

◀ **فریده پناه**

گروه بهداشت و سلامت –

امروزه اینترنت همه جا هست؛ در صعب‌العبورترین مناطق کوهستانی تا قطب شمال و جنوب و حتی بیابان‌های بی‌آب و علف می‌توان با داشتن تجهیزات به دنیای اینترنت لذت برد.حقیقت این است که با گسترش گوشی‌های همراه، اینترنت همراه، شبکه‌های اجتماعی مانند؛اینستاگرام، یوتیور، لینکدین، واتساپ، روبیکا و هزار برنامۀ رنگارنگ و جذاب دیگر زندگی متفاوت شده است؛ دسترسی راحت و سریع به اینترنت که رویای گذشته بود ممکن اما حجم بالای اطلاعات، آرامش ذهنی افراد را بر هم زده و فناوری دیجیتال را همانند یک سم مهلک به زندگی وارد کرده است.سم شیرینی که گاهی اعتیادآور است و راهی از آن چه بسا از ترک مواد مخفی سخت‌تر. در این شرایط موضوعی بنام دیجیتال‌دیتاکس یا سم‌زدایی اینترنتی مطرح شده است. در این مقاله با ما همراه باشید تا چنانچه احساس می‌کنید شما نیز با مشکلات استفاده از دنیای دیجیتال مواجه هستید، به سم‌زدایی اینترنتی روی آورید.

دیجیتال دیتاکس یا سم

غرق شدن در دنیای دیجیتال جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی بسیاری از افراد شده است. این امر موجب شده، مغز انسان محلی برای انباشت اطلاعات پراکنده و گاه‌هازاید شده و فرد را از تعامل با دنیای واقعی و لذت بردن از زندگی روزمره باز داشته و به شکل یک اعتیاد رفتاری در افراد یا بهم ریختگی تعاملی برای مشکلات جسمی، فیزیولوژیکی و مشکلات اجتماعی خود را نشان دهد.در این شرایط که دورشدن از فضای دیجیتال، نه راه‌حل صحیح برای داشتن زندگی آرام است و نه ممکن، چه باید کرد؟ اینجا بود که راه‌حلی به نام دیجیتال دیتاکس (Digital Detox) یا سم زدایی اینترنتی مطرح شد.

دیتاکس به معنی دفع سموم از بدن است. سم زدایی اینترنتی به مدت زمانی گفته می‌شود که فرد از استفاده دستگاه‌های فناوری مانند؛ گوشی‌های هوشمند، تلویزیون، رایانه، تبلت و سایت‌های رسانه‌های دیجیتال هدفمندانه دوری کند. این فرآیند در واقع به حذف موقت برخی از ابزارهای دیجیتال از زندگی روزمره خود می‌داند.در حالی که برخی دیگر بخش عمده‌ای از ساعات شبانه‌روز خود را صرف گوش دادن، تماشا کردن، خواندن– یا تعامل با رسانه‌ها می‌کنند. دلایل زیادی وجود دارد که بخواهید ترفن همراه و سایر دستگاه‌های خود را برای مدت کوتاهی کنار بگذارید. ممکن است بخواهید بدون تداخلی که تلفن و سایر دستگاه‌ها ایجاد می‌کنند، از وقت خود لذت ببرید. در موارد دیگر، ممکن است احساس کنید استفاده از دنیای دیجیتال در شما بیش از حد شده و استرس زیادی به زندگی شما اضافه می‌کند.

در برخی شرایط، حتی ممکن است احساس کنید که به دستگاه‌های خود معتاد شده‌اید. در حالی که اعتیاد به فناوری به طور رسمی به عنوان یک اختلال شناخته نمی‌شود، بسیاری از کارشناسان معتقدند که استفاده بیش از حد از فناوری، نشان دهنده یک اعتیاد رفتاری بسیار واقعی است که می‌تواند منجر به مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی شود. لذا با یک جمع بندی از تحقیقات صورت گرفته دنیای دیجیتال می‌تواند مشکلات زیر را ببار آورد:

– دنیای دیجیتال می‌تواند استرس را بیاشد
استفاده از فناوری‌های دیجیتال و اینترنت و نیاز به استفاده دائمی به

سم زدایی دیجیتال را بیاموزید…!

■ **دسترسی راحت و سریع به اینترنت که رویای گذشته بود، اکنون ممکن شده اما حجم بالای اطلاعات، آرامش ذهنی افراد را بر هم زده به طوری که فناوری دیجیتال را همانند یک سم مهلک به زندگی وارد کرده است. سم شیرینی که گاهی اعتیادآور است و راهی از آن چه بسا از ترک مواد افیونی سخت‌تر.**

بررسی ایچ‌میل، متن‌ها و رسانه‌های اجتماعی بیشترین استرس فنی را به فرد وارد کرده و در نتیجه مشکلات خواب، علائم افسردگی و افزایش سطح استرس را به‌همراه دارد.

– فنآوری‌های دیجیتال خواب را مختل می‌کنند

استفاده طولانی‌مدت از اینترنت و فناوری‌های دیجیتال، به ویژه قبل از خواب، می‌تواند در کیفیت و کمیت خواب اختلال ایجاد کرده و اثرات نامطلوبی بر خواب و خلق و خوی فرد وارد آورد.

– فنآوری‌های دیجیتال و تاثیر منفی بر مغز

استفاده از فناوری‌های دیجیتال با ناگرانی‌های مربوط به سلامت روان مرتبط است و خطر ابتلا به مشکلات سلامت روان بخصوص در میان نوجوانان را افزایش می‌دهد.

اینترنت – چک کردن تلفن همراه هر چند دقیقه یکبار

– احساس افسردگی، اضطراب یا عصبانیت پس از گذراندن وقت در شبکه‌های اجتماعی

– درگیری تعداد لایک، کامنت یا اشتراک‌گذاری مجدد در پست‌های اجتماعی

– ترس از دست دادن نکات و اخبار جدید در صورت بررسی نکردن تلفن همراه

– تا دیروقت بیدار ماندن یا زود بیدار شدن برای چک کردن اینترنت یا بازی با آن

– عدم تمرکز بر روی مسائل مختلف بسدن نیاز از اینترنت و گوشی همراه

حال که با سم‌زدایی اینترنتی آشنا شدید و علائم اعتیاد به اینترنت و فناوری‌های دیجیتال را شناختید می‌خواهیم شما را راهنمایی کنیم که چگونه می‌توانید سم‌زدایی اینترنتی را انجام دهید.

دیجیتال دیتاکس
خیره شدن به دستگاه‌های دیجیتال در حال حاضر لذت‌بخش است، اما رفتارهای لذت‌بخش اعتیادآور هستند و هزینه بسیاری برای روح و روان افراد بهار می‌آورند.

لذا با سم‌زدایی دیجیتال شما می‌توانید تعامل خود با دنیای دیجیتال را کنترل کرده و به شکل سالم درآورید و بجای اینکه در خدمت فناوری باشید، فناوری را در خدمت خود داشته باشید. راهکارهای زیر می‌تواند شما را در این راه کمک کند:

اعلان‌ها را خاموش کنید:
با خاموش کردن اعلان‌ها می‌توانید توجه خود را از گوشی دیجیتال پرته کرده و کمتر به سراغ آن بروید.

سیاه و سفید کردن صفحه گوشی:
یکی از دلایل جذابیت اینترنت و دنیای دیجیتال پررنگ و پر برق بودن آن است. لذا به شما پیشنهاد می‌کنیم تنظیمات گوشی خود را در حالت خاکستری قرار دهید. گوشی خود را هنگام صرف غذا کنار بگذارید؛ با قرار دادن گوشی در کنار میز غذا تمام مدت به دنبال یک خبر و اطلاعات جدید در دنیای دیجیتال هستید و نمی‌توانید از غذا خوردن خود لذت ببرید. ساعات کاری بدون فناوری تعیین کنید؛ با تعیین زمان مشخص

– اضطراب و استرس در صورت پیدا نکردن تلفن همراه یا

عدم دسترسی به



آگهی تأسیس شرکت آ نوش دریا کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۵۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۹۳۳۱

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره نامه ۱۴۰۲،۳۸۰،۱۹۴۰۰ مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۱۷ و سرپرست اداره کل بنادر شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه های کیش به شماره نامه ۱۴۰۲،۸۴۷،۲۲،۳۵۵ مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۶ ،۴ خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۰ تحت شماره ۱۴۸۵۰ در این اداره ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود .

۱- موضوع شرکت: ۱- انجام امور مربوطه ورود و خروج کشتی هادر بنادر و حوز مر مربوطه از قبیل اعلام نمایندگی به بندر، درخواست ورود و خروج، ارائه اطلاعات مورد نیاز بندر در پرداخت حقوق ، عوارض و هزینه های بندری و متعلق به کشتی حسب مقررات مربوطه.
۲- تدارک خدمات مورد نیاز کشتی و کارکنان آن در زمان حضور در بندر و محدوده های آن.
۳- انجام ترنیتات لازم جهت تخلیه، بارگیری، بارشمار و تحویل و تحویل کالا و کانتینر حسب مورد از طرف اشخاص.
۴- انجام ترنیتات لازم جهت تهیه و تکمیل اسناد محموله های وارد یا صادره از یا به بنادر به منظور انجام ترنیتات گمرکی از جمله تنظیم صورت جلسات کسر و اضافه تخلیه و صدور ترخیصیه و تقاضای اصلاح مانیفیست.
۵- اخذ کرایه حمل و سایر مطالبات مر مربوطه کشتی، کانتینر یا محموله به مهر شرکت معتبر می باشد.

۷- اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸- اولین بازرسان : خانم لیلار بیسمانی اصفهانی به شماره ملی ۱۲۷۱۱۶۴۴۳۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم حبیبه علیخانی به شماره ملی ۶۶۰۶۲۳۱۱۶۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۹- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روز نامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت بازرگانی تجهیزات صنعتی فاکسور و پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۸۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۶۶۷۷۹
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۱۱،۰۴، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیر دکیش، میرمهنا، میدان سعیدی، بلوار جاسک، پلاک ۸۱، ساختمان رویال ، طبقه اول، واحد ۶، کد پستی: ۱۶۰۲۸۹۴ و ۷۹۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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

دوشنبه ۱۳ آذر ۱۴۰۲، ۲۰ جمادی الاول ۱۴۴۵، ۴ دسامبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۵۶، صفحه ۹

پول ارز ششمند بانید: به خاطر داشته باشید، پول قابل برگشت و جایگزینی است، اما از دست رفتن زمان و توجه ما قابل جبران نیست.

پس در خرج کردن آن توجه بیشتری داشته باشید.

چند ایده خوب برای اسم

زدایی دیجیتال

– روز ه دیجیتالسازی: سعی کنید تمام دستگاه‌های دیجیتال را

برای مدت کوتاهی مانند یک روز یا حداکثر یک هفته کنار بگذارید.

– پرهیز مکرر دیجیتال: یک روز یا هفته را انتخاب کنید تا بدون استفاده از دستگاه استفاده کنید.

– سم‌زدایی خاص: اگر یک برنامه، سایت، بازی یا ابزار دیجیتالی بیش از حد وقت شما را می‌گیرد، روی محدود کردن استفاده از آن مورد مشکل ساز تمرکز کنید.

– سم‌زدایی از رسانه‌های

اجتماعی: روی محدود کردن یسا حتی حذف کامل استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای یک دوره زمانی خاص تمرکز کنید.

– به دوستان و خانواده خود اطلاع دهید که در یک سم‌زدایی دیجیتال هستید و از آنها کمک و حمایت بخواهید.

– راه‌هایی بیابید که حواس خود را پرتر نگه دارید و فعالیت‌های دیگر را در دسترس داشته باشید.

– برای کاهش وسوسه و دسترسی آسان، برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی را از گوشی خود حذف کنید.

– سعی کنید از خانه خارج شوید، وقتی وسوسه می‌شوید از دستگاه خود استفاده کنید، با دوستان

خود به شام بروید یا پیاده‌روی کنید.

– یک دفتر خاطرات داشته باشید.

باشید تا پیشرفت خود را پیگیری کنید و افکار خود را در مورد تجربه

یادداشت کنید.

سخن پیاپی

محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به طور قابل توجهی رفاه را بهبود بخشد و علائم تنهایی و افسردگی را کاهش دهد. پس مراقب سموم وارده از دنیای دیجیتال باشید و سلامت روح و ذهن و بدن خود را با این دنیای مجازی به خطر ناندازید. هر از چند گاهی حتی برای زمان کوتاهی سم‌زدایی دیجیتال داشته باشید تا متوجه ارزشمند بودن خود شوید.

برای استفاده از فناوری دیجیتال می‌توانید معجزه خوشحالی و سرزندگی را در خود ببینید.

ممنوعیت ورود فناوری به اتاق خواب: تخت‌خود را به منطقه‌ای عاری از وسایل دیجیتال تبدیل کنید و فرصت‌های بیشتری را برای صمیمیت و رابطه با شریک زندگی خود بدست آورید.

با کتاب‌های کاغذی آشتی کنید: نه تنها کتاب‌ها حواس‌پرته کمتری ایجاد می‌کنند، بلکه مطالعه آن‌ها، کارآمدتر و آگاه‌تر از خواندن روی صفحه نمایش است. علاوه بر این بهتر است، اخبار خود را از یک روزنامه دریافت کنید.

مراجعه خود به فضای دیجیتال را به یک صفحه محدود کنید: عادت کنید هر بار فقط به یک صفحه نمایش نگاه کنید تا بتوانید تمرکز خود را حفظ کنید و حواستان با مطالب صفحات دیگر پرت نشود.

حساب‌های رسانه‌ای اجتماعی خود را پاک کنید: با پاک‌کردن حساب‌های رسانه‌ای خود از ارتباط واقعی با دوستان خود لذت ببرید. علاوه بر این با پاک‌کردن حساب‌هایی که به شما حس بدی منتقل می‌کنند، عزت نفس خود را حفظ کنید و از اجتماعی بودن خود کمال استفاده را داشته باشید.

از برنامه‌های مناسب استفاده کنید؛ با مسدود هر برنامه‌ای که حواستان را پرت می‌کند، حواستان را متمرکز کنید و تماس‌ها، پیامک‌ها و اعلان‌های مورد نیاز را انتخاب و سایر را مسدود کنید.

از بدن خود محافظت کنید: استفاده طولانی از فناوری دیجیتال باعث ایجاد فشار چشم دیجیتال شده و خشکی چشم و تاری دید و سردرد را به همراه دارد. علاوه بر این تایپ طولانی علاوه بر ایجاد درد درد موجب ایجاد درد در شصت درد نیز می‌شود.

روبان رنگی به دور گوشی خود ببندید: تا با دیدن آن روبان تصمیم خود در سم‌زدایی را بیاد آورید.

قفل گوشی خود را تغییر دهید: تا به راحتی سراغ گوشی خود نروید و برای رفع احساس تنهایی یا بی‌حوصلگی راه دیگری بیابید.

زمان خود را همانند

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه