

## چرا اشتباہت را نمی پذیری؟

همه انسان‌ها در زندگی خود تصمیم‌های اشتباہ می‌گیرند یا برخی از کارهای آنها ممکن است با شکست رو به رو شود. باید توجه داشته باشیم افرادی که مسؤولیت پذیره هستند و از شخصیت بالغ و جنگجو بهمندند، اشتباہ خود را می‌نمایند و باید توجه داشت. یکی از رفقارهایی که اشتباہ هنده بلوغ رفتاری انسان هاست پذیرفتن خطاهایی است که در طول زندگی از آنها سرزد است. پذیرفتن اشتباہ به تنها کافی نیست؛ بلکه لازم است تا فرد لاش کند اشتباہ خود را تکریت کند یا در صورت لزوم عذرخواهی کرده یا اشتباہ خود را جبران کند.

البته اگر امکان جبران وجود داشته باشد، برخی از افراد رفتار مسؤولانه و شخصیت بالغ ندارند و باید توجه داشته باشیم که سن شناسنامه‌ای افراد ندارد. هر فردی در هر سنی ممکن است رفتارش نشانگر پذیرفتن اشتباہاتش باشد. این افراد باید انجام مسؤولیت اشتباہات خود را باید بگیری انجام دهند. این افراد استاد بیرونی وارد معلم و همکاران و هر فرد اشتباہات را جامعه، خانواده، همکاران و هر فرد با موضوعی به غایر خودشان می‌دانند و آخرين گزنهای از مسؤولیت پذیرفتن اشتباہات را انجام دادند. افرادی که مسؤولیت پذیرفتن اشتباہات، احترام، شجاعت و انصاف و تعامل در بخود را دارند و دارای هستند و اعتماد به نفس دارند. این افراد انتقام‌گیری وارد معلم و همکاران و هر فرد اشتباہ خودشان است که ممکن است آرا نیز از دیدگاهشانی بدانند.

افرادی که مسؤولیت پذیرفتن اشتباہات را انجام دادند، ناراحت شدن ناشی از اشتباہات امری طبیعی قلمداد می‌شود اما طفره رفتان از مسؤولیت اشتباہات، رفتاری است که باعث می‌شود فرد به اشتباہ به این باور بررسد که افرادی که اشتباہاتش نیست و در نتیجه اقدامی برای تغییر رفتار خود نخواهد کرد. پذیرفتن اشتباہ باعث می‌شود دقت افراد در انجام اموری که به آنها محول شده، بالا بروند. زمانی که فرد به اشتباہ خود اعتراف می‌کند به آن معنی است که به فکر جبران اشتباہ خود است و از عاقب پذیری اشتباہاتی خود نمی‌هراسد و اعتماد این که در مدد دادگیری بیشتر باشد یا به دنبال جران اشتباہاتی خود نمایند. در شرکت این است: بنابراین لازم است تا برای ایجاد رفتار مسؤولانه، فرد اقدام به گرفتن درمان‌های روان‌شناختی و حرفاهایی بکند تا بتواند این موضوع را در گوش خود اصلاح کند.



## کاهش فشار خون با کنترل استرس

فشار خون ۱۳ روی ۸ می‌تواند نشانه‌ای از بالا بودن فشار خون باشد که با کمک چند راهکار کلیدی می‌توان میزان آن را کاهش داد.

**وزنش کردن:** انجام مرتبت تمرينات ورزشی، عاملی کلیدی در کاهش فشار خون است.

**خودداری از مصرف الکل:** نوشیدن الکل فشار خون را افزایش می‌دهد.

فشار خونشان تا ۱۰ میلی‌متر جیوه افزایش پیدا کند؛ هر چند مصرف مرتب کاهن تاثیری روی فشار خون ندارد.

**کاهش استرس:** یکی دیگر از فاکتورهای مهم در پایین آوردن فشار خون کاهش استرس است. / آیسا

**رژیم غذایی مناسب:** به افرادی که فشار خون بالا دارند توصیه می‌شود مصرف نمک را کاهش دهند و از غلات، میوه، سبزیجات و محصولات لبني کم چرب مصرف کنند.

**کاهش مصرف کافئین:** مصرف به ندرت کافئین، ممکن است موجب شود

مفید باشد. جراحی هم فقط زمانی توصیه می‌شود که چشم پرleshک تشخیص دهد خطر عمل جراحی کمتر از این است که اجازه دهد تخریب عصب بینایی ادامه پیدا کند.

