

□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□

 !

[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.

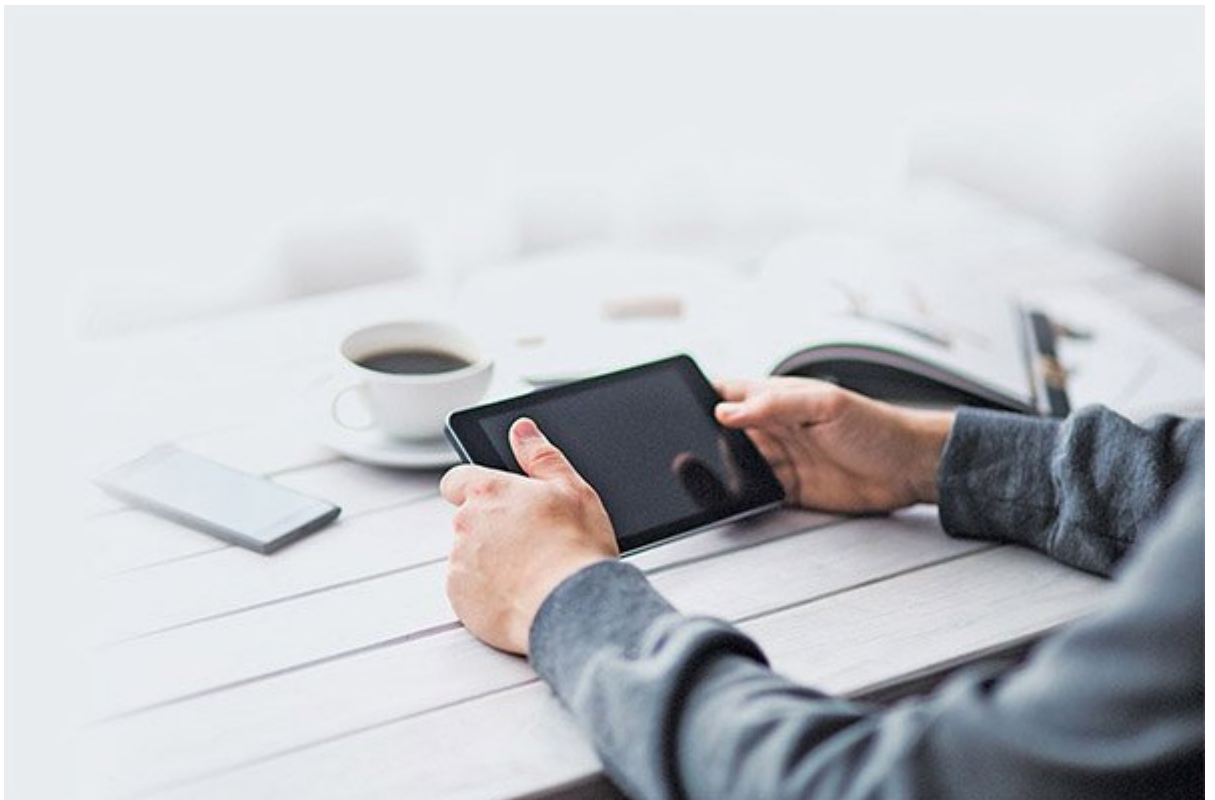
□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□



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



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 کاملاً اثبات شده است که تغییرات در الگوهای خواب و نیز تغییرات منفی در کیفیت و کمیت آن، می تواند بر سیستم ایمنی بدن انسان تأثیرات 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 صورت گرفته 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.



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.



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.

۸. [چگونه می‌توانم خوابم را بهتر کنم؟](#)



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.

۹. [چگونه می‌توانم خوابم را بهتر کنم؟](#)



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



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

•

$$- \square\square\square\square\square\square\square\square\square\square - \square\square\square\square\square\square\square\square\square\square - \square\square\square\square\square\square\square - \square\square\square\square\square\square\square\square\square\square\square\square - \square\square\square\square\square\square\square\square\square - \square\square\square\square\square\square$$

A horizontal line with 12 vertical rectangles (sites) attached. The first 3 rectangles are blue, the next 3 are red, and the last 6 are green.

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