

تأثیر استفاده کمتر از شبکه‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس

متخصصان در جریان مطالعه‌ای تحقیقاتی در یکی از دانشگاه‌های کانادا مشاهده کرده‌اند که فشار روانی بر زنان جوانی که به صورت مداوم در حال مقایسه ظاهر خود با دیگران هستند، بسیار بالاست.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت -

گروهی از دختران جوان در کانادا که در این مطالعه تحقیقاتی شرکت کرده‌اند، از تأثیر مخرب شبکه‌های اجتماعی در زندگی‌شان گفته‌اند. از جمله اینکه استفاده از شبکه‌های اجتماعی توانایی آنان در ایجاد روابط را کاهش داده، خواب آنان را مختل کرده و همچنین سبب شده که حتی به خودکشی بیاورند.

در این مطالعه ۶۶ دانشجوی رشته روانشناسی دانشگاه «یورک» تورنتو به دو گروه تقسیم شدند. دستری گروه اول به مدت یک هفته به فیس بوک، تیک تاک، اینستاگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی قطع شد و گروه دیگر طبق روال معمول به این شبکه‌ها دسترسی داشتند. پیش از آغاز مطالعه نیز با شرکت کنندگان هر دو گروه مصاحبه و سؤالاتی مانند میزان تمرکز، اعتماد به نفس و نگرش نسبت به ظاهر

فیزیکی از آنها پرسیده شد. مثلاً اینکه چقدر از اندام خود راضی هستند؟ آیا دوست دارند مانند مدل‌های مجلات به نظر برسند؟ چقدر در روز شکل ظاهری بدن خود را با اینفلونسرهای شبکه‌های اجتماعی مقایسه می‌کنند؟ نسبت به فرم بدن خود شرم دارند؟ به گفته «جنیفر میلز»، استاد روانشناسی که این پژوهش را سرپرستی می‌کرد، پاسخ‌ها شوکه کننده بود و از اثرات مخرب بزرگی خیر می‌داد که اغلب در تحقیقات



عدم استفاده از چنین شبکه‌هایی افراد را به ملاقات بیشتر حضوری با دوستان، خواب با کیفیت و بودن در هوای تازه و ورزش نیز سوق می‌دهد؛ فعالیت‌هایی که به اثبات برای سلامت جسم و روان نقش بسیار مهم و سودمندی ایفا می‌کنند.

برای نابودی ویروس‌ها پنجره را باز کنید!

تأیید کردند.

در مقایسه با CO₂ معمولی جو که حدود ۵۰۰ ppm است، افزایش متوسط در CO₂ از ۴۰۰ ppm به ۸۰۰ ppm در محدوده یک اتاق با تهویه خوب منجر به افزایش قابل توجهی در هواپایداری ویروس برای همه سویه‌های ویروس SARS-CoV-2 از جمله دلتا، بتا و امیکرون پس از دو دقیقه شد.

ضمن اینکه تفاوتی در میزان عفونت پایداری و خطر انتقال آنها تأثیر می‌گذارد با خیر. در شرایط همه‌گیری کوید-۱۹ از مانیتورهای سنسجش CO₂ برای تخمین تهویه ساختمان استفاده شد. هوای معمولی خارج از منزل حاوی حدود ۴۰۰ قسمت در میلیون (ppm) کربن دی‌اکسید است. در فضاهای داخلی معمولی ویروس‌ها، از طریق هوایی که تنفس می‌کنیم، پخش می‌شود، اما این مطالعه نشان‌دهنده پیشرفت بزرگی در درک ما از این است که دقیقاً چگونه و چرا این اتفاق می‌افتد و مهم‌تر اینکه چه کاری می‌توان برای متوقف کردن آن انجام داد.

