



تاریخ
۱۳
اسفند
۱۳۹۹
چهارشنبه

با افزایش افسردگی و پر خاشگری در جامعه چه کنیم؟



کارشناسان مسائل روان‌شناختی و اجتماعی تاکنون بارها از ضرورت توسعه شادی در جامعه به منظور افزایش میزان شادی مردم سخن گفته‌اند. به گزارش خبر آنلاین، هر چند تحقیقات مستند و مستدلی درخصوص میزان شادی در جامعه انجام نشده است، اما اکثر آمارهایی که تاکنون منتشر شده است، میزان شادی در جامعه ایران را کم و پایین‌تر از میانگین‌های جهانی ارزیابی کرده‌اند. در مقابل، گزارش‌ها از رشد آمار بیماری‌های روانی، میزان افسردگی و پرخاشگری در میان ساکنین شهرهای بزرگ و پرتراکم کشور حکایت می‌کنند.

بر اساس مطالعات و پژوهش‌های بی‌شمار در سراسر جهان بی‌گمان باید پذیرفت که شادی و غم در زندگی اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی انسان‌ها، تأثیرات عمده‌ای دارد و چه بسا که بسیاری از کشورها در راه افزایش شادی همگانی و فردی در کشور خود برنامه‌ریزی‌های دقیقی انجام می‌دهند. به‌رغم وجود صدها مطالعه در حوزه شادی و بعد اجتماعی آن نشاط و تأکید این مطالعات بر طراحی و ایجاد شادی در زندگی ایرانیان، اما به نظر می‌رسد در کشور ما این مهم با توجه چندانی روبه‌رو نبوده است و گاه در کشور بنا به تعبیرهای نادرست و بدون استدلال مقامات، شادی امری متروک شده و به حاشیه گذاشته شده است، در حالی که این امر نه با فرهنگ ملی ایرانیان چندان تناسبی دارد و نه با فرهنگ دینی کشور. با وجود پتانسیل‌های گوناگون در کشور، سن امید به زندگی در ایران حدود ۷۲ سال است که خود حکایتی از فاصله بسیار ما با کشورهای پیشرفته و اروپایی است.

در حالی که به نظر می‌رسد در چارچوب برنامه‌های اصولی و اصلاح برخی روش‌ها می‌توان با یاری گرفتن از رسانه‌های گروهی و اجتماعی مانند صدا و سیما، سینما و رسانه‌های جمعی و طراحی شهری شاد ... به

ضرب‌المثل‌های جهان

وقتی دهانت را باز می‌کنی

چشمانت را هم باز کن

ارمنی

هشدار! خشم اعتیاد آور است

به این دلیل گلایه می‌کردند که قصد نداشتند به صورت جدی به این گلایه‌ها بپردازند.

رسانه اجتماعی راهی در اختیار ما قرار داده تا این خشم را از محل کار (که معمولاً تغییر آن را نداریم) به همه عرصه‌های دیگر زندگی انتقال دهیم. کافی است سری به وبسایت «هامست» بزیند تا از شوهرهای تنبل و مادرشوهرهای فضول دیگران خشمگین شوید یا در توییتز همراهانی را در خشم علیه سیاست‌ها و تضادها ببایید یا در فیس‌بوک دوستانی پیدا کنید که با آنها خشمتان را سر آدم‌هایی خالی کنید که در قطار سر یک بچه فریاد زدند یا سگشان را در گرمای داخل ماشین رها کردند.
بلیک می‌گوید که این تریبون‌های اجتماعی «سرایت هیستریک را میسر می‌سازند» اما این به این معنا نیست که چنین اتفاقاتی همیشه بی‌ثمر است.

برای تشخیص خشم «خوب» از خشم «بد» - یعنی برای اینکه بفهمیم یک فوران خشم می‌تواند حاصلی هم داشته باشد یا نه - باید به هدف خشم توجه کنیم. بلیک می‌گوید: «هدف خشم، حفظ مرزهای شخصی است. پس اگر کسی شما را دور بزند، به فضای شما تعرض کند، به شما توهین کند یا بدنتان را لمس کند، عصبانی می‌شوید و کاربرد تمرینش خشم این است که بگوید گم شو.» یک ویژگی شبکه اجتماعی که قضیه را پیچیده می‌کند این است که «کسی ممکن است روی هویت یا عقایدشان با بگذارد.» از سویی حس طبیعی برآمده از ابعاد و مقیاس که در دنیای واقعی داریم (مثلا یک غریبه ممکن است با چرخ‌دستی فروشگاه از روی انگشتان پاپتان رد شود اما این غریبه سخت بتواند به سرشت ذاتی‌تان توهینی کند) در دنیای مجازی فرو می‌ریزد. وقتی خود را در فضای مجازی معرفی می‌کنیم (چه باورهایمان را، چه شکلی هستیم، چه می‌خوریم، چه کسی را دوست داریم)، گستره‌ای پهن‌آور از مرزهای شخصی‌مان را عرضه می‌کنیم که هر کسی حتی تصادفاً می‌تواند به آنها تعرض کند. البته این کار معمولاً تصادفی نیست و آن را عمداً انجام می‌دهند اما آیا بد است اگر دراز کشیدن در تخت و چک کردن فیدهای خبری و گفت‌وگوهای آنلاین مورد علاقه‌تان برایتان هیجان‌آور است و باعث می‌شود برآشتگی و خشم کوتاهی را تجربه کنید؟ آیا ممکن است این کار همان حس خوب جزئی‌ای را برابمان فراهم کند که از سیگار کشیدن به دست می‌آوردیم؟ قطعاً واکنشی هورمونی در کار است. بلیک می‌گوید: «همیشه نمودی جسمانی وجود دارد؛ احساسات، من‌درآوردی نیستند» این واکنش آشکار نیست.

نئوس اررو پژوهشگر دانشگاه والنسیا در پژوهش خود خشم ۳۰ مرد را با سخنان «اولشخص» برانگیخت و با انواعی از تناقضات ظاهری روبه‌رو شد. کورتیزول، یعنی هورمون استرس که انتظار داریم افزایش یابد، پایین می‌آید. تستسترون بالا می‌رود و تپش قلب و فشارخون افزایش می‌یابد. اررو یک ویژگی عجیب در «سمت‌وسوی انگیزه» را کشف کرد: «معمولاً احساسات مثبت باعث می‌شوند بخواهید به منبع نزدیک‌تر شوید در حالی که احساسات منفی میل به عقب‌کشیدن را در شما القا می‌کنند.» اما خشم دارای نوعی «انگیزه نزدیکی» است که اررو آن را به زبان ساده توضیح می‌دهد: معمولاً وقتی عصبانی می‌شویم، تمایلی طبیعی داریم تا خود را به چیزی که عصبانیت ما را برانگیخته نزدیک کنیم تا بکوشیم آن را از بین ببریم.

خشم هم مانند هر محرک دیگری دارای خاصیتی اعتیادآور است؛ به آن عادت می‌کنید و آن‌وقت به‌دنبال چیزهایی می‌گردید که شما را عصبانی کند. خشم نوعی توهم قدرت را با خود به همراه دارد، درحما همانطور که هالک شگفت‌انگیز به‌نوعی از پتانسیل مخرب احساسات قوی‌اش احساس غرور می‌کند.

«وقتی عصبانی می‌شم از من خوست نمیاد» جمله‌ای عجیب است. تنها پاسخ منطقی این است که «از هیچ‌کس موقع عصبانیت خوشم نمیاد» اما این جمله عجیب در سطحی عمیق‌تر و غریزی معنا می‌یابد.

خشم نه برای سلامت خودتان که برای سلامت کل جامعه پیامدهای مهمی دارد. خشم کنترل‌نشده محیط اجتماعی را آلوده می‌کند. هر بار فوران خشم توجهی است برای فوران بعدی.

چطور متوجه شویم دچار «قوز قرنیه» شدیم؟

اول و پس از آن لنز تماسی، رینگ، لنز داخل چشمی و درنهایت پیوند قرنیه از راه‌های مختلف درمان این بیماری است.

این فوق تخصص قرنیه به افرادی که قوز قرنیه دارند، گفت: خوشبختانه این بیماری خطرناک نیست و هیچگاه باعث کوری نمی‌شود. این بیماری که آستیگمات نامظم ناشی از نازکی قرنیه است، درمان دارد.

وی با بیان اینکه آب مروارید ناشی از سن پیشگیری ندارد، خاطرنشان کرد: افرادی عیجک کشاورزان و کارگران در نور زیاد آفتاب باید از کلاه لبه دار و عینک محافظ استفاده کنند. باید از ضربه به سر و صورت جلوگیری کرد، از مصرف داروهای کورتونی به صورت خودسرانه دوری کرد. درنهایت برای پیشگیری بهترین راه استفاده از عینک پیرچشمی است.



موضوع می‌تواند نقض حقوق بشر باشد یا مهمانی گرفتن در مرز بین دو خانه، تا وقتی موجب خشم حق‌به‌جانب می‌شود، فرقی ندارد موضوع چه باشد.

به گزارش سلامت نیوز، کینه چیزی است که هر یک از این موضوعات را به هم پیوند می‌دهد. یادداشتی پرخاشگرانه روی ماشین یک زن معلول گذاشته بودند که در آن نوشته شده بود: «خودم دیدم که تو و دختر جوان و سرحالت ... بدون هیچ نشانه‌ای از معلولیت داشتید در محوطه راه می‌رفتید.» این هم از پیام دیوانه‌وار زنی که بهیاران چند دقیقه‌ای گذرگاه ماشین‌روی او را مسدود کرده بودند تا جان کسی را نجات دهند: «همکن استی در حال نجات جان کسی باشید ولی آمبولانستان را در این جاهای احمقانه پارک نکنید که راه مردم را ببندد.»

اما دقیقاً چه چیز پیش روی ماست؟ آیا هیچ یک از اینها معنای اجتماعی گسترده‌تری ندارد؟ آیا این مسائل ما را در نقطه‌ای پرخطر در انحنای تاریخ و در آستانه یک انفجار بزرگ قرار می‌دهد یا قضیه این است که برخی چیزها (مثلا ماشین‌ها و رسانه‌های اجتماعی) واقعا برای سلامت ذهنی‌مان مضرند؟

رشته‌ای به نام کلیددینامیک وجود دارد که پیتر تورچین، دانشمند آمریکایی - روسی آن را در اوایل قرن توسعه داد. این رشته، رویدادهای تاریخی را با یکسری معیارهای ریاضیاتی پی‌رنگ می‌بخشد. برخی از این رویدادها بدیهی هستند (مثلا برابری) و برخی دیگر نیاز به کمی تجزیه و تحلیل دارند (مثلاً تولید بی‌رویه سرآمدان). در پی نابرابری، دوره‌هایی در تاریخ به وجود می‌آید که برای مستندهای قدرتی که عموماً افراد بشدت ثروتمند آنها را به دست می‌گیرند، بیش از اندازه افراد بشدت ثروتمند وجود دارد. این امر موجب می‌شود آنها سرخود شوند و با ریختن پولشان در انتخابات برای خود قدرت بخرند. دونالد ترامپ نمونه بازار رشد بی‌رویه سرآمدان است.

دیدگاه روان‌درمانی، عوامل اقتصادی را رد می‌کند و نه بر این باور است که خشم پدیده‌ای جدید است اما مؤلفه‌هایی از سلوک عاطفی انسان وجود دارد که تازگی دارد و شرایط مدرن به آنها دامن می‌زند. آرون تَلیک، روان‌درمانگر و نویسنده کتاب «روان‌پوشی شبکه‌های اجتماعی» است. نویسنده این کتاب آکادمیک، موشکافانه و فوق‌العاده خواندنی می‌گوید: «مطلبتم خشم بیشتر ابراز می‌شود. آنچه از آن می‌بینید پیامد سرایت عاطفی است که به نظر من رسانه‌های اجتماعی تا حدی عامل آن هستند. در این میان، خشم به نوعی مد تبدیل می‌شود: یک نفر آن را ابراز می‌کند و این باعث می‌شود که دیگران نیز آن را ابراز کنند.» به بیان روانشناختی، مسئله مهم احساسات نیست، بلکه واکنش شما در قبال آن است، اینکه آن را آزادانه ابراز، کنترل، یا سرکوب می‌کنید. بلیک می‌گوید: «یک پاسخ هججانی هیستریک زمانی رخ می‌دهد که هیجان زیادی دارید چون با احساسی زیربنایی در ارتباط نیستید. نمونه این امر غرولند کردن در اداره است. همه در اداره غرولند می‌کنند و این به نوعی حالت منفی هیستریک تبدیل می‌شود که هرگز راه چاره‌ای برایش پیدا نمی‌شود؛ هیچ‌کس برای حل مسئله پا پیش نمی‌گذارد.» در این سخن حقیقتی عقیق نهفته است. من فقط در چند اداره کار کرده‌ام اما همیشه زمزمه‌های آرام غرولند وجود داشت و حتی روابطی مهم و صمیمی با گلایه‌های مشترک شکل می‌گرفت اما همیشه آن را با چشم‌پوشی از قدرت توجیه می‌کردند. در واقع دقیقاً

