گوناگون

اعتبار «جمع آوری بخاری‌های نفتی مدارس تا اول مهر» تأمین شد

سرپرست وزارت آموزش و پرورش از تأمین اعتبار «جمع‌آوری بخاری‌های نفتی مدارس تا اول مهر امسال»، خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سید جواد حسینی سرپرست وزارت آموزش و پرورش درباره جمع آوری بخاری‌های نفتی مدارس تا اول مهر و اینکه آیا اعتبار این اقدام تأمین شده است؟ اظهار کرد: اعتبار حذف بخاری‌های نفتی مدارس تأمین شده است.وی در پاسخ به این جمله که «طبق گفته‌های تان در اول مهر نباید مدارس شاهد وجود بخاری نفتی باشیم»، افاده داد اگر امکان حذف بخاری‌های نفتی را نداشتیم بیان نمی کردیم حسینی در این خصوص که گفت‌وگوی رسانه‌ای در این مدت نداشته است، گفت: مشغول برنامه‌ریزی هستیم نه مصاحبه؛ باید برای اول مهر ماه وضع موجود را بنشناسیم و بعد آن شاءالله در خدمت رسانه‌ها هستیم. بر اساس این گزارش، ۲۰ خرداد ماه امسال، سید جواد حسینی سرپرست آموزش و پرورش در مراسم نکوداشت مرحوم محمدرضا حافظی رئیس فقید جامعه خیرین مدرسه‌ساز کشور، گفت: «تمام مدارس خشت و گلی تا اول مهر به جز سیستان و بلوچستان برچیده می‌شود و تمام بخاری‌های نفتی مدارس تا اول مهر جمع‌آوری خواهد شد».

ارتباط بین غذاهای فرآوری شده و افزایش ریسک ابتلا به اوتیسم

محققـان عنوان می کنند بین تغذای مصرفی توسـط زن باردار و تاثیرات آن بر مغز درحال رشد جنین ارتباط وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد احتمالاً تغاهای فرآوری شده کلید افزایش موارد اتیلا به اوتیسم هستند. تیم تحقیق از دانشکده پزشکی برنت آمریکا نیز تاکید می‌کنند سـلول های بنیادی عصبی در معرض میزان بالا اسید موجود در تغاهای فرآوری شـده قرار می گیرند. تغییرات مولکولی روی می دهد. دانشمندان متوجه شدند میزان بالا PPA (اسید پرویینوبنک) که برای افزایش طول عمر تغاهای بسته بندی شده و جلوگیری از ایجاد کپک در نان و پنیر فرآوری شده استفاده می شود، رشد نورون ها را در مغز جنین کاهش می دهد.

«ناصر صالح»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «مطالعات نشـان داده اند میزان بالا PPA در نمونه مدفوع کودکان مبتلا به اوتیسـم و میگروبیوم روده در کودکان اوتیسمی متفاوت است.» محققان در یافتند در نتیجه فرآگیری سلول های بنیادی عصبی در معرض میزان بالا PPA، نورون ها کاهش یافته و مسیرهای نورونی به تمام نقاط بدن صدمه می بینند که همین مسئله موجب اختلال در توانایی برقراری ارتباط مغز شده و رفتارهای نظیر عدم توانایی در تعامل با دیگران و مشکلات حرکتی که عمدتاً در کودکان مبتلا به اوتیسم مشاهده می شود بروز می کند.

