

گروه بهداشت و سلامت –

اعتیاد و وابستگی به موبایل یکی از مضضلات جدید زندگی در عصر ارتباطات است که گریبانگیر بسیاری از افراد در رده‌های سنی مختلف شده است. وابستگی به گوشی در برخی افراد به گونه‌ای است که زندگی عادی و روزمره آنان را به طور کامل مختل کرده و کنار گذاشتن آن کار ساده‌ای نیست. استفاده از گوشی هوشمند و فضای مجازی با همه خوبیهای خود در صورتی که از حد متعادل خارج شود، زیانهای فراوانی دارد.

صرف ساعت‌های بسیار در اینستاگرام و شبکه‌های مجازی نه تنها ساعت‌های مفید زندگی شما را به هدر می دهد بلکه با ایجاد مقایسه موجب ناراحتی افسردگی در فرد می شود. اگر نمی‌دانید به گوشی هوشمند وابسته هستید یا خیر، این بخش را مطالعه نمایید و با رعایت نکات زیر در ۲۱ روز استفاده از گوشی هوشمند را به حداقل برسانید.

علام و وابستگی به گوشی

علائم و نشانه‌های اعتیاد به گوشی و شبکه‌های اجتماعی عبارتند از:

۱- چک کردن شبکه‌های اجتماعی در زمان بیرون بودن با دوستان

۲- استفاده از گوشی در شب و قبل از خواب

۳- تلاش برای چک کردن پیام حين حرکت

۴- مورد سرزنش قرار گرفتن توسط دیگران به خاطر استفاده از گوشی

۵- عدم تحمل چند روزی بدون گوشی و اینترنت

۶- پیامک فرستادن حتی به افراد داخل خانه

۷- بردن تلفن همراه حتی به سرویس بهداشتی

۸- به یاد نیاموردن شماره تلفن دوستان خود

۹- چک کردن دائم لایک و کامنت‌های خود در فضای مجازی

۱۰- استرس گرفتن هنگام دوری از گوشی

۱۱- بردن گوشی و چک کردن آن در جلسات و مهمانی ها

۱۲- تلاش توجه به فیلم مورد علاقه و تفریح در گوشی بودن

۱۳- بسازی با گوشی و چک

کردن شبکه‌های اجتماعی حتی در محل کار
۱۴- کم خوابی‌های شبانه به دلیل غرق شدن در شبکه‌های اجتماعی

عوارض وابستگی به تلفن همراه

مهمترین عوارض وابستگی به تلفن همراه شامل:

۱- نگاه کردن طولانی مدت به صفحه موبایل می تواند باعث خشکی چشم‌ها و حتی تاری دید شود.

۲- استفاده از تلفن هوشمند در رختخواب و نور ناشی از آن باعث می‌شود که ترشح ملاتونین (هورمون خواب) در بدن دچار اختلال شود.

۳- استفاده از تلفن همراه در زمان رانندگی احتمال تصادفات را افزایش می دهد.

۴- پایین انداختن سر هنگام غرق شدن در دنیای مجازی و استفاده از گوشی به مدت طولانی به مرور زمان باعث تخریب مهره‌های گردن شده و حتی نیاز به عمل جراحی پیدا می کند.

۵- کار با گوشی همراه و تایپ کردن زیاد فشار زیادی به مشت و ساعد وارد می کند و درد در مچ و انگشتان و ساعد ایجاد می شود.

۶- افرادی که مدت زمان طولانی با تلفن خود مشغول هستند، فعالیت بدنی کمتری دارند و چاقتر از سایر افرادند.

۳- تلاش برای چک کردن پیام

۴- مورد سرزنش قرار گرفتن

توسط دیگران به خاطر استفاده از گوشی

۵- عدم تحمل چند روزی بدون گوشی و اینترنت

۶- پیامک فرستادن حتی به افراد داخل خانه

۷- بردن تلفن همراه حتی به سرویس بهداشتی

۸- به یاد نیاموردن شماره تلفن دوستان خود

۹- چک کردن دائم لایک و کامنت‌های خود در فضای مجازی

۱۰- استرس گرفتن هنگام دوری از گوشی

۱۱- بردن گوشی و چک کردن آن در جلسات و مهمانی ها

۱۲- تلاش توجه به فیلم مورد علاقه و تفریح در گوشی بودن

۱۳- بسازی با گوشی و چک

بهداشت و سلامت

خطرات و درمان وابستگی به گوشی موبایل

- وابستگی به گوشی‌های هوشمند** امروزه در اکثر افراد دیده می‌شود. طوری که نمی‌توانند حتی یک دقیقه از موبایل‌شان دور باشند. اما راهکارهای ساده‌ای برای ترک این وابستگی وجود دارد

وابستگی به گوشی در برخی افراد به گونه‌ای است که زندگی عادی و روزمره آنان را به طور کامل مختل کرده و کنار گذاشتن آن کار ساده‌ای نیست. استفاده از گوشی هو شمند و فضای مجازی با همه خوبیهای خود در صورتی که از حد متعادل خارج شود، زیانهای فراوانی دارد.

گوشی‌تان را به شارژ بزنید، قبل از رسیدن به شارژز کامل آن را از برق جدا کرده تا باتری آسیب نبیند و صبح مجدداً آن استفاده کنید.

یک ساعت زنگ دار تهیه کنید

آیا به بهانه گذاشتن گوشی روی ساعت برای بیدار شدن صبح گوشی خود را به اتاق خواب ببرد و ساعت‌ها قبل از خواب در فضای مجازی غرق می‌شوید. اگر اینگونه است، راحت‌ترین روش برای ترک استفاده از گوشی هراه قبل از خواب قیمت و پر سروصدا است که شما بیدار کند و هم بهانه‌ای برای کار کردن با گوشی پیش از خواب به شما ندهد.

با وسوسه چک کردن گوشی همراه مقابله کنید

ممکن‌اگر به گوشی و فضای مجازی معتاد باشید، تنها شب‌ها از گوشی استفاده نمی‌کنید بلکه روز را نیز بسا چک کردن گوشی‌های هوشمند آغاز می‌کنید. چنانچه اشاره شده است، استفاده از گوشی و شبکه کردن گوشی همراه مقابله کنید و کارهای روزمره صبحگاهی را بدون نگاه کردن به گوشی هوشمند انجام دهید.

زمان‌های مشخصی برای استفاده از گوشی همراه تعیین کنید

برای مقابله با اعتیاد به گوشی و کنترل زمان استفاده از گوشی، زمان‌های مشخصی تعیین کنید و سعی کنید در زمان تعیین شده از گوشی استفاده ننمایید. می‌توانید گوشی خود را برای بازه‌های زمانی مشخص، سراسر یا در محل تحصیل در حالت Do Mute



قوانینی برای استفاده از گوشی در خانه وضع کنید

می‌توانید با وضع قوانین ساده محدودیت استفاده از تلفن همراه در خانه و رعایت این قوانین به صورت خانوادگی عادت استفاده از گوشی همراه را کمتر کنید. در صورتی که عادت کنید در ساعت‌های مشخصی از روز گوشی را همراه نداشته باشید، به مرور راحت‌تر می‌توانید در سایر ساعت‌های روز توجه‌تان را به آن کمتر کنید و بیشتر به کارهای مفید بپردازید.

برنامه طولانی مدت داشته باشید

شما نمی‌توانید اعتیاد به گوشی را یک شبه ترک کنید پس برای تغییر عادت‌های ثابت عزم جندی و برنامه طولانی مدت داشته باشید. ابتدا ساعت استفاده نکردن از گوشی کمتر و به تدریج این ساعات را اضافه کنید.

شروع کار با تغییرات کوچک ولی مستمری باعث تغییر رفتار شما در دراز مدت می‌شوند.

ان برنامه‌های خود گوشی کمک بگیرید

برای ترک وابستگی به گوشی، برنامه‌های محدود کننده را روی گوشی خود نصب نمایید. برخی از بهترین برنامه‌های محدود کننده عبارتند از:

با استفاده از این برنامه می‌توانید بدانید چندبار در روز قفل گوشی‌تان را باز کرده‌اید و چقدر از گوشی‌تان استفاده می‌کنید.

این برنامه به شما اجازه می‌دهد زمان استفاده از هر اپلیکیشن را به صورت جدا تعیین کنید. روش دیگر هم انتخاب تعداد دفعاتی است که در هر روز می‌توانید یک اپلیکیشن را اجرا کنید.

بسیار برنامه می‌توانید ببینید از خود گوشی و هر یک از اپلیکیشن‌ها چقدر استفاده می‌کنید و برای آنها محدودیت تعیین کنید.

این برنامه هم مثل AppDetox، دسترسی شما را به برنامه‌های خاص در بازه‌های زمانی مشخص شده محدود می‌کند.

ایمیل، پیامک و نوتیفیکیشن شبکه‌های اجتماعی را بی صدا کنید

اگر با رسیدن هر ایمیل، پیامک و نوتیفیکیشن شبکه‌های اجتماعی گوشی‌تان سروصدا کند، تمام روزتان را باید برای آن اختصاص می‌دهید پس ایمیل، پیامک و نوتیفیکیشن شبکه‌های اجتماعی را بی صدا کنید. می‌توانید گوشی‌تان را برای زمان‌های مشخصی خاموش کنید، روی حالت هواپیما قرار داده یا آن را کاملاً Mute کنید.

بسیار تنظیم گوشی روی حالت «Do Not Disturb» در بازه‌های مشخص زمانی در طول روز، می‌توانید نوتیفیکیشن‌ها را دریافت کنید اما گوشی هیچ صدا یا لرزشی که بخواهد حواس شما را پرت کند ایجاد نکند.

همچنین می‌توانید در بخش تنظیمات سیستم عامل گوشی برخی برنامه‌ها را به طور کلی از نمایش نوتیفیکیشن محروم کنید.

کافی است وارد قسمت Apps Notifications & ایدر وید یا ios شده

و برنامه‌هایی را که می‌خواهید حواس‌تان را پرت نکنند، انتخاب کنید.

تم‌های غیر جذاب استفاده کنید از تم‌های کمتر رنگی و غیر جذاب استفاده کنید تا دائم گوشی خود را بررسی نکنید زیرا استفاده از تم‌های جذاب باعث می‌شود خواه ناخواه مرتب به گوشی خود سر بزنید.

برنامه‌های متعدد و غیر ضروری را پاک کنید

کاربران معتاد به استفاده از گوشی، اغلب تنها از چند اپلیکیشن مخصوص به طور مکرر استفاده می‌کنند. می‌توانید این برنامه‌ها را پاک کنید و با پاک کردن اپلیکیشن‌ی کمی اختیار روزتان را در دست بگیرید یا اپلیکیشن‌های دارای استفاده فراوان را در محلی دور از دسترس درون

رابط کاربری قرار دهید.

بازی نصب نکنید

برای ترک عادت وابستگی به گوشی بازی نصب نکنید و بازی‌های موجود را هم پاک کنید. بسیاری از افراد وابسته به موبایل خود، زمان زیادی را در بازی‌های استراتژیک غرق می‌شوند و در نتیجه کنترل زمان را از دست می‌دهند.

ترک کامل وابستگی به گوشی در ۲۱ روز

در بخش انتهایی توصیه

سه شنبه ۲۲ فروردین ۱۴۰۲، ۲۰ رمضان ۱۴۴۴، ۱۱۰ آپریل ۲۰۲۳، شماره ۴۱۸۶، صفحه ۹

می‌کنیم با رعایت نکات زیر در ۲۱ روز استفاده از گوشی هوشمند را به حداقل برسانید و ترک کنید.

هفته اول:

فضاهایی از منزل را به مناطق قد دسترس تکنولوژی اختصاص دهید.

پس از بیدار شدن تا نیم ساعت به موبایل خود دست نزنید و به فعالیت‌های دیگری بپردازید.

هنگام غذا خوردن گوشی خود را دور از خود قرار دهید و از هم صحبتی با اعضای خانواده لذت ببرید.

قبل از خواب به سراغ گوشی نروید و با کمی مطالعه روز خود را تمام کنید.

برای خود ساعتی مشخص کنید که پس از آن استفاده از گوشی ممنوع باشد.

خطرات و درمان وابستگی به گوشی موبایل

در تمام طول روز تا زمانی که کار ضروری نداشته باشید به سراغ گوشی نروید.

بهرتست که هشدار دهنده و نوتیفیکیشن‌های گوشی خود را غیر فعال کنید تا فقط تلفن و پیام‌های شما مهم باشد.

در مترو، اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی که تا رسیدن به مقصد فرصت دارید از گوشی خود استفاده نکنید.

ساعتی از روز را که تا قبل از این صرف گسست و گذار در اینستاگرام و دنیال کردن دیگران می‌کردید را به فعالیت‌هایی همچون مطالعه و ورزش اختصاص دهید.

هفته دوم:

اگر برای خوردن قرص، تماس تلفنی مهم، یادآوری تاریخ‌های مهم، در گوشی خود آلارم تنظیم کرده‌اید، تمام آنها را غیر فعال کنید.

برخی از نرم افزارها میزان استفاده از گوشی را بررسی می‌کنند. اینس نرم افزارها توانایی این را دارند که برای هر برنامه تعداد دفعات و

زمان مشخصی را تعیین کنید. از تلفن همراه خود استفاده مفید کنید. به طور مثال در حین انجام کارهای منزل مانند آشپزی، شستن ظروف و ... به کتاب‌های صوتی گوش کنید. همچنین هنگام ورزش و پیاده روی از برنامه‌های سلامتی استفاده کنید.

آگهی تغییرات شرکت حامی ستاره آسمان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۰۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۳۵۰۰۸۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، فاز ۶ صنعتی، میدان امام خمینی، پلاک ۱۵، طبقه همکف، واحد ۱۵- S – کد پستی ۷۹۴۱۹۵۴۹۲۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
شیما فرج زاده- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت حامی ستاره آسمان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۰۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۳۵۰۰۸۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای محسن غلامعلی دهکردی با کد ملی ۱۲۸۲۶۸۲۴۶۶ بعنوان بازرس اصلی و آقای علیرضا آقایی با کد ملی ۱۳۸۸۷۷۷۱۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.

۲.روزنامه کثیرالانتشار جام جم جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.
شیما فرج زاده- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت ادیب پرتو مهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۰۱۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۱۳۵۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، میدان امیرکبیر، بازار دیپلمات، طبقه اول، غرفه ۱۰۹ (پلاک ثبتی ۳۸) – کد پستی: ۷۹۴۱۹۵۸۶۰ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
شیما فرج زاده- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت نیکان بژواک آر یا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۲۸۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۹۶۰۵۳۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، فاز دو صنعتی، بلوار ایران، کوچه اقتصاد، قطعه ۲۴- EX. – کد پستی: ۷۹۴۱۹۵۸۴۱۹ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
شیما فرج زاده- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت انبوه سازان سارینا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۵۰۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۳۳۱۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)آقای حسین شیخ محمدی با کد ملی ۰۵۶۹۳۷۱۳۰۹ و خانم مرجان درویش با کد ملی ۰۰۷۲۴۶۸۵۵۶ و آقای سینا شیخ محمدی با کد ملی ۰۰۲۰۰۶۱۸۷ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای حسین شیخ محمدی با کد ملی ۰۵۶۹۳۷۱۳۰۹ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و خانم مرجان درویش با کد ملی ۰۰۷۲۴۶۸۵۵۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای سینا شیخ محمدی با کد ملی ۰۰۲۰۰۶۱۸۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای حسین شیخ محمدی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴)روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیما فرج زاده- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت نفت و پالایش حامی پاسار گاد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۱۶۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۱۵۰۴۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۶، مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت امین مشاور بصیر با شناسه ملی ۱۰۱۰۶۱۳۳۸۰ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی خدمات مدیریت آرمان بصیر با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۱۵۶۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

شیما فرج زاده- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت بازرگانی تجارت گستر نیک اختر کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۲۱۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۴۴۸۴۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۵، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خانه گستر، بلوار خیام، قطعه ۵۸ – TS. – طبقه اول، واحد ۳- کد پستی: ۷۹۴۱۹۷۵۲۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
شیما فرج زاده- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

وچیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ



بیمه آسیا