مراسم پاک‌سازی طبیعت با مشارکت سازمان مدیریت

آغاز عملیات اجرایی یادمان شهدای قراویز با حضور مسوؤلان همدانی

هگمتانه، گروه خبر همدان: عملیات اجرایی یادمان شهدای قراویز با حضور "حمید ملانوری" استاندار همدان، نایب رئیس اول مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسوؤلان استان‌های همدان و کرمانشاه آغاز شد.

به گزارش هگمتانه، استاندار همدان عصر پنجشنبه در سفر یک روزه به استان کرمانشاه افزود: ایجاد یادمان‌ها، وظیفه‌ای برای حفظ ارزش‌های انقلاب و شهادت است.

"حمید ملانوری" با تأکید بر نقش بی‌بدیل مردم در پیروزی انقلاب اسلامی و دوران دفاع مقدس، گفت: آنچه که ما در دوران انقلاب و دفاع مقدس و پس از آن در ۴۰ سال گذشته شاهد بودیم، حضور شجاعانه، آگاهانه و مؤثر مردم در گروه‌ها و اقشار مختلف بوده است.

وی ادامه داد: این حضور نه تنها در شکل‌گیری انقلاب نقش مهمی داشت، بلکه اساس پیروزی‌های ما در طول این سال‌ها به شمار می‌آید.

استاندار همدان اظهار کرد: اکنون در گام دوم انقلاب، وظیفه ما تثبیت این ارزش‌ها و ماندگاری این اقدامات

شهروندان در گفت و گو با هگمتانه:

شهرداری همدان معابر شهر را ایمن تر کرده است

خطکشی ترافیکی معابر از خدمات شهرداری همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: شهرداری همدان با اجرای خطکشی و رنگ‌آمیزی ترافیکی معابر و خیابان‌های شهر باعث افزایش ضریب ایمنی شهروندان، کنترل ترافیک، کاهش تصادفات، زیباسازی معابر و... شده است که شهروندان هم به این امر اذعان دارند.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، شهرداری همدان روزانه وظایف مختلفی را در شهر بر دوش دارد که تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی شهروندان به جا می‌گذارد.

یکی از اقداماتی که مدیریت شهری همدان همواره آن را انجام داده است، خطکشی معابر مختلف در شهر است که ایمن‌سازی معابر برای شهروندان به دنبال همین خطکشی معابر رقم می‌خورد. افزایش ضریب ایمنی عابران پیاده، جلوگیری از تداخل حرکت عابران پیاده با خودرو، کنترل ترافیک، غلبه بر عدم دید در تاریکی و افزایش قابلیت دید، خطکشی خطوط عابر پیاده مقابل مدارس، خطکشی عابر پیاده خیابان‌ها، خطکشی مدارس، خطکشی سرعتگاه‌ها در شهر، خطکشی تقاطع‌ها، خطکشی ترافیکی، زیباسازی معابر شهر و... از جمله اقداماتی است که شهرداری همدان در تمام نقاط شهر انجام می‌دهد.

اگرچه این خطکشی معابر شاید یک اقدام ساده به نظر برسد اما آثار آن در ایمنی شهروندان غیر قابل انکار است، به گونه‌ای که شهروندان نیز به این

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان:

پیگیری افزایش تعاونی‌های همدان برای رشد اشتغال



استان همدان نیز اظهار کرد: سال گذشته ۳۰ هزار نفر از واحدها انجام شده و ۹۶۷ نفر اتباع بیگانه شناسایی شدند.

محمد علیزاد با بیان اینکه به ازای هر کارگر غیرمجاز؛ کارفرما در یک روز پنج برابر دستمزد حداقل جرمیه می‌شود عنوان کرد: ۹ هیات حل اختلاف در حوزه کار و رفاه اجتماعی در استان فعالیت دارند و دو هیات حل اختلاف در استان نیز در هفته کارگر افتتاح می‌شوند.

مدیر روابط کار اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی

استان همدان با بیان اینکه ۱۶ هیات تشخیص در

حال رسیدگی به پرونده‌های حوزه کارگری هستند

گفت: ۱۴۷۷ رای در هیات حل اختلاف و تجدید

نظر صادر شده که به منظور حفظ حقوق کارگران

سعی کردیم به اختلافات به سرعت رسیدگی کنیم

و میانگین رسیدگی ۱۹ روز بوده است.

پسماند شهرداری همدان، سازمان جمعیت هلال احمر استان،

اداره کل حفاظت محیط زیست استان همدان و گروه‌های مردم‌نهاد

در بوستان ارم برگزار شد.

در این مراسم که با حضور امیرحسین اسکندریان سرپرست



در راستای ماندگاری یاد و نام شهدا است.

استاندار همدان افزود: این یادمان‌ها و مجموعه‌ها، نه تنها به عنوان نمادی از ایثار و فداکاری آن‌ها هستند، بلکه به عنوان محلی برای آموزش نسل‌های جدید عمل خواهند کرد تا آنها با مشاهده و درک این یادگارها، به الگوهایی از شجاعت، ایثار و فداکاری دست یابند.

سازمان مدیریت پسماند شهرداری همدان و احمدی مدیرکل

حفاظت محیط زیست استان همدان همراه بود بر ضرورت

مشارکت همگانی در حفظ محیط زیست، کاهش تولید پسماند و

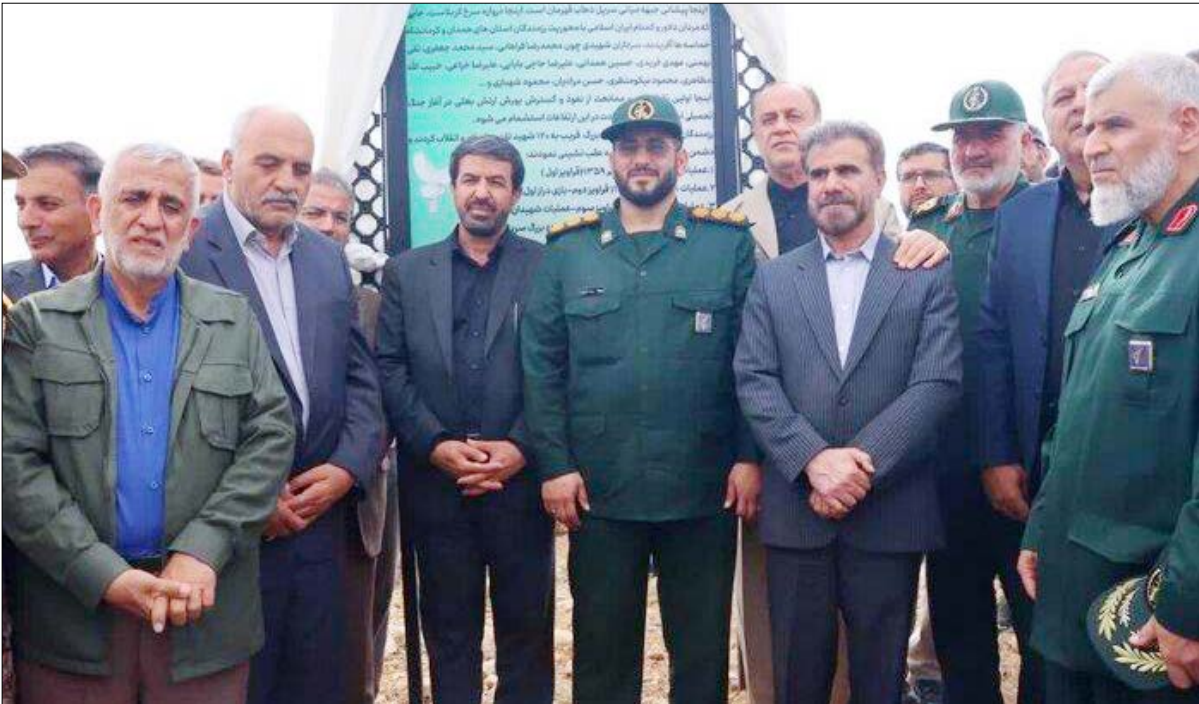
فرهنگ‌سازی برای پاکیزگی طبیعت تأکید شد.