نمک دریا عامل انتقال بیماری‌های شیمیایی و عفونی

مشاور انجمن تغذیه ایران ضمن اشاره به مضرات نمک دریا و برخی تبلیغات گمراه کننده درباره توصیه به مصرف این نوع نمک، در عین حال گفت: یکی از عوارض جدی مصرف نمک زیاد، پوکی و نرمی استخوان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، برایلت بزرگمهر با اشاره به تبلیغات گمراه کننده توهی نمکی با عنوان "نمک دریا" و با تاکید بر مصرف نمک تصفیه شده دُبا ذکر گفت: افرادی که در نقاط کوهستانی زندگی می کنند به دلیل اقلیم خاص زندگی خود نیاز به منابع یُد بیشتری دارند. طی قرن ها با بارش برف و باران در مناطق کوهستانی یُد موجود در خاک شسـته شـده و افراد در معرض گواتر ناشی از کمبود یُد قرار می گیرند. وی افزود: بهترین منبع تأمین یُد، ماهی و محصولات دریایی اسـت؛ البته به شرط آنکه این محصولات از دریا بوده و پرورشی نباشند. همچنین راه دیگر تأمین یُد مورد نیاز، مصرف نمک یُد دار اسـت. این مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: نمک دریا برخلاف آنکه ادعا می‌شود حاوی مقادیر زیادی یُد است، اما در پروسـه استخراج آن از دریا مقدار زیادی از یُد موجود در آن تبخیر می‌شود. بنابراین یُد موجود در آن به حدی نیست که نیاز بدن را تأمین کند. همچنین این نمک به دلیل آلودگی آبها می تواند باعث بروز بیماری‌های عفونی یا شیمیایی شود چراکه فرآیندی در جهت استریل شدن آن صورت نمی گیرد. بزرگمهر ادامه داد: گاها هنگامی که تقاشور است، می گویند تقاا خوش نمک شده؛ در حالی که این بسیار جمله تقطعی است که باعث تشدید عادات تغذایی تقاط می‌شـود. مصرف نمک زیاد که در ایران نیز بسیار رواج دارد باعث بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، دفع کلسیم و . . . می‌شود. مصرف نمک زیاد باعث دفع کلسیم از طریق کلیه‌ها می‌شود که در نتیجه آن بروز بیماری رانشیم در کودکان، نرمی استخوان در نوجوانان و پوکی استخوان در بزرگسالان مشاهده می‌شود. وی در پایان، مصرف سبزیجات و میوه‌های حاوی پتانسـیم را از عوامل مؤثر در کاهش میزان فشارخون معرفی کرد و گفت: البته مصرف این مواد خوراکی به تنهایی کافی نیست و باید برای پیشگیری از ابتلاء به فشارخون، به رژیم تغذایی نیز توجه کافی داشت.

چاقی کودکی موجب بروز مشکلات جسمی در سالمندی می شود

به گفته محققان، چاقی اوایل زندگی ریسک بروز مشکلات در انجام مهارت های روزانه را دو برابر افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جدیدترین یافته های تحقیقاتی نشان می دهد افرادی که از دوره کودکی چاق هستند بیش از دو برابر در انجام مهارت های روزانه نظیر بالارفتن از پله ها و خرید کردن در سن بالا ۵۰ سـال با مشکل مواجه هسـتند. به گفته محققان، هر چقدر طول مدت چاقی بیشتر باشد این خطر بیشتر از زمانی است که افراد فقط در دوره میانسـالی چاق شوند. به عنوان مثال، مردانی که بین سنین ۴۵ تا ۵۰ سال چاق می شوند با افزایش ریسک این مشکلات تا حدود ۵۰ درصد مواجه هستند درحالیکه در زنان این ریسک تا ۷۸ درصد افزایش می یابد.

«ینا راجز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «شیوع چاقی در افراد جوان در حال افزایش است. ما بر اهمیت پیشگیری و به تاخیر انداختن شروع چاقی در راستای کاهش ریسک عملکرد ضعیف جسمی در میانسالی تأکید داریم.» محققان در این مطالعه، داده های مربوط به ۸،۶۷۴ شـرکت کننده را از سال ۱۹۵۸ تا دوره میانسالی شان بررسی کردند. نتایج نشان داد چاقی در هر سنی در دوره بزرگسالی با ریسک بیشتر عملکرد ضعیف جسمی در سن ۵۰ سالگی مرتبط بود.

یک جرعه کتاب

دانلود کتاب دشمنی به نام خودپرستی
نویسنده:راویان هالیدی
مترجم:فرنیه حیدرزاده
انتشارات ذهن آویز

پیام آشنا: «دشمنی به نام خودپرستی» راویان هالیدی تا امروز بیش از یک میلیون نسخه در دنیا فروش رفته است. هالیدی در این کتاب از یک نیرو بزرگ برای تسلط بر بزرگترین رقیب زندگی یعنی خودپرستی می گوید.

ممکن است شما جوان نخبه‌ای باشید که به نارگی به آنجمن بزرگی پیوسته باشید، ممکن است تاجری باشید که روزبه روز در حال پیشرفت است یا مسلمی که همه به او افتخار می کنند. یا حتی برعکس، ممکن است به نارگی ورشکسته شده باشید یا انهالی متوجه شده باشد یا به تازگی از کار برکنار شده باشید. هرکجا که باشید مشغول هرکاری که باشید بدترین دشمنتان همواره در درون شماست. خودپرستی نان.

خودپرستی دقیقا همان چیزی است که ما را به عنوان یک فرد متفکر، عمل گرا، خلاق و کارآفرین، صاحب آینده‌ای روشن به همین دلیل، سه بخشی که این کتاب را تشکیل می دهند در مقابل بخشی تاریک در درون آدمی، آسیب پذیر می سازد. کتاب هالیدی درباره «ایگو» یا همان من از نظر زیگموند فروید با شما صحبت می کند اما ایگوی مورد نظر هالیدی عبارتست از بلو نادرستی دال بر مهم بودن من، خودبینی، بلندپروازی خودمحورگه. همان کودک بهاله گیر درون هر فرد همان که مسیر خود را به هر شکل با زیرپا گذاشتن هر چیز یا هر کسی انتخاب می کند.

خودپرستی، در قدم به قدم مسـیر زنگی، دشمن ما است. به عبارتی، خودپرستی دشمن ساختن، دانمه دادن مسیر و بیهودی یافتن است. زمانی که اهداف، سریع و آسان بدست می آیند مشکلی وجود ندارد ولی هنگام تغییر و سختی...

به همین دلیل، سه بخشی که این کتاب را تشکیل می دهند عبارتند از: بلندپروازی، موفقیت و شکست.

هدف این ساختار ساده است:

به شما کمک می کند تا خودپرستی را زود، قبل از آن که عادات بد شما تثاب شوند، سرکوب کنید و وسوسه‌های خودپرستی را بافروندنی و نظم و ترتیب، هنگام رسیدن به موفقیت، جایگزین کنید و نولن و شـکیبایی مستمر داشته باشید. به طوری که وقتی سرنوشت علیه شـما اقدام کرد، با ناگامی شکست را نپذیرید.

رایان هالیدی در این کتاب نسـخه شفابخشی برای همه ما می نویسد: خودشو نی.

این کتاب پر از داسـتان ها و نقل قول هایی است که به شما کمک می کنند تا سدّ راه خود نباشـید. چه در حال شروع فعالیت جدید باشید و چه از نو بخواهید دوباره به کاری دست بزنید، در این کتاب نکاتی مفید خواهید یافت.»

این اثر کتابی اسـت که همه ورزشکاران، رهبران بلندپرواز، کارآفرینان، متفکران و هر شخص عمل گرایی باید آن را مطالعه کند.

تازه‌های سلامت

۸ نشانه خاموش سرطان خون

سرطان خون (لوسـمی) به سرطان یاقتـه‌های خون‌ساز بدن از جمله مغز استخوان و سیستم لنفاوی گفته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، انواع مختلفی از سرطان خون وجود دارد که برخی از آن‌ها در کودکان شایع است و برخی از انواع سرطان خون بیشتر در افراد بزرگسال مشاهده می‌شود.

در بیماری سرطان خون گلبول‌های سفید نقش دارند. بدن به طور طبیعی گلبول‌های سفید را که نقش دفاعی دارند، تولید می‌کنـد اما در مبتلایان به این نوع سـرطان، مغز اسـتخوان گلبول‌های سفید غیرطبیعی تولید می‌کند که عملکرد درستی ندارند.

درمان سرطان خون می‌تواند فرآیندی پیچیده باشد که به نوع بیماری و فاکتورهای دیگر بستگی دارد. هرچند راهکارهایی وجود دارد که در موقعیت آمیز بودن روش‌های درمانی آن نقش دارند.

نشریه "تایمز آو اینديا" در این مطلب به برخی از علائم خاموش این بیماری اشاره کرده که شامل موارد زیر است:

-اگر پس از هشـت ساعت خواب شـبانه همچنان احساس خستگی و بی‌حالی دارید لازم است این موضوع را جدی بگیرید. همچنین احساس خستگی و ضعف می‌تواند از کمبود گلبول‌های قرمز که به عنوان کم‌خونی شناخته می‌شود نیز ناشی شود.

