گوناگون

کودکان کار دوباره به خیابان بازمی گردند!

عضو کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شـورای شهر تهران گفت: ساماندهی کودکان کار و خیابان با قوه قهریه امکان پذیر نیست زیرا پس از جمع کردن این کودکان مجدداً به خیابان بازمی گردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسن خلیل آبادی، با اشاره به اجرای طرح ساماندهی کودکان کار و خیابان گفت: وجود کودکان کار از پدیده‌های اجتماعی است که با قوه قهریه و برخورد فیزیکی از بین نمی‌رود. درباره کودکان کار نباید صورت مساله را یک کرد ولی ادامه داد: ساماندهی کودکان کار و خیابان از وظایف سازمان بهزیستی است و جزو وظایف شهرداری تهران نیست که مداخله کند. سازمان بهزیستی باید این کودکان را از طریق برنامه‌ریزی ساماندهی کند و شهرداری این امکانات را در اختیار ندارد. شهرداری تهران در خصوص کودکان کار و خیابان فقط می‌تواند قضایی را برای پناه دادن تهیه کند. این عضو شورای شهر تهران با تأکید بر اینکه معضل کودکان کار و خیابان نیازمند برنامه‌ریزی جدی از سوی دولت و مسئولان است، گفت: دولت باید برای پیشگیری از وجود کودک کار برنامه‌ریزی و برای آن چارچوبی که در بدو حضور کودکان مشخص است، قفر، مهاجرت و بهره‌کشی از اصلی‌ترین دلایل وجود کودکان کار است. بنابراین باید برای این معضل به طور اساسی چاره‌اندیشی کرد. خلیل آبادی با اشاره به ضرورت شناسایی بادهای سوءاستفاده از کودکان کار گفت: حتماً باید نهادهای انتظامی در زمینه شناسایی این بادها ورود کنند و برای آنها مجازات تعیین کنند. به طور کلی باید برای برخورد با پدیده‌های اجتماعی مطالعه و بررسـی شود و طرحی جامع در این زمینه تهیه شود چون پس از جمع کردن این کودکان از خیابان، مجدداً به خیابان بازمی گردند.

لبنیات از امروز در میادین میوه و تره بار زیر قیمت!

مدیرعامل سازمان مدیریت میادین میوه و تره بار با تاکید بر اینکه تلاش داریم تا لبنیات از سـید خرید خانوادها حذف نشود، گفت: به این منظور، تدبیر جدیدی اندیشیده شده که از اول مرداد به اجرا در می آید.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از فارس، سید سعید راد گفت: با عنایت به اینکه افزایـش قیمت محصولات مختلف از جمله مواد لبنی همچون شـیر که به صورت مستقیم با سلامت جامعه سر و کار دارد، باعث کاهش مصرف این محصولات شـده است، سازمان مدیریت میادین میوه و تره بار با همکاری قابل تقدیر سازمان حمایت از مصرف کنندگان و تولیدکنندگان و هماهنگی خوب صورت گرفته با انجمن صنایع فرآورده‌های لبنی، نسبت به اجرای طرح تازه‌ای اقدام می‌کند.

وی بـا اعلام اینکـه در قالب این طرح، ۱۴ قلـم انواع محصولات لبنی همچون شیر، ماسـت و پنیر با ۱۰ درصد پایین‌تر از قیمت مصرف کننده در میادین و بازارهای میوه و تره بار تهران به شهروندان عرضه می‌شود، خاطرنشان کرد این طرح که به منظور جلوگیری از حذف لبنیات از سبد مصرفی شهروندان طراحی شده، با هدف کمک به سلامت شهروندان اجرامی‌شود.

بـه موجب این طرح که از صبح امروز- اول مرداد در ۲۴۶ میدان و بازار میوه و تره بار تهران اجرامی‌شود، ۱۴ قلم محصول لبنی شامل شیر بطری کم چرب، نیم چرب، پر چرب و کفلما چرب، شیر استریل تتراپک کم چرب و پر چرب، شـیر نایلونی کم چرب، ماسـت ۹۰۰ گرمی کم چرب و پر چرب، ماسـت دبه‌ای دو و نیم کیلوگرمی کم چرب و پر چرب، پنیر یوگ ۴۰۰ گرمی و پنیر تتراپک ۲۱۰ گرمی و ۵۲۰ گرمی با تخفیف ۱۰ درصدی نسبت به قیمت درج شده روی محصول، به مصرف کنندگان عرضه می‌شود.

