

چگونه در مواقع بحران اطلاعات درست کسب کنیم؟

ایستنا: در زمان‌هایی که یک جامعه به دلیل هر گونه بحرانی از جمله جنگ و ... در حالت عادی زندگی روزمره خارج می‌شود، اطلاعات غلط و شایعات به طور گسترده منتشر می‌شوند و این شرایط می‌تواند باعث افزایش استرس و نگرانی‌ها شود. از هفته گذشته که تجاوزات آمریکا و رژیم صهیونی به کشورمان آغاز شد، بسیاری از کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی مطالبی را منتشر کردند که صحتشان مورد شک است و در مواردی منجر به ایجاد استرس و وحشت در میان مردم شدند. از این رو، یادگیری مهارت‌های حقیقت‌یابی برای بررسی صحت و سقم هر گونه اطلاعات و خبری که در این شرایط منتشر می‌شود، بسیار ضروری است.

بررسی واقعیت

دسترسی دیجیتال به اطلاعات، یافتن آنها را ساده می‌کند و در عین حال به شما امکان می‌دهد که منابع و اطلاعات را از نظر واقعی یا جعلی بودن بررسی کنید. بررسی سریع درستی اطلاعات می‌تواند راهی موثر برای کنترل اضطراب باشد.

از «کلیک‌بایت» (تیتروهای تکان‌دهنده یا جذاب که برای ترغیب شما به کلیک روی یک مقاله استفاده می‌شوند) آگاه باشید. آگاه باشید. نقل قول‌های افراد را در متن بررسی کنید و مطمئن شوید که واقعیت‌ها برزنگامی نمی‌شوند و تیتروهای خبرها و مطالب عمداً گمراه‌کننده نوشته نشده باشند. با بررسی دقیق اطلاعات متوجه خواهید شد که این یک مهارت مفید است، حتی برای موقعی که زمان جنگ و درگیری نیست و دسترسی به اطلاعات صحیح همیشه حیاتی است.

نکاتی برای تقویت مهارت‌های صحت‌سنجی:

- __ بررسی و تأیید اعتبارنامه‌ها
- __ ارزیابی سوگیری‌های موجود در مطالب
- __ بررسی تاریخ‌ها
- __ بخش «درباره ما» را که در سایت‌ها و خبرگزاری‌ها موجود است، بخوانید.
- __ URLها را تجزیه و تحلیل کنید - دامنه‌های edu. و org معمولاً معتبر هستند، اما اگر در انتهای آدرس سایت‌ها «IO» یا «CO» وجود داشته باشد، باید در مورد صحت و سقم اطلاعات آنها محتاط باشید.
- __ کارشناسان هشدار می‌دهند که اگر چیزی بسیار هیجان‌انگیز یا باورنکردنی به نظر می‌رسد، ممکن است ارزش کمی بررسی کران را داشته باشد. از سایت‌های معتبر و قابل اعتماد برای بررسی واقعیت کمک بگیرید.

برای هشدارها و اعلان‌ها در مورد سایت‌ها و نهادهای مشکوک از یک افزونه‌ی مرورگر استفاده کنید، مانند:

Chrome Know News
Chrome Fake News Detector

همچنین به گفته کارشناسان، صحت و درستی هرگونه ویدیویی که در زمان بحران پخش می‌شود نیز باید بررسی شود زیرا بسیاری از آنها ویدیوهای دستکاری‌شده هستند و ممکن است به وسیله هوش مصنوعی ساخته شده باشند.

با عدم قطعیت کنار بیایید

واقعیت تاسف‌بار این است که در حال حاضر به دلیل حملات تجاوزگرانه آمریکای جایتکار و رژیم فاسد صهیونیستی به نقاط مختلف ایران عزیزمان، عدم قطعیت زیادی در دنیای ما وجود دارد. کنار آمدن با این موضوع و پذیرش آن، ممکن است به شما کمک کند تا روزهایتان را با مدیریت استرس، سپری کنید.

طبیعی است که شما می‌خواهید بدانید فردا چه اتفاقی می‌افتد، همه ما این کار را می‌کنیم اما اگر نگران افرادی باشید که مستقیماً تحت تأثیر جنگ قرار گرفته‌اند و دغدغه نتیجه نهایی را داشته باشید، این احساس می‌تواند به شدت تشدید شود.

این حال، حقیقت ساده این است: شما هیچ یک از این موارد را کنترل نمی‌کنید و پذیرفتن این واقعیت می‌تواند بازی را تغییر دهد و شما را از شر بسیاری از احساسات منفی غیرضروری خلاص کند.

چند توصیه کلیدی:

- __ سلامتی خود را در اولویت قرار دهید.
- __ از اخبار و منفی‌بافی‌ها فاصله بگیرید.
- __ احساسات خود را بپذیرید و تصدیق کنید، اما اجازه ندهید که بر وضعیت روانی شما تأثیر بگذارد.

اضطراب جنگ



اگر پوشش مداوم اخبار مربوط به جنگ و ویرانی بر کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارد یا ادامه وظایف و مسئولیت‌هایتان را دشوار می‌داند، در این مورد با یک روانشناس یا مشاور حرفه‌ای صحبت کنید. اگر نمی‌توانید استرس را مدیریت کنید، ممکن است لازم باشد برای کمک با یک متخصص سلامت روان مانند مشاور یا درمانگر صحبت کنید.