-تنگی نفس یکی دیگر از نشانه‌های سرطان خون است. احساس خستگی برای مدت زمان طولانی بدن را ضعیف کرده و فرد را دچار تنگی نفس می‌کند. این تنگی نفس می‌تواند حتی بعد از بالا رفتن از تعداد محدودی پله نیز بوجود آید.

-ظاهر شدن کبودی‌های بی دلیل روی بدن می‌تواند به دلیل سرطان سلول‌های خونی باشد. این کبودی‌ها به دلیل پایین بودن تعداد پلاکت‌ها یا بافت‌های لخته کننده خون است. این لکه‌های بنفش رنگ در بخش‌های مختلف بدن بخصوص پاها و آرنج قابل رویت هستند.

-متورم شدن لنه‌ها همیشه نشانی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نیست. در برخی از مبتلایان به این نوع سرطان ورم لنه‌ها مشاهده می‌شود.

-بزرگ شدن طحال نشانه نوع مزمن بیماری سرطان خون است. همچنین موجب کم‌اشتهایی می‌شود.

- تب مکرر نشان دهنده وجود عفونت و ضعف سیستم ایمنی است که می‌تواند با سرطان خون مرتبط باشد.

- تعریق در شـب موضوع عادی نیست و گاهی از عفونت‌هایی ناشی می‌شود که با بیماری سرطان خون مرتبط است.

-سردردها همیشه به دلیل استرس یا تنش نیستند. سردردهای مکرر ممکن است از سرطان خون یا حتی خونریزی در سر ناشی شوند.

پرونده الکترونیک سلامت در کشور مستقر شد

مدیرکل روابط عمومی وزارت بهداشـت جزئیات استقرار پرونده الکترونیک را تشریح کرد و گفت: از امروز ایرانیان صاحب پرونده الکترونیک سلامت می‌شوند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، دکتر کیانوش جهانپور از روندمایی پرونده الکترونیک سـلامت با حضور رئیس جمهور در محل وزارت بهداشت، خبر داد و گفت: طبق وعده وزیر بهداشت مبنی بر اینکه تا پایان بهار سال ۹۸ شاهد استقرار پرونده الکترونیک سلامت خواهیم بود. عملاً امروز استقرار پرونده الکترونیک سلامت در سراسر کشور با حضور رئیس جمهور آغاز می‌شود و امیدواریم که بعد از این مرحله، توسعه پرونده الکترونیک سلامت و به کارگیری آن در حوزه‌های مختلف سلامت اعم از حوزه‌های بهداشت، نظام ارجاع الکترونیک و حوزه پزشکی خانواده و سایر حوزه‌های خدمات سلامت را شاهد باشیم.

وی با بیان اینکه اقدامات زیرساختی پرونده الکترونیک سـلامت در گام اول از سـوی وزارت بهداشت و با کمک لنگانگ وزارت فناوری اطلاعات، سازمان ثبت احوال، مرکز آمار ایران، سازمان بیمه سلامت، سازمان تأمین اجتماعی و... اجرا شـد، افـزود: ادامه و توسـعه پرونده الکترونیک سلامت مستلزم کمک‌های بین بخشی و به ویژه مشارکت بخش‌هایی است که به نوعی در خدمات رسانی در حوزه سلامت درگیر هسـتند به طور اخص بخش خصوصی سلامت نیز می‌تواند توسعه و به کارگیری پرونده الکترونیک سلامت در سایر حوزه‌های مرتبط با سلامت را تضمین کند.

