

## وقتی دلخوری، چاشنی روابط مجازی می‌شود

وضعیت بدنی نامناسب  
هنگام آموزش آنلاین  
موجب آسیب‌های  
اسکلتی - غضلانی  
خواهد شد

انسان‌ها از طریق  
تبادل پیام با یکدیگر  
ارتباط دارند. مهارت  
برقراری ارتباط به  
توانایی فرد برای انتقال  
اطلاعات به دیگران  
به صورت اثربخش و  
کارآمد گفته می‌شود.  
پاید توجه داشته باشیم اثربخش ترین نوع  
معاشرت به صورت حضوری است و ایجاد  
دلخوری پیشگیری می‌کند.

از زمان شیوع کرونا، بیشتر استفاده از  
فضای مجازی و پیام‌رسان‌ها بین خانواده‌ها  
گسترش داشته و ممکن مساله نوع روابط  
بین فردی را وارد مرحله متفاوت تری کرده  
است. البته پیش از کرونا فردانه از فضای  
مجازی استفاده از کردند اما با همه‌گیری  
بیماری کووید-۱۹، میزان استفاده از ارتباطات  
اینترنتی به شدت افزایش یافت. به دنبال  
مجازی راهنمایی‌های ارائه شده از سراسر  
پیام‌های دلخوری های نیز شکل جدید را  
در روابط بین افراد پیدا کرده است.

بیشترین نوع اختلاف‌های در پیام‌های نوشتاری  
است که بین احن و ممکن است  
ایجاد دلخوری کند. مسأله دیگری که ایجاد  
شده است رعایت نکردن زمان ارسال پیام  
با معاشرت‌های مجازی و انتظارات افراد از  
یکدیگر است. افاده ممکن است وقی یکدیگر  
را آنلاین می‌بینند انتظار داشته باشند پیام  
ارسالی آنها برای افاضه از سوی طرف مقابل  
خواهد شد. در حالی که ممکن است خطای  
آنلاین یون از طریق پیام‌رسان وجود داشته  
باشد یا فرد در آن لحظه امکان پاسخ‌دهی  
با حتی شرایط روحی پاسخ‌دهی را نداشته  
باشد. در چنین شرایطی فرستنده پیام دلخور  
می‌شود و این نوع رفتار را توهین یابی توجهی  
ادرک می‌کند و ممکن است سراین مسأله  
ناراحت ایجاد شود.

همچنین در برخی روابط، افراد به صورت  
بیمارگون، مکررا در حال چک کردن ساعت  
را نکنند. همین مسأله نیز باعث  
سوتعییر در افراد می‌شود. همچنین افراد  
در نحوه ارتباط ممکن است لزوم استفاده از  
برجسب‌ها (استیکرها) را دانند و بگذارند  
نایابی آنها باعث ایجاد سوتناهم شود.  
پاتوجه به مشکلات موجود لازم است تا افراد  
ابتدا انتظارات خود را از میزان ارتباط و نوع  
ارتباط با یکدیگر مشخص کنند. توصیه  
می‌شود صحت های مهم به صورت ضمیری  
باشد و اگر امکان این مسأله وجود ندارد  
تماس تصویری یا زیپام صوتی استفاده شود.  
تا مکنترین نوع سوء درآشت در فرد ایجاد  
حتماً به زمان مناسب توجه شود تا فرد امکان  
صحبت و گفت و گوارا داشته باشد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچکتر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.  
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ در ۹ تکرار نشده باشد.



در دوران رواج آموزش‌های مجازی و اینترنتی از بروز آسیب‌های اسکلتی- غضلانی غافل نشود!

## سر کلاس آنلاین درست بنشین!

سال تحصیلی جدید در حالی آغاز شد که دانش‌آموزان به اختراع را بجهود اراده از ادامه دارشدن همه‌گیری کرونا با دستور العمل های جدید روانه مدرسه شدند. برخی دیگرین برای رعایت اصله‌گذاری اجتماعی به حضور در کلاس‌های آنلاین و استفاده از تبلت، رایانه و تلویزیون برای یادگیری درس‌های اینشان را آوردند. مادران بجهه‌های در میتوانند این خانه‌ها را کمتر در معرض ابتلاء کووید-۱۹ را درآورند. قرار می‌دهد اما خانه‌نشینی و استفاده طولانی مدت از وسائل الکترونیکی مانند تبلت، رایانه و تبلت‌های هوشمند که پای ثابت آموزش‌های آنلاین این روزها شده‌اند، می‌توانند مشکلات جسمانی متعددی به ویژه آسیب‌های اسکلتی-

غضلانی گوناگون را برپنده نمی‌غیرند. فرزندان مان وارد کنند. از این روز رفاقت و گوبارکه از این آسیب‌های اسکلتی- غضلانی و توانیخواهی و عضویت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی پرسی آسیب‌های احتمالی این دوران، نکاتی را که باید در استفاده از وسائل الکترونیکی به فرزندان مان بیاموزیم جویا شده‌اند،

اعراضی که در اثر ضعف گروهی از عضلات طی می‌شوند، برگشت پذیر است و با اصلاح شیوه نشستن و تقویت عضلات بهبود می‌یابد.

**ب) وقایه از وسائل الکترونیکی**

**استفاده تکنیک**

این عارضه که در اثر ضعف گروهی از عضلات

محیط قابل انجام است به کاهش فشار و تنفس وارد می‌شود. برگشت پذیر است و با اصلاح شیوه نشستن و تقویت عضلات بهبود می‌یابد.

**د) ساختار اسکلتی کودکان**

همه ساله با شروع سال تحصیلی کی از آسیب‌های

محتمل برای دانش‌آموزان و دانشجویان، ابتلای

به عارضه‌های اسکلتی- غضلانی و عوارض ناشی از نور

مستعدتر می‌کند. استفاده طولانی مدت و

بدون استراحت، کار با ابزارهای غیراستاندار

یا تدبیر نکردن آنها به سوت اصولی و

اعراض نشاید. این مخصوص طب فیزیکی

در ادامه توضیح می‌دهد: علاوه بر دهه‌گذرن

پشت و احساس سرگزگز در دست های دیجیتال است.

بازترین پیامدهای کلاس‌های دیجیتال

را بروز می‌کنند. درین ایام مخصوص طب فیزیکی

و پشت و احساس سرگزگز در دست های دیجیتال است.

د) ساختار اسکلتی کودکان

بروز همگزیری کووید-۱۹ و رود اجباری به

دنبال می‌گیرد. به جام جم می‌گویند: به دنبال

سنتکین بود. دکتر رئیس السادات ضمن اشاره

به این موضوع به جام جم می‌گویند: به دنبال

بروز همگزیری کووید-۱۹ و رود اجباری به

دنبال آموزش مجازی و استفاده بیشتر از

رايانه و لپ‌تاپ و گوشی‌های هوشمند نظر

مرسدس بارکوله بیشتر های سنتگین از دوش

دانش‌آموزان و دانشجویان برداشته شده، اما

متعددترین می‌کند

درین دوران افزایش دهد. بیان می‌کند: ساختار

درستون فقرات (Postural Scoliosis) است.

همه ساله با شروع سال تحصیلی کی از آسیب‌های

گذشته از خستگی- غضلانی و دانشجویان، ابتلای

به عارضه‌های اسکلتی- غضلانی و عوارض ناشی از نور

مستعدتر می‌کند. استفاده طولانی مدت و

بدون استراحت، کار با ابزارهای غیراستاندار

یا تدبیر نکردن آنها به سوت اصولی و

اعراض نشاید. این مخصوص طب فیزیکی

در ادامه توضیح می‌دهد: علاوه بر دهه‌گذرن

پشت و احساس سرگزگز در دست های دیجیتال است.

د) ساختار اسکلتی کودکان

بروز همگزیری کووید-۱۹ و رود اجباری به

دنبال می‌گیرد. به جام جم می‌گویند: به دنبال

سنتکین بود. دکتر رئیس السادات ضمن اشاره

به این موضوع به جام جم می‌گویند: به دنبال

بروز همگزیری کووید-۱۹ و رود اجباری به

دنبال آموزش مجازی و استفاده بیشتر از

رايانه و لپ‌تاپ و گوشی‌های هوشمند نظر

مرسدس بارکوله بیشتر های سنتگین از دوش

دانش‌آموزان و دانشجویان برداشته شده، اما

متعددترین می‌کند

درین دوران افزایش دهد. بیان می‌کند: ساختار

درستون فقرات (Postural Scoliosis) است.

همه ساله با شروع سال تحصیلی کی از آسیب‌های

گذشته از خستگی- غضلانی و دانشجویان، ابتلای

به عارضه‌های اسکلتی- غضلانی و عوارض ناشی از نور

مستعدتر می‌کند. استفاده طولانی مدت و

بدون استراحت، کار با ابزارهای غیراستاندار

یا تدبیر نکردن آنها به سوت اصولی و

اعراض نشاید. این مخصوص طب فیزیکی

در ادامه توضیح می‌دهد: علاوه بر دهه‌گذرن

پشت و احساس سرگزگز در دست های دیجیتال است.

د) ساختار اسکلتی کودکان

بروز همگزیری کووید-۱۹ و رود اجباری به

دنبال می‌گیرد. به جام جم می‌گویند: به دنبال

سنتکین بود. دکتر رئیس السادات ضمن اشاره

به این موضوع به جام جم می‌گویند: به دنبال

بروز همگزیری کووید-۱۹ و رود اجباری به

دنبال آموزش مجازی و استفاده بیشتر از

رايانه و لپ‌تاپ و گوشی‌های هوشمند نظر

مرسدس بارکوله بیشتر های سنتگین از دوش

دانش‌آموزان و دانشجویان برداشته شده، اما

متعددترین می‌کند

درین دوران افزایش دهد. بیان می‌کند: ساختار

درستون فقرات (Postural Scoliosis) است.

همه ساله با شروع سال تحصیلی کی از آسیب‌های

گذشته از خستگی- غضلانی و دانشجویان، ابتلای

به عارضه‌های اسکلتی- غضلانی و عوارض ناشی از نور

مستعدتر می‌کند. استفاده طولانی مدت و

بدون استراحت، کار با ابزارهای غیراستاندار

یا تدبیر نکردن آنها به سوت اصولی و

اعراض نشاید. این مخصوص طب فیزیکی

در ادامه توضیح می‌دهد: علاوه بر دهه‌گذرن

پشت و احساس سرگزگز در دست های دیجیتال است.

د) ساختار اسکلتی کودکان

بروز همگزیری کووید-۱۹ و رود اجباری به

دنبال می‌گیرد. به جام جم می‌گویند: به دنبال

سنتکین بود. دکتر رئیس السادات ضمن اشاره

به این موضوع به جام جم می‌گویند: به دنبال

بروز همگزیری کووید-۱۹ و رود اجباری به

دنبال آموزش مجازی و استفاده بیشتر از

رايانه و لپ‌تاپ و گوشی‌های هوشمند نظر

مرسدس بارکوله بیشتر های سنتگین از دوش