به نقل از ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری همدان، در پایان

مراسم، مرکز جامع آموزش شهروندی معاونت فرهنگی، اجتماعی

و ورزشی شهرداری همدان با اهدای جوایزی از پاکبانان و رانندگان

خودروهای پرس حمل زباله تقدیر کرد.



صورت می‌گیرد.

به نقل از کانال اطلاع‌رسانی استانداری همدان، استاندار همدان تأکید کرد: احداث این یادمان‌ها و برنامه‌های فرهنگی، نه تنها برای ما که در منطقه غرب کشور زندگی می‌کنیم، بلکه برای تمامی مردم ایران و به ویژه نسل‌های جدید، فرصتی است تا از آن‌ها بهره‌برداری کنند و ارزش‌های انقلاب و دفاع مقدس را درک کنند.

ملانوری گفت: طبق بیانات رهبر معظم انقلاب زنده نگه داشتن یاد شهدا کمتر از خود شهادت نیست، بنابراین اقدامات ما در این راستا انجام می‌شود تا یاد آن عزیزان همیشه زنده و باقی بماند.

وی برگزاری رویدادهای فرهنگی و یادواره‌های شهدا را بخش دیگری از وظیفه مدیران دانست که در جهت ترویج فرهنگ ایثار و شهادت



این شهروند همدانی گفت: خطکشی معابر به هدایت بهتر مسیر حرکت خودروها به ویژه در شب که دید کمتر می‌شود بسیار کمک می‌کند و همین امر باعث کاهش تصادفات می‌شود.

وی تصریح کرد: خطکشی‌ها در معابر، در مقابل مدارس و در مموعو شهر شاید در نگاه اول ساده به نظر برسد اما نقش مهمی را در افزایش ایمنی شهروندان دارد.

رئیس شورای اسلامی شهر همدان:

تأسیس سپاه نشانه دوراندیشی امام خمینی(ره) بود

اقتدار نظامی، امکان مذاکره برابر با آمریکا را فراهم کرد



منجر خواهد شد.

ساماندهی زباله‌گردی و تفکیک از مبدأ

وی همچنین به معضل زباله‌گردی در شهر اشاره کرد و گفت: ساماندهی این پدیده از اولویت‌های شوراست و باید هرچه سریع‌تر اجرایی شود.

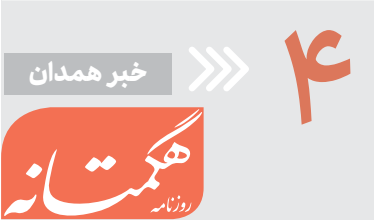
وی اضافه کرد: زباله گردی چهره نامناسبی به شهر می‌دهد و با مدیریت صحیح، می‌توان هم‌زمان با بهبود جمع‌آوری زباله، به اشتغال این افراد نیز کمک کرد.

مسگریان تفکیک زباله از مبدأ را امری اساسی عنوان کرد و افزود: برای تحقق این هدف، نیاز به فرهنگ‌سازی گسترده داریم.

كاوسی‌امید: كمبود راننده مانع بهره‌برداری از ناوگان جدید اتوبوسرانی

رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و فناوری اطلاعات شورای اسلامی شهر همدان هم در این جلسه با انتقاد از فاصله‌های طولانی تردد

شنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۴ شماره ۵۸۷۴



هگمتانه، گروه خبر همدان: نشست تحلیلی و پرسش و پاسخ پیرامون مذاکرات ایران و آمریکا با حضور دو تن از کارشناس برجسته در همدان، به بررسی ابعاد مختلف مذاکرات اخیر و تأثیر آن بر روابط بین‌الملل اختصاص داشت.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، روز چهارشنبه نشست تحلیلی و پرسش و پاسخ پیرامون امور خارجه و روابط بین‌الملل با محوریت مذاکره ایران و آمریکا و با عنوان میزگرد "لویه دید" از سوی مؤسسه ایسوا در سالن جلسات سازمان فرهنگی شهرداری همدان برگزار شد.

این جلسه با حضور حسن رحیمی‌روشن؛ عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا و عباس صالحی نجف‌آبادی؛ عضو هیأت علمی واحد همدان آزاد اسلامی واحد همدان به عنوان کارشناسان و تحلیل‌گران اتفاقات اخیر ایران و آمریکا همراه بود.

محمد مهدی شیرمحمدی؛ عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان مدیریت این جلسه را بر عهده داشت و سؤالاتی را در خصوص اتفاقات روز جامعه ایران از کارشناسان پرسید.

عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا ابتدا با بیان اینکه در جریان برجام با ۵ قدرت اتمی عضو شورای امنیت به علاوه آلمان مذاکره داشتیم اما امروز تنها با آمریکا مذاکره می‌کنیم اظهار کرد: بعد از اینکه آمریکا از برجام خارج شد، هرجند از لحاظ حقوقی ایران و بعد بریتانیا، روسیه و چین از این مذاکره خارج شدند اما عملاً دیگر برجامی وجود نداشت. رحیمی‌روشن بیان کرد: در این دور از مذاکرات آمریکا به تنهایی اهل مذاکره است و ظاهراً روسیه و چین نظاره‌گر هستند؛ آمریکا اروپایی‌ها را هم در این جریان بازی نداده است.

وی با تأکید بر اینکه این مسائل در حقیقت به موضوعات ۵۰ سال پیش برمی‌گردد که یک دولت، محور جامعه جهانی و قدرت مسلم بوده است افزود: در طول سال‌ها دولت‌هایی مانند پرتغال‌ها، انگلیسی‌ها، هلندی‌ها و فرانسوی‌ها زمانی قدرت مسلم در جهان بودند و از جنگ جهانی دوم به بعد هم آمریکا به نوعی قدرت جهانی بوده است. این عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا با اشاره به اینکه از سال ۱۹۹۱ میلادی شوروی که فروپاشید به نظر می‌رسید آمریکا نظام تک قطبی را در جهان حاکم کند و خود این ادعا را هم داشت ادامه داد: در این میان نظم نوین جهانی را یونین پدر اعلام کرد.

▪ **آمریکا ادعای ابرقدرتی دارد**

وی با اشاره به اینکه آمریکایی‌ها خود این نظام تک قطبی را ادعا داشتند اما در حقیقت از سال ۱۹۹۱ به بعد در نظامی که ما کهنه‌قدرت، قدرت، نفوذ و اقبال آمریکا مواجه هستیم و این کشور آن قدرت جهانی را که در بین دو جنگ و بعد از پایان جنگ دوم و جنگ سرد داشت از دست می‌دهد افزود: اما همچنان آنها ادعای ابرقدرتی را دارند و فعلاً نپذیرفته که آن جایگاه را از دست داده‌اند.

رحیمی‌روشن با اشاره به اینکه آمریکا در این میان به تنهایی از برجام خارج شد و اکنون نیز به تنهایی بازگشته است و نامه‌نگاری کرده که ما حاضریم مسائل را با ایران حل کنیم و مذاکره انجام شود و این در حال انجام است گفت: سؤال اینجاست که وقتی یک کشور ابر قدرت است چرا مذاکره را مطرح می‌کند؟

وی در این خصوص اضافه کرد: دو تفکر در آمریکا حاکم است، بعد از اتفاقات یک سال اخیر خاورمیانه و یا غرب آسیا و تحولاتی در منطقه و در کشورهایی نظیر سوریه، لبنان و یمن اتفاق افتاده عده‌ای در آمریکا اعتقاد دارند که ایران در ضعیف‌ترین موقعیت ممکن خود است و امروز باید با حمله نظامی، هسته‌ای ایران را به پایان رسانند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا بیان کرد: عده دیگر معتقدند که حمله نظامی نه تنها نمی‌تواند تأسیسات هسته‌ای را از دسترس خارج کند بلکه ایرانیان را تحریک می‌کند به سلاح اتمی هم دست پیدا کنند و برای آنها مشروعیت داخلی و بین‌المللی را فراهم می‌کند، پس حمله به ایران اشتباه است.

