چشم‌هایی که پای مانیتور پیر می‌شوند

بررسی ابعاد «سندروم بینایی رایانه» و راهکارهای رهایی از خستگی دیجیتال

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

خیره ماندن مداوم به نمایشگرها عارضه‌ای فراگیر به نام «سندروم بینایی رایانه» رقم زده که تا ۹۰ درصد کاربران مداوم را در گیر تاری دید، خشکی چشم و دردهای اسکلتی می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نادیده گرفتن تنظیمات ارگونومیک و الگوهای صحیح کار با ابزارهای دیجیتال، فرسایش زودهنگام سیستم بینایی را به همراه دارد.

چرا مانیتورها به چشم فشار می‌آورند؟

بررسی‌های آماری نشان می‌دهد که یک فرد معمولی روزانه حدود هفت ساعت از زمان خود را صرف نگاه کردن به صفحات الکترونیکی می‌کند. با فراگیری دورکاری و دیجیتالی شدن خدمات، فشار وارد بر سیستم بینایی دوچندان شده است. مکانیسم آسیب در سندروم بینایی کامپیوتر شباهت زیادی به آسیب‌های حرکتی تکراری، نظیر سندروم تونل کارپال دارد؛ در طول کار با رایانه، عضلات چشم ناچارند ساعت‌ها در دامنه‌ای محدود پیوسته تغییر کانون دهند و متون را خط به خط اسکن کنند. کنتراست شدید نور، بازتاب‌های نامناسب پنجره‌ها، فونت‌های دیجیتال که وضوح کمتری نسبت به متون چاپی دارند، اصلاح‌نشدن خطاهای انکساری چشم و نشستن در زاویه نامناسب، شدت این فرسودگی را به اوج می‌رسانند. حاصل این سازو کار، ظهور نشانه‌هایی چون سوزش چشم، سردردهای تنشی، تاری موقت دید و گرفتگی در ناحیه گردن و شانه‌هاست.

فاصله و زاویه نمایشگر را دستکاری کنید

یکی از اساسی‌ترین راهکارهای مهار فشار بینایی، اصلاح چیدمان محیط کار است. وضعیت ایده‌آل این است که مرکز صفحه مانیتور یا تبلت بین ۵۰ تا ۷۰ سانتی‌متر (۲۰ تا ۲۸ اینچ) از صورت فاصله داشته باشد و حدود ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متر پایین‌تر از سطح مستقیم چشم قرار بگیرد؛ چراکه نگاه کردن با زاویه متمایل به پایین، سطح باز ماندن پلک‌ها را کاهش می‌دهد و از خشکی قرنیه جلوگیری می‌کند. همچنین تنظیم نور اتاق به نحوی که هیچ انعکاس خیره‌کننده‌ای از پنجره یا لامپ روی پنل صفحه نیفتد، بار پردازش بینایی را به شکل محسوسی سبک‌تر خواهد کرد.

به چشمانتان زنگ تفریح بدهید

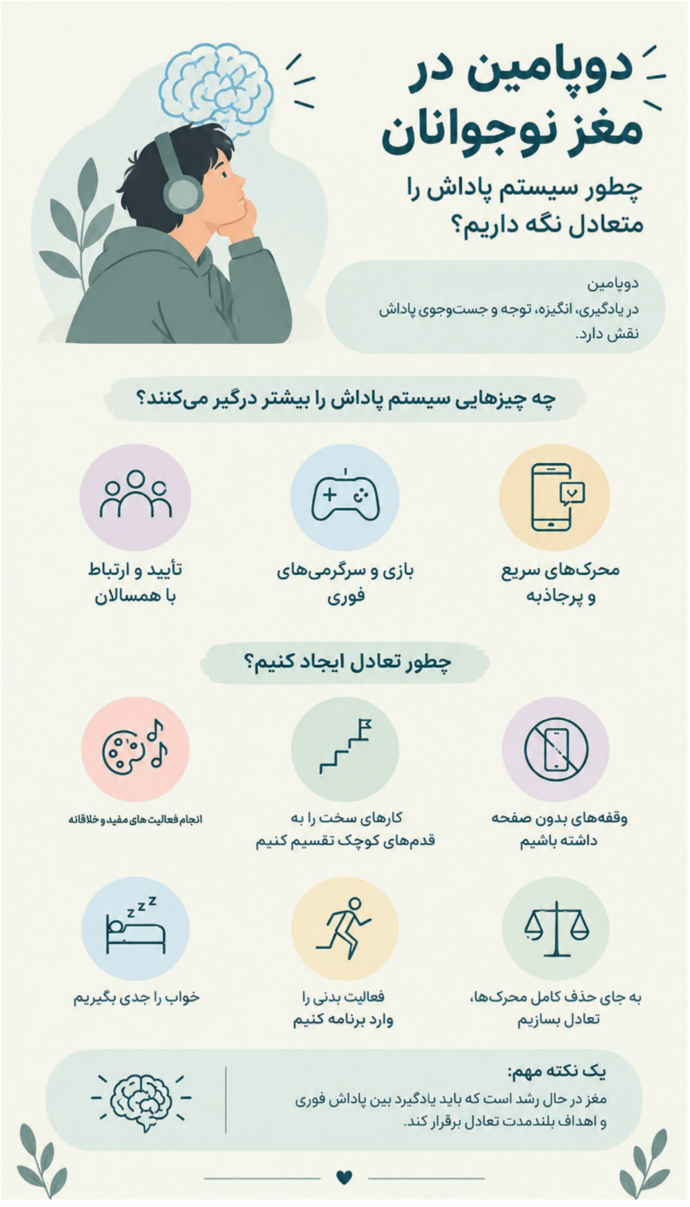
چشم‌ها به استراحت نیاز دارند؛ کاربردی‌ترین ابزار پیشگیری، رعایت قاعده «۲۰-۲۰-۲۰» است. بر اساس این فرمول، به ازای هر ۲۰ دقیقه کار مداوم، فرد باید ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای در فاصله دور (دست کم ۶ متری یا ۲۰ فوتی) نگاه کند تا عضلات متمرکزکننده عدسی استراحت کنند. افزون بر این، پس از هر دو ساعت کار پیوسته، ۱۵ دقیقه وقفه کامل از هر نمایشگری الزامی است. چالش مهم دیگر کاهش شدید تعداد پلک زدن است؛ افراد در حالت عادی حدود ۱۸ بار در دقیقه پلک می‌زنند، اما حین خیره شدن به نمایشگر این رقم به یک سوم می‌رسد. یادآوری ارادی برای پلک زدن، مرطوب نگه‌داشتن هوای اتاق تا حدود ۴۰ درصد و در صورت لزوم مصرف قطره‌های اشک مصنوعی ساده، مانع آسیب‌های مزمن لایه اشک می‌شود.

چکاپ‌های دوره‌ای را جدی بگیرید

بسیاری از خستگی‌های عضلانی و سردردهای ناشی از کار با ابزار دیجیتال، ریشه در آستیگماتیسم خفیف، پیرچشمی زودهنگام یا تغییرات سنی دارند که هنوز اصلاح نشده‌اند. خم کردن مکرر سر برای دیدن حروف مانیتور، زنگ خطری است که نشان می‌دهد عینک مطالعه فعلی نیازمند تنظیم مجدد است. معاینه منظم توسط متخصصان، نسخه دقیقی متناسب با فاصله مانیتور برای کاربر فراهم می‌کند و مانع آسیب‌های دومینووار در گردن و ستون فقرات می‌شود. علاوه بر این، قطع استفاده از تلفن همراه و لپ‌تاپ درست پیش از خواب، مانع اختلال در هورمون ملاتونین و رفع خستگی شبانه چشم‌ها خواهد شد.

چاره اصلی در کنار گذاشتن ناگهانی تکنولوژی نیست، بلکه باز تنظیم فاصله نگاه، عادت دادن ذهن به استراحت‌های کوتاه و مراجعه بهنگام برای ارزیابی سلامت بینایی، ضامن حفظ کارایی چشم‌ها در این عصر دیجیتال خواهد بود.

داده تصویری



دوپامین در مغز نوجوانان

چطور سیستم پاداش را متعادل نگه داریم؟

دوپامین
در یادگیری، انگیزه، توجه و جست‌وجوی پاداش نقش دارد.

چه چیزهایی سیستم پاداش را بیشتر درگیر می‌کنند؟

- محرک‌های سریع و پرجاذبه
- بازی و سرگرمی‌های فوری
- تأیید و ارتباط با همسالان

چطور تعادل ایجاد کنیم؟

- وقفه‌های بدون صفحه داشته باشیم
- کارهای سخت را به قدم‌های کوچک تقسیم کنیم
- انجام فعالیت‌های مفید و خلاقانه
- به جای حذف کامل محرک‌ها، تعادل بسازیم
- فعالیت بدنی را وارد برنامه کنیم
- خواب را جدی بگیریم

یک نکته مهم:
مغز در حال رشد است که باید یادگیرد بین پاداش فوری و اهداف بلندمدت تعادل برقرار کند.

اتاق مشاوره

فرزندانم سر مسائل مالی از هم دلخور شدند و کوتاه نمی‌آیند!

فرزندانم سر مسائل مالی، بدجوری از هم دلخور شدند و به مشکل خوردند. به همین دلیل، دیگر جمع خانوادگی نداریم. البته با من و مادرشان مشکلی ندارند و جداگانه به ما سر می‌زنند اما هرچه می‌گویم که کوتاه بیایید و باهم آشتی کنید، قبول نمی‌کنند. چه کنم؟

فائزه سجادی | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، درک می‌کنم که چقدر این وضعیت برای شما به‌عنوان یک والد، دردناک است. در ادامه چند نکته روان‌شناختی پیشنهاد می‌دهم:

۱. از نقش «میانجی» یا «قاضی» خارج شوید | وقتی شما به‌عنوان والد تلاش می‌کنید یکی از آن‌ها را اقناع به کوتاه آمدن کنید، ناخودآگاه در جایگاه قاضی قرار می‌گیرید. فرزندان بزرگسال، وقتی احساس کنند والدین‌شان می‌خواهند آن‌ها را «مجبور» به بخشش کنند، گارد دفاعی‌شان محکم‌تر می‌شود.

چه باید کرد؟ | به آن‌ها بگویید: «من شما را دوست دارم و دلم برای جمع‌مان تنگ شده، اما تصمیم گرفتم دیگر درباره رابطه شما و آن موضوع مالی صحبت نکنم.». وقتی آن‌ها دیگر نگران قضاوت یا فشار شما نباشند، شاید فضای روانی لازم برای فکر کردن به آشتی را پیدا کنند.

۲. مرزهای صریح تعیین کنید | گاهی اوقات فرزندان از حضور والدین برای «درددل» علیه یکدیگر استفاده می‌کنند.

چه باید کرد؟ | وقتی یکی از فرزندان نزد شما آمد و خواست علیه برادر یا خواهرش صحبت کند یا گلایه کند، مودبانه و قاطعانه بگویید: «من دوست دارم با تو وقت بگذرانم، اما این مسئله بین شما دو نفر است و من ترجیح می‌دهم وارد‌ش نشوم.» این کار باعث می‌شود آن‌ها بفهمند که شما «جانب هیچ کس را نمی‌ گیرید».

۳. به آن‌ها اجازه دهید «بزرگسال» باشند | فرزندان شما اکنون بزرگسال هستند. درگیری‌های مالی معمولاً ریشه در احساس «بی‌عدالتی» یا «خیانت در اعتماد» دارد. این نوع زخم‌ها با یک نصیحت ساده پدرانه یا مادرانه که «بگذرید و آشتی کنید» درمان نمی‌شوند. اجازه دهید فاصله گرفتن را تجربه کنند؛ گاهی اوقات دوری باعث می‌شود متوجه شوند که مزایای ارتباط خانوادگی از آن مسئله مالی مهم‌تر است.

۴. روی کیفیت رابطه خودتان تمرکز کنید | انرژی خود را صرف تقویت رابطه انفرادی با هر کدام کنید. به آن‌ها نشان دهید که خانه شما همچنان مأمن امنی است که در آن «هیچ کس» درباره دیگری بد نمی‌گوید. احتمال این که خودشان در آینده مایل شوند در این فضای امن، دوباره با هم ملاقات کنند، بیشتر می‌شود.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت طوس بافت آینده (سهامی خاص) به شماره ثبت ۷۵۰۸ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۳۰۴۳

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت طوس بافت آینده (سهامی خاص) شماره ثبت ۷۵۰۸ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۳۰۴۳ دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۵/۸/۳ و جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۵/۸/۳ ساعت ۱۲ ظهر واقع در محل قانونی شرکت به آدرس مشهد- شهرک صنعتی طوس جنب نیروگاه طوس ق ش بی ۴۱۲۰ کوشش شمالی قطعه ۲۳۴ تشکیل خواهد شد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده : ۱- تغییر آدرس
و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده :
۱- انتخاب مدیران ۲- انتخاب بازرسان ۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
۴- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی
و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد

هیئت مدیره شرکت

۲۱۳۲۹۲

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم)
شرکت تعاونی توسعه و عمران شهرستان خلیل آباد شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۰۳۰۶۵
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۷/۱۶

بدین وسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی توسعه و عمران شهرستان خلیل آباد دعوت میشود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که رأس ساعت ۱۸:۰۰ روز جمعه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۷ در محل سالن اداره فرهنگ و ارشاد شهرستان خلیل آباد، واقع در شهر خلیل آباد خیابان باهنر بعد از فرمانداری برگزار می گردد، حضور به هم رسانند.

از کلیه اعضا تقاضا میشود جهت اتخاذ تصمیمات لازم، با همراه داشتن کارت ملی یا کارت شناسایی معتبر در جلسه حضور یابند.

دستور جلسه

(۱) استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
(۲) رسیدگی و اتخاذ تصمیم در خصوص ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت برای سالهای مالی ۱۴۰۱ لغایت ۱۴۰۴
(۳) طرح و تصویب بودجه پیشنهادی برای سال مالی ۱۴۰۵
(۴) تصمیم گیری نسبت به سرمایه گذاری شرکت در حوزه ساخت و ساز و تولید فرآورده های بتنی (پس از بررسی پیشنهاد هیئت مدیره)
(۵) انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره
(۶) انتخاب بازرس / هیئت بازرسی اصلی و علی البدل

تذکرات

۱ - در صورتی که عضوی امکان حضور در جلسه را نداشته باشد، می تواند حق رأی خود را به موجب وکالت نامه به نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رأی خود، می تواند حداکثر ۳ رأی وکالتی و اشخاص غیر عضو نیز صرفاً یک رأی وکالتی داشته باشند. عضو متقاضی اعطای نمایندگی میتواند به همراه نماینده خود از تاریخ انتشار آگهی تا قبل از رسمیت جلسه مجمع با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر به دفتر پیشخوان (رامان پردازش توسعه و عمران خلیل آباد) به آدرس خلیل آباد، امام خمینی ۲۸ ، انتهای میلان، جهت اخذ ورقه ورود به مجمع مراجعه نماید.

با احترام – هیئت مدیره شرکت تعاونی توسعه و عمران شهرستان خلیل آباد

۲۱۳۰۹۵

خراسانِت
سامانه ثبت آگهی آنلاین
KHORASANET.IR

مشاهده تمامی آگهی های
خراسان بزرگ
مزایده مناقصه
زودتر با خبر شوید ...
www.mozayedemonaghese.com
واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۱۵۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی موقوفه کبری صفائی به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه تربت حیدریه شماره ملی ۱۴۰۰۱۲۲۸۷۳۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۳۷/۹۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۴ اصلی واقع در اراضی کامه سفلی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی صاحب جان خاکشور کامه سفلی و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۱۵۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی موقوفه کبری صفائی به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه تربت حیدریه شماره ملی ۱۴۰۰۱۲۲۸۷۳۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۶۲/۶۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۴ اصلی واقع در اراضی کامه سفلی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی صاحب جان خاکشور کامه سفلی و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۱۴۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی موقوفه کبری صفائی به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه تربت حیدریه شماره ملی ۱۴۰۰۱۲۲۸۷۳۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۶۶/۴۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۴ اصلی واقع در اراضی کامه سفلی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی صاحب جان خاکشور کامه سفلی و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۱۴۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی موقوفه کبری صفائی به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه تربت حیدریه شماره ملی ۱۴۰۰۱۲۲۸۷۳۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۴ اصلی واقع در اراضی کامه سفلی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک صاحب جان خاکشور کامه سفلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۷/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۲

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۱۳۳۴۲

خدمات ساختمانی

آهن آلات و ضایعات

ضایعات عدالت
خرید کلیه ضایعات آهن
آلومینیوم،مس،برنج،
شیرآلات، شوفاژ،پکیج،
آبگرمکن،کابینت
و خرده ریز انباری به قیمت بالا
بازدید و حمل رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خرید ضایعات بیرجندی
هرچه باشد
به قیمت بالا خریداریم
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

ضایعات بیرجندی
خریدار انواع ضایعات آهن،
مس،چدن، آلومینیوم،
شیرآلات برنج،شوفاژ رادیاتور،
پکیج، آبگرمکن،کابینت،
لوازم منزل و خرده ریز انباری
در تمام نقاط شهر مشهد
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

داربست

بالابرمهر پویا
جرثقیل ،نفربر
دسترسی ۱۵ متر
۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم UPVC
توری پلیسه و ثابت
(و تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

عایق رطوبتی

ایزوگام شرق
قیرگونی، آسفالت، لکه گیری
حتی یک متر (حاجی رمضانی)
۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸

ایزوگام شرق
باارزانترین قیمت
باضمانت کتبی ۱۰ ساله
و۷سال بیمه ایران
در تمام نقاط مشهد
بازدیدونظافت رایگان
۰۹۱۵۸۱۶۴۳۴۵
۰۹۳۸۶۲۱۲۰۴۲

خراسان
KHORASANET.IR

جرثقیل ـ لیفتراک

جرثقیل ولیفتراک دوستان
شبانه روزی، جرثقیل سبک وسنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

اتوبار و وانت بار

ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگرحرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

نظافتی

گلپاک
شستشوی تخصصی مبلمان
خوشخواب نظافت کلی با دستگاه
(به روش اسلامی کر)
پله و پیلوت (با جت فلش)
رضازاده ۳۷۲۵۱۵۷۶
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰

املاک مشهد

زمین

صفی آباد-جلدک
چاهشک خرید نقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

گمشده

کارت شناسایی فرودگاهی
اینجانب حسنعلی سلمانی سه گنبد
به شماره ملی ۰۸۲۸۴۳۱۶۶۳
مفقود و فاقد اعتبار است

کارت تردد فرودگاهی اینجانب
حسنعلی سلمانی سه گنبد
به شماره ملی ۰۸۲۸۴۳۱۶۶۳
مفقود و فاقد اعتبار است

کارت کار اتباع بنام حسین میرزائی
فرزند عبدالوهاب به شماره
اختصاصی ۱۷۹۲۰۶۹۹۰۸۴۰
مفقود و فاقد اعتبار است

ثبت و رتبه بندی شرکت

ثبت شرکت تخصصی
راه اندازی کارخانجات
طراحی محصول
نام وعلامت تجاری
اخذجوازتولیدبا
بیش از ۱۸ سال سابقه
فعالیت دارنده ۳۵
پروانه بهره برداری
طراحی صنعتی
برنده۴دوره جایزه ملی
دارای۵نشان ملی
درجشنواره جایزه ملی
بسته بندی
کارآفرین برتر
سال۹۶دراستان
۳۵الی۳۸۴۶۷۶۲۶
۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴
نبش میدان احمدآباد
گروه بین المللی نظم اندیشان

خراسان
KHORASANET.IR
خراسانت ، سامانه ثبت آگهی آنلاین

خراسان KHORASANET
هم خودش مجانیه هم امتحانش
KHORASANET.IR