جهانپور ادامه داد از امروز حدود ۸۶ درصد از مردم کشور به نوعی صاحب پرونده الکترونیک سلامت هسـتند. سایر افراد نیز به راحتی و به سـهولت با یک مراجعه به مراکز خدمات سلامت یا پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت محل سکونتشان می‌توانند در عرض چند دقیقه پرونده الکترونیک سلامت شأن را افتتاح کنند. اما مسئله مهم این است که علاوه بر حوزه بهداشت کلیه خدمات سلامت در حوزه درمان و سایر حوزه‌های سلامت نیز بر پایه پرونده‌های الکترونیک سلامت ارائه شوند و تمام اطلاعات این حوزه‌ها نیز در پرونده الکترونیک سلامت ثبت شود تا نهایتا بتوانیم با فراهم آوردن زیرساخت‌های لازم موضوع ارجاع الکترونیک و در گام بعد پزشکی خانواده را فعال کنیم. در این صورت در آینده‌ای نزدیک همه گایدلاین ها و دستورالعمل‌های بالینی به نوعی در پرونده‌های الکترونیک سلامت به صورت هوشمند مورد رعایت و نظارت قرار خواهند گرفت. در عین حال در گام‌های بعدی، پرونده الکترونیک سلامت در حوزه درمان، داروخانه‌ها، نسخه نویسی الکترونیک و ... نیز اجرا می‌شود.

مدیرکل روابط عمومی وزارت بهداشت تاکید کرد این اتفاق قطعاً پیامد بسیار مثبتی برای نظام سلامت چه در حوزه مدیریت اطلاعات سلامت و چه در حوزه مدیریت بهینه منابع سـلامت دارد و قطعاً می‌تواند ما را به سمت هزینه کرد بهینه در حوزه سلامت سوق دهد. به علاوه اینکه طیف گسـترده‌ای از اطلاعات فنی و علمی را هم برای مدیران، تصمیم سازان و محققین حوزه سلامت در سراسر کشور فراهم می‌کند.

جهانپور با بیان اینکه با فراگیر شدن پرونده الکترونیک سلامت در گام اول در حوزه بهداشت انجام می‌شود، گفت: با استقرار پرونده الکترونیک سلامت در حوزه بهداشت کلیه بسته‌ها و خدمات بهداشتی افراد در پرونده الکترونیک سلامت ثبت می‌شـود و قابلیت ورود به حوزه درمان را هم در سراسر کشور دارد. بر همین اساس به زودی با پیوستن مراکز ارائه خدمات درمانی در سراسر کشور شاهد شکل گیری نظام ارجاع الکترونیک در قالب همین پرونده‌های الکترونیک سـلامت خواهیم بود. به طوری که هر ایرانی از امروز یک پرونده الکترونیک سلامت دارد که با شماره شناسه‌ای که کد ملی آن فرد است، شکل می‌گیرد و شناخته می‌شود.

وی همچنین گفت: در عین حـال کلیه افراد خارجی و اتباعی که به صورت مجاز در ایران زندگی می‌کنند هم از پرونده الکترونیک سلامت و خدمات آن بهره مند خواهند بود. به هر حال وزیر بهداشـت وعده داده بودند که پرونده الکترونیک سـلامت تا آخر دولت دوازدهم مستقر شود که کام اول آن طبق زمان‌بندی اعلام شده، محقق شد و ان‌شاءالله گام‌های بعدی نیز تا قبل از پایان دولت دوازدهم محقق خواهد شد.

کاوش

حوالی این شهر دیدنی این خاطرات ماندنی

مرضیه‌عباسی

سلام دوستان چندی پیش در جلسـه ای با دوسـتان جوان و روشنفکری حضور داشتم که بسیار دیدن آنها برایم مسرت بخش بود این جوانان با هم به کاری بزرگ دست زدند که همانا انتشار قصلنامه (حوالی) است.

بعد از آشنایی با افکار و دید روشنگرانه آنها و چهره های زیبایشـان بر آن شـدم تا (حوالی) را دریابم قصلنامـه ای که با طرح جلـد و رنگها و صفحه پردازی متناسـب و جدید می تواند در عنوانهای نشریات کشورمان سری بر آورد و حرفهایی برای گفتن داشته باشد.

اولین شـماره این قصلنامه با موضوع "ترمینال" در قروردین امسال گشوده شده است به دنبال آن موضوعات دیگری را در هر فصل بررسـی کرده و مورد توجـه خوانندگان قرار مـی دهند در ضمن شماره دوم آن با موضوع "قبرستان" تکه ای دیگر از محیطهای انسانی و عمومی را بزرگ کرده و زیر لنز قصلنامه می گنجاند.

این دوستان جوان با دیدی روشن و امیدوار سعی می کنند تصاویر زشت و تیره این محیطها را به خود واگذار کرده و از روشـنیها در پس روابط اجتماعی مسلط در این محیطهای شهری پرده کنار زنند.

در "ترمینال" ما با زندگی مسافرانی آشنامی شویم کـه هر یک می توانند لحظاتی بر اسـترس را در ترمینالها بگذرانند مسافرانی که هریک می توانند مسافران آن لذت می برند و ما نظاره گر آنیم گاهی بر آن چشم می پوشـیم و به دشت سرسبز می رویم تا به اساییم ولی خاطره لجن ها را با خود همه جامی بریم.

قصلنامه (حوالـی) در راهی قـدم نهاده که می تواند پیچ و خم های زندگی را به ما بنمایاند. گرد آورندگان آن، سمیرا هاشمی نعمت آبادی، پریسا برّاز، شیما پاکزاد، یاسمین خوشپور، حبیب دانشور، کجـای زندگی ما بدر نخور اسـت؟ آیا می توانیم زندگیمان را سرشـار از لحظات خوش کنیم. کجای این دنیای شگفت انگیز را می پوییم؟ کجای لحظات نفسمان بالا نمی آید و کجا قرصت کرده تا نفس عمیق بکشیم؟ شادی ها تا کجا بکرامان می آید و کی از غم ها رها می شویم.

در این قصلنامه می توانیم بر ذهنمان مسلط شویم لحظاتی را تمرق کرده و دوبـاره ادامه دهیم این زندگـی را که همه جـا از آن می گویند اما بوی گندش همه جا را برداشته است.فقط حشرات در منجلاب آن لذت می برند و ما نظاره گر آنیم گاهی بر آن چشم می پوشـیم و به دشت سرسبز می رویم تا به اساییم ولی خاطره لجن ها را با خود همه جامی بریم.

قصلنامه (حوالـی) در راهی قـدم نهاده که می تواند پیچ و خم های زندگی را به ما بنمایاند. گرد آورندگان آن، سمیرا هاشمی نعمت آبادی، پریسا برّاز، شیما پاکزاد، یاسمین خوشپور، حبیب دانشور، گلاره مرادی هستند و طراح گرافیک خوب آن امیر مهدی مصلحی است. قصلنامه (حوالی) نشان از فکر پرشور جوانانمان است. از آنها حمایت کنیم.

نویسنده
و پژوهشگر ادبیات کودک و نوجوان

پیدمان

خانه ۵۰ متری را دلبازتر نشان دهید

دکوراسیون داخلی تأثیر بسیاری در کوچک و بزرگ کـردن فضای داخلـی خانه تان دارد. اگر شـما هم مانند اکثر خانواده های امروزی در خانه کوچکی زندگی می کنید یا نرخندهای زیر می توانید فضای کوچک خانه تان را بزرگ و دلبازتر نشان دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، در این مطلب راهکارهایی به شما ارائه می کنیم تا با به کار بستن آن ها بتوانید منزل خود را به محیطی دلباز و بزرگتر از آن چه واقعا هست تبدیل کنید.

خانه کوچک تان را با انتخاب کاناپه ساده دلبازتر کنید

اگر کاناپه شما بزرگ و جاگیر باشد فضای زیادی از اتاق پذیرایی را اشغال خواهد کرد. معمولا کاناپه‌ها جا برای نشستن دو یا سه نفر دارند و دسته‌های بزرگ و حجیم، تاثیری در جای نشستن نخواهد داشت. اگر پشت کاناپـه بزرگ و به عقب خمیده باشـد یا دسته‌ها متکایی و بسیار بزرگ باشد، فضایی زیاد اشغال می‌شود و نمای اتاق پذیرایی شما را کوچک می کند. کاناپه‌ای شیک و ساده بگیرید تا اتاق دلبازتری داشته باشید.