لیوکونچیا نوعی اختلال است که موجب ظاهر شدن نقاط یا خطوط سفید روی ناخن‌ها می‌شود.

به گزارش ارم نیوز، لکه‌های سفید ناخن که از نظر پزشکی «لیوکونچیا» (Leukonychia) نامیده می‌شود یک مشکل رایج است که در بیشتر موارد ضرری ندارد، اما در برخی مواردی این نقاط نشان از وجود یک بیماری جدی در بدن فرد خبر می‌دهند.

در این گزارش بیشترین دلایل ایجاد لکه‌های سفید روی ناخن‌ها بیان شده است:

آسیب یا ضربه به ناخن

در بعضی موارد، لکه‌های سفید در اثر برخورد انگشت با یک شی یا ماندن لای در ظاهر می‌شوند. در این حالت ممکن است بقای لکه‌ها مدتی طول بکشد، زیرا ناخن‌ها به آرامی رشد می‌کنند و امکان دارد از چند ماه تا یک سال برای تجدید ناخن و از بین رفتن لکه سفید زمان نیاز باشد.

مانیکور و ناخن مصنوعی

در حالی که به نظر می‌رسد استفاده از ناخن‌های مانیکور و مصنوعی یک عمل عالی به نظر می‌رسند، اما به گفته دکتر اسپنسر کرول متخصص طب داخلی، این روش‌ها برای ناخن‌ها آسیب‌زا محسوب می‌شوند و امکان دارد لکه‌هایی بر روی ناخن‌هایتان ایجاد شود.

پسوریازیس یا آگزما

ناخن‌های شما کنشکی از پوستتان است، اگر از آگزما یا پسوریازیس رنج می‌برید، ممکن است ناخن‌های شما را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در هر دو حالت آسیب‌ها به شکل بثورات پوستی، قرمزی و خارش مشخص می‌شود و این علائم می‌تواند روی ناخن‌ها نیز ظاهر شود.

پسوریازیس بر روی ناخن‌ها باعث ایجاد لکه‌های سفید شکاف دار می‌شود، در حالی که آگزما می‌تواند باعث برجستگی و تغییر رنگ و ضخامت آنها شود. اگر این شرایط را دارید بهتر است با یک متخصص پوست مشورت کنید.

وجود قارچ در ناخن‌ها

از جمله اولین علائم یک قارچ ناخن رایج به نام قارچ ناخن سفید سطحی، نقاط سفید ریز بر روی ناخن‌هاست. در موارد شدیدتر، سفیدی



و ضخامت می‌تواند به کل ناخن گسترش یابد.

عفونت کرونا

یکی از علائم ویروس کرونا، انگشتان پای متورم یا مایل به قرمز است. در بعضی موارد، بیماران از رنگ‌پریدگی ناخن و لکه‌های سفید ناخن نیز رنج می‌برند.

کمبود ویتامین یا مواد معدنی

معمول است که کمبود کلسیم مسئول ایجاد لکه‌های سفید روی ناخن شماست، با این حال پزشکان و محققان متقاعد نشده‌اند که این واقعیت داشته باشد. برخی‌ها ادعا می‌کنند که کمبود ویتامین و مواد معدنی می‌تواند دلیل این پدیده باشد، در حالی که برخی دیگر می‌گویند این فقط یک افسانه است.

به گفته متخصصان، این به سابقه پزشکی هر بیمار و عادات غذایی او بستگی دارد. به طور کلی سرطان خون با کمبود ویتامین D، کلسیم و روی همراه است.

بیماری‌های خطرناک

در موارد بسیار نادر، لکه‌های سفید و ناخن‌های شکننده می‌توانند وضعیت جدی‌تری مانند بیماری خود ایمنی، بیماری قلبی یا نارسایی کلیه را نشان دهند.

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به اباذر(ابوزر) ثابت فرزند عاشور ابلاغ می گردد به موجب دادنامه شماره ۹۹۰۹۹۷۸۸۸۸۰۰۴۴۷ در پرونده کلاسه ۹۹۰۰۳۳۹ ش ۱۶ بخواسته مطالبه مبلغ تاخیر تادیه به مبلغ ۲۴۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال از تاریخ ۹۰/۰۴/۰۶ لغایت اجرای حکم به انضمام خسارات دادرسی مقوم به بند ۱۴ ماده ۳۵ قانون وصول برخی از درآمدهای دولت محکوم به محکوم است به پرداخت خسارت تاخیر تادیه به مبلغ ۲۴۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال از تاریخ ۹۰/۰۴/۰۶ لغایت اجرای حکم مورخه ۹۹/۵/۲۱ و حق الوکاله وکیل معادل تعرفه قانونی و مبلغ ۱/۵۵۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی در حق خواهان ها گردیده اید به لحاظ غیابی بودن رای صادره می توانید ظرف مدت بیست روز از تاریخ انتشار آگهی تقاضای واخواهی نمائید و سپس ظرف مدت بیست روز پس از آن قابل تجدید نظر خواهی در محاکم عمومی حقوقی کازرون می باشد.

۳۵۴۱۶/۱۹۳۶۹۴ م ۹۴۶ الف

حسین صفری—رئیس شعبه ۱۶ شورای حل اختلاف کازرون

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت پارس رستاک مهر فردوس شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۲۹۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۰۴۰۴۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۳۰ تصمیبات ذیل اتخاذ شد:
- آقای نگهبار شریفی به شماره ملی ۲۴۲۲۰۸۳۰۸۳ که دارنده ۱۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با رعایت مفاد ماده ۱۰۳ قانون تجارت و بموجب سند صلح به شماره ۳۷۹۷۹ مورخ ۹۹/۱۱/۳۰ صادره از دفتراسناد رسمی ۴۰۹ حوزه ثبتی شیراز کلیه سهم الشرکه خود را به آقای اسماعیل کوه پیماب شماره ملی ۲۵۲۹۶۶۲۰۴۵ منتقل واز شرکت خارج شد و دیگر هیچ گونه حق و سمنی در شرکت ندارد.
- آقای رسول شریفی به شماره ملی ۲۲۹۶۲۴۳۴۲۸ که دارنده ۲۹۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با رعایت مفاد ماده ۱۰۳ قانون تجارت و بموجب سند صلح به شماره ۳۷۹۸۰ مورخ ۹۹/۱۱/۳۰ صادره از دفتراسناد رسمی ۴۰۹ حوزه ثبتی شیراز کلیه سهم الشرکه خود را به آقای حشمت اله حاجی ونندی به شماره ملی ۲۲۹۱۶۴۷۹۹۷ منتقل و از شرکت خارج شد و دیگر هیچ گونه حق و سمنی در شرکت ندارد.
- نام شرکاء و میزان سهم الشرکه هر یک پس از نقل و انتقال به شرح زیر اعلام می گردد:
- آقای اسماعیل کوه پیماداری ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال - آقای حشمت اله حاجی ونندی دارای ۲۹۰۰۰۰۰۰ ریال ۱۱۰۳۸۹۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۰۲۹
سال
بیست و ششم



آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت پارس رستاک مهر فردوس شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۲۹۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۰۴۰۴۸ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۲ تصمیبات ذیل اتخاذ شد:
- سمت اعضا اصلی هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب شدند: آقای اسماعیل کوه پیماب به شماره ملی ۲۵۲۹۶۶۲۰۴۵ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای حشمت اله حاجی ونندی به شماره ملی ۲۲۹۱۶۴۷۹۹۷ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره شرکت انتخاب شدند.
- دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و مدارک و اوراق بهاء دار و پروات و قراردادهای شرکت و نامه های عادی و اداری با امضاء آقای حشمت اله حاجی ونندی (مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۱۱۰۳۸۹۵ ۳۵۴۱۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز