



در شباهه روز زمان
زیادی صرف خوابیدن
می کنیم و اگر روش یا
طرز درست خوابیدن را
ندایم با فشار به
قسمت هایی از بدن
دچار مشکلات زیادی
سلامت
خواهیم شد. با توجه به این خصوصی
باورها و نظرات غیرکارشناسانه مخدود و نقیض
بسیاری وجود دارد و احتمال این که خلیلها
روش صحیح خوابیدن راندند در منابع طب
ستی جستجو کردیم و اطلاعات خوبی
در این زمینه رسیدیم.

از دیدگاه طب سنتی، به پشت خوابیدن نهی
شده چون عقیده براین است که ترشحات
حقیقی و پشت حلقوی سینوس ها در این نحوه
خوابیدن به راحتی قابل تخلیه شدن نبوده و
این ترشحات و اخلاق ایجاد باست و غلظت شدن
در جایگاه خود سبب بروز مشکلات زیادی
می شود. همچنین در این مکتب، خوابیدن
رو شکن بدبترین حالت معرف شده و عقیده
براین است وقتی رو به شکم می خوابیم نه تنها
به عضلات، بافت ها، قفسه سینه، ستون
قرفات و سینه هاش خدا مفاغفی می آید و سبب
درد در سر و گردن و کاهش کیفیت خواب و
پریشانی می شود، بلکه وقتی صورت خودرا
روی پالش می گذاریم در طولانی مدت خون
کمتری به این ناحیه رسیده و همچنین بر
اثر اعمال فشار پوست چارچین و جروک
می شود.

اما بعترین درستین ترین روش خوابیدن از

دیدگاه طب سنتی، خوابیدن به پهلوست،
به گونه ای که در این حالت بین باها پتویا

بالشی قرار داده و بالش زیرسر هم به اندازه ای
باشد که سر در راستای ستون فقرات قرار

گیرد. در این روش تنفس بهتر می شود و در
افرادی که عادت به خروجی می باشد.

حدودی بهبود پیدا می اید.

همچنین توصیه شده است برای خوابیدن در

زمان پربرون معده هنگام زیاد خوردن غذا

بهتر است به بهلوی سمت چپ در حالی
بخواهیم که کمی به بالته شیب داده ایم، در

این حالت، فمای پیشتری برای معده وجود

داشته و به این ترتیب هضم غذا سهل تر برای

افرادی که از پلکانیس یا سوزش معده به مری

رنج می بند مطلوب تر است. هنچند توصیه

می شود در غذا خوردن زیاده روی نشود و بنی

شام تاخواه حلق و سمعت و سرعت درسته باشند.

این نظریه نیز وجود دارد که خوابیدن روی

زمین سفت و سخت و سرد باعث بروز آسیب

به اعصاب بدن می شود. از این رو توصیه شده

است که مکثر از شش ساعت و بیشتر از

ساعت خوابید و ممان خواب روی شکم،

سر، گلو و گف با به خصوص هنگام سرما

پوشیده باشد.



اعفونت بعد از واکسن کرونا، شبیه سرماخوردگی است

داشته باشند و بیماری کرونا برای بسیاری از افراد بعد از واکسیناسیون مانند احساس سرماخوردگی توصیف شده است. افراد واکسینه شده به احتمال زیاد عالم کمرتی در مراحل اولیه بیماری دارند و کمتر احتمال دارد به کووید-۱۹ طولانی مبتلا شوند. / ایسا

دو هفته پس از دوز دوم واکسن کووید-۱۹ اثرات محافظتی واکسیناسیون به بالاترین حد خود مرسد. در این زمان فرد کاملاً واکسینه شده است و اگر بعد از این مدت به بیماری کرونا مبتلا شود درواقع دچار عفونت بعد از واکسن ازوکسن در مقایسه با افراد غیر واکسینه شده درصد کمتر احتمال دارد تا

نمی بینند. این افراد اگر برا پلک زدن دیدشان بهترمی شود، دچار خشکی چشم هستند.

این که سبک زندگی شخص تأثیر

سویی برکیفیت بینایی اش داشته

منجر می شود و در این صورت بیماری

عوارض همراه دیگر نیز مواجه

خواهد بود.

نوع دودی به جمع شدن اشک در

نهانهای موجب ریزش اشک، سوزش،

ناحرارتی و حساسیت به نور خواهد

شد بلکه باعث می شود دید خشک

می کند و بر شبکیه و عصب بینایی

تاثیر سوء در این صورت محدود می شود.

انجام دهد.

چه بیماری های چشمی دیگری

ممکن است تاریزید برجا گیرد.

التهابات درون چشمی هم می تواند

بعش قدمی و زجاجه را دچار کدورت

کند که به کم شدن دید منجر می شود.

اگر قرنیزه ب هر دلیل کرد شود، مثل

بیماری مزمن قدیمی (مانند تراخم

در مراحل اولیه) ایجاد شود، دودی

خواهد بود.

اگر مشکل تاریزید دید

با

بلکه زدن تغییرزاویه نورحل شود

به پیگیری رومانی نیاز نخواهد

داشت. در گیراین صورت حتما نیاز

به بررسی چشم پژوهشک باید

بررسی کند این است که بینندگان

چقدر دید ایجاد کردند. اگر عصب

بینایی اش واقعی است و بعد به دنبال

امسای یا تهاب عصب دچار مشکل

علت آن خواهد گشت، اوین اقدام

دان عینک است و بعد بررسی فزیه،

بخش قدمی، شبکیه و عصب بینایی

است و اگر مشکل ناشی از مزء باشد

باید بینایه با متخصص مغز و عصب

ارجاع داده شود.

پیشگیری از تاریزید چگونه

ممکن است؟

استرس، که خوابی ایزدگی

چقدر در بروز تاریزید مورث است؟

گاهی کار کردن طولانی، خستگی،

کم خوابی و حتی نامناسب باغت

مناسب زندگی کند نیای مشکل

کم خوابی و حتی روحیه نامناسب

می شود شخص برازی لحظاتی احساس

کند که ممکن آن است که عینک نیازداشته باشد یا

خواب و استراحت خوب نداشته باشد.

اگر خشکی چشم هم داشته درون پلاک

و داخل چشم هم داشته باشد، دچار

ریزش اشک زندگی چشم خواهد

شده که به تاریزید منجر می شود.

پیشگیری از بروز تاریزید و بهبود

پیشگیری از بروز تاریزید

است.

پیشگیری از پلک زدن

است و به پیگیری درمان نیازداشته در

چشم پژوهشک باشد ایزدگی هم ممکن

است تاریزید برجا گیرد.

اگر دید فرد نسبت به پلک مشکل

دارد باید از پلک شود تا بینایی مشکل

از جاست. بی شک این دید برجا گیرد که شمشیر شود باعصب

می شود و چه مشکلاتی را تواند

بنیایی به مغز فرسانده می شود و در

دوسته باشند.

درجه مواردی تاریزید

است و به پیگیری درمان نیازداشته در

چشم پژوهشک باشد ایزدگی هم ممکن

است تاریزید برجا گیرد.

اگر دید فرد نسبت به پلک مشکل

دارد باید از پلک شود تا بینایی مشکل

از جاست. بی شک این دید برجا گیرد که شمشیر شود باعصب

می شود و چه مشکلاتی را تواند

بنیایی به مغز فرسانده می شود و در

دوسته باشند.

این نظریه نیز وجود دارد که خوابیدن در

زمین سفت و سخت و سرد باعث بروز آسیب

به اعصاب بدن می شود. از این رو توصیه شده

است که مکثر از شش ساعت و بیشتر از

ساعت خوابید و ممان خواب روی شکم،

سر، گلو و گف با به خصوص هنگام سرما

پوشیده باشد.

برای جلو از اعداد باید در هر مربع کوچکتر در ۳ هیچ عدد دستگیری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۹۳۱

۳۹۳۲

۳۹۳۳

۳۹۳۴

۳۹۳۵

۳۹۳۶

۳۹۳۷

۳۹۳۸

۳۹۳۹

۳۹۳۱

۳۹۳۲

۳۹۳۳

۳۹۳۴

۳۹۳۵

۳۹۳۶

۳۹۳۷

۳۹۳۸

۳۹۳۹

۳۹۳۱

۳۹۳۲

۳۹۳۳

۳۹