▪ **آمدن آمریکا پای مذاکره موقعیت بزرگ ایران است**

وی با اشاره به اینکه نتیجه این رویکردها مذاکره موجود است خاطرنشان کرد: آن‌ها به این نتیجه رسیدند که شاید با مذاکره بتوانند آنچه در نظر می‌گذارند را به دست بیاورند.

رحیمی‌روشن با اشاره به اینکه در روند مذاکره سناریوهایی مختلفی مطرح است اما آنچه تاکنون مشخص بوده این است که ظاهراً آمریکایی‌ها که از برجام خارج شده بودند، به همان برجام و امتیازاتی که برجام از لحاظ صنعت هسته‌ای برای ایران قائل

بود یعنی غنی‌سازی ۵ درصد که برای نیروگاه‌های اتمی لازم است، قانع شدند افزود: آنها در این میان ادعا نکردند که در کل باید صنعت هسته‌ای ایران برچیده شود و همین که پای مذاکره نیز آمدند موفقیت بزرگی برای کشور است.

این عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا گفت: اینکه مذاکرات چگونه انجام شود به هنر دیپلمات‌ها و سیاست‌مداران ما بستگی دارد که بتوانند چپش میز مذاکره و محتوا و برآیند آن را در نظر بگیرند و برنامه‌ای داشته باشند، از طرفی اگر هم مذاکره موفقیت‌آمیز نبود باید برای ادامه کار برنامه‌ای داشته باشند.

شیرمحمدی در ادامه خطاب به دیگر عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان عنوان کرد: امروز شاهد روند مذاکره بین ایران و آمریکا هستیم و در این بین دو جلسه برگزار شده و طرفین از روند جلسات ابزار رضایت کردند، ما امروز به نقطه‌ای رسیدیم که چند ماه پیش مذاکره بین ایران و آمریکا در کشور تصور نمی‌شد، نظر شما در این خصوص چیست؟

صالحی نجف‌آبادی در پاسخ با بیان اینکه سرعت تحولات موجود میان ایران و آمریکا بالا است تا بتوان اتفاقات دو هفته اخیر را تحلیل کرد اظهار کرد: نظریات اقتصاد سیاسی می‌تواند این گفت‌وگوها را تبیین کند.

وی اظهار کرد: نظریه انسان خردمند می‌تواند به تحلیل این مسائل بپردازد که در موضوع ایران و آمریکا هر دو خردمند، هر دو سود محور و به دنبال منافع خود هستند، حال مذاکره‌ای بین آنها انجام می‌شود که ممکن است برد برد باشد یا منافع تقسیم شود.

▪ **هدف ترامپ توقف صنعت هسته‌ای ایران**

این عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی همدان تصریح کرد: در مذاکره بین ایران و آمریکا موضوعات اقتصادی حائز اهمیت است و ترامپ طبق گفته خود به دنبال آن است که در این دوره هیچ جنگی اتفاق نیفتد و بتواند صنعت هسته‌ای ایران را متوقف کند. وی گفت: ترامپ به دنبال این است که ایران را وارد معاملات اقتصادی کند که در علوم اقتصاد سیاسی، نظریه تار عنکبوت گفته می‌شود، یعنی این کشور چنان دور خود تارعنکبوت می‌زند که امکان جدا شدن کشورها نباشد.

صالحی نجف‌آبادی با اشاره به اینکه مذاکره دستاورد مورد کشور چین گفته می‌شود که چنان روابطش با کشورهای مختلف قوی است که به اصطلاح تار عنکبوت دور آن زیاد است، در حالی که کشوری مانند روسیه روابط چندانی با کشورهای دیگر ندارد و روابطش ضعیف است.

وی با بیان اینکه در اختلاف بین تایوان و چین گفته می‌شود که بعد است چین وارد حمله نظامی با این کشور شود ادامه داد: اگر وارد جنگ با چین شود، بسیاری از منافع و ارتباطات اقتصادی چین از بین می‌رود؛ در مورد آمریکا و ترامپ نیز این رویه صادق است.

▪ **ترامپ به دنبال جنگ با ایران نیست**

این عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی همدان با اشاره به اینکه ترامپ اخیراً با ایران کوتاه آمده و به قضیه برجام راضی شده و به نظر ما به آستانه است توافق رسیدیم افزود: ترامپ به دنبال جنگ با ایران نیست، ژست جنگ را می‌گیرد اما اصلاً به فکر جنگ نیست چراکه هزینه بالایی دارد و از طرفی تهدید می‌کند که امتیازاتی را بگیرد و به نوعی غنی‌سازی ایران را متوقف کند.

دیگر عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا نیز با اشاره به اینکه وابستگی منافع منفی با آمریکایی‌ها وجود دارد اظهار کرد: وقتی آمریکا دنبال بازدارندگی است موضوع عقلایت مطرح می‌شود، این عقلایت حساب سود و زیاد دارد و به نوعی عقلایت ابزاری است نه عقلایت قدسی.

▪ **جنگ با ایران به سود آمریکا نیست**

رحیمی‌روشن با طرح این سؤال که چرا آمریکایی‌ها به دنبال مذاکره هستند گفت: چون آنها می‌دانند که با جنگ نتیجه‌ای حاصل نخواهد شد و حساب سود و زیان دارند.

وی به قضیه بمباران نیروگاه اتمی سوریه اشاره کرد و افزود: در سال ۱۹۸۱ اسرائیلی‌ها نیروگاه اتمی عراق را با حمله هوایی بمباران کردند و البته خلبانان شجاع ایرانی قبلاً آن را از کار انداخته بودند و تقریباً بعد از بازسازی بود که اسرائیلی‌ها آنجا را بمباران کردند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا با اشاره به اینکه این اتفاقات نشان دهنده آن است که برای حمله به ایران امروز حساب و کتاب می‌شود تأکید کرد: حمله نظامی با هیچ منطقی سازگار نبوده است،

آنها بین خود حساب و کتاب کردند و گفته‌اند که این حمله هوایی نهایت بتوانیم مدتی صنعت هسته‌ای ایران را متوقف کنیم و این حداکثر دو ماه عقب می‌افتد اما از آن طرف مشروعیت اخلاقی را به ایرانی‌ها می‌دهیم که از ام پی تی، پیمان عدم تکثیر سلاح‌های هسته‌ای خارج شوند و نظارت آژانس را هم بردارند و سلاح هسته‌ای را هم بسازند و بعد از آن وی دیگر امکان حمله به ایران ممکن نخواهد بود. وی بیان کرد: اینکه امروز آمریکایی‌ها با کره شمالی کاری ندارند، واقعبیت این است که قبلاً بار کره شمالی پشت میز نشستند و صحبت کردند و حتی عکس‌هایی هم گرفتند اما به جایی نرسیدند و توافقی حاصل نشده است، در این خصوص آمریکایی‌ها دست به تحرک نظامی هم نزدند چرا که موضوع توان هسته‌ای بوده است.

رحیمی‌روشن با اشاره به اینکه بر اساس محاسبه آمریکایی‌ها، انتخابی جز مذاکره نیست گفت: بخشی از موضوع مذاکره هم به شخصیت ترامپ برمی‌گردد که در انتخابات وعده داده بود خیلی از مسائل را حل کرده و آمریکا را از جنگ‌های بی‌پایان خارج خواهد کرد.

وی اضافه کرد: او گفته بود که دوره قبل اگر رئیس جمهور آمریکا بودم جنگی اتفاق نمی‌افتاد و داستان اکراین را حل خواهم کرد، البته وقتی از او پرسیده بودند که چه شد و این صحبت را شما اشتباهید ام موضوع حل نشده، گفته بود که در مورد آن فسخی کردم؛ درواقع شوخی نمی‌کرد و در اصل نتوانسته بود که مسأله اوکراین را حل کند.

عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی عنوان کرد: ترامپ بیش از اینکه بخواهد برای اوکراین کاری کند، نگاه تأیید آمیزی به کارهای روسیه دارد و حاضر است کریمه را به رسمیت بشناسد تا روسیه کوتاه بیاید، اما روسیه علاوه بر کریمه که تقریباً ۲۰ درصد خاک اکراین را اشغال کرده را هم می‌خواهد.

وی با بیان اینکه این نگاه عقلایت ابزاری است، یعنی می‌گوید کجا سود ما بیشتر است و کجا هزینه ما کمتر ادامه داد: از طرفی موضوع چین و تایوان مطرح است که چند سال آینده بحران اروپای شرقی را در چین و تایوان یعنی بخشی از چین خواهیم داشت و اینها برای ترامپ حل نشده و در این دوره از ریاست جمهوری نیاز به موفقیت دارد.

▪ **مذاکره ستاوردی برای ترامپ**

رحیمی‌روشن با اشاره به اینکه مذاکره دستاورد هرچند کوتاه و تحقق گفته‌های قبلی برای ترامپ است که بگوید مسأله ایران را حل کردم گفت: ترامپ اگر همان حد برجام را بپذیرد با این سؤال مواجه خواهد شد، اینکه بود و اصلاً چرا خارج شدی و اگر بخواهد بیشتر از برجام را بپذیرد، طبیعی است که نمی‌تواند از ایران چیزی بیشتر بگیرد، چرا که ایرانی‌ها هم این بار هوشیارانه مذاکره می‌کنند.

وی بیان کرد: قبلاً هم گفته بودم که اگر برجام نافرمان شود ایرانی‌ها دیگر اینگونه مذاکره نخواهند کرد و هوشیارتر خواهند بود و دیگر بندهایی به نام ۳۶ و ۳۷ و در قرارداد نخواهند پذیرفت و تضمین‌های عینی را خواهند خواست، یعنی اگر چیزی می‌دهند چیزی پس گیرند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا با اشاره به اینکه مذاکره آمریکا حتی سلاح هسته‌ای و اقتصادی نیست بلکه ریشه‌ای‌تر و این مسائل هم انعکاسی از مسأله اصلی است ادامه داد: مشکل اصلی آن است که تفاوت اعتقادی، ایدئولوژی و تمدن بین انقلاب اسلامی و آمریکا وجود دارد. ▪ **آمریکا با توافق به دنبال توقف صنعت هسته‌ای است**

وی با بیان اینکه آمریکا چیزی را از ایران می‌خواهد، که دیگر انتخابی ندارد و او هم خود به این نتیجه رسیده است گفت: صنعت هسته‌ای ایران یک موقعیت است اگر این جز با دست یک ایرانی اتفاق نخواهد افتاد.

رحیمی‌روشن افزود: آمریکا می‌داند که نه با سازمان ملل، نه با قدرت نظامی آمریکا و... هدفش محقق نمی‌شود و آن تنها با دست یک ایرانی و با یک توافق انجام می‌شود و بنابراین دنبال توافق است. وی با اشاره به اینکه ایران هم در این بین برداشتن تحریم‌ها پالمانه را می‌خواهد و صنعت هسته‌ای هم یک ابزاری است و باید استفاده کند گفت: آمریکا اگر تا الان نخواست که کل صنعت هسته‌ای ایران را از بین ببرد به خاطر تجربه‌ای بوده که طی دو دهه اخیر داشته است.

▪ **احتمال برداشتن تحریم‌ها**

این عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا با طرح این سؤال که آیا آقای ترامپ آنچه ما می‌خواهیم را می‌تواند بدهد و تحریم‌ها را بردارد؟ افزود: جواب خیلی ساده نیست، شاید بتواند به این شکل که

وارد شده و همه چیز را به هم ریخته و پای میز مذاکره نشسته کار را در این حوزه هم پیش ببرد، اما ظاهر قضیه می‌گوید که با قوانین آمریکا و موضوع کنگره، کار کمی مشکل خواهد بود. رحیمی روشن با بیان اینکه سؤال است که آیا آقای ترامپ می‌تواند تحریم‌ها را بردارد اما تعلیق نکند، یعنی داستان برجام تکرار نشود گفت: در برجام فکر می‌کردیم تحریم‌ها لغو می‌شود و وزیر خارجه وقت هم عنوان کرد لغو اما بعداً واژه به کار رفته دو پهلو بوده و بیشتر معنای تعلیق بوده است.

وی گفت: در برجام آمریکایی‌ها تحریم‌ها را تعلیق کردند و آن هم تحریم‌های ثانویه. این عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا تأکید کرد: در برجام آن هم تحریم‌های آمریکا علیه ایران را بردناشتیم و حتی تحریم‌های ثانویه را هم بردناشتیم و تنها تعلیق کردیم.

شیرمحمدی؛ عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی همدان در ادامه به این اشاره داشت که دو مذاکره در عمان و ایتالیا میان ایران و آمریکا برگزار شد اما بعد از مذاکره دوم اعلام شد که مذاکره فنی از روز چهارشنبه شروع می‌شود در حالی که به یک باره اعلام کردند که این انجام نمی‌شود، این دلیل خاصی داشته و پشت پرده اختلافاتی وجود دارد؟

دیگر عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی همدان در این خصوص اظهار کرد: از اینکه چرا تأخیری برای مذاکره فنی رخ داده اشاره نمی‌کنم اما آنچه مهم بوده این است که کارشناسا فنی پذیرفتند ایران غنی‌سازی ۴ درصد را داشته باشد و نکته کلیدی این است که این موضوع نشان می‌دهد راه برای توافق باز شده است.

صالحی نجف‌آبادی بیان کرد: ما باید ارتباط متوازن خود را با روسیه، چین، آمریکا و اروپا داشته باشیم و رشد خود را در ۸ درصد برسانیم تا به مشکلات داخلی فائق آییم.

رحیمی روشن نیز در پاسخ به سؤال یکی از خبرنگاران مبنی بر اینکه آیا ترامپ اجازه برگشت به برجام را طبق نظر کنگره می‌گیرد یا خیر؟ گفت: ترامپ نمی‌خواهد به برجام برگردد و دوماً از دیگر برجام از سوی هر دو طرف مرده است، هر چند ما از لحاظ حقوقی از برجام خارج نشدیم اما از لحاظ عملی چیزی باقی نمانده است.

وی با اشاره به اینکه تعهد ما در برجام ۳٫۵ درصد غنی‌سازی بود اما اکنون ۶۰ درصد است اضافه کرد: در برجام قرار بود بیشتر از ۳۰۰ کیلو اورانیوم ذخیره‌سازی نداشته باشیم اما اکنون چندین تن است و بنابراین اولاً برجامی وجود ندارد و دوماً از لحاظ ساختاری اگر وجود داشته باشد، آمریکا دیگر نمی‌تواند به آن برگردد و تنها روسیه و چین و اروپاییان در برجام هستند و آنها می‌توانند اسنپ بک را فعال کنند اما آمریکا که از برجام خارج شده نمی‌تواند اسنپ بک را فعال کند.

وی در خصوص تلاش فعالانهای لابی‌های صهیونیستی مبنی بر عدم انجام توافق گفت: صهیونیست‌ها در جامعه جهانی فعالیتش زیادی دارند، گرچه در آمریکا جمعیت ۵ میلیون بیشتر نیستند اما این جمعیت از قشر با سواد و ثروتمند هستند که مراکز صنعتی و رسانه‌ای را عمدتاً بر عهده دارند و می‌توانند در انتخابات مؤثر باشند چرا که

تحلیل کارشناسی مذاکرات ایران و آمریکا در نشست "زاویه دید"



همچنان آمریکا تحریم‌هایی را اعمال می‌کند.

وی همچنین از نوسانات قیمت دلار و از در کشور با توجه به روند مذاکرات گفت و اینکه امیدآفرینی در فضای ایران به وجود آمده است و بعد نظر کارشناسان را در خصوص این مسائل پرسید.

صالحی نجف‌آبادی اظهار کرد: تناقض‌گویی و دروغ‌گویی ترامپ به شدت زیاد است و در بحث مذاکرات باید به راهبردهای کلان آنها دقت کرد، اینکه ترامپ به دنبال جنگ نیست اما می‌خواهد فشارهایی را وارد کند و امتیازهایی را بگیرد.

وی با بیان اینکه اعمال تحریم‌ها حین مذاکرات به خطر این است که آنها می‌خواهند تحریم را علیه ایران نگهدارند تا در مذاکرات به جایی برسند افزود: از تاریخ دیگری می‌گویند اگر توافق شود هنوز بهانه‌هایی برای تحریم داریم که موضوع حقوق بشر غیرمعتطفی دارد که برخی مواقع اجازه کار به رئیس

جمهور را نمی‌دهند.

رحیمی‌روشن با اشاره به اینکه ترامپ نمی‌خواهد تحریم‌ها را از ریشه لغو کند و از طرفی رای کنگره مهم است و به همین خاطر نگرانی در خصوص آینده مذاکره وجود دارد ادامه داد: البته با این روند موجود امکان امیدواری هم وجود دارد، چرا که در مسائل سیاسی و اجتماعی احتمال بالا و قطعیت نداریم و همه‌اش احتمالات است، هر چند ما باید مواظب باشیم و ذوق‌زدگی غیرطبیعی نداشته باشیم.

وی با اشاره به اینکه گاهی صحبت‌های بی پایه و غیرطبیعی در سطح مقامات اجرایی و رسانه‌های ما دیده می‌شود افزود: مثلاً مقام ارشد اجرایی در حد معاون رئیس جمهور بگوید راه نجات چیز مذاکره نیست، حرف خوبی نبوده، حتی اگر راست هم باشد چرا که پیام ضعف را به طرف مقابل می‌دهد و طرف مقابل هم بر اساس آن برنامه‌ریزی می‌کند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی بیان کرد: اینجاست اما مشکل پیسپاری از کارها در درون است؛ مدیریت سوخت ما کاری با آمریکا ندارد و وقتی روزی ۵ هزار تن آزاد قاچاق می‌شد موضوع تحریم نیست و می‌توان این مسائل را مدیریت کرد.

شیرمحمدی؛ عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی همدان از صحبت‌های ضد و نقیض آمریکا سخن گفت که از یک طرف می‌گوید" اگر توافقی نباشد ایران در خطر است" و از طرف دیگر می‌گوید مذاکرات روبه جلو است، " همچنین با وجود مذاکرات روبه جلو اما

همچنان آمریکا تحریم‌هایی را اعمال می‌کند. وی همچنین از نوسانات قیمت دلار و از در کشور با توجه به روند مذاکرات گفت و اینکه امیدآفرینی در فضای ایران به وجود آمده است و بعد نظر کارشناسان را در خصوص این مسائل پرسید. صالحی نجف‌آبادی اظهار کرد: تناقض‌گویی و دروغ‌گویی ترامپ به شدت زیاد است و در بحث مذاکرات باید به راهبردهای کلان آنها دقت کرد، اینکه ترامپ به دنبال جنگ نیست اما می‌خواهد فشارهایی را وارد کند و امتیازهایی را بگیرد. وی با بیان اینکه اعمال تحریم‌ها حین مذاکرات به خطر این است که آنها می‌خواهند تحریم را علیه ایران نگهدارند تا در مذاکرات به جایی برسند افزود: از تاریخ دیگری می‌گویند اگر توافق شود هنوز بهانه‌هایی برای تحریم داریم که موضوع حقوق بشر غیرمعتطفی دارد که برخی مواقع اجازه کار به رئیس

جمهور را نمی‌دهند.

رحیمی‌روشن با اشاره به اینکه مشکلات اقتصادی تحریم‌ها را از ریشه لغو کند و از طرفی رای کنگره مهم است و به همین خاطر نگرانی در خصوص آینده مذاکره وجود دارد ادامه داد: البته با این روند موجود امکان امیدواری هم وجود دارد، چرا که در مسائل سیاسی و اجتماعی احتمال بالا و قطعیت نداریم و همه‌اش احتمالات است، هر چند ما باید مواظب باشیم و ذوق‌زدگی غیرطبیعی نداشته باشیم.

وی با اشاره به اینکه گاهی صحبت‌های بی پایه و غیرطبیعی در سطح مقامات اجرایی و رسانه‌های ما دیده می‌شود افزود: مثلاً مقام ارشد اجرایی در حد معاون رئیس جمهور بگوید راه نجات چیز مذاکره نیست، حرف خوبی نبوده، حتی اگر راست هم باشد چرا که پیام ضعف را به طرف مقابل می‌دهد و طرف مقابل هم بر اساس آن برنامه‌ریزی می‌کند. اینجاست اما مشکل پیسپاری از کارها در درون است؛ مدیریت سوخت ما کاری با آمریکا ندارد و وقتی روزی ۵ هزار تن آزاد قاچاق می‌شد موضوع تحریم نیست و می‌توان این مسائل را مدیریت کرد. شیرمحمدی؛ عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی همدان از صحبت‌های ضد و نقیض آمریکا سخن گفت که از یک طرف می‌گوید" اگر توافقی نباشد ایران در خطر است" و از طرف دیگر می‌گوید مذاکرات روبه جلو است، " همچنین با وجود مذاکرات روبه جلو اما

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

برابر رأی شماره ۱۳۸۳۰۲۶۰۰۰۵۹۲ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ هیأت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک همدان - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای روح‌اله عسکری فرزند ملک محمد به شماره شناسنامه ۹۳۶۶ صادره از - شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۹ مترمربع به پلاک ۱۳ فرعی از ۹۱ اصلی واقع در حومه بخش ۲ حوزه ثبت ملک همدان - ناحیه دو شهر/ شهرستان همدان به پلاک ۳۰ متری بنی هاشم خریداری از مالک رسمی آقای بنام ملوک و محمد تقی هر سه مسکوحی و عبدالحسین فرخ‌سرشت (خریداری مع‌الوسله) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض، طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

علیرضا غلامی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۱

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۲۶۰۰۰۵۹۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک همدان - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای یحیی شاهرودی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۷۷۳/۴۴ صادره از قه‌قوانند در شش‌دانگ اعیانی یک قطعه باغ به مساحت ۷۷۳/۴۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۹۹ فرعی از ۲ اصلی واقع در حومه بخش سه همدان به نشانی: عباس‌آباد، فخرآباد خریداری مع‌الوسله از مالک رسمی آقای حاج علی محمدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حمید سلگی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۲۱

آگهی موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه قانون اراضی و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی صادره شماره ۵۹ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ هیأت موضوع قانون الحاق مواد به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مستقر در واحد ثبتی، حوزه ثبت ملک همدان - ناحیه یک تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای سعید ستایش رسولی فرزند میرزا حسین به شماره ملی ۴۰۵۸۴۲۵۸۲۴ صادره از بهار و جلال‌مادقی جدید فرزند عبدالعلی به شماره ملی ۴۰۵۸۴۲۵۸۲۴ صادره از بهار در شش‌دانگ یک باب خانه (بالسویه هر یک به نسبت سه دانگ مشاع) به مساحت ۲۴۴ مترمربع پلاک ثبتی ۱۲/۶۳۸۵ اصلی واقع در حومه بخش سه همدان به نشانی: شهر مریاج محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم و در اجرای مفاد ماده ۱۰ آیین‌نامه قانون مذکور مراتب در یک نوبت آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۲۰ روز 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.

حمید سلگی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک همدان
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۲/۲۱

هگمتانه گزارش می‌دهد؛

کنترل حالات روحی وروانی باطب ایرانی

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ سلامت روح و روان تأثیر مستقیمی به روی سلامت جسم، کیفیت زندگی و سلامت جامعه دارد، طب ایرانی با کنترل تغذیه و اعراض نفسانی توصیه‌های مختلفی را برای کنترل حالات روحی و روانی دارد.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، سلامت روان در روانشناسی از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین باعث بهبود زندگی فرد می‌شود این وضعیت تأثیرات بی‌نظیری بر کیفیت و میزان رضایت از زندگی دارد. سلامت روانی، اصلی‌ترین پایه برای تعادل و سازگاری در همه جوانب زندگی فردی است و بر توانایی انطباق با تغییرات، مدیریت احساسات، حل مسائل و ارتباطات مؤثر تأثیر می‌گذارد.

سلامت روان و سلامت جسمی دو جنبه متقابلی از سلامت انسان را شکل می‌دهند. سلامت روانی قوام داشتن تعادل در احساسات، تفکرات و رفتارها را شامل می‌شود. وقتی یک فرد توانایی مقابله با استرس‌ها و چالش‌های زندگی را داراست، این امر به کاهش تنش‌های جسمی مانند افزایش ضربان قلب و فشار خون کمک می‌کند. علاوه بر این، سلامت روانی قادر به بهبود عادات غذایی و روش‌های تغذیه‌ای مناسب است که مستقیماً به سلامت جسمی انتقال می‌یابد.

در جهت دیگر، سلامت جسمی نیز تأثیرات چشمگیری بر سلامت روان دارد. ورزش منظم و تغذیه سالم باعث آاز شدن هورمون‌های خوشحالی مثل اندورفین می‌شود که به بهبود وضعیت خلق و خو کمک می‌کند. همچنین، خواب بهبود یافته و کیفیت آن ارتباط مستقیمی با حالت روحی دارد.

به طور خلاصه، سلامت روان و جسمی هم دیگر را تغذیه و تقویت می‌کنند و تعادل بین این دو نقش مهمی در بهبود کلی سلامتی فرد ایفا می‌کند.

• والدین فرزندان خود را تک بعدی بار نیاورند

یک متخصص طب ایرانی در گفت‌وگو با برنامه انارستان در خصوص سلامت روان در انسان از منظر طب ایرانی گفت: والدین باید تلاش کنند که فرزندان خود را تک بعدی بار نیاورند، یکی از عواملی که باعث افسردگی می‌شود، تک بعدی بار آوردن فرزند است.

محسن ناصری گفت: این سینا تئوری دارد با نام تئوری انرژی‌ها که یک سری عوامل این انرژی را بالا می‌برد و یک سری عوامل انرژی و روحیه ما را پایین می‌برد. ویلیام اسلر پدر علم طب جدید می‌گوید که قانون این سینا کتاب مقدس پزشکی است.

این متخصص طب ایرانی گفت: یکی از کارهایی که باید در موضوع کنترل انرژی مؤثر باشد این است که به درستی مصرف شود. اینکه چگونه انرژی خود را کنترل کنیم، می‌تواند فرد را در آرامش قرار دهد. یکی از مهمترین چیزهایی که مصرف کننده انرژی است، کلام است. هر چقدر بتوان کلام را کنترل کنیم، انرژی ما کنترل می‌شود.

وی گفت: یکی دیگر از چیزهایی که انرژی را مصرف می‌کند، چشم است. در قانون آمده است که چشم، سفیر مغز است و اگر زیادی استفاده شود، انرژی انسان را تخلیه می‌کند.

ناصری افزود: عجله کردن یکی دیگر از مواردی است که انرژی انسان را خالی می‌کند. ما اکثر کارهامون عجله عجله‌ای است.

این متخصص طب ایرانی گفت: بوی خوش و ملاقات با کسانی که دوستشان داریم و شنیدن صدای کسی که علاقه به آن داریم در کنترل حالات روح و روان ما مؤثر است.

دمنوش‌های آرامبخش را بشناسید

دمنوش بابونه، آرام بخشی معجزه آسا



هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ متأسفانه امروزه بسیاری از مردم در شرایط استرس‌زا و اضطراب‌آور هستند و قرن‌هاست که از داروهای گیاهی مانند انواع دمنوش برای کاهش استرس و آرام کردن اعصاب استفاده شده است.

به گزارش هگمتانه، یکی از روش‌های کاهش استرس و آرام شدن اعصاب، نوشیدن دمنوش‌های گیاهی است. در این گزارش قرار است به این مساله بپردازیم و دمنوش‌هایی را که برای آرامش اعصاب مفید هستند را به شما معرفی کنیم. درست است که حتی گرمای دلیذر یک فنجان چای شما را آرام می‌کند اما نقش دمنوش‌ها در کاهش اضطراب و استرس چیزی فراتر از گرمای آرامش بخش است و آن ترکیبات مفید موجود در دمنوش هاست.

• دمنوش بابونه برای کاهش استرس

دمنوش بابونه از زمان‌های گذشته جهت کاهش اضطراب مورد استفاده قرار می‌گرفت گویا این گیاه دارای ترکیباتی است که اثری مشابه داروی والیوم روی گیرنده‌های مغزی دارد. در واقع به همین دلیل است که با نوشیدن دمنوش بابونه احساس آرامش بیشتری می‌کنید و خواب بهتری خواهید داشت. با ترکیب بابونه و اسطوخودوس به نتایج بهتری در این زمینه می‌رسید. نه‌تنها خود گیاه بابونه را می‌توان دم

• تک بعدی بودن عامل افسردگی

ناصری گفت: والدین باید تلاش کنند که فرزندان خود را تک بعدی بار نیاورند. یکی از عواملی که باعث افسردگی می‌شود، تک بعدی بار آوردن فرزند است. ناصری افزود: اگر انسان نتواند مسأله‌ای را حل کند، افسرده می‌شود. امروزه حل مسأله یکی از عوامل ایجاد افسردگی است.

این متخصص طب ایرانی گفت: پدر علم نوین طب، می‌گوید ایمان یک نیروی محرک بزرگ و انگیزه بخش برای رفع افسردگی است.

• غذاهای گرم افسردگی را از بین می‌برد

وی گفت: غذاها از دیدگاه ابن سینا به دو دسته تقسیم می‌شوند. غذاهای گرم و غذاهای سرد. غذاهای گرم غذاهایی هستند که انرژی انسان را افزایش می‌دهند و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهند. غذاهای سرد انرژی انسان را کاهش می‌دهند.

ناصری افزود: یکی از غذاهایی که می‌تواند به انسان انرژی دهد و رفع افسردگی می‌کند، سوپ جوجه است. ۲۰۰ گرم مرغ را جوشانده و کف روی آب را دور بیندازیم. یک پیاز اضافه و در زمان پخت به اندازه یک عدس، زعفران به آن اضافه شود و بلافاصله از روی گاز برداشته و صاف شود. عصاره به دست آمده را می‌توانیم مصرف کنیم.

وی گفت: خواص این سوپ شامل بهبود دهنده هورمون تیروئید، گردش خون و گرمابخشی بدن است. به و آثار و زیتون از مواردی است که به شدت می‌تواند انرژی انسان را افزایش دهد. همین‌طور از دیگر غذاهای مفید برای افزایش انرژی، خورشت کدو مسماهی و به است.

• دارچین خوراکی مفید برای درمان ترس و اضطراب
یک متخصص طب ایرانی در گفت‌وگو با برنامه انارستان گفت: کسانی که ترس و اضطراب دارند، یکی از راه حل‌های در دسترس و مفید برای درمان، استفاده از دارچین است.

