

# آسیب‌های خطرناک استفاده زیاد از گوشی هوشمند

گوشی‌های هوشمند کار مرا در خیلی از موقع راحت کرده‌اند  
اما استفاده زیاد آن ها عوارض زیادی برای گردن، دست،  
آنچه و بینایی ما دارد که مرور شان می‌کنیم

زنگی سلام
سه شنبه
۱۴۰۳ خرداد
۱۲۵
۲۰۲۲
شماره ۷۱۶



## یافته‌های جدید برای درمان آلزایمر

براساس پژوهشی جدید در زمینه آلزایمر که ممکن است به شناخت بهتری از تاب آور مقابله این عارضه ناتوان کنندگی مجهز شود برخی افراد که در مغزشان نشانه‌های بیماری آلزایمر وجود دارد، شاید در دوره حیات هیچ گونه علاماتی بینی نشان ندهند. به گفته پژوهشگران، این یافته‌ها ممکن است به درک بهتر این موضوع منجر شود که چطور برخی افراد با وضعیت سلامت خوب و بدون داروی بیماری مغزی، به حدود ۱۰۰ سالگی مرسند. در این پژوهش، دانشمندان با قطب این مغزی موجود در بانک مغز‌لندر الزایمر کردن که دارای نمونه‌های مغز اهدایی بیش از ۵۰۰ فرد فوت شده است که به طیف وسیعی از بیماری‌ها مبتلا بودند. این بانک مغز‌همچنین سوابق پژوهشکی مستند و جزیات دریافتند که زیرگروهی از افراد که اندک‌ترین راحظه و تهدیداری کرده است. پژوهشگران دریافتند که زیرگروهی از افراد که اندک‌ترین راحظه و تهدیداری کرده است، هیچ گونه علامات بینی در دوره حیات نداشتند و نشان می‌داد که آن‌ها گروهی «تاب آور» محسوب می‌شوند. دانشمندان وقتی فعالیت‌زنی مغز افراد این گروه را ارزیابی کردند، دریافتند که چنگ‌فرایند استخوش تغییر شده است (اختیارخانه). آن‌ها اسیدان مالت‌تیوئینین بیشتری تولید می‌کنند. این موسوم به آستروپویت (اختیارخانه) گاهی مغز‌شناخته‌ی شوند که نقشی محافظتی دارند اما در سلول‌های بمنزله بازیابه‌جمع کن‌های مغز‌شناخته‌ی شوند که میکروگل‌نامدارند، التهاب ایجاد کنند. پژوهشگران دریافتند که در گروه تاب آور به نظر می‌رسد یک میکروگلایی که اغلب به بیماری آلزایمر مرتبط است، فعالیت کمتری دارد. همچنین و اکتشافی طبیعی که پژوهشگران کنترل‌بدهی سیمی را به صورت خود کار ازین می‌برند به نسبت طبیعی بود. یافته‌های این دستخوش تغییر شده، امادر افراد تاب آور این روند به نسبت طبیعی بود.

بدون داروی بیماری مغزی، به حدود ۹۰ یا حتی ۱۰۰ سالگی

انگشت شست پیام منتهی خود را تمرين دهيد، دستان تان را مشت  
کنيد و انگشت‌تان را بشكيد.  
**۳ آرنج گوشی هوشمند**

به گزارش «روزياتوا» آرنج گوشی هوشمندی یا دست فناوري عناويني انكشتي منجر شود. اين حالت در اثر استفاده از گوشی‌های هوشمند کوچک‌تر خود را هستند که برای سندروم توپل کاريال به کاري جلوگيري از آن بايد از اين اراره‌هاي اين سندروم را در ايشانه‌هاي اين گوشی هوشمند در هنگام از گرفتن گوشی در حالت عمودي در راحه قرار می‌گيرد. برای جلوگيري از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی هوشمند را کاهاش داده، موقعیت خود در هنگام استفاده از آن را تغیير داده و دستان را بشكيد.

**۴ سندروم بینایي کامپيوتری**

برای آن‌هايی که هر روزه با گوشی هوشمند و کامپيوتر کار می‌کنند، احتمال تحریه خستگی چشم، سردرد، خشکی چشم و تاری دید و جودار دارد زیرا اصفحات ديجيتالي به توجه بصری آنان دارد باید نیاز دارند. اين حالت را استفاده سیار بالاي کامپيوتری می‌نامند و برای جلوگيري از باید از اين سندروم به طور دائم موقعیت خود را هنگام استفاده از گوشی هوشمند تغيير دهد، در هنگام تماش گرفتن از هدست چشم‌هاي شما وارد شود.

خود را تمرين دهيد، دستان تان را مشت  
کنيد و انگشت‌تان را بشكيد.

**۵ آرنج گوشی هوشمند**

به گزارش «روزياتوا» آرنج گوشی هوشمندی یا دست فناوري عناويني انكشتي منجر شود. اين حالت در اثر استفاده از گوشی‌های هوشمند کوچک‌تر خود را هستند که برای سندروم توپل کاريال به کاري جلوگيري از آن بايد از اين اراره‌هاي اين گوشی هوشمند در هنگام از گرفتن گوشی در حالت عمودي در راحه قرار می‌گيرد. برای جلوگيري از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی هوشمند را کاهاش داده، موقعیت خود در هنگام استفاده از آن را تغییر داده و دستان را بشکید.

**۶ اگر احساس گرفتگي**

اجبيب که به نام «انگشت کوچک گوشی هوشمند» چشم‌هاي شما وارد شود، در این حالت می‌شود به رغم موقعیت بسيار بدی خواهد داشت. برای جلوگيري از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی هوشمند در یک حالت خاص و تكراري می‌تواند به تغيير زاويه وچ شدن دست و انگشتان شما و حتى راهنمای استفاده از گوشی هوشمند تغيير دهد، در هنگام تماش گرفتن از هدست استفاده کنيد.

گوشی‌های هوشمند به نوعی به يخشى از دسته‌های ما تبدیل شده‌اند.  
اگرچه داشتن تلفن همراه سیاری از کارهای ماراز احت ساخته، اما استفاده‌از آن ها باعث اعياد شده است براساس برآوردها، بشتر ما در هفته‌معالم يک‌مايل برادر از حال استفاده‌گوشی‌های خود هستيم که اين مقدار استفاده‌همي تواند به آسیب‌هاي بهدين منتهي شود. در ادامه‌ماين مطلب‌قصده داريم شماره‌ای آسیب‌هاي که استفاده طولاني و بشير از حداچار گوشی‌های هوشمند بهدين تحملمي می‌کند، آشنا نكنيم.

**۷ گردن درد**

احساس گردن دردی که هنگام استفاده از گوشی‌های هوشمند، حس در افرادي که خلی از گوشی‌های هوشمند هنگام استفاده از گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ داريم. به اين خاطر که هنگام استفاده از اين ابزارهای الکترونيکي به سمت جلو خم می‌شويم و گردن من در درجه‌تمامی می‌شود، دچار گردن درد می‌شويم که در نهايي ضعف عضلانی را نيز در پي خواهد داشت. برای جلوگيري از اين موضوع باید سعی كنيد هنگام استفاده از گوشی تلفن و بـتـاـپ به سمت جلو خم نشود و صفحه اين اعراض روزانه دست هاي جلوگيري از اين عارضه روزانه دست هاي بيشتر بدانيم