کربن دی‌اکسید (CO₂) یک شاخص خوب برای سنسجش تهویه در یک فضای داخلی است. تعداد افراد در یک اتاق بر غلظت CO₂ تأثیر می‌گذارد و از آنجایی که هم کربن دی‌اکسید و هم ویروس‌های تنفسی دیگر در هوای بازدمی وجود دارند، منطقی است که از غلظت CO₂ به عنوان شاخصی برای خطر انتقال ویروس استفاده شود. در اینجا ما باید کمی عمیق‌تر به بررسی تنفس بپردازیم. PH (قلیایی) یا زدم ناشی از ترشحات تنفسی است که از آن منشاء می‌گیرد. به عنوان مثال، بزاق و مایع ریه حاوی سطوح بالایی از بی‌کربنات قلیایی هستند. PH قطرات خارج شده

گروه بهداشت و سلامت -

پژوهشگران می‌گویند سطوح بالاتر کربن دی‌اکسید (CO₂) به این معنی است که ویروس‌ها طول عمر بیشتری خواهند داشت و افراد بیشتری را آلوده می‌کنند، بنابراین باز کردن پنجره می‌تواند یک راه موثر برای کم کردن ویروس‌های معلق در هوا باشد.

کربن دی‌اکسید یک عمل کلیدی برای بیشتر زنده ماندن ویروس‌های معلق در هوا و در نتیجه احتمال انتشار بیشتر آنهاست؛ بنابراین باز کردن پنجره می‌تواند یک راه علمی برای جلوگیری از انتشار ویروس‌های تنفسی نسبت به آنچه که در ابتدا پیش‌بینی شده بود، باشد. به نقل از ان‌ای، با ظهور کووید-۱۹، جهان یسار گرفت که بودن در فضای نزدیک با فرد یا افراد دیگر چگونه می‌تواند خطر ابتلا به این ویروس را افزایش دهد.

اکنون تحقیقات جدید به رهبری پژوهشگران دانشگاه بریستول در بریتانیا یک پاسخی به این پرسش داده است که چگونه به چرا ویروس‌های تنفسی موجود در هوا برای مدت طولانی‌تری در فضای بسته باقی می‌مانند. آنها می‌گویند پای کربن دی‌اکسید در میان است.



شود و در نتیجه ویروس درون آنها با سرعت کمتری غیرفعال شود. خوشبختانه توصیه پژوهشگران برای کاهش عفونت ویروسی یک توصیه ساده است. هادول می‌گوید: بنابر این، این یافته‌ها پیامدهای گسترده‌تری نه تنها در درک ما از انتقال ویروس‌های تنفسی، بلکه اینکه چگونه تغییرات در محیط ما ممکن است احتمال همه‌گیری‌های آینده را تشدید کند، دارد.

وی افزود: داده‌های مطالعه ما نشان می‌دهد که افزایش سطح CO₂ در جو می‌تواند با افزایش قابلیت انتقال سایر ویروس‌های تنفسی از طریق افزایش مدت زمانی که آنها در هوا عفونی می‌مانند، همزمان

با توجه به تمرکز جهانی بر کاهش CO₂ چونکه دانشمندان اقلیم پیش‌بینی می‌کنند در دهه‌های آینده به بیش از ۵۰۰ ppm افزایش یابد،

می‌شود که pH قطرات کمتر قلیایی

روانشناسی نادیده گرفته می‌شوند. حتی پس از اصلاحات آماری که تنوع طبیعی در نحوه تفکر افراد در مورد شکل بدن‌شان را در نظر گرفته بود، بین دو گروه مطالعه شده، تفاوت آشکاری وجود داشت. بدین ترتیب که اعتماد به نفس و نگرش نسبت به خود در گروهی که در یک هفته از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکرده بودند به میزان قابل توجهی بهتر بود. میلز که بیش از دو دهه است در مورد نقش هدفمند رسانه‌های اجتماعی بر زنان و به خصوص تأثیر آن بر اختلالات زنان تحقیق کرده است، می‌گوید: این موضوعات پیش از فرآیند شدن اینترنت تا امروز که استفاده از شبکه‌های اجتماعی به طور چشمگیری اجتناب‌ناپذیر شده، وجود داشته است. البته در آن زمان، فقط می‌توانستید تعداد محدودی از دقایق یا ساعات خود را صرف خواندن مجلات مد و زیبایی کنید و

این مجلات دست کم فقط یک بار در هفته منتشر می‌شدند اما حالا هر لحظه در معرض خواندن و دیدن مطالب از این دست هستید. این استاد روانشناسی همچنین معتقد است، پرهیز از مراجعه به شبکه‌های اجتماعی به تنهایی عامل تغییر در ارزش‌های روانشناختی در بین زنان جوان نخواهد شد بلکه پیامدهای آن، منجر به تغییرات در سبک زندگی فرد می‌شود.