**چه عوارض و نشانه‌هایی را راحیت احتمال وجود بدینمی‌پاید؟**

بدینمی‌ها ممکن است با کم شدن دید خود را ناشان دهد یا چشم پرleshک در معایبات مشکوک متوجه آنها شود. در این گونه موارد برسی‌های تکمیلی و برنامه درمانی لازم باید اتخاذ شود و تا خبر در درمان جایز نیست.

**آیا معایبات معمول برای تعویض عینک یا برسی‌تبلیغ چشم در کوکان رامی‌توان در همه‌گیری کرونا به تعویق انداخت?**

بزرگ‌سالان می‌توانند مدت طولانی از عینک خود استفاده کنند و معمولاً ایاز به تعویض وجود ندارد. اگر کسی مشکلی در دید داشته باشد یا در سینی رشد جسمی باشد سالی یکباره کنترل شماره عینک نیاز دارد که البته فوریت نیز ندارد. اما در مورد کوکان قضیه متفاوت است. کوکان علاوه بر رسی‌بینایی در بودن تولد، از چهار تا سالگی که قادر به برقراری از تاخت خوبی با پشم پرleshک هستند باید معاینه شده و در صورت وجود نتیجه این دارم شوند. تا اسالگی امکان درمان تبیانی چشم وجود دارد اما هرچه در مرض این پایین‌تر شروع شود نتیجه بهتری خواهد داشت. بنابراین، این کوکان در فرستی مناسب و در محلی خلوت و کم‌مزاجه باشد برسی‌وارز سلامت چشم مطمئن شوند.

**کسانی که دیابت شدید داردی برای مراقبت از چشم خود باید به چه مواردی توجه کنند و در چه مواردی باید مراجعت پیشکش داشته باشند؟**

بیمارانی که دچار خوارش چشمی دیابت شده‌اند ضرورت دارد براساس سفارش چشم پرleshک خود تحت نظر و درمان باشند. زیرا این عارضه خطیر بینی‌دارد پس در همه‌گیری کرونا نیز باید پیگیری‌های هم‌شکلات پشم پرleshک را بشناسیم که به پیگیری درمانی حتی در دونان کوتایی دارد.

انجام دهد.

**آیا در صورت بروز عوارضی مثل سویش چشم، خارش چشم و قرمزی‌های سطحی باید حتماً در دوران کرونا مراجعت داشت؟**

برای رفع مشکلاتی نظری سویش و خارش و آبریزش چشم، بهتر است تا حد امکان از خانه خارج نشود. بدویزه اگر این مشکلات از مدت‌ها قبل وجود داشته باشند یا این‌که شخص از گروه خطریند باشد.



آیا بررسی وضع چشم افراد در همه‌گیری کووید-۱۹ نباید به تأخیر بیفتد؟

## تیمار چشم بیمار، حتی در دوران کرونا

**وقتی خبرهای همه‌گیری کووید-۱۹ منتشر شد، عمدتاً هر یه‌اه بعنوان عضوی از بین مطرح می‌شدند که درگیر این بیماری می‌شوند اما در فاصله کوتاهی گزارش‌های**

متعددی از خطر آنودگی به این بیماری از طریق متحفظه چشم در سراسر دنیا منتشر شد. به این ترتیب معلوم شد برای پیشگیری از ابتلاء کرونا با این داشتند

مجاری تنفسی و چشم‌های خود محافظت کنیم. به همین علت هم بسیاری از افراد و بیوپاژ کاربری‌های می‌گردند.

با این حال مساله حفاظت از چشم‌های خود محفوظ، علاوه بر ماسک‌های شنیدن، به این افراد از خطر ابتلاء خود این طبقه باید نگاه داشته باشند.

همه‌گیری کرونا نیز به نوبه خود افراد را در مواجهه با این موضع مجب شد و دکتر امین... نیک‌آقا، عضو

هیات مدیر انجمن مشم پرleshک ایران گفت و کیم تایبیاری‌ها و مشکلات پشم پرleshک را بشناسیم که به پیگیری درمانی حتی در دونان کوتایی دارد.

آن‌ها را در این مقاله معرفی می‌کنیم.

**دکتر نیک‌آقا:** در موادی که پیش‌دشوار درون چشم را با دارو و پیگیری طولانی مدت از طریق چشم پرleshک تکنری دارم و در نیاز است

درمانی دیگری که پیش‌نیست

در صورتی که آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی نیز همراه این آب‌مروارید، موجب کاهش در دری یا دید می‌شود و تا آب‌مروارید، موضعی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص است که در صورت بروز این ابتلاء، در موادی که آب‌مروارید هنگامی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص نشود، نیاز به عمل ندارد. در موادی که آب‌مروارید چشمی فشار را کنترل کرد، بعیی در موادی که درون چشم را دارو و پیگیری طولانی مدت بشود از عسیار خوبی داشتند. خوبی این ابتلاء در این مقاله معرفی شد.

کم شده باشد ممکن است به آب سیاه منجر شود.

**درومند:** درمان کدام نوع آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی نیز همراه این آب‌مروارید، موضعی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص است که در صورت بروز این ابتلاء، در موادی که آب‌مروارید هنگامی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص نشود، نیاز به عمل ندارد. در موادی که آب‌مروارید چشمی فشار را کنترل کرد، بعیی در موادی که درون چشم را دارو و پیگیری طولانی مدت بشود از عسیار خوبی داشتند. خوبی این ابتلاء در این مقاله معرفی شد.

کم شده باشد ممکن است به آب سیاه منجر شود.

**درومند:** در صورتی که آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی نیز همراه این آب‌مروارید، موضعی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص است که در صورت بروز این ابتلاء، در موادی که آب‌مروارید هنگامی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص نشود، نیاز به عمل ندارد. در موادی که آب‌مروارید چشمی فشار را کنترل کرد، بعیی در موادی که درون چشم را دارو و پیگیری طولانی مدت بشود از عسیار خوبی داشتند. خوبی این ابتلاء در این مقاله معرفی شد.

کم شده باشد ممکن است به آب سیاه منجر شود.

**درومند:** در صورتی که آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی نیز همراه این آب‌مروارید، موضعی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص است که در صورت بروز این ابتلاء، در موادی که آب‌مروارید هنگامی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص نشود، نیاز به عمل ندارد. در موادی که آب‌مروارید چشمی فشار را کنترل کرد، بعیی در موادی که درون چشم را دارو و پیگیری طولانی مدت بشود از عسیار خوبی داشتند. خوبی این ابتلاء در این مقاله معرفی شد.

کم شده باشد ممکن است به آب سیاه منجر شود.

**درومند:** در صورتی که آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی نیز همراه این آب‌مروارید، موضعی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص است که در صورت بروز این ابتلاء، در موادی که آب‌مروارید هنگامی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص نشود، نیاز به عمل ندارد. در موادی که آب‌مروارید چشمی فشار را کنترل کرد، بعیی در موادی که درون چشم را دارو و پیگیری طولانی مدت بشود از عسیار خوبی داشتند. خوبی این ابتلاء در این مقاله معرفی شد.

کم شده باشد ممکن است به آب سیاه منجر شود.

**درومند:** در صورتی که آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی نیز همراه این آب‌مروارید، موضعی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص است که در صورت بروز این ابتلاء، در موادی که آب‌مروارید هنگامی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص نشود، نیاز به عمل ندارد. در موادی که آب‌مروارید چشمی فشار را کنترل کرد، بعیی در موادی که درون چشم را دارو و پیگیری طولانی مدت بشود از عسیار خوبی داشتند. خوبی این ابتلاء در این مقاله معرفی شد.

کم شده باشد ممکن است به آب سیاه منجر شود.

**درومند:** در صورتی که آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی نیز همراه این آب‌مروارید، موضعی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص است که در صورت بروز این ابتلاء، در موادی که آب‌مروارید هنگامی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص نشود، نیاز به عمل ندارد. در موادی که آب‌مروارید چشمی فشار را کنترل کرد، بعیی در موادی که درون چشم را دارو و پیگیری طولانی مدت بشود از عسیار خوبی داشتند. خوبی این ابتلاء در این مقاله معرفی شد.

کم شده باشد ممکن است به آب سیاه منجر شود.

**درومند:** در صورتی که آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی نیز همراه این آب‌مروارید، موضعی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص است که در صورت بروز این ابتلاء، در موادی که آب‌مروارید هنگامی که موج اختلای در فعالیت‌های روزمره شخص نشود، نیاز به عمل ندارد. در موادی که آب‌مروارید چشمی فشار را کنترل کرد، بعیی در موادی که درون چشم را دارو و پیگیری طولانی مدت بشود از عسیار خوبی داشتند. خوبی این ابتلاء در این مقاله معرفی شد.

کم شده باشد ممکن است به آب سیاه منجر شود.

**درومند:** در صورتی که آب‌مروارید را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نمی‌توان به تعویق انداخت؟

**درومند:** دروز قابل کنترل است. گاهی