• انجیر خیس شده در گلاب و بیدمشک موجب کاهش اضطراب

وی افزود: کسانی که ترس و اضطراب دارند، یکی از راه‌حل‌های در دسترس و مفید برای درمان، استفاده از دارچین است. به اندازه یک سوم قاشق پودر دارچین را با یک قاشق مرباخوری عسل ترکیب کنند و صبح ناشتا و آخر شب بکنند. بعد از دو هفته اثر آن را خواهند دید. همچنین انجیر را در گلاب و بیدمشک بخوشسانند و میل کنند که باعث کاهش اضطراب و استرس خواهد بود.

این پزشک طب ایرانی اذعان کرد: نفخ‌های سودای و باکتری‌سنگی تشدید می‌شود. در هر حال در همه انواع نفخ، جویدن خوب غذا، نمک قبل و بعد از غذا و پرهیز از غذاهای غلیظ، خوردن آویشن در کنار غذا، مصرف زنیان برای نفخ خوب هستند.

گردافشاری گفت: برای درمان فتق مری باید از خوردن غذاهای نفاخ، غذاهای غلیظ مانند ماکارونی، ماست و... خودداری شود.

• افسردگی بیماری شایع در جامعه است

متخصص طب ایرانی، محمود خدادوست در گفت‌وگو با برنامه انارستان در خصوص درمان افسردگی به وسیله طب ایرانی اظهار کرد: افسردگی یکی از بیماری‌های شایع بشر است که ۲۵درصد افراد بزرگسال در جامعه دچار افسردگی و اضطراب هستند و وضعیتي بسیار شایع است و روی تمام روابط فرد اثر می‌گذارد و همه زندگی وی را تحت شعاع



قرار می‌دهد.

• افسردگی تمام زندگی فرد را تحت شعاع قرار می‌دهد

وی عنوان کرد: کسی که دچار افسردگی می‌شود علاوه بر اینکه روابطش با اطرافیان دچار اختلال می‌شود، از نظر شغلی و تحصیلی نیز دچار مشکل می‌شوند و افسردگی اختلالی است که عواقب آن فقط متوجه خود بیمار نیست و اطرافیان فرد نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند و درمان به موقع آن می‌تواند کمک‌کننده باشد.

این پزشک ادامه داد: افسردگی بیماری است که هزینه زیادی را به روی دست اجتماع می‌گذارد و مشکلات بسیاری را ایجاد می‌کند.

وی تصریح کرد: فردی که دچار افسردگی می‌شود از نظر ناامیدی دچار شرایطی می‌شود که به یک بن‌بست می‌رسد که به زندگی خود پایان می‌دهد و یک انسان از نظر هیجانی و عاطفی به جایی می‌رسد که حتی عزیزانشان هم نادیده می‌گیرد و افسردگی آزار دهنده است و روی تمام ابعاد سلامت فرد اثر می‌گذارد.

این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: هرچه بیماری زودتر درمان شود عواقب آن نیز کمتر می‌شود به عنوان مثال مادری که دچار افسردگی است نمی‌تواند وظایف خود را انجام دهد.

• طب ایرانی در درمان افسردگی به اعراض نفسانی توجه می‌کند

خدادوست در ادامه افزود: بیش از ۷۰ تا ۸۰ درصد طب ایرانی بر اصل پیشگیری یا به اصطلاح حفظ صحه و تندرستی و سلامتی تأکید دارد، طب ایرانی بر اعراض نفسانی بسیار توجه دارد که مربوط به همین افسردگی، اضطراب و... می‌شود.

وی ابراز کرد: در طب ایرانی به مزاج افراد بسیار توجه می‌کنیم و ۹ مزاج داریم، طب ایرانی بر این معتقد است که برای تشخیص مزاج پایه افراد ۱۰مورد معیار وجود دارد که یکی از این ۱۰معیار اعراض نفسانی و حالت روحی و روانی است و اگر این روحیات از اعتدال خارج شود تبدیل به غم و افسردگی می‌شود.

• خشکی مزاج باعث افسردگی می‌شود

این متخصص طب ایرانی در ادامه اضافه کرد: به عنوان مثال افرادی که مزاج آنهرم و تر است، انسان‌هایی خوش‌مشرب و خوش اخلاق هستند و ارتباط بهتری می‌گیرند و افرادی که مزاج گرم دارند، زودتر ارتباط می‌گیرند، اما کسانی که مزاج سرد دارند دیرتر ارتباط می‌گیرند و دیرتر حرف می‌زنند و در کار کردن هم همین‌طور هستند.

خدادوست با اشاره به اینکه مزاج بر روی حالات

روحی و روانی تأثیر دارد، بیان کرد: به عنوان مثال کسی که مزاجش سرد و خشک است، انسانی است که در حالت سالم، انسان دقیق و منظمی بوده و دیر ارتباط می‌گیرد، زودرنج و حساس است و هر بی‌نظمی دستگاه روحی و روانی آنها را بر هم می‌ریزد و استعداد ابتلا به افسردگی را بیشتر دارند.

• خوردن خوراکی‌های سرد و خشک افسردگی را بیشتر می‌کند

وی بیان کرد: ما مشکلات روحی و روانی را با هم به کار می‌بریم اما این دو جدا هستند روح یک بحث فلسفی است اما روان یک بحث علمی است، آن بخش مغز که مربوط به کنترل هیجانات و رفتار و تفکر ما است را روان می‌گوییم.

این متخصص در ادامه سخنانش ابراز کرد: معنویت، احساس امید به الطاف الهی و اعتقاد به ائمه(ع) باعث می‌شود که ما در شرایط ناامیدی و بن‌بست قرار نگیریم و از افسردگی پیشگیری می‌کنند.

وی با بیان اینکه یک سری افسردگی‌ها واکنش و یک سری درون‌زا است، گفت: افسردگی درون‌زا به ژنتیک فرد برمی‌گردد و افسردگی واکنش فرد نسبت به شرایط واکنش نشان می‌دهد.

این متخصص ادامه داد: گاهی اوقات افسردگی دلیل مشخصی ندارد، اما برخی مواقع دلیل مشخص دارد و یا اینکه به دلیل به هم ریختن هورمون‌ها است و یا اینکه عوامل ژنتیکی و ارثی دخیل است.

وی بیان کرد: کودکان هم ممکن است دچار افسردگی شوند، گاهی استرس‌هایی به کودک داده می‌شود که باعث افسردگی می‌شود.

این متخصص ابراز کرد: روش‌های مختلفی برای درمان افسردگی وجود دارد و نکته دیگر این است که کسانی که دچار افسردگی هستند این‌طور نیست در طول روز همواره غمگین باشد گاه فرد شاد و سرزنده است، اما افسردگی خود را پنهان کرده‌اند و طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بر اساس سبک زندگی و استرس‌ها و فاکتورهای مختلف ابتلا به این بیماری بیشتر شده است.

• سودا باعث ایجاد افسردگی می‌شود

وی بیان کرد: یکی از مواردی که بسیار مهم است و می‌تواند در پیشگیری و درمان افسردگی تأثیر بگذارد، غذا و خوراک است، سودا باعث ایجاد افسردگی است، اما افسردگی خود را پنهان کرده‌اند و می‌شوند دچار افسردگی می‌شوند، بنابراین افراد باید از خوردن چیزی که باعث سودا شود، پرهیز کنند.

• خوردن فست‌قودها افسردگی را زیاد می‌کند

این متخصص طب ایرانی در این خصوص اضافه کرد: فست‌قودها، نوشابه، ترشیجات، گوشت گاو و

هر آنچه که سرد و خشک است موجب تولید خلط سودا می‌شود و بیماری افسردگی را بیشتر می‌کند. خدادوست با بیان اینکه افراد باید به سمت خوردن گرم و ترها بروند، بیان کرد: گوشت گوسفند، بره، مغزینجات مزاج گرم و تر دارند.

وی با اشاره به اینکه کسانی که سوء مزاج سودا دارند و افسردگی دارند از ادویه استفاده نکنند، اظهار کرد: این افراد باید از خوردن غذای سرخ‌کردنی، چیپس،

پفک، ادویه‌جات و... پرهیز کنند. وی با بیان اینکه یکی از مواردی که باعث پرخاشگری می‌شود، خوراکی است که همین تنقلات چیپس و پفک از آن جمله است، ابراز کرد: یکی از نکات مهم دیگر، خواب و بیداری است، بیداری زیاد باعث خشکی مغز می‌شود و افسردگی ناشی از خشکی مزاج است.

خدادوست ابراز کرد: داشتن یک خواب خوب شبانه در پیشگیری از افسردگی مهم است و باید از خواب روز پرهیز کرد.

وی در ادامه سخنانش بیان کرد: درمان افسردگی باید جامع باشد، ورزش کردن، پیاده‌روی، بهداشت خواب به موقع خوابیدن و بیدار شدن از جمله نکاتی است که فرد باید بدان توجه کند.

این متخصص عنوان کرد: برای افسردگی درمان‌های دارویی نیز وجود دارد و می‌تواند درمان افسردگی را سریع‌تر کند و نباید داروهای شیمیایی را با گیاهی با هم خورد.

• فعالیت فیزیکی و ورزش در درمان افسردگی مهم است

خدادوست با تأکید بر اینکه یکی از مهم‌ترین موارد در درمان افسردگی، ورزش و فعالیت فیزیکی است، عنوان کرد: نکته دیگر اجابت مزاج درست است و اینکه مواد زائد از بدن وی دفع شود.

وی با بیان اینکه یکی از موارد مهم در بیماری‌های روحی و روانی اعراض نفسانی است، ابراز کرد: در بیماری‌های افسردگی و توکل مفید است.

این متخصص طب ایرانی بیان کرد: خوردن یک سری دمنوش‌ها مانند زعفران، بهارنارنج، بیدمشک و خوشبو کردن محل زندگی یا حتی بوییدن گل‌ها و... همه نکاتی است که در بحث تهییج افراد تأثیرگذار است.

خدادوست ابراز کرد: نکته دیگر توکل است، اگر بتوانیم با معنویت درمانی، توسل جستن و توکل و امیدآفرینی فرد را درمان کنیم.

وی تأکید کرد: معنویت و توکل اثرات فیزیکی دارد و تأثیر بسیار خوبی دارد.

سلامت معنوی، کلید تندرستی

امر می‌تواند به کاهش حسن ناامیدی کمک کند، زیرا افراد بااحساس رضایت و امید بیش‌تری زندگی می‌کنند. این سلامت به عنوان فاکتوری حفاظتی در ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها محسوب



شنبه • ۶ اردیبهشت ۱۴۰۴ • شماره ۵۸۷۴



بیشتر بدانیم

با بوییدن و نوشیدن گلاب غم و خشم خود را از بین ببرید



هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان اینکه روزانه با حجم زیادی از اطلاعات روبه‌رو می‌شویم که سلامتی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ در عین حال راهکارهای طب ایرانی برای کمک به حفظ سلامت روان از جمله مهار خشم و افسردگی را مطرح کرد.

به گزارش هگمتانه، مهشید چاپچی با بیان اینکه یکی از اثرگذارترین اصول سلامتی در طب ایرانی اعراض نفسانی است که مهم‌ترین آنها خشم، شادی، ترس، هم، غم و خجالت است، گفت: در متون طب ایرانی در مورد تأثیر خوراکی‌ها، ورزش، آب و هوا و برخی عوامل دیگر بر سلامت روح و روان سخن گفته شده اما باید بدانیم که حالات روحی و روانی ما با یک اتفاق یا دریافت یک خبر در لحظه می‌تواند یک دستگاه عصبی بدن ما را تحت تأثیر قرار دهد.

وی با بیان اینکه روزانه با حجم زیادی از اطلاعات روبه‌رو می‌شویم که سلامتی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، افزود: اخباری که از طریق فضای مجازی دریافت می‌کنیم تأثیر مستقیمی بر روح و روان ما دارند و گاهی اینقدر حجم اخبار زیاد است که باعث احساس خستگی و خمودگی در ما می‌شود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی برای کنترل این مسأله، توصیه کرد: بهتر است کسانی که با کوچک‌ترین خبر بد به هم می‌ریزند و خوابشان نمی‌برد یا علائم جسمی دیگری پیدا می‌کنند، فضای مجازی و اخبار دریافتی را مدیریت کنند، روزه خبر بگیرند، تنها به دنبال خواندن اخبار بد نباشند و در کنار آن‌ها اخبار امیدبخش را نیز بخوانند و روزانه ساعات طولانی را به خواندن اخبار اختصاص ندهند.

وی افزود: اگر کسی ناخواسته در معرض اخبار بد قرار گرفت با تمرین تنفس طبی به صورت دم و بازدم‌های عمیق و نرمش‌های کششی می‌تواند اثرات اخبار بدن بر بدن را کنترل کند. همچنین ورزش‌هایی مانند شنا و یوگا و تای‌چی هم برای کاهش اثرات اعراض نفسانی مناسب هستند.

چاپچی ادامه داد: در کنار آن می‌توان از تدابیر غذایی طب ایرانی برای تعدیل اعراض نفسانی استفاده کرد. افرادی که دارای مزاج گرم هستند از خوردن زیاد ادویه‌های بسیار گرم مانند زنجبیل، دارچین، فلفل و خردل یا خوراکی خشک، مغزیات، سیر و پیاز تند، چای و قهوه و نسکافه و یا خوراکی‌های گرم و چرب و شیرین مانند سوهان و حلوا ارده، شیرینی‌ها و سرخ کردنی‌ها خودداری کنند.

وی در ادامه تصریح کرد: به این افراد در کنار پرهیزهایی که گفته شد، خوردن خیار، کدو، کاهو، گشنیز، هندوانه و مرکبات، شربت سکنجبین، شربت به لیمو، شربت آب‌لبو، آب انار ترش و شیرین، ماء‌الشعیر طبی، آغوره و سرکه و آب‌لبموی طبیعی، دوغ و ماست و پنیر تازه، سوپ جو و آش رشته توصیه می‌شود.

وی همچنین در خصوص تدابیر غذایی افرادی که مبتلا به غم و اندوه شدید، افسردگی و وسواس هستند، گفت: این افراد تا حد امکان از خوردن بادنجان، عدس، کلم، چارچ، گوشت گاو و گوشت‌های صنعتی مانند کالباس، سوسیس و همبرگر، ادویه‌های بسیار گرم مانند زنجبیل، دارچین، فلفل و خردل خودداری کنند و در عوض، خوردن فالوده سیب و گلاب، گوشت گوسفند، زرده تخم‌مرغ نیم برشت (عسلی)، شیر، فرنی، شیر برنج، سوپ جو و آش رشته، شیربادام، دمنوش به، دمنوش گیاه به لیمو، شربت کلاب با اندکی زعفران توصیه می‌شود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی اظهار کرد: بوییدن و نوشیدن گلاب، بوییدن و خوردن سیب به ویژه سیب کلاب، دمنوش به، شربت تخم پالنگو با گلاب و زعفران، بوییدن اسطوخودوس نوشیدن دم‌کرده آن اثرات سرد مزاج‌ها) و بویین پرتقال و نوشیدن آب تازه آن (برای گرم مزاج‌ها) از مفرحات سودمندی هستند که اعراض نفسانی را تعدیل می‌کنند. به نقل از ایبستا، وی در پایان گفت: داشتن خواب خوب و کافی در زمان مناسب (حدود ساعت ۱۰ شب) هم بدن را برای تحمل در برابر حوادث و اخبار ناگوار کمک می‌کند. همچنین داشتن ارتباطات اجتماعی قوی و دوستان و خانواده همدل و همراه نیز می‌تواند به کاهش اثرات مخرب اخبار بد و ناگوار کمک کند و در نهایت در صورتی که فرد دچار مشکلات و آسیب‌هایی بود که زندگی عادی او را مختل کرده بود، لازم است حتما به روانشناس و یا روانپزشک مراجعه کنند.