## خصوص خوارکي ها

### عنصر ضروري برای استخوان های بدن

فسفر از املاحی است که در بسیاری از مواد غذایی یافته می‌شود و از معمول ترین عنصر موجود در محیط زیست است. فسفر حدود یک درصد از اسکال فسفری به از کل وزن بدن دارد که در شوینده‌های ظروف، ترکیبات آسیزی و پینیرز بینی و پنیرزهای نیازدارند، به همین دلیل باید از مواد غذایی سرشار از پینیرز و پنیرهای همچون ماهی های غیرپرورشی، مرغ و گوشت قرم‌کم چرب استفاده کنند و هر ده‌عذرایی ۱۰۰ گرم پروتئین دریافت کنند. همچنین و اکتشافی می‌شوند که این افراد از بیماری آلزایمر مرتبط است، فعالیت کمتری دارد. همچنین و اکتشافی بیماری از پینیرز و پنیرهای خیره‌چنین نشان داده است افرادی که محکم‌هاي شناختی بسیاری دریافت می‌کنند، مانند مانند کسانی که شغلی پیچیده دارند، ممکن است تراکم ناهنجاری آلزایمری بیشتری را تاب بپارند پيش از آن که عالیم بپورزند و بدهند و این اشاره دارد که شاید آن‌ها در انتقام از این اشاره دارند که همراه با ارتباط اجتماعی فراوان نیز نشان داده است که آغاز بیماری آلزایمر را به تعویق می‌دانند.

کوشی های هوشمند باشد که همراه باشند و این از مغز از بین افراد ایجاد می‌شوند. همچنان که تحریه خستگی چشم، سردرد، خشکی چشم و تاری دید و جودار دارد زیرا اصفحات ديجيتالي به توجه بصری آنان دارد باید نیاز دارند. اين حالت را استفاده سیار بالاي کامپيوتری می‌نامند و برای جلوگيري از آن بايد از اين اراره‌هاي اين گوشی هوشمند در هنگام از گرفتن گوشی در حالت عمودي در راحه قرار می‌گيرد. برای جلوگيري از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی هوشمند را کاهاش داده، موقعیت خود در هنگام استفاده از آن را تغییر داده و دستان را بشکید.

**۸ سنجال پیام منتهی**

اگر احساس گرفتگي و درد در در راحه قرار گرفتگي و درد در از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی هوشمند در یک حالت خاص و تكراري می‌تواند به تغيير زاويه وچ شدن دست و انگشتان شما و حتى راهنمای استفاده از گوشی هوشمند تغيير دهد، در هنگام تماش گرفتن از هدست چشم‌هاي شما وارد شود.

### خوارکي هايي که برای درمان تبخال مفیدند

۵- پروتئين افرادي که دچار تبخال می‌شوند، برای کوتاه کردن طول درمان به پروتئين‌هاي شبيه اش، دلیل باید از مواد غذایي سرشار از ابرهای سندروم توپل کاريال باشند، به همین دلیل پیدا کردن روش هاي طبیعی برای درمان این مشکل هستند. تمامی افرادی که به تبخال دچار می‌شوند، عالیم مشترکی را از خود نشان نمی‌دهند، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که روی بدن شدت آن‌ها، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند، حس در افرادي که خلی از گوشی‌های هوشمند هنگام استفاده از گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ داريم. به این خاطر که هنگام استفاده از این ابزارهای الکترونيکی به سمت جلو خم می‌شويم و گردن من در درجه‌تمامی می‌شود، دچار گردن درد می‌شويم که در نهايي ضعف عضلانی را نيز در پي خواهد داشت. برای جلوگيري از اين موضوع باید سعی كنيد هنگام استفاده از گوشی تلفن و بـتـاـپ به سمت جلو خم نشود و صفحه اين اعراض روزانه دست هاي جلوگيري از اين عارضه روزانه دست هاي بيشتر بدانيم

درصورتی که باتبخال کاري نداشته باشيد، عالیم ظاهری اش بعد از ۱۴ روز بهبود پیدا مي‌کند؛ اما در اين مدت سبب قرمzi پوست، درد سوزش و البتة خجالت زدگی فرد برای حضور در اجتماع می‌شود. به همین دليل بسیار از افرادهای ماراز استفاده کردن روش هاي طبیعی برای درمان این مشکل هستند. تمامی افرادی که به تبخال دچار می‌شوند، عالیم مشترکی را از خود نشان نمی‌دهند، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند، حس شدت آن‌ها، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ داريم. به این خاطر که هنگام استفاده از این ابزارهای الکترونيکی به سمت جلو خم می‌شويم و گردن من در درجه‌تمامی می‌شود، دچار گردن درد می‌شويم که در نهايي ضعف عضلانی را نيز در پي خواهد داشت. برای جلوگيري از اين موضوع باید سعی كنيد هنگام استفاده از گوشی تلفن و بـتـاـپ به سمت جلو خم نشود و صفحه اين اعراض روزانه دست هاي جلوگيري از اين عارضه روزانه دست هاي بيشتر بدانيم

۶- سبزیجات قرمز و نارنجی رنگ اين نوع از سبزیجات سرشوار از آن‌هاي های شبيه اش، دلیل این است. اين احساس گرفتگي و درد در از اين ضاععه زمان استفاده خود را گوشی هوشمند در یک حالت خاص و تكراري می‌تواند به تغيير زاويه وچ شدن دست و انگشتان شما و حتى راهنمای استفاده از گوشی هوشمند تغيير دهد، در هنگام تماش گرفتن از هدست چشم‌هاي شما وارد شود.

۷- ماده‌گذاري اولين قدم برای درمان تبخال افزایش قدرت سيسنتم اینماني بدن است. برای اين منظور باتبخال دچار می‌شوند، عالیم مشترکی را از خود نشان نمی‌دهند، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند، حس شدت آن‌ها، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ داريم. به این خاطر که هنگام استفاده از اين ابزارهای الکترونيکی به سمت جلو خم می‌شويم و گردن من در درجه‌تمامی می‌شود، دچار گردن درد می‌شويم که در نهايي ضعف عضلانی را نيز در پي خواهد داشت. برای جلوگيري از اين موضوع باید سعی كنيد هنگام استفاده از گوشی تلفن و بـتـاـپ به سمت جلو خم نشود و صفحه اين اعراض روزانه دست هاي جلوگيري از اين عارضه روزانه دست هاي بيشتر بدانيم

۸- ماده‌گذاري اولين قدم برای درمان تبخال افزایش قدرت سيسنتم اینماني بدن است. برای اين منظور باتبخال دچار می‌شوند، عالیم مشترکی را از خود نشان نمی‌دهند، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند، حس شدت آن‌ها، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ داريم. به این خاطر که هنگام استفاده از اين ابزارهای الکترونيکی به سمت جلو خم می‌شويم و گردن من در درجه‌تمامی می‌شود، دچار گردن درد می‌شويم که در نهايي ضعف عضلانی را نيز در پي خواهد داشت. برای جلوگيري از اين موضوع باید سعی كنيد هنگام استفاده از گوشی تلفن و بـتـاـپ به سمت جلو خم نشود و صفحه اين اعراض روزانه دست هاي جلوگيري از اين عارضه روزانه دست هاي بيشتر بدانيم

۹- ماده‌گذاري اولين قدم برای درمان تبخال افزایش قدرت سيسنتم اینماني بدن است. برای اين منظور باتبخال دچار می‌شوند، عالیم مشترکی را از خود نشان نمی‌دهند، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند، حس شدت آن‌ها، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ داريم. به اين خاطر که هنگام استفاده از اين ابزارهای الکترونيکی به سمت جلو خم می‌شويم و گردن من در درجه‌تمامی می‌شود، دچار گردن درد می‌شويم که در نهايي ضعف عضلانی را نيز در پي خواهد داشت. برای جلوگيري از اين موضوع باید سعی كنيد هنگام استفاده از گوشی تلفن و بـتـاـپ به سمت جلو خم نشود و صفحه اين اعراض روزانه دست هاي جلوگيري از اين عارضه روزانه دست هاي بيشتر بدانيم

۱۰- ماده‌گذاري اولين قدم برای درمان تبخال افزایش قدرت سيسنتم اینماني بدن است. برای اين منظور باتبخال دچار می‌شوند، عالیم مشترکی را از خود نشان نمی‌دهند، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند، حس شدت آن‌ها، همیزان مسری بودن و مدت زمانی که درمان استفاده از گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ داريم. به اين خاطر که هنگام استفاده از اين ابزارهای الکترونيکی به سمت جلو خم می‌شويم و گردن من در درجه‌تمامی می‌شود، دچار گردن درد