برای بزرگتر نشان دادن خانه کوچک تان میز ناهارخوری را در آشـپزخانه بگذارید

میز ناهارخوری بزرگ جای اتاق پذیرایی شما را می گیرد. اگر آشـپزخانه تان فضایی قابل قبول دارد، میز ناهارخوری چهار تا شش نفره بگیرید و آن جا غذا بخورید. وگرنه می توانید به یاد دیوان پرمتقاوصمیمیت گذشته سفره پهن کنید و به همراه مهمانان دیوار پر سفره بنشـینید. غذا بخورید و گل بگویید و گل بشنوید. زندگی هرچه ساده‌تر باشد، لطفت بیشتری هم خواهد داشت.

کنج‌های پرمصرف خانه کوچک تان را بزرگتر نشان می دهد

گوشـه اتاق‌ها را دسـت کم نگیرید. آنها می‌توانند برای شـما بسـیار مفید باشند. زیاد اشغال نمی‌کنند، کنج‌خانه، بوفه، باکس یا هرچیز دیگری را در کنج اتاق‌ها قرار دهید تا از این قسمت هم استفاده کرده باشید. کنج اتاق پذیرایی و دیگر اتاق‌ها بخشی مفیدند. اما بیش از دیگر نقاط مظلوم واقع شده‌اند و استفاده چندانی از آنها نمی‌شود.

کمد دیواری یکی از اجزای اصلی برای خانه های کوچک

کمددیواری‌ها جزو مفیدتریـن ابزارهایی هسـتند که می‌توانید در خانه قرار دهید. آنها کمترین فضا را می‌برند و بیشـترین فایده را به شـما می‌رسانند. از نجاری ماهر کمک بخواهید تا برای شما تعیین کند که کدام نقطه از هال، خواب یا حتی پذیرایی پرت افتاده و مناسب قراردادن کمددیواری است. او باید برای آن قسمت کمدی بسازد که بیشترین تعداد قفسه‌ها را داشته باشد. شـما می‌توانید حجم زیادی کفش، کیف، پوشاک یا حتی وسـایل خانه را در آن جا نگاه دارید. به این ترتیب فضای کمی از اتاق گرفته می‌شود، اما در عوض وسایل فراوانی که پیشـتر در خانه شما پخش و پلا بودند به صورت جمع و جـور در کنار هم چیده می‌شوند.

در آپارتمان های کوچک گلدان های سبز را فراموش نکنید

گلدان‌های حاوی گیاهان همیشـه سبز آپارتمانی تهیـه کنید و آنهـا را در چند گوشه خانه قرار دهید. حضور آنها به زندگی شـما اطلاقی عمیق می‌بخشـد. معمولا گیاهان آپارتمانی رسیدگی چندان زیادی نمی‌طلبند. اما در همان حد توجه اندک هم موجب آرامش روح شما می‌شود. گل و گیاه را از خانه خود دریغ نکنید.

باکس‌های مفید یک اصل مهم برای آپارتمان‌های کوچک

در چند سـال اخیر، باکس‌هـای دیواری طرفداران زیادی پیدا کرده‌اند. می‌توانید یکی از آنها را به دیوار آشپزخانه بزنید و قرص و دوا یـا ادویه‌ها را در آن قرار دهید. یا یکی را به دیوار سرویس بهداشتی بزنید و مسواک و خمیردندان را در آن بگذارید. حتی می‌توانید آن را به دیوار پذیرایی بزنید و مجسـمه و تابلوی کوچک و ظریفی را در آن قرار دهید. این باکس‌ها جان می‌دهند برای زیباکردن آپارتمان‌های تنگی.

آینه بزرگ خانه های کوچک را چند برابر می کند

آینه‌ها شعبده‌بازهایی توانا و چیره‌دستند. وقتی یک آینه بزرگ را بـه دیوار اتاق‌تان می‌زنید، نمای روبـه‌رو داخل آن می‌افتد و خودبه‌خود منظره اتاق را دوبرابر نشـان می‌دهد. وقتـی به یک آینه بـزرگ نگاه می‌کنید، آن سـوی آینه واقعی اسـت و می‌تواند به آن طرف برود. آینه‌ها هم مانند پنجره‌ها نقش مهمی در بزرگ نشان دادن اتاق ایفامی کنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنـی، معرفی کتاب، مشـاوره و مدیریت خانواده، مسـائل حقوقـی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شـما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