توصیه‌های غذایی ضروری برای بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا

امروزه مشکلات مربوط به کیسه صفرا و "سنگ کیسه صفرا" طیف زیادی از مردم را درگیر خود کرده اسـت و معمولا در طب نوین برای بیماران مبتلا به کیسه صفرا که با درد همراه است، عمل جراحی تجویز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، توصیه‌های غذایی ضروری برای بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا عبارت است از:

۱. پرهیز از مصرف چربی و روغن (حتی روغن کنجد) فقط روغن زیتون مرغوب مجاز است آن هم در صورتی که درد را تشدیدنکند.

۲. پرهیز از مصرف مایعات تا یک ساعت بعد از غذا

۳. درمان نفخ معده اگر وجود داشته باشد.

۴. شربت سرکنگبین طبیعی ترش یک لیوان نیم ساعت قبل از غذا (در صورت عطش بعد از غذا هم از همین شربت مصرف شود)

تسکین درد بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا

۱. فصد باسلیق راست

۲. یادکش گرم پهلوی راست (RUQ) و خلف کبد

پوست دانه قهوه سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر است

یک مطالعه جدید نشان می دهد پوست دانه قهوه که معمولا آن را دور می ریزند مملو از آنتی اکسیدان و فیبر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه گرانادا اسپانیا دریافتند که میزان آنتی اکسیدان در پوست قهوه‌ای و نقره‌ای دانه قهوه بسیار بالاست.

پوست نقره‌ای قهوه یکی از لایه‌های محافظ دانه قهوه است که در هنگام بو دادن دانه قهوه برداشته می‌شود و معمولاً این بخش از دانه قهوه روانه زباله می‌شود. محققان در تحقیقات خود متوجه شدند، پوست نقره‌ای و قهوه‌ای قهوه مملو از فیبر و فنول اسـت که خواص آنتی اکسیدانی و ضدمیکروبی آن ۵۰۰ برابر ویتامین C است. این بخش از دانه قهوه همچنین حاوی میزان بالای ملانویدین است که در زمان بودادن قهوه تولید شده و به قهوه رنگ قهوه‌ای می‌دهد.

این در حالی است که خواص بیولوژیکی ملانویدین ها به دلیل طیف وسیعی از کاربردهای عملی، مانند جلوگیری از رشد باتوزن های مضر در محصولات غذایی، مهار می‌شود.

محققان امیدوارند که یافته‌های آنها به تولیدکنندگان مواد غذایی کمک کند تا روشی برای استفاده از محصولات جانبی قهوه‌یابند.

یک جرعه کتاب

چرتوپیا: تاریخ زوال یک اتوپیا به روایت سباستیون میکلاکوس
نویسنده: آیدین سیار سریع
نشر چشمه

پیام آشـنا: داسـتان چرتوپیا و گرفتن مساحت مربع و آرمان‌شهر بزرگ فیلسـوف بزرگ افلاطـون را که پادتان هسـت؟ همان شهری که تنها هندسه‌دان‌ها می‌توانند شهروند آن باشند! البته خیلی هم شرط سختی نیسـت چون برای ورود تنها باید گرفتن مسـاحت مربع را بلد باشید.

این شهر زیبا که آیدین سیار سریع آن را بر اساس آرمان‌های فیلسـوف بزرگ، افلاطون بنا کرده قرار اسـت برای خودش آرمان‌شهری باشد. منتهی از نوعی دیگر. قبلا چرتوپیا را به صورت داسـتان سریالی و غیر سریالی در طاقچه خوانده‌اید اما آیدین سیار سریع در ویرایش جدید آن که با همکاری نشر چشمه منتشر شده، تغییرات و اصلاحاتی ایجاد کرده اسـت. پس بنابراین چرتوپیا را دوباره و این‌بار کاملتر و از نشر چشـمه بخوانید. چرتوپیا در جزیره‌ای «چرت» نام (با الهام از پنجمین جزیره بزرگ دریای مدیترانه یعنی «کِرت») در استرالیا قرار دارد که فیلسوف‌شناسی با نام «گنالفون» آن را اداره می‌کند. این شـاه- وزیری به نام «سـباستیوس میکلاکوس» دارد که خاطراتش را از دوران حکومت این پادشاه می‌نویسـد.

تاریخ تاسیس این شهر به گفته «آیدین سیار سریع» به سال ۲۰۰۹ بازمی‌گردد. زمانی که یونان بحران اقتصادی را پشت سرگذاشته و دچار بی‌ثباتی سیاسی بود. در این میان عده‌ای از اشراف کشور به دولت پیشنهاد تاسیس مدینه فاضله‌ای دادنـد اما دولت آن را رد کرد و گفت «برای این نوع کارهای غیرضروری وقتی نداره» چنین شد که بزرگان، خود به فکر ساختن آرمان‌شـهر بازشده افتادند و این شهر