عدم استفاده از چنین شبکه‌هایی افراد را به ملاقات بیشتر حضوری با دوستان، خواب با کیفیت و بودن در هوای تازه و ورزش نیز سوق می‌دهد؛ فعالیت‌هایی که به اثبات برای سلامت جسم و روان نقش بسیار مهم و سودمندی ایفا می‌کنند.

هدف نهایی از این مطالعه این است که آگاهی مردم نسبت به خطرات ناشی از استفاده کنترل‌نشده از شبکه‌های اجتماعی افزایش یابد.

چند ساعت در شبانه‌روز بشینیم، بایستیم و بخوابیم؟

گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد برای دست یافتن به سلامتی مطلوب باید روزی چهار ساعت را به درجانی از فعالیت بدنی اختصاص دهید.

متخصصان دانشگاه صنعتی سوئینرن استرالیا رفتار ۲۰۰۰ نفر را در بازه زمانی ۲۴ ساعته تجزیه و تحلیل کردند تا برای دستیابی به سلامتی مطلوب و بهینه، ترکیبی مناسب از تمرین بدنی و استراحت را تعیین کنند. زمان‌بندی و تفکیک ایده‌آل تقریباً به این شکل بود که هشت ساعت خواب، پنج ساعت ایستادن، شش ساعت نشستن و تقسیم چهار ساعت برای فعالیت بدنی سبک و متوسط.

رعایت این تقسیم‌بندی به کنترل قند خون و ارتقای سلامتی قلب کمک می‌کند.

فعالیت بدنی متوسط تا شدید می‌تواند پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری باشد یا دویدن آهسته، برای فعالیت بدنی سبک هم می‌توان هر فعالیتی از پیاده‌روی گرفته تا آشپزی و کار خانه یا حتی خندیدن با صدای بلند را به‌فهرست افزود.

گروه تحقیقاتی دانشگاه سوئینرن به افراد توصیه می‌کند شب هشت ساعت و ۲۰ دقیقه بخوابند تا سلامتی کلی‌شان حفظ شود و از خوابیدن کمتر یا بیشتر از میزان توصیه‌شده اجتناب کنند.

این تحقیق تأییدی بر توصیه‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا است که دست کم هفت ساعت خواب شبانه داشته باشیم. خطرات کم‌خوابی به‌خوبی مشخص و مستند شده است اما خوب است بدانیم که خواب بیشتر از ۹ ساعت در شب با افزایش خطر سکنه مغزی مرتبط است.

متخصصان تأکید کردند که صرف زمان کمتر برای نشستن و زمان بیشتر برای ایستادن، انجام دادن فعالیت‌های بدنی و خواب کافی، بر سلامتی قلب و عروق تأثیر گذار است. رعایت این زمان‌بندی فعالیت‌ها طیف گسترده‌ای از نشانگرهای سلامتی را در برمی‌گیرد و ۲۴ ساعته را شکل می‌دهد که به سلامت کلی بهتر منجر خواهد شد.

حقوقی در زمینه موضوع فعالیت شرکت، شرکت در نمایشگاه‌ها و غرفه آرائی، اخذ وام، تسهیلات و ضمانتنامه از کلیه بانکها و موسسات مالی و اعتباری، بازاریابی قانونی و غیر شبکه‌ای، رید سهام شرکت‌های دیگر در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم ذیصلاح مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و منطقه آزاد.

۲- مرکز اصلی شرکت ها: جزیره کیش، میدان سعدی، جنب آتش نشانی، قطعه AG2، مجتمع خدماتی سعدی، واحد ۲-کد پستی ۷۹۴۱۶۳۴۶۳۰

۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

۵- مدیران شرکت: خانم مریم آذرخش به کد ملی ۳۵۲۰۵۲۰۶۰۵ به سمت مدیرعامل و آقای محمود عبداللهی به شماره ملی ۲۲۵۱۵۱۸۳۳۲ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت، قراردادها و عقود اسلامی، نامه‌های اداری با امضا یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

رضا والی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

۲- آقای مازیار یزدانی دماوندی با کد ملی ۲۱۶۲۵۲۱۲۳۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای پویا قدسی با کد ملی ۰۰۶۸۷۷۵۷۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای عبدالله کاظمی با کد ملی ۳۷۳۳۱۷۹۶۲۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳- آقای محمد علی اصغری با کد ملی ۲۱۶۱۷۸۵۷۹ به عنوان بازرس اصلی و آقای امیر نیکدل با کد ملی ۰۰۱۹۴۵۰۵۹ به عنوان بازرس علی‌البدل به مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس یاشیل موتور قشقایی (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۸۶۵۰۵۷

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۱۶۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۱ خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ تحت شماره ۱۴۸۸۴ در این اداره ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: خرید و فروش واردات و صادرات کلیه کالا های مجاز بازرگانی شرکت در مناطق در مناقصات و مزایادات، ترخیص کالا از گمرکات داخلی و بین المللی، گشایش اعتبارات و ال سی نزد بانک ها، اخذ و اعطای نمایندگی های مجاز بازرگانی، ایجاد شعب و دفاتر نمایندگی در زمینه موضوع فعالیت شرکت، عقد قراردادهای اشخاص حقیقی و حقوقی در زمینه فعالیت شرکت در داخل کشور انعقاد قراردادهای همکاری و مشارکت با شرکتهای داخلی در زمینه موضوع فعالیت شرکت، عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و

آگهی تصمیمات شرکت هوشمند سبندار کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۶۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۰۱۴۳۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مازیار یزدانی دماوندی با کد ملی ۲۱۶۲۵۲۱۲۳۷ آقای پویا قدسی با کد ملی ۰۰۶۸۷۷۵۷۴ آقای عبدالله کاظمی با کد ملی ۳۷۳۳۱۷۹۶۲۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

آگهی تصمیمات شرکت رادین مهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۶۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۰۱۴۳۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای حسین قاسمی جوفقانی با کد ملی ۰۰۶۳۳۰۵۲۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای علی شمس با کد ملی ۱۲۹۸۱۳۲۹۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم مریم بختیاری جوفقانی با کد ملی ۰۰۴۷۱۳۲۲۲۲ به سمت

سوم واحد ۵۰۲-کدپستی ۷۹۴۱۷۸۸۶۶۴
۳-میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰۰ سهم به نام عادی ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی که ۷۳۵ آن به موجب گواهی شماره ۴۶۸۷۶۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۴ بانک شهر شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی در تعهد سهامداران می‌باشد.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
۵- مدیران شرکت: آقای سالار قدیابلو به شماره ملی ۰۰۶۸۳۶۰۰۵۳ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای ایمان یداللهی به شماره ملی ۴۶۷۹۹۲۸۳۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای مصطفی امجد به شماره ملی ۰۰۷۵۵۰۸۹۱ به سمت عضو هیئت مدره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره (سالار قدیابلو) نایب رئیس هیئت مدیره (ایمان یداللهی) هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد و سایر نامه‌های اداری با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره (سالار قدیابلو) نایب رئیس هیئت مدیره (ایمان یداللهی) هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۷- اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه
۸- اولین بازرسان: آقای اشکان رسایی با کد ملی ۱۷۴۰۸۸۷۳۶۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای عرفان اشتیاقی به شماره ملی ۰۰۱۹۶۲۴۸۱ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۹- روزنامه اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی شرکت انتخاب شدند.

رضا والی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

های دوربین های مدار بسته، اخذ و اعطای نمایندگی از و شرکت های داخلی و خارجی مشارکت و انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی. شرکت در مناقصات و مزایادات دولتی و خصوصی اخذ وام و تسهیلات از بانک ها و موسسات دولتی و خصوصی.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بازار ونوس، طبقه اول، غرفه ۲۶۳-کدپستی ۷۹۴۱۷۶۳۶۳۳

۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

۵- مدیران شرکت: آقای طاهر مجید به شماره گذرنامه BN۰۵۷۱۸۳۳ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای حسین چمنی خرگوشگی به شماره ملی ۳۱۵۰۴۴۰۲۶۲ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها، عقود اسلامی و سایر مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

رضا والی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش