

پرسه پر ضرر در گذشته

چرا بعضی افراد بعد از پایان رابطه نمی توانند

از صفحه عشق سابق دل بکنند؟ نگاهی روان شناسانه

به وابستگی های ناتمام

پرستو عادل | کارشناسی ارشد روان شناسی



گاهی رابطه ای تمام می شود، اما ذهن و دل آدم هنوز از آن عبور نکرده است. زندگی به ظاهر ادامه دارد، اما یک رفتار کوچک نشان می دهد چیزی در درون ما همچنان درگیر مانده است: سر زدن پنهانی و بی اختیار به صفحه عشق سابق در فضای مجازی. رفتاری که شبیه بازگشت دوباره به کتابی است که می دانیم فصل آخرش تمام شده، اما باز هم وسوسه می شویم چند صفحه از آن را بخوانیم؛ شاید به امید یافتن معنای تازه، شاید برای آرام کردن دل و شاید فقط از سر عادت. اما این بازگشت، نه زخمی را درمان می کند و نه گریه را می گشاید، تنها ذهن را دوباره به همان مسیر فرسوده می برد.

● مقایسه، حسرت و بازگشت به گذشته

این کنجکاوی خاموش، در بسیاری از موارد نشانه وابستگی عاطفی حل نشده است. وقتی رابطه ای ناگهانی، مهم، یا زخمی کننده پایان می یابد، روان انسان مدتی در حالت تعلیق می ماند و مدام در پی معنا، نشانه یا توضیحی تازه می گردد. در این میان، شبکه های اجتماعی به پنجره ای تبدیل می شوند که از آن می توان زندگی فرد سابق را تماشا کرد، اما این تماشا، بیش از آن که آرامش بیاورد، مقایسه، حسرت و اضطراب را زنده نگه می دارد. هر تصویری، هر استوری و هر نشانه تازه شاید برای لحظه ای حس نزدیکی یا آگاهی بدهد، اما در عمق ماجرا،

همان رشته نازک وابستگی را دوباره محکم تر می کند.

● رهایی از چرخه چک کردن

رهايي از اين چرخه با انكار و زورگويي به خود آغاز نمی شود، با پذيرش آغاز می شود. بايد صادقانه پذيرفت که بخشی از ما هنوز درگیر آن رابطه است و این درگیری، نشانه ضعف نیست. نشانه تجربه ای مهم و ناتمام است. وقتی احساس را بپذیریم، می توانیم به جای جنگیدن با آن، برایش مرز بگذاریم. یکی از مهم ترین گام ها، کم کردن مواجهه با محرک ها است. بی صدا کردن اعلان ها، دنبال نکردن، یا فاصله گرفتن از صفحاتی که ذهن را دوباره به همان کوچه قدیمی می برند. این کار نه از سر

داده تصویری

نشانه های افسردگی پنهان در نوجوانان

تحریک پذیری بالا
واکنش های تند، عصبانیت مداوم و بی قراری

درد های جسمانی
سر درد، دل درد یا دردهای بدن بدون علت پزشکی

غرق شدن در فضای مجازی
فرار به دنیای دیجیتال برای پنهان کردن احساسات

پرکاری و سواس گونه
فشار بیش از حد برای عالی بودن و ترس از شکست

تغییر در الگوی خواب
بی خوابی، بیدار شدن در طول شب، یا خواب زیاد

بی انگیزگی
از دست دادن علاقه به فعالیت های لذت بخش و بی تفاوتی

بیشتر بدانیم

حتما باید روزی ۸ لیوان آب بنوشیم؟

حمایت از قلب و گردش خون اوقتی بدن کم آب می شود، حجم خون کاهش می یابد و خون غلیظ تر می شود. آب کافی می تواند جریان خون را بهتر کند، اکسیژن رسانی را بهبود دهد، به حفظ فشار خون سالم کمک و فعالیت بدنی را آسان تر کند.

تنظیم دمای بدن بدن برای خنک شدن به آب وابسته است. هنگام ورزش یا هوای گرم، بدن با تعریق و گردش خون گرما را دفع می کند. اگر بدنتان کم آب باشد، تنظیم دمای بدن سخت تر می شود و احتمال گرمزدگی یا لامی رود.

می تواند تمرکز را کاهش دهد، اضطراب و استرس را بیشتر کند و باعث مه ذهنی و کاهش حافظه شود.

کمک به سلامت دهان و بوی خوش نفس نوشیدن آب با شست و شوی دهان و جلوگیری از خشکی آن، می تواند به کاهش بوی بد دهان کمک کند. خشکی دهان محیط مناسبی برای رشد باکتری ها ایجاد می کند و احتمال پوسیدگی دندان را بالا می برد.

آب یکی از مهم ترین عوامل حفظ سلامت است. آب به عملکرد مغز، قلب، پوست، کلیه ها، مفاصل و تنظیم دمای بدن کمک می کند و حتی می تواند خلق و خو و سطح انرژی را بهتر کند. نوشیدن آب کافی یکی از ساده ترین و مؤثر ترین عادت های روزانه برای حفظ سلامت بدن است. اما آب چگونه به بدن کمک می کند؟

سلامت مغز و تمرکز | پژوهش ها نشان داده اند کم آبی

بیشتر بدانیم

اواسط دهه ۳۰، نقطه طلایی برای سلامت قلب مردان



بیماری قلبی حادثه ناگهانی نیست، بلکه نتیجه فرایندی تدریجی است که می تواند از دهه سوم زندگی آغاز شود. یک مطالعه بلند مدت نشان می دهد مردان سال ها زودتر از زنان، در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی قرار می گیرند و این خطر در آن ها از حدود ۳۵ سالگی آغاز می شود. اما چه باید کرد؟

