

گروه بهداشت و سلامت-

عزت نفس (self esteem) واژه‌ای متفاوت با اعتماد به نفس (-self confidence) است، اگر در کاری مهارت بالایی به دست آورید، موجب بالا رفتن اعتماد به نفس شما می‌شود، ولی در صورتی که خودتان این مهارت‌ها و توانایی‌ها را قبول نداشته باشید و برای خودتان ارزش قائل نشوید، به معنای این است که شما عزت نفس کافی ندارید. در حقیقت اعتماد به نفس در مورد اعتماد شما به خودتان و توانایی‌های شما در مقابله با چالش‌ها و حل مشکلات و تعامل با جهان است. می‌توان گفت:اعتماد به نفس بیشتر حاصل موفقیت‌های شما در دنیای خارج است و در واقع اعتماد به نفس میوه درخت عزت نفس است و موضوع مهمی در مسیر موفقیت و ارتقای فردی به‌شمار می‌رود. اما تعریف عزت نفس را می‌توان این گونه بیان کرد که عزت نفس مربوط به حس ارزشمندی درونی شماست، یعنی فرد چه باوری نسبت به توانایی انجام کارهای خود دارد. یک شخص می‌تواند در یک زمینه خاصی اعتماد به نفس بالایی داشته باشد در حالی که فاقد احساس ارزشمندی درونی باشد که این نشان از کمبود عزت نفس است.

به طور کلی تعریف عزت نفس این است که من نسبت به توانایی‌های خود، چه دیدگاهی دارم و تا چه اندازه خود را ارزشمند می‌دانم و برای خود احترام قائل هستم. به طور کلی عزت نفس و اعتماد به نفس قدرتمندترین و مهم‌ترین بخش شخصیت هر انسان را تشکیل می‌دهند. با دانستن تعریف عزت نفس و تفاوت‌های آن با اعتماد



پیامدهای عزت نفس پایین؛

چرا باید عزت نفس داشته باشیم؟

■ **عزت نفس و اعتماد به نفس قدرتمندترین و مهم‌ترین بخش شخصیت هر انسان را تشکیل می‌دهند.** با دانستن تعریف عزت نفس و تفاوت‌های آن با اعتماد به نفس می‌توان اهمیت هر کدام را در زندگی متوجه شد تا بتوانیم با قدرت بیشتری به سمت رویاهایمان حرکت کنیم.

به نفس می‌توان اهمیت هر کدام را در

زندگی متوجه شد تا بتوانیم با قدرت بیشتری به سمت رویاهایمان حرکت کنیم.

عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی فرد نسبت به خودش و اینکه چگونه خود را در زیبایی و تأیید می‌کنند می‌باشد، در واقع تعریف عزت نفس به صورت داشتن نگرش صادقانه فرد نسبت به خودش بیان می‌شود.

عزت نفس از کجا می‌آید؟

عزت نفس حاصل تجربیات مختلف ما در مراحل اولیه زندگی است. برای پاسخ به این سوال که عزت نفس چیست، باید دید این مفهوم دقیقاً از کجا می‌آید. در حقیقت عزت نفس، در طول زندگی و در حالی که ما تصویری از خودمان شکل می‌دهیم و در نتیجه تجربیاتی که با افراد و کارهای مختلف کسب می‌کنیم، تکامل می‌یابد. تجربه‌های دوران کودکی، نقش ویژه و مهمی در شکل دادن به عزت نفس ایفا می‌کنند.

وقتی در حال رشد بودیم، موفقیت‌ها، عزت نفس بالایی داشته باشد در حالی که فاقد احساس ارزشمندی درونی باشد که این نشان از کمبود عزت نفس است.

عزت نفس حاصل تجربیات مختلف ما در مراحل اولیه زندگی است. برای پاسخ به این سوال که عزت نفس چیست، باید دید این مفهوم دقیقاً از کجا می‌آید. در حقیقت عزت نفس، در طول زندگی و در حالی که ما تصویری از خودمان شکل می‌دهیم و در نتیجه تجربیاتی که با افراد و کارهای مختلف کسب می‌کنیم، تکامل می‌یابد. تجربه‌های دوران کودکی، نقش ویژه و مهمی در شکل دادن به عزت نفس ایفا می‌کنند. وقتی در حال رشد بودیم، موفقیت‌ها، عزت نفس بالایی داشته باشد در حالی که فاقد احساس ارزشمندی درونی باشد که این نشان از کمبود عزت نفس است.

