



نکاتی درباره تاثیرات مخرب اینستاگرام به بهانه ترک آن توسط «سلنا گومز» با ۱۵۲ میلیون فالوئر

دشمن سلامت روان!

● نتایج یک پژوهش درباره اینستا

بر اساس مطالعاتی که به تازگی روی پنج هزار کاربر اینترنتی انجام شده، اینستاگرام به عنوان بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت و شادایی روان در فضای مجازی شناخته شده است.
خصوصیات منفی از جمله به هم زدن کیفیت خواب، احساس منفی گرایبی و افسردگی و افزایش عصبانیت از جمله مواردی است که درباره عوارض استفاده از اینستاگرام گفته شده است.
طبق نظرات متخصصان این تحقیق، افراد جوانی که بیش از دو ساعت از شبانه روز را در شبکه های اجتماعی صرف می کنند، استرس و نا ااحتی های روانی بیشتری دارند.
زمانی که افراد دمداد دوستان خود را در حال سفر، گردش، مهمانی و تفریحات مختلف و جذاب می بینند، احساس سرشکستگی می کنند و گمان می کنند زندگی شان از دست رفته است و فراموش شده اند، در حالی که اطرافیان این احساسات باعث می شود خود را با دیگران مقایسه کنند و از زندگی خود ناامید شوند.

● باطن زندگی تان

رابا ظاهر زندگی شان مقایسه نکنید
یک جمله محبوب می گوید باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنید! هیچ فردی از اطرافیان و همین دوستان و آشنایانی که در اینستاگرام دنبال می کنید درون زندگی شما وجود ندارد و شما هم درون زندگی آن ها نیستید. مطمئنا افراد دوست ندارند غم هاو لحظه های ناراحت کننده خود را به اشتراک بگذارند. در زندگی هر فردی لحظه های شیرین و تلخ بسیاری وجود دارد که آن ها را از هم متفاوت می کند. پس اگر افرادی را می بینید که هر روز تصاویری از گردش، خوراکی های خوشمزه، مهمانی های رنگارنگ و عاشقانه های شیرین خود را به اشتراک می گذارند، بدانید که برای شما هم این لحظه ها کم نیست و تنها کافی است بیشتر زندگی خود را ببینید و به آن توجه کنید. به قول معروف سرک کشیدن در زندگی دیگران و البته غیبه خوردن به لحظه های شاد و خوشحلتی شان، جز خراب کردن زندگی خودتان و احساس یأس و ناامیدی تأثیری ندارد.

● ۶ توصیه به معتادان اینستا

با توجه به نکات مطرح شده، اگر احساس می کنید که شما هم کم و بیش با این عوارض دست و پنجه نرم می کنید و دوست دارید که استفاده از این شبکه اجتماعی را مدیریت کنید، شش توصیه به شما می کنیم.

۱- از تلفن همراه تان در قسمت هایی از خانه اصلا استفاده نکنید. اتاق خواب می توانید یکی از این قسمت ها باشد. در ضمن بعد از این که از خواب بیدار شدید تا ۳۰ دقیقه به گوشی خود دست نزنید.

۲- بهتر است نوتیفیکیشن شبکه های اجتماعی را خاموش کنید. در این صورت تنها پیام های ضروری افراد و تماس ها برایتان مهم خواهند بود. گروه های مختلف یا کانال های گوناگون در شبکه های اجتماعی همیشه ضروری نیستند و معمولاً به موضوعاتی می پردازند که نیازی نیست هر لحظه آن ها را دنبال کنید. مطمئن باشید اگر پیغام مهمی باشد، به گوشتان می رسد.

۳- در دقایقی که منتظر آمدن مترو، اتوبوس، رسیدن به مقصد در وسایل نقلیه عمومی، سبز شدن چراغ راهنمای رسیدن فردی سرفرار ملاقات هستید، به سراغ تلفن همراه خود نروید. مثلاً می توانید، کتاب بخوانید.

۴- زمان هایی که اغلب از گوشی خود استفاده می کنید، به سرگرمی های مختلف اختصاص دهید. با دوستان تان بازی کنید یا به نوبت مش در خانه بپزداید.

۵- اپلیکیشنی روی گوشی خود نصب کنید که میزان استفاده شما از تلفن همراه را بررسی کند. برخی اپلیکیشن ها توانایی این را دارند که برای هر برنامه ای در تلفن همراه، تعداد دفعاتی را تعریف کنید که می توانید در زمان مشخص آن ها را باز و از آن ها استفاده کنید.

۶- از تلفن همراه استفاده مفید کنید. برای مثال می توانید هنگام آشپزی کردن، شستن ظروف و، اتو کردن لباس و مانند آن ها به کتاب صوتی گوش کنید. در هنگام پیاده روی یا برنامه های مختلف سلامتی و قدم شمار استفاده کنید و... منابع: برترین ها، طرف داری، فردا، ایسنا

مشکلم این است که از شوهرم درباره تمام مسائل زندگی بیشتر می فهمم!

زنی ۳۵ ساله ام و شوهرم ۳۷ سال دارد. مشکلم این است که من از شوهرم در تمام مسائل زندگی بیشتر می فهمم و تصمیم هایم منطقی تر است. او با این که ۳۷ ساله است، اصلا نظرات و مشورت های خوبی نمی دهد. شاید دلیلش این است که من دانشجوئی دکتر هستم و شوهرم دیلم دارد. دوست دارم به شوهرم تکیه کنم ولی واقعا او را در این حد نمی بینم. هر دو شاغل هستیم و درآمدمان هم اکنون خیلی فرق نمی کند. چه کنم؟



مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



تفاوت بین زوج ها و بین انسان ها به نوع دیدگاه شان از زندگی و مسائل پیرامون شان بازمی گردد و این موضوع باعث می شود تا بین انسان ها، اختلاف نظر های بسیاری پیش آید. به خصوص اگر این مسائل موجبات صحبت کردن آن ها در باره مشکل را فراهم نکند و آن ها از دیدگاه های همدیگر باخبر نباشند. به نظر می رسد که مشکل شما، دقیقاً توجه نداشتن به همین موضوع است که در ادامه بیشتر در باره آن خواهیم گفت.

● چرا فکر می کنید از شوهر تان منطقی تر هستید؟

بیشتر ما انسان ها برای خود چار چوب های ذهنی را ایجاد می کنیم که سعی داریم دیگران نیز این چار چوب ها را خود به خود بشناسند و با این چار چوب های ذهنی ما همراه شوند و از آن تبعیت کنند چرا که از نظر ما این ها درست است و دیگران در حال اشتباه کردن هستند. بنابراین به آن ها حق نمی دهیم تا در باره عقاید و چار چوب های ذهنی خود شان با ما صحبت کنند! حالا سوال این است که این منطقی بودن را چه کسی تعیین کرده است؟ آیا شما می دانید که نظر شما واقعاً منطقی است یا این فقط همان چار چوب شخصی شماست که می گوید نظر و حرف تان همیشه درست است؟

● خودتان را این قدر بالاتر نبینید

موضوع بعدی طبقه بندی کردن همسر در

اعلامیه پذیرهنویسی سهام شرکت کشت و صنعت شهداب ناب خراسان (سهامی عام) ثبت شده به شمارهٔ ۴۵۹ع و شناسهٔ ملی ۲۲۲۷۶۸-۰۳۸۰۱۰

شرکت فاقد عضو علی البدل هیات مدیره می باشد.
(۱۴) شرایط حضور و حق رأی صاحبان سهام در مجامع عمومی: در کلیه مجامع عمومی، صاحبان سهام می‌توانند شخصاً، یا وکیل یا قائم مقام قانونی اشخاص حقیقی و نماینده یا نمایندگان شخص حقوقی، صرف نظر از تعداد سهام خود به شرط ارائه مدارک و کالت یا نمایندگی حضور به هم رسانند. هر سهامدار، برای هر یک سهم فقط یک رای خواهد داشت.

(۱۵) مقررات اساسنامه راجع به تقسیم سود: تشکیل اندوخته و تقسیم دارایی بعد از تصفیه: سود طبق ماده ۹۰ اصلاحیه قانون تجارت بین صاحبان سهام فقط پس از تصویب مجمع عمومی عادی جابز خواهد بود و در صورت وجود منافع، تقسیم ۱۰٪ از سود سالانه بین صاحبان سهام از ازمیست. تشکیل اندوخته طبق مواد ۱۴۰ و ۲۲۸ قانون تجارت هیات مدیره مکلف است هر سال یک بیستم از سود خالص شرکت را به عنوان اندوخته قانونی منظور نماید همین که اندوخته به یک دهم سرمایه رسید منظور کردن آن اختیاری است و در صورتیکه سرمایه شرکت افزایش یابد کسر یک بیستم مذکور ادامه خواهد یافت تا وقتی که اندوخته به یک دهم سرمایه بالغ گردد. به پیشنهاد هیات مدیره و تصویب مجمع عمومی عادی ممکن است قسمتی از سود خالص شرکت به همراه مبلغ تضمین‌های اعطایی در خصوص گذشتاه شود تقسیم دارایی بعد از تصفیه طبق مفاد اساسنامه و با رعایت قوانین و مقررات مربوطه به عمل خواهد آمد.

(۱۶) تعداد و امتیازات سهام ممتاز شرکت: شرکت فاقد سهام ممتاز است.
(۱۷) مبلغ و تعداد اوراق مشارکت قابل تبدیل به سهم: شرکت فاقد اوراق مشارکت قابل تبدیل به سهم است.
(۱۸) مبلغ بازپرداخت نشده اوراق مشارکت: شرکت فاقد هر گونه مبلغ باز پرداخت نشده اوراق مشارکت است.
(۱۹) مبلغ دیون شرکت و همچنین مبلغ دیون اشخاص ثالث که توسط شرکت تضمین شده‌است: مطابق با صورت‌های مالی حابرسی شدهٔ ۱۳۹۷/۰۶/۳۱ مجموع بدهی‌های جاری و غیرجاری شرکت به ترتیب برابر با ۷۰۳٫۹۷۰ میلیون ریال و ۲۳۵٫۹۶۷ میلیون ریال و جمع کل بدهی به مبلغ ۱۰۰۹٫۹۳۷ میلیون ریال می‌باشد. همچنین بر اساس یادداشت ۳۱ همراه صورت‌های مالی حابرسی شده مزبور بدهی‌های احتمالی به‌همراه مبلغ تضمین‌های اعطایی در خصوص بدهی‌های اشخاص ثالث برابر با ۲۷٫۹۶۱ میلیون ریال می‌باشد.

(۲۰) مدت پذیرهنویسی: پذیرهنویسی از اول وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۱ آغاز و تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۵ به‌مدت ۱۵ روز ادامه خواهد داشت.

تذکر: چنانچه سقف سرمایه تعیین‌شده قبل از انقضای مهلت پذیرهنویسی تکمیل و وجوه مربوطه تأمین گردد، عملیات پذیرهنویسی متوقف خواهدشد.
(۲۱) حداقل و حداکثر سهامی که هنگام پذیرهنویسی باید تعهد شود: حداقل یک سهم و حداکثر ۵۷۰۰۱۶۰۴۳ سهم

نام متعهد	شخصیت حقوقی	میزان تعهدات	موضوع فعالیت
گروه کارخانجات صنعتی تبرک	سهامی عام	خرید کل حق تقدم های استفاده نشده	سرمایه گذاری

(۲۲) روزنامهٔ کثیرالانتشار: روزنامهٔ کثیرالانتشاری که اطلاعیه‌ها و اگهی‌های ناشر در آن منتشر می‌شود روزنامهٔ دنیای اقتصاد و رسالت می باشد. همچنین اعلامیهٔ مذکور در روزنامه های خراسان و اطلاعات (بر اساس مفاد مادهٔ ۱۷۷ لایحهٔ اصلاحی قسمتی از قانون تجارت) نیز منتشر می گردد.
(۲۴)گونجی پذیرهنویسی: با توجه به ثبت شرکت کشت و صنعت شهداب ناب خراسان (سهامی عام) نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، پذیرهنویسی سهام این شرکت تماماً از طریق شبکه کارگزاری ارتباطی انجام خواهد شد. متقاضیان پذیرهنویسی می توانند در مهلت تعیین‌شده برای پذیرهنویسی با مراجعه به شرکت‌های کارگزاری عضو بورس اوراق بهادار تهران نسبت به ارائه تقاضای سفارش خرید اقدام نمایند. ضمناً خریداران حق تقدم فوق، می‌بایست علاوه بر مبلغ پرداختی بابت حق تقدم، مبلغ اسمی هر سهم را نیز به کارگزار مربوطه بپردازند.

(۲۵) مشخصات حساب بانکی ناشر: مبالغ دریافتی توسط کارگزار ناظر باید به حساب زیر ویز گردد:
حساب سپرده کوتاه مدت به شمارهٔ ۰۴۶۴۶۲۰۵-۱۳۲۸۳۰ به‌نام شرکت کشت و صنعت شهداب ناب خراسان سهامی عام، نزد بانک سپه شعبهٔ احمد آباد مشهد به کد ۱۲۲۸

(۲۶) کلیهٔ اطلاعات و مدارک مربوط به شرکت شامل: اساسنامه، طرح اعلامیهٔ پذیرهنویسی و آخرین صورت‌های مالی به ادارهٔ ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری مشهد تسلیم شده‌است. همچنین گزارش توجیهی هیئت‌مدیره در خصوص افزایش سرمایه، گزارش بازرس قانونی و بایبیهٔ ثبت سهام در دست انتشار در سایت اینترنتی شرکت به آدرس www.labarok.ir و سامانه جامع اطلاع رسانی ناشران به آدرس www.Codal.ir در دسترس علاقه‌مندان می‌باشد.

(۲۷) مشخصات سهامداران:

نام سهامدار	نوع شخصیت حقوقی	تعداد سهام	درصد مالکیت
گروه کارخانجات صنعتی تبرک	سهامی عام	۵۳۶,۵۳۶,۸۶۹	۵۱.۵۹
سایر سهامداران		۵۰۳,۴۶۳,۱۳۱	۴۸.۴۱
جمع		۱,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰

(۲۸) نحوهٔ عمل در صورت عدم تکمیل پذیرهنویسی سهام شرکت:
شرکت گروه کارخانجات صنعتی تبرک(سهامی عام) متعهد گردیده تا نسبت به خرید کلیه حق تقدم های استفاده نشده ظرف مدت ۵ روز پابانی مهلت پذیره نویسی اقدام نماید.

نکات مهم:
● مسئولیت صحت و قابلیت اتکای اطلاعات اعلامیهٔ پذیرهنویسی بر عهدهٔ ناشر است.
● ناشر، شرکت تأمین سرمایه، حسابرس، ارزش یابان و مشاوران حقوقی ناشر، مسئول جبران خسارت وارده به سرمایه‌گذارانی هستند که در اثر قصور، تقصیر، تخلف و یا به‌دلیل ارائهٔ اطلاعات ناقص و خلاف واقع در عرضهٔ اولیه که ناشی از فعل یا ترک فعل آن ها باشد، متضرر گردیده‌اند.
● ثبت اوراق بهادار نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، به‌منظور حصول اطمینان از رعایت مقررات قانونی و مصوبات سازمان بورس و اوراق بهادار و شفافیت اطلاعاتی بوده و به‌منزلهٔ تأیید مزایا، تضمین سودآوری و یا توصیه و سفارشی در مورد شرکت‌ها یا طرح‌های مرتبط با اوراق بهادار توسط سازمان نمی‌باشد.
● پذیره نویسان می توانند در صورت مشاهده هر گونه تخلف از موارد یادشده در این اعلامیه مراتب را کتیباً به سازمان بورس و اوراق بهادار به آدرس زیر ارسال نمایند. تهران، ابتدای خیابان ملاصدرا، شمارهٔ ۱۲ سازمان بورس و اوراق بهادار ادارهٔ نظارت بر انتشار و ثبت اوراق بهادار سرمایه‌ای

هیئت‌مدیرهٔ شرکت کشت و صنعت شهداب ناب خراسان (سهامی عام)



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۲۹ خرداد ۱۳۹۸
- شماره ۱۳۴۸

خانواده مشاوره