



تاریخ	۱۶
فروردین	
۱۳۹۶	
چهارشنبه	

## با قانون زندگی کنیم

هر گاه بالغ را بکشد، قصاص می شود

قانون مجازات اسلامی ماده ۲۲۳

صفحه	۵
شماره	
۱۹۲۳	
سال	
بیست و سوم	



### منوچهر حبیبی

## رؤیای امپراتوری عثمانی

### یادداشت اختصاصی



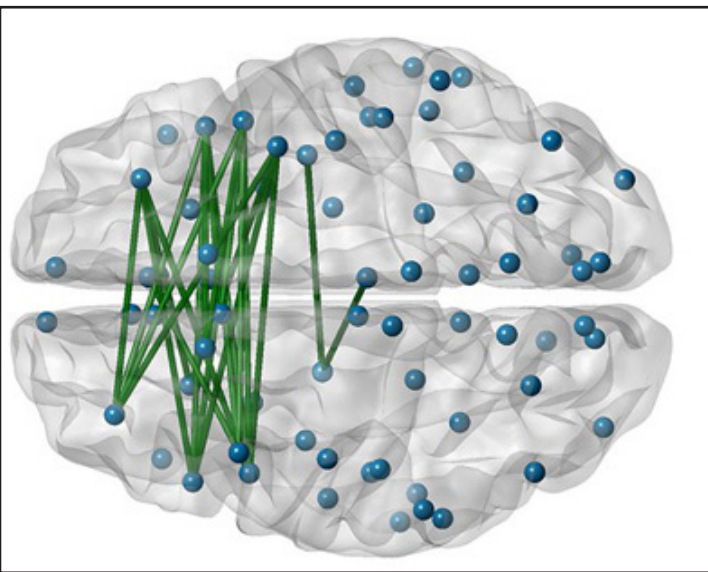
داخلی شد، خود با سرکوب آزادی خواهان و مخالفان سیاسی و به ویژه رسانه ها و مطبوعات، کودتا کرد. اردوغانی که از زمان رئیس جمهور شدن، چهره واقعی خود و حزبش را آشکار نموده است، قصد برپایی یک دیکتاتوری محض و خشن را دارد، حال برای قانونی و مشروع جلوه دادن آن، به نام تغییر در اختیارات ریاست جمهوری، نیاز به رأی مردم دارد. نیاز به یک همه پرسی رسمی و البته جنجال برانگیز دارد تا علاوه بر سرکوب مخالفان داخلی و مردم، موجب رضایت و همراهی متحدان سیاسی خارجی اش نیز شود و این امر باید به کمک رأی گیری چند روز آینده صورت گیرد. رأی گیری و انتخاباتی که در برخی کشورها آغاز شده و می رود در اواخر این ماه در سراسر ترکیه موجب قطعی شدن جایگاه و قدرت رجب طیب اردوغان شود.

چالش روزهای پایانی سال گذشته با دو کشور آلمان و هلند نیز به منظور عقیم کردن مخالفت‌ها در بیرون از مرزهای جغرافیایی این کشور صورت گرفت؛ چرا که دولت آلمان و هلند با برگزاری تجمعات و گردهمایی‌های ترک تباران در کشورهایشان که به نوعی قشون کیش و به منظور ارباب مخالفان اردوغان صورت می گرفت، مخالفت کردند. همین موضوع نیز باعث خشم دولت ترکیه شد و آلمان و هلند را به فاشیست‌بودن و دیکتاتوری متهم کرد. حال باید از رجب طیب اردوغان که طی یک سال گذشته با سرکوب ده ها روزنامه نگار و تعطیلی نشریات و به زندان انداختن و بیکار کردن ده ها هزار تن و برکنار کردن شمار بسیاری از فرهنگیان، دانشگاهیان، قضات و نظامیان ... و موجب وحشت و ارباب مردم شورش شده و با راه انداختن میتینگ و راهپیمایی هواداران خود، عملاً پا روی قوانین کشور ترکیه گذاشته است، پرسید که چطور به خودش اجازه می دهد که برای خنقان و دیکتاتوری، هر دولت و ملتی را تهدید کند و با القاب زشت و تحقیر آمیز خطاب نماید. رجب طیب اردوغان که امروز شانس ملحق کردن

تحولات سیاسی در کشورها علاوه بر آنکه مستقیم بر سرنوشت و زندگی مردمشان تأثیر می گذارد، می تواند پیامدها و عواقب غیرمنتظره منطقی باشد و جهانی به دنبال داشته باشد. بی شک جامعه جهانی از به قدرت رسیدن مستبدانی همچون هیتلر در آلمان، موسولینی در ایتالیا، استالین در روسیه، صدام در عراق و قذافی در لیبی و... رنج و مشقت‌ها کشیده است؛ چرا که آنان علاوه بر سرکوب مردم کشورهایشان، موجب بروز جنگ ها و قتل عام بسیاری شده اند. همین سوابق سیاه برخی حاکمان زورگو و دیکتاتور، باعث شده که مردم در جای جای جهان، تحولات سیاسی و اجتماعی کشورها را دنبال کنند تا با به قدرت رسیدن هر دیکتاتوری در هر نقطه ای مقابله کنند؛ چرا که دودش به چشم همه می رود و این برای جامعه بشری یک تهدید است.

متأسفانه برای به قدرت رسیدن یک دیکتاتور، بارها و بارها شاهد بودیم که در ابتدا، مردم آن کشور را در بی خبری محض نگه داشتند تا از حضور و نقش تأثیرگذارشان برای هموار شدن مسیر بهره جویند. شاید آنچه در ترکیه در همسایگی ما در حال شکل گیری است، علاوه بر آنکه تهدیدی برای مردم آن کشور است، به نوعی عواقب تلخ و ناگوارم در منطقه و حتی جهان داشته باشد که همین امر هم باعث می شود که تحولات سیاسی و اختناق در آن کشور، مد نظر قرار گیرد. ترکیه ای که طی ۱۴ سال گذشته در دست حزب اسلام گرای عدالت و توسعه، می رفت تا به گفته رهبران آن کشور الگویی برای دیگر دولت ها و کشورهای منطقه خاورمیانه گردد، طی ۳ سال گذشته شاهد تغییر در سیاست گذاری دولتمردان آن، به ویژه رجب طیب اردوغان بود که می رود تا به یک دیکتاتوری تمام عیار تبدیل شود. اردوغانی که در اوج جنگ داخلی سوریه، از ادعاش به نام ملی گرایی کمال بهره و سوء استفاده را کرد و پیش از کودتای نافرجام در سال گذشته که به نام مخالف سیاسی اش فتح اله گولن به راه افتاد و موجب شدت گرفتن سرکوب

## افراد خلاق، مغز منسجم تری دارند



محققان دریافتند در افراد با خلاقیت بالا، ارتباط نورونی منسجم تری بین قسمت‌های راست و چپ مغز وجود دارد که بیانگر این است که خلاقیت، به مانند اشتیاق ما در مسائل هنری، در وجود زیستی ما نهادینه شده است. مغز اندامی وسیع و بسیار پیچیده و همچنین متغیر بین افراد مختلف می باشد. بیشتر تفاوت ها در لوب پیشین مغز که مسئول فرایندهای شناختی از قبیل تصمیم گیری، برنامه ریزی برای آینده و تکلم می‌باشد، یافت شده است. محققان دانشگاه دوک و دانشگاه پادووا در ایتالیا، MRI داوطلبان جوان دانشجوی را بررسی کرده و با استفاده از روش عکس برداری DTI، آن‌ها را پردازش کردند. این روش آن‌ها را قادر ساخت که ۶۸ ناحیه مختلف مغز را بررسی نمایند. ماده سفید در مغز، در زیر ماده خاکستری قرار دارد و میلیاردها نورون را به یکدیگر متصل کرده و سیگنال‌های الکتریکی را بین آن‌ها منتقل می کند. در این مطالعه از دانشجویان داوطلب درخواست شد که به منظور تعیین سطح خلاقیت آن‌ها، کارهایی را انجام دهند که این کارها شامل یافتن چندین جواب برای یک سؤال، کشیدن اشکال هندسی مختلف و لیست کردن دستاوردها در زمینه‌های خلاقانه، مانند موسیقی، رقص و نگارش می شد. با کنار هم گذاشتن اسکن های MRI و میزان سطح خلاقیت داوطلبان، محققان دریافتند ۱۵ درصد برتر در خلاقیت (۱۹ مورد) ارتباط نورونی بسیار بیشتری نسبت به ۱۵ درصد کم خلاقیت داشتند. محققان گمان می‌برند که مغز های آن‌ها روزی متخصصان را در تعیین و پیش بینی خلاقیت‌های ذاتی یک فرد یا تشخیص بیماری های مغزی در کهنسالان کمک کند.

ارتباط نورونی منسجم‌تری بین قسمت‌های راست و چپ مغز افراد با خلاقیت بالا وجود دارد. دیوید دانسون آمارشناس دانشگاه دوک می گوید: «شاید با اسکن مغز یک شخص، بتوان گفت که نقطه قوت آن شخص در چه زمینه ای می باشد.» ما باید این نکته را در نظر داشته باشیم که میزان افراد شرکت داده شده در آزمایش میزان پایین است، بنابراین رابطه بین ارتباط بیشتر نورونی و سطوح بالاتری از خلاقیت، نیاز به آزمایشی در مقیاس بسیار بزرگتر دارد. اما این یافته ها را می توان به عنوان شواهدی بر اهمیت موضوع کانکتومیکس، حوزه ای رو به رشد در علوم نورونی که توجه آن به بخش های مختلف مغز و ارتباط بین آن‌ها می باشد، به حساب آورد. مغز که اندامی وسیع و بسیار پیچیده و همچنین متغیر بین افراد مختلف می باشد، ریاضی دانان را مشتاق به یافتن الگوهای چه چیزی می تواند باشد.

## شما هم افسرده اید؟ بیابید حرف بزیم

### طاهره قنبریان، کارشناس ارشد مشاوره خانواده و مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

سازمان بهداشت جهانی[۱] هر ساله یکی از مهمترین موضوعاتی را که از اهمیت فراگیرتری در سطح جهان برخوردار است، به عنوان شعار سال خود برمی گرداند که این شعار در سال ۲۰۱۷ میلادی با عنوان افسردگی؟ یا حرف بزیم، انتخاب شده است. سازمان بهداشت جهانی شعار سال ۲۰۱۷ خود را Depression: Lets talk قرار داده است که به معنای افسردگی، یا حرف بزیم است. افسردگی [۲] می تواند از دوران شیرخوارگی آغاز شود و تا آخر عمر همراه فرد باشد، اما اوج شیوع افسردگی، دوران نوجوانی و دوران سالمندی است. این عارضه می تواند در همه کشورها، همه سنین و همه جوامع بشری رخ دهد. در بدترین حالت، افسردگی می تواند منجر به خودکشی شود. افسردگی در حال حاضر دومین علت اصلی مرگ و میر افراد ۲۹ - ۱۵ سال است. برای همه شما پیش می آید که در مواقعی از زندگی به شدت احساس یأس و ناامیدی می کنید، حوصله هیچ کس و هیچ چیز را ندارید، همه دنیا را لشکریانی برای مبارزه با خود می پندارید و تفکراتی از این دست که بر روی اخلاق و کارکردهای طبیعی‌تان تأثیر گذاشته و حتی شما را از روند روزمره زندگی خارج می کنند. آنچه فرد را دچار افسردگی می کند مجموعه ای از عوامل است، به طوری که باید افسردگی را به پازلی تشبیه کرد که از اجزای فراوانی تشکیل شده، اما به طور کلی می توان گفت افسردگی می تواند به خاطر دلایل زیر باشد:

الف - عدم تعادل شیمیایی در مغز - ب - زمینه ارثی و ژنتیکی - ج - عوامل محیطی - د - الگوهای نادرست شناختی - ه - بیماری جسمی - و - زایمان

سه گروه خاص، در پیام سازمان بهداشت جهانی بیشتر مدنظر هستند که عبارت‌اند از نوجوانان و جوانان، زنان در سنین باروری (به‌ویژه پس از زایمان) و سالمندان (بالای ۶۰ سال) که آمار و واقعیت های نگران دهنده در این ارتباط، سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشته تا سال ۲۰۱۷ را به این موضوع اختصاص دهد.

از جمله این موارد مهم عبارت‌اند از:

- در سراسر جهان اختلالات روانی شایع در حال افزایش است، بین سال های ۱۹۹۰ و ۲۰۱۳ تعداد افرادی که از افسردگی یا اضطراب رنج می برند، نزدیک به ۵۰ درصد افزایش یافته است.
- نزدیک به ۱۰ درصد از جمعیت تحت تأثیر یک یا دو هر نوع این شرایط هستند؛ افسردگی به تنهایی ۱۰ درصد از سال های عمر از دست رفته به‌خاطر ناتوانی را در جهان به خود اختصاص داده است.
- در شرایط غیر منتظره و کشمکش های پیش رو، یک نفر از هر پنج نفر در معرض خطر افسردگی و اضطراب قرار دارد.
- افسردگی خطر ابتلا به دیگر بیماری های غیر و آگیر مانند دیابت و بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد، متقابلاً نیز بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری های قلبی و عروقی خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد.
- افسردگی پس از زایمان در زنان باردار می تواند در روند رشد نوزادان تأثیر گذارد.
- در بسیاری از کشورهای جهان، حمایت و پشتیبانی در دسترس برای افراد مبتلا به اختلالات روانی بسیار کم است یا وجود ندارد؛ حتی در کشورهایی با درآمد بالا، حدود ۵۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی،

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان**  
برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۶۱۸۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای علیرضا جوی فرزند سلطانی به شماره شناسنامه ۱۴ صادره از بیهقان به شماره ملی ۱۸۶۱۴۷۱۲۸۹ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۳۹/۵۹ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۲۰ اصلی واقع در بخش یک بیهقان خریداری از مالک عبدالله زاده 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 یک ماه از تاریخ 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. ۹۶/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۱۰/۳۱  
**رئیس ثبت بیهقان - افشین ۲۳۹۹۷**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان**  
برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۶۱۷۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم فاطمه السادات طباطبائی قنوتی فرزند سیدمهدی به شماره شناسنامه ۰ صادره از بیهقان به شماره ملی ۱۸۵۰۳۲۴۲۵۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۲۹۵۹۳/۸۰ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴۲۴ و ۵۴۲۳ اصلی واقع در بخش یک بیهقان بموجب سند رسمی مرکز 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 یک ماه از تاریخ 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. ۹۶/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۱۰/۳۱  
**رئیس ثبت بیهقان - افشین ۲۳۹۹۶**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان**  
برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۶۲۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای پرویز کاظمی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۲۷۹ صادره از بیهقان به شماره ملی ۱۸۶۱۰۶۰۹۵۱ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۴/۸۸ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بیهقان خریداری از مالک رسی محمد و خلیفه ممتاز 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 یک ماه از تاریخ 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. ۹۶/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۱۰/۳۱  
**رئیس ثبت بیهقان - افشین ۲۳۹۹۹**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان**  
برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۶۲۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای پرویز کاظمی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۲۷۹ صادره از بیهقان به شماره ملی ۱۳۷۱۵۳۲۷۰۹۰۹۵۱ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۳۷/۱۲۱/۱۹۵/۱۲۱/۱۶۵۳۹۹ 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. ۹۵/۱۰/۳۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۱۰/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۱۰/۳۱  
**رئیس ثبت بیهقان - افشین ۲۳۹۹۹**

**آگهی حصر وراثت**  
آقای هدایت جعفری فرزند بداله به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۵۰۰۶۳ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحومه رحمت جعفری فرزند مانتی به شماره ملی ۲۳۷۱۵۳۲۷۰۹۰۹۵۱ صادره از کازرون در تاریخ ۹۵/۱۲/۱۶ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان کازرون فوت نموده ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- هدایت جعفری فرزند بداله به شماره ملی ۲۳۷۱۵۳۲۷۰۹۰۹۵۱ کازرون پسر متوفی  
اینک شورا پس از انجام تشریفات درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.  
۵/۲۴۹۱ م/۱۹۸۵

**زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون**

### دردان نمی شوند.

- عدم وجود درمان برای اختلالات روانی شایع، هزینه های بالای اقتصادی را به بار می آورد. شواهد جدید از یک مطالعه انجام شده به سفارش WHO نشان می دهد که افسردگی و اختلالات اضطرابی، به‌تنهایی سالیانه هزینه ای بیش از یک تریلیون دلار دارد.
- شایع‌ترین اختلالات سلامت روان با هزینه ای نسبتاً کم قابل پیشگیری و درمان هستند.

طبقه بندی های مختلفی برای حالات یک فرد افسرده انجام شده، اما سازمان بهداشت جهانی الگویی ارائه کرده که شامل حالت افسرده، کاهش علاقه و لذت، کار کم و خستگی زیاد، کاهش تمرکز و توجه، احساس بی ارزش بودن، نگاه بدبینانه و مایوسانه، فکر یا عمل به خودکشی، اختلال خواب و کاهش اشتها. هر کس در زندگی خود یک یا چند مورد از عوامل فوق را تجربه کرده است، این عوامل ممکن است در اثر شکست های مختلف روحی، عاطفی، اقتصادی و حتی تجارب شغلی برای افراد پیش آینه، نکته مهم برای هر فرد، شناخت سریع شرایط محیطی و روانی خود و تعریف موقعیت پیش آمده است تا به این وسیله، از بروز احساس مداوم ناخوشایند در تن و روح خویش پیشگیری کرده و مانع ایجاد افسردگی گردد.

افسردگی در دوران کودکی و نوجوانی معمولاً مورد نظر قرار نمی‌گیرد و نوجوان معمولاً به عنوان فردی ددمنی مزاج، بدلقی، نگران یا دردسر‌ساز شناخته می‌شود که دلیل این امر می تواند به خاطر عدم شناخت و باور بزرگسالان نسبت به این عارضه و همچنین ابراز دردهای نوجوانان به اشکال دیگری مانند بی‌حوصلگی یا تنهایی است.[۷]

مقابله با افسردگی و درمان آن باید در تمام سنین و در بین همه افراد به صورت گسترده فراگیر شده و عملی گردد، افکار منفی ذهن خود را بشناسید و همواره سعی کنید از قانون نیمه پر لیوان در بررسی فعالیت های محیط خود بهره ببرید. در جوامعی مانند کشور ما که به دلیل شرایط اجتماعی و اقتصادی زمینه برای احساس شکست یا سرخورده‌گی یا احساس نابرابری اجتماعی وجود دارد، می توان با ایجاد فضای شخصی [A] که یک مهارت مهم روانی است، اندکی از دیگران دور شده و کمی با خود بود.

۱۰ گام‌هایی مهم و کلیدی برای کنترل افسردگی وجود دارد که عبارت‌اند از:

- ۱- اگر نیاز به کمک دارید، آن را طلب کنید و در سکوت رنج نبرید
- ۲ - گام به گام حرکت کنید
- ۳ - مشکلات را به بخش های کوچک تقسیم کنید
- ۴ - فعالیت های مثبت خود را افزایش دهید
- ۵ - وقتی افسرده اید، بیشتر مواظب افکار تان باشید
- ۶ - شیوه تفکر خود را بشناسید تا آزارگر درونی خودتان را بهتر بشناسید.
- ۷ - افکار تان را برای شناخت بیشتر بنویسید.
- ۸ - مسایل کلیدی افسردگی خود را در یادید، مانند نیاز به تأیید، احساس خجالت، کمال گرایی، آرزوهای غیرواقعی و...
- ۹ - شیوه مبارزه با افکار خود را از طریق استفاده از ذهن منطقی و ذهن دلسوز خود یاد بگیرید و با خودتان مهربان تر رفتار کنید.

نویسنده: جمال دارایی

انتشارات رشد ۱۳۸۶