تارا امیدوی اظهار کرد: گیاه خوشبازریزه یا فیاله، بومی ایران بوده و در مناطق کوهستانی و سرد غرب ایران از جمله استان‌های چهارمحال و بختیاری، فارس، کردستان، کرمانشاه، همدان و لرستان بصورت

گروه بهداشت و سلامت- یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: طی آزمایشات صورت گرفته با گیاه خوشبازریزه مشخص شد که پماد تهیه شده با عصاره این گیاه اثر قابل توجهی در درمان عفونت‌های قارچی بدون ایجاد عارضه جانبی دارد.

تارا امیدوی اظهار کرد: گیاه خوشبازریزه یا فیاله، بومی ایران بوده و در مناطق کوهستانی و سرد غرب ایران از جمله استان‌های چهارمحال و بختیاری، فارس، کردستان، کرمانشاه، همدان و لرستان بصورت وحشی می‌روید.

وی ادامه داد: خوشبازریزه به علت داشتن خاصیت ضد کپک و ضد قارچی برای جلوگیری از کپک زدن و همچنین خوشبو کردن، در داخل دوغ و ماست، روی ترشی و پنیر استفاده و همچنین از عرق آن جهت معطر کردن محیط خانه و به عنوان ضد سردی استفاده می‌شود. امیدوی با اشاره به این که طبع گیاه خوشبازریزه گرم و خشک است، افزود: از این گیاه برای کاهش علایم سندروم پیش از قاعدگی استفاده می‌شود.

آگهی تغییرات شرکت شاراکس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۸۵۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۴۰۰۱۴۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۳ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش ، فاز ۳ صنعتی ، بازار هرمز ، واحد N128، طبقه اول- کدپستی: ۷۹۴۱۶۵۸۲۷ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت صبانوین آراکیش (باسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۳۷۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۶۳۵۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۴ موسسه حسابررسی و خدمات مدیریت صنلر به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۶۰۴۶۹ بعنوان بازرس اصلی و خانم مهروش جان جانن با کد ملی ۰۰۱۳۴۸۱۷۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بازوگانی سهاکیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۷۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۸۰۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۲، سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۸۰۲۶، شرکت کشت و صنعت فرآوری گیاهان دارویی مهاجیسا به شناسه ملی ۰۱۸۶۱۶۲۰۸۹۸ شرکت داروسازی سها به شناسه ملی ۱۰۸۶۰۱۱۲۲۹۴ و به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بهداشت و سلامت

واطمینانبخشسی می‌گویند، ولی در افرادی با عزت نفس پایین، صدای درونی به انتقادی خشن تبدیل می‌شود که فرد را به دلیل اشتباهاتش سرزنش می‌کند و دستاوردهای او را بی‌ارزش می‌داند. دانشجویی را تصور کنید که نتوانسته در امتحانی دشوار نمره لازم را کسب نماید. اگر وی دارای عزت نفس بالایی نباشد ناکامی خود را به عواملی چون: نداشتن مطالعه کافی و یا دشواری سوالات امتحان نسبت خواهد داد و این موضوع هرگز باعث نمی‌شود که احساس ناتوانی کند و به این فکر کند که در امتحانات بعدی نیز شکست خواهد خورد. داشتن عزت نفس بالا او را به سمت پذیرش واقعیت سوق داده و باعث می‌شود او یافتن علت ناکامی خود را جایگزین حس ترحم و دلسوزی و یا تسلیم نماید. تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس در این است که در واقع، عزت نفس در برگیرنده اعتماد به نفس است چرا که اعتماد به نفس یعنی باور توانمندی‌ها و پیوند با نیروی درونی خویش، اما برای داشتن عزت نفس، علاوه بر این موارد، علاقه داشتن به خود واقعی و ارزشمند دانستن آن نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

سه چهره عزت نفس پایین
عزت نفس پایین، همیشه به راحتی قابل تشخیص نیست. در اینجا سه چهره مختلف رایج را که معمولاً در افراد دارای عزت نفس پایین مشاهده می‌شود، بیان می‌کنیم:
۱. وانمودگر: شاد و موفق عمل می‌کند، ولی از شکست، وحشت دارد. همیشه با این ترس زندگی می‌کند که چهره و شخصیت واقعی‌اش برای دیگران برملا شود. برای حفظ ماسکِ

تجربه‌های گذشته، حتی چیزهایی که معمولاً به آن‌ها فکر نمی‌کنیم، همچنان زندگی روزمره

عزت نفس پایین، همیشه به راحتی قابل تشخیص نیست. در اینجا سه چهره مختلف رایج را که معمولاً در افراد دارای عزت نفس پایین مشاهده می‌شود، بیان می‌کنیم:
۱. وانمودگر: شاد و موفق عمل می‌کند، ولی از شکست، وحشت دارد. همیشه با این ترس زندگی می‌کند که چهره و شخصیت واقعی‌اش برای دیگران برملا شود. برای حفظ ماسکِ

درباره گیاه «خوشبازریزه»

این کارشناس گیاهان دارویی عنوان کرد: طی آزمایشات صورت گرفته با خوشبازریزه مشخص شد که پماد تهیه شده با عصاره این گیاه اثر قابل توجهی در درمان عفونت‌های قارچی بدون ایجاد عارضه جانبی داشته و جاً دارد که اثر آن بر روی بیماری‌های قارچی انسانی بررسی می‌شود.

وی با اشاره به این که در طب عام از گیاه خوشبازریزه به عنوان داروی ضد دل‌پیچه و اسهال استفاده می‌کردند، افزود: بیماری‌های قارچی پوست یکی از انواع بیماری‌هایی

یکشنبه ۲ بهمن ۱۴۰۱، ۲۹ جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۲۲ ژانویه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۳۷، صفحه ۹



در افرادی که عزت نفس سالمی دارند، پیام‌های صدای درونی، معمولاً پیام‌هایی است که از پذیرش و اطمینان بخشی می‌گویند، ولی در افرادی با عزت نفس پایین، صدای درونی به انتقادی خشن تبدیل می‌شود که فرد را ایده‌لایل اشتباهاتش سرزنش می‌کند و دستاوردهای او را بی‌ارزش می‌داند.

شود. عزت نفس پایین، پیامدهای ویرانگری دارد و می‌تواند:
– موجب اضطراب، استرس، تنهایی و افزایش احتمال ابتلا به افسردگی شود.

– موجب بروز مشکلاتی در دوستی‌ها یا روابط عاشقانه شود.
– عملکرد تحصیلی یا شغلی را به شکل جدی، مختل کند.
– موجب افزایش آسیب‌پذیری در برابر مواد مخدر و الکل شود.
– بدتر از همه اینکه، خود این پیامدهای منفی، می‌توانند تصویر منفی شکل گرفته از خود را تقویت کنند و فرد را به روندی نزولی از کاهش عزت نفس و رفتارهای غیرسازنده یا حتی بسیار خودتخریب‌گر بکشانند.

شود.

۳. قربانی: در کنار آمدن با جهان، درمانده و ناتوان است و منتظر کسی است که او را نجات دهد. از ترحم به خود یا بی‌تفاوتی، به عنوان سپری در برابر ترس از پذیرفتن مسئولیت تغییر زندگی خود استفاده می‌کند. به طور مداوم برای راهنمایی به دیگران توجه می‌کند و این مسئله می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند نداشتن جرأت و جسارت (underassertiveness). کم‌آموزی و اتکای بیش از حد به دیگران، در روابط شود.
پیامدهای عزت نفس پایین
عزت نفس پایین می‌تواند باعث بیماری‌هایی مثل افسردگی

قارچی نقش بسزایی داشته باشد.

این کارشناس گیاهان دارویی افزود: اثر ضد اسپاسم این گیاه بر روی انقباضات ایلئوم به اثبات رسیده، حرکات مدور دستگاه گوارش عامل اصلی جلدور راندن محتویات این دستگاه است که فعالیت آن توسط سیستم‌های عصبی کنترل می‌شود، افزایش بیش از حد انقباض عضلات صاف دستگاه گوارش باعث دل درد و اسهال شده بنابراین می‌توان از خوشبازریزه برای درمان اسهال و فلاونوئید است لیمونین و ... اشاره کرد.

آگهی تصمیمات شرکت برجهای مسکونی سی سوکیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۵۴۹۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورت های مالی شامل صورت سود و زیان صورت وضعیت مالی، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریانهای نقدی منتهی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲-موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت هشت به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۹۶۷۸۶ به‌عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۳-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شدند.
رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رادین مهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۶۹۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۹۵۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای محمد قاسمی با کد ملی ۰۰۳۵۰۹۴۱۲۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، آقای حسین قاسمی جوقفانی با کد ملی ۰۰۶۰۳۲۰۵۲۴ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای علی شمس با کد ملی ۱۲۹۸۱۳۳۹۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آوریانکی از قبیل چک ،سفته، بروات، و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای حمیدرضا شریفی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۱-آقای امیر نیکدل با کد ملی ۰۰۱۰۹۴۵۰۵۹ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مال انتخاب شدند.

۴-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب گردید.
رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت مگنس پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۰۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۱۵۱۸۴۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش ، گلدیس ،قطعه ۱۶ - EX ، خیابان اقتصاد یک ، ساختمان هوران ، طبقه ۲ ، واحد ۷- کدپستی ۷۹۴۱۶۵۹۵۲۵ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت نفت پارس خاور میانه کیش (سهامی خاص)

مجید امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