احساسات خود را تمرین کنید. از خودتان مراقبت کنید. مرتباً ورزش کنید، خوب غذا بخورید و خواب را در اولویت قرار دهید. برای دور کردن ذهن از استرس یا نگرانی، سعی کنید فعالیت‌هایی انجام دهید که به شما احساس خوبی می‌دهند. اگر احساس تنهایی می‌کنید، با دوستان و خانواده خود صحبت کنید. چه زمانی باید کمک بگیرید؟

هشدار دائمی بدن در شرایط جنگی اهمیت محدود کردن پیگیری اخبار

ایستنا: یک روان‌شناس بالینی درباره پیگیری اخبار در شرایط بحرانی اظهار کرد: در چنین شرایطی، اخبار می‌بایست به صورت محدود و از منابع موقد دریافت شود. دکتر یزدان نادری درباره پیامدهای تنش‌زا در شرایط بحرانی اظهار کرد: بدن در شرایط بحرانی در هشدار دائمی قرار می‌گیرد؛ شرایطی که سبب تنش انباشته در بدن می‌شود. این احتمال وجود دارد که متوجه چنین تنش‌هایی بشویم یا نشویم.

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران ادامه داد: این احتمال وجود دارد که این



داشته باشیم، گفت: اگر حتی درگیر تنش هستی، انجام کارهای کوچک روزمره در طول روز می‌تواند سبب رسیدن به روزی می‌تواند ثبات روانی و حفظ حس کنترل را

آگهی

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آراء مشروحه ذیل الذکر هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان به شرح زیر 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 متقاضیان 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۱- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۱۵۸۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای کشور ترابی فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۰۱۰۴۹۷ صادره از کوار در ۵۶/۳۴ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۲۵/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

۲- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۱۵۹۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای نورعلی ترابی فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۹۵۵۶۲۵۵ صادره از کوار در ۱۱۷۲/۶۹ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۷۲/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

۳- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۱۵۹۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای محمد ترابی پور فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۹۵۵۶۲۶۳ صادره از کوار در ۱۱۷۲/۶۹ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۷۲/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

۴- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۱۵۹۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای قاسمعلی ترابی فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۹۵۵۶۲۷۰۰ صادره از کوار در ۱۱۷۲/۶۹ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۷۲/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۱

۱۱۲۶۹/م الف رئیس ثبت اسناد و املاک کوار مراد سلیمانی

۱۱۲۷۰/م الف رئیس ثبت اسناد و املاک کوار مراد سلیمانی

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۲۸۱۶۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای کشور ترابی فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۰۱۰۴۹۷ صادره از کوار در ۵۶/۳۴ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۲۵/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

۲- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۱۵۴۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای محمد ترابی پور فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۹۵۵۶۲۶۳ صادره از کوار در ۳۵۰/۱۴ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۲۵/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

۳- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۱۵۴۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای قاسمعلی ترابی فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۹۵۵۶۲۷۰۰ صادره از کوار در ۳۵۰/۱۴ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۲۵/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۱

۱۱۲۵۵/م الف رئیس ثبت اسناد و املاک کوار مراد سلیمانی

۱۱۲۵۵/م الف رئیس ثبت اسناد و املاک کوار مراد سلیمانی

نیازمندیهای عصرمردم آگهی می‌پذیرد

۳۶۲۹۳۳۸۵ ۳۶۲۸۹۲۷۵ ۳۲۳۰۹۳۹۰
۳۲۳۰۰۳۳۷-۳۲۳۰۰۳۸۳۰

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آراء ۱- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۵۰۰۸۶۳۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ موضوع پرونده کلاسه شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۵۰۰۹۳۴ و ۲- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۵۰۰۸۸۲۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ موضوع پرونده کلاسه شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۵۰۰۹۳۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۳ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان از خانم اکرم شاکرمی به شماره شناسنامه ۳۱۲۴۰ کدملی ۵۳۹۲۰۹۵۱۲ صادره از شیراز ۲- خانم فریبا خدابهرست به شماره شناسنامه ۵۳۹۲۰۹۵۱۲ کدملی ۲۳۷۱۸۶۸۱۲۴ صادره از کازرون فرزند منصور هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مشجر به پلاک ۱۵۷۱۷/۷ به آدرس قلات خیابان احسان موسسه کوچه گلپا کوچه شماره ۵ گلپا انتهای کوچه درب روبرو به کدپستی ۷۱۹۳۱۳۷۱۸۱ به مساحت ۲۳۳۶/۵ مترمربع پلاک واقع در فارس بخش ۳ حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۳ خریداری از مالک رسمی فریبا خدابهرست و اکرم شاکرمی 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 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.

۱- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۱۵۴۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای نورعلی ترابی فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۹۵۵۶۲۷۰۰ صادره از کوار در ۱۱۷۲/۶۹ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۷۲/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

۲- رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۱۰۳۲۰۱۵۴۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای قاسمعلی ترابی فرزند کوچکلی به شماره ملی ۶۸۳۹۵۵۶۲۷۰۰ صادره از کوار در ۱۱۷۲/۶۹ سیم از سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۷۲/۵ مترمربع پلاک ۳۱۸/۳۱۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۳ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی دشت شازفا خریداری از مالک رسمی کوچکلی ترابی دشتکی موضوع سند ۴۶۶۱۱ مورخ ۱۳۴۱/۰۹/۱۱ دفتر ۸ شیراز

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۱

۱۱۲۴۷/م الف رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه ۳ شیراز روح اله دهقان

۱۱۲۴۷/م الف رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه ۳ شیراز روح اله دهقان