● چرا مردان زودتر در معرض بیماری قلبی قرار می گیرند؟

در پژوهشی که نتایج آن در «مجله انجمن قلب آمریکا» منتشر شده، با بررسی وضعیت جسمی پنج هزار نفر از ابتدای بزرگسالی مشخص شد، مردان به طور متوسط حدود هفت سال زودتر از زنان به مرحله ای می رسند که بیماری های قلبی عروقی آن ها از نظر پزشکی قابل تشخیص است. این مطالعه نشان داد این تفاوت با عوامل خطر سنتی مانند فشار خون، کلسترول یا سیگار کشیدن توضیح داده نمی شود. عوامل اجتماعی دیگری نیز وجود دارند که به سختی قابل اندازه گیری اند. برای مثال، زنان و مردان انواع متفاوتی از کار را انجام می دهند و تحت فشار های متفاوتی قرار دارند. این عوامل در مطالعه لحاظ نشده اند.

● پیشگیری، اقدامی که باید زودتر آغاز شود

غربالگری بیماری قلبی از ۳۰ سالگی توصیه می شود، نه ۴۰ سالگی. یافته ها همچنین نشان می دهد که مردان جوان کمتر از زنان برای معاینات سالانه و غربالگری به پزشک مراجعه می کنند و این موضوع می تواند به تشخیص دیر هنگام خطر منجر شود. پزشکان توصیه می کنند همه بزرگسالان به ویژه مردان در دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی، دست کم سالی یک بار فشار خون، کلسترول و قند خون خود را بررسی کنند و به اصول ساده اما مؤثر سبک زندگی سالم یعنی تغذیه مناسب، ورزش منظم، پرهیز از دخانیات، کنترل وزن و خواب کافی پایبند بمانند.

تازه ها

مصرف سبزیجات در بارداری بر ذائقه بعدی کودک کان تاثیر می گذارد

یک مطالعه جدید بین المللی نشان می دهد کودکان طعم هایی را که در دوران بارداری در معرض آن ها بوده اند، بیشتر می پسندند و این می تواند به والدین برای ترویج تغذیه سالم کمک کند.



بر اساس این پژوهش جدید، قرار گرفتن زود هنگام جنین در معرض برخی خوراکی ها در دوران بارداری ممکن است باعث شود کودکان در سال های بعد تمایل بیشتری به سبزیجات داشته باشند. پژوهشگران دانشگاه هایی در بریتانیا، فرانسه و هلند به گروهی از زنان باردار کپسول های حاوی پودر کلم و به گروه دیگر کپسول های حاوی پودر هویج دادند. آن ها سپس با استفاده از سونوگرافی واکنش های چهره جنین ها را پس از قرار گرفتن در معرض این طعم ها در هفته های ۳۲ و ۳۶ بارداری بررسی و کدگذاری کردند. کودکان زمانی که حدودا سه هفته ای بودند دوباره زیر نظر گرفته

شدند و در تازه ترین مرحله ۱۲ کودک در سه سالگی مورد مطالعه قرار گرفتند. در آخرین مرحله، سوآب های پنبه ای مرطوب که در پودر هویج یا پودر کلم آغشته شده بودند زیر بینی هر کودک نگه داشته شد. واکنش های آن ها فیلم برداری و تحلیل شد و پژوهشگران به دنبال حالت های چهره ای بودند که به عنوان «چهره خنده» یا «چهره گریه» توصیف می شود. سپس این تیم این واکنش ها را با واکنش های ثبت شده پیش از تولد و اندکی پس از تولد مقایسه کرد. پژوهشگران می گویند این یافته ها با تایید تحقیقات پیشین نشان می دهد نوزادان می توانند پیش از تولد طعم های ناشی از رژیم غذایی مادر را احساس کنند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۱۰۰۵۶۳۲ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۰۱ - مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم حاجت مسکنی به شناسنامه شماره ۱۶ شماره ملی ۰۷۹۴۰۱۶۲۲۷ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ صادره سبزوار فرزند حسن در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۶۶۸۰۴۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۳۳ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی خودش 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. م. الف: ۴۰۵/۷۱۰۲۰۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

علی آب باریکی - رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۱۰۰۵۶۴۵ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۰۱ - مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم کاظم بکران فرزند صفر علی به شناسنامه شماره ۲۵۷۰ شماره ملی ۰۷۹۰۹۰۲۲۲ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ صادره سبزوار نسبت به شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۴۰۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۵۸۲ فرعی از یک اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی عباسعلی قری 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. م. الف: ۴۰۵/۷۱۰۷۰۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

علی آب باریکی - رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۱۰۰۵۶۴۵ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۰۱ - مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای نصر الله بهمدی فرزند اسداله در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۸۰۳۰ متر مربع از پلاک شماره ۹۴ فرعی از ۱۰۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای عزیز الله مبارکی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشر و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف: ۴۰۵/۷۰۸۶۰۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

علی آب باریکی - رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۱۰۰۵۶۷۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۰۱ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای نصر الله بهمدی فرزند اسداله در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۸۰۳۰ متر مربع از پلاک شماره ۹۴ فرعی از ۱۰۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای عزیز الله مبارکی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشر و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف: ۸۱۸۸۰۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

محمد یرم آبادی - رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۱۰۰۵۶۴۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۰۱ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای عزیز الله نوکریزی فرزند محمد حسن در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۹ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابراهیم سعیدی ولایتا از طرف دخت مغیر خود مرحانه سعیدی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشر و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف: ۸۲۰۳۰۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۹۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

محمد یرم آبادی - رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور