禪

[illegible]

[illegible]

[illegible]

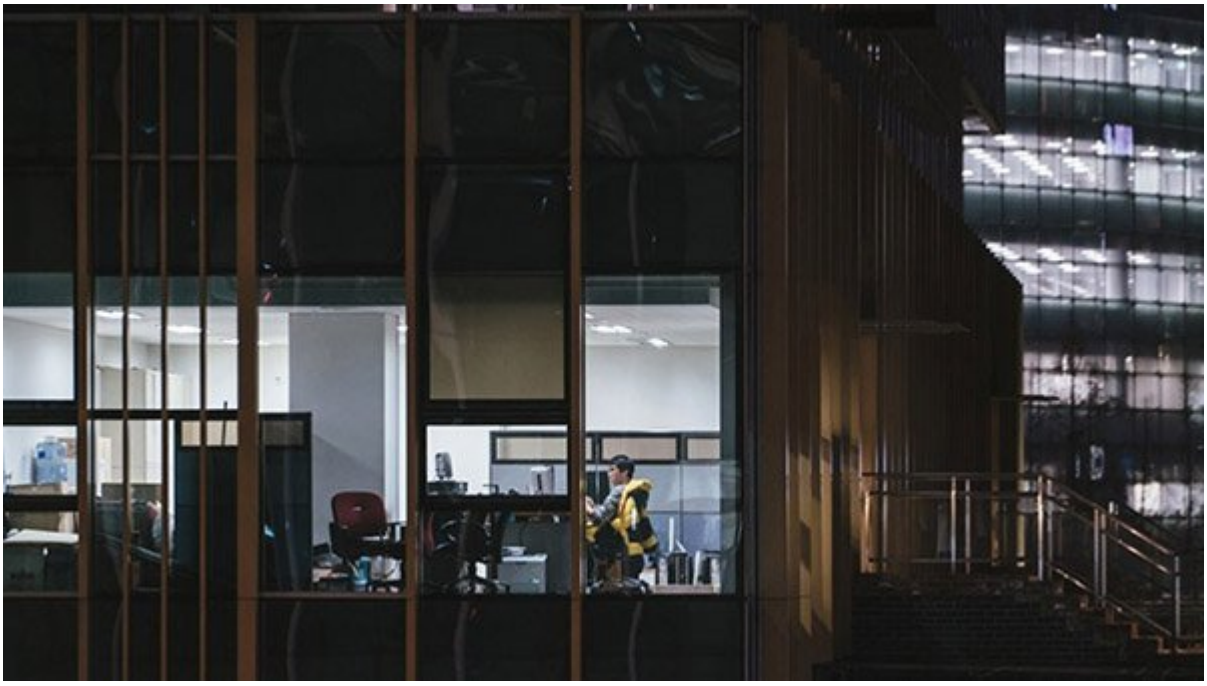
به نظر می‌رسد حق با پدرها و مادرها است که دایم غز می‌زنند «این چیزها را از توی گوشت دربیار؛ پرده گوشت پاره می‌شه». البته عضو هیئت علمی دانشگاه تهران می‌گوید هندزفری باعث پاره شدن پرده گوش نمی‌شود بلکه باعث آزار گوش و عفونت خواهد شد.

□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□

مودم‌ها و روترها طوری ساخته شده‌اند که برای همیشه و مدت زمان طولانی روشن باشند اما تا کنون با خود فکر کردید آخر شب و هنگامی

که دیگر نیازی به اینترنت یا وای‌فای ندارید؛ چرا باید این دستگاه‌ها روشن باشند و چه خطراتی را متوجه شما می‌کنند؟

[illegible]

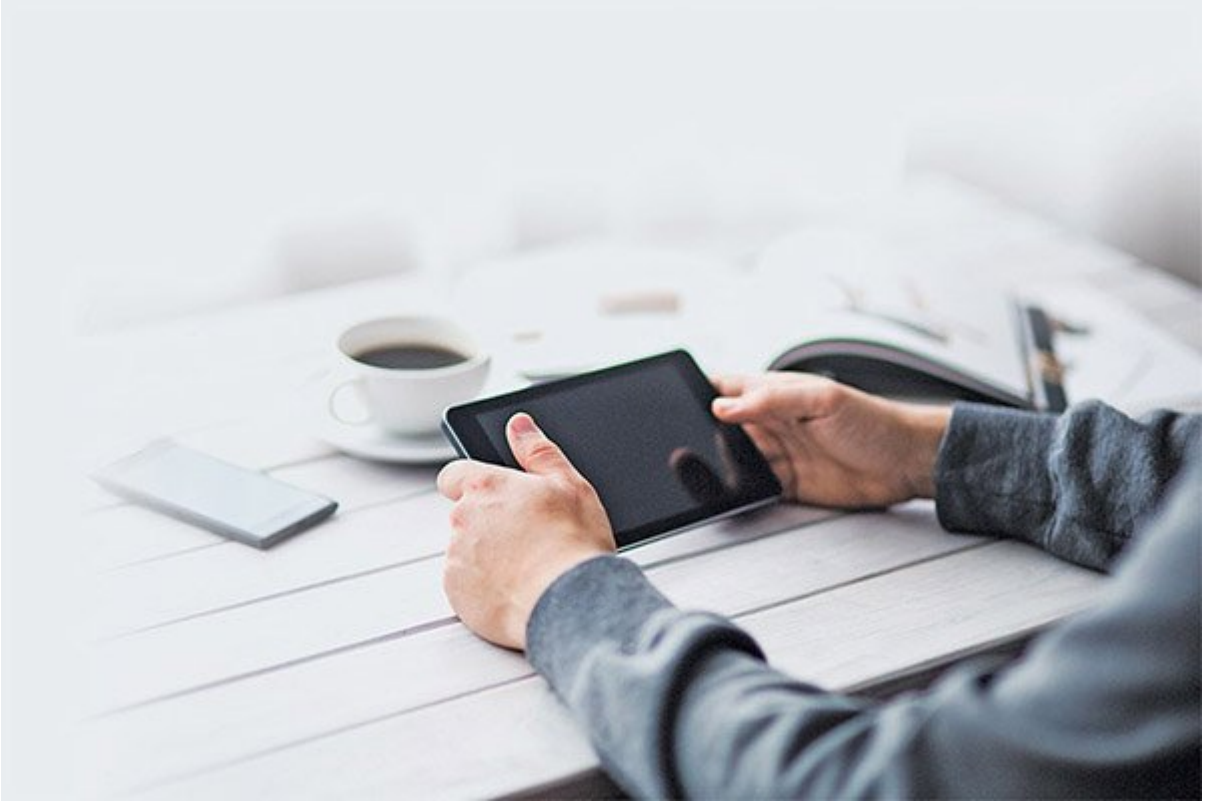


نوبت کاری یکی از عوامل استرس‌زای شغلی است که بخش زیادی از جمعیت مشغول به کار در سطح جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نوبت‌های کاری نامتعارف می‌توانند از جنبه‌های گوناگون اثرات نامطلوبی بر بهره‌وری سازمان و همچنین کیفیت زندگی کاری و سلامت جسم و روح انسان داشته باشند. قسمت اعظم زندگی افراد در محل کار می‌گذرد و بررسی‌ها نشان داده‌اند که 10 درصد افراد از نوبت‌های کاری خود لذت می‌برند و بقیه آن‌ها به گونه‌ای با آن می‌سازند.

[illegible]

نور آبی، نوری با طول موج کوتاه که از دستگاه های الکترونیکی مانند تبلت، اسمارتفون و نمایشگر کامپیوتر ساطع می شود، می تواند الگوهای خواب و چرخه شبانه روزی بدن را به هم بریزد. امروزه کاملا اثبات شده است که تغییرات در الگوهای خواب و نیز تغییرات منفی در کیفیت و کمیت آن، می تواند بر سیستم ایمنی بدن انسان تاثیرات عمیق و درازمدت برجای بگذارد و انسان را با انواع بیماری های روانی و جسمانی مواجه کند.

□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□



این مسئله یکی از بحث‌های داغ و همیشگی در میان کارشناسان است. تحقیقات متعدد صورت‌گرفته در این زمینه نشان می‌دهد که میان فهرست در حال ارتقای دستگاه‌هایی که یک فرد استفاده می‌کند با ناراحتی‌ها و مشکلاتی از قبیل اختلال در بینایی، افسردگی در دوران کودکی، چاقی مفرط و کمبود خواب ارتباطی قوی وجود دارد. در این مقاله «راب لین» به بررسی آسیب‌هایی که از طریق صفحه‌نمایش این‌گونه وسایل و دستگاه‌ها روی بدن انسان ایجاد می‌شود، می‌پردازد.

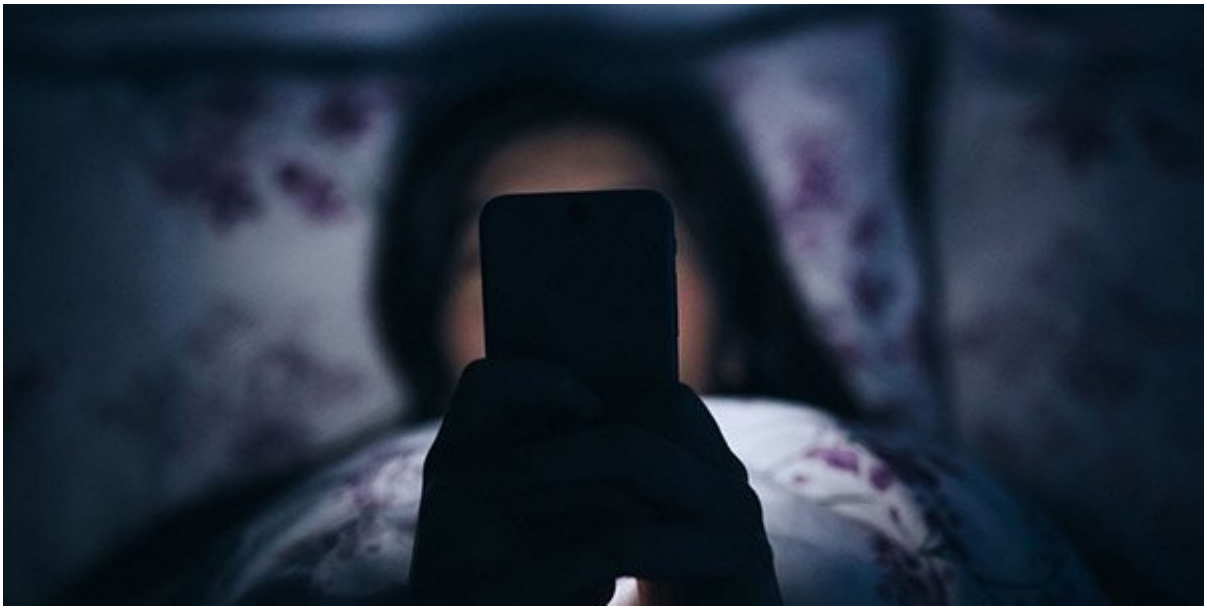
[illegible]

بدون شک افرادی هستند که به دلایل مختلف مانند کمبود وقت،ترجیح می‌دهند تا بخشی از امور کاری خود را در منزل انجام دهند. شاید در نگاه اول تصمیمی خردمندانه به نظر آید؛ اما بدانید که پژوهشگران نظری متفاوت دارند. به تازگی محققان دانشگاه کلرادو بر روی 297 کارمند در شغل‌های متفاوت تحقیق کردند و به این نتیجه رسیدند که انجام امور کاری در منزل باعث فرسودگی عاطفی و نامتعادل شدن رابطه کاری_خانوادگی می‌شود.

[illegible]

خوابیدن دشوار است، آن هم در دنیایی که مردم اوقات خود را در شلوغی و استرس سپری می‌کنند. اما نخوابیدن، علاوه بر کم کردن کارایی و بیشتر کردن استرس‌تان، به ضرر سلامتی شما هم هست.

[illegible] 8 [illegible]



اگر شما هم مانند ۷۱ درصد آمریکایی‌ها عادت دارید موقع خواب گوشی به‌دست باشید تا آخرین اخبار و عکس‌های آپلود شده در اینستاگرام را چک کنید بهتر است این هشدار را جدی بگیرید: این رفتار و عادت به‌ظاهر بی‌آزار می‌تواند مشکلات و ناراحتی‌های جدی را برای سلامتی شما به‌همراه داشته باشد.

[illegible]:[illegible]

□□□□□

ایام نوروز، تعطیلات سال جدید، آجیل و شیرینی، دید و بازدیدهای عیدانه، میهمانی‌های شبانه، استراحت‌های طولانی و خواب بیشتر همگی در یک چیز مشترک هستند: خوردن بیشتر و مصرف کالری بیشتر و در نتیجه چاقی! اما نگران نباشید؛ تا تعطیلات نوروز به نیمه نرسیده است اپلیکیشن پیشنهادی ما برای تناسب اندام و کنترل وزن و دیگر آیتم‌های سلامتی‌تان را نصب و همه‌چیز را مدیریت کنید.

□□□□□ □□□□□: □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□

همه ما در زندگی روزانه با بیماری‌ها، داروها، آزمایش و آزمایشگاه، مراکز درمانی و بیمارستان‌ها، طب سنتی و گیاهان دارویی سروکار

داریم و می‌خواهیم درباره‌شان اطلاعات بیشتری داشته باشیم. اپلیکیشن «دکترساینا» تمام این اطلاعات را یک‌جا روی گوشی تلفن همراه در اختیار ما قرار می‌دهد.

□□□□□□□:
□□□□□ □□□□□□□□□
□□□□ □□□□:
□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□:
17:21 - 25/01/1396
□□□□□:
□□□□□□ - □□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ - □□□□ □□□□ - □□□□□ □□□□□□□□□ - □□□□□□ □□□□ □□□□□□ -
□□□□□□ □□ □□□ □□□

□□□□□ □□□□:https://www.shabakeh-mag.com/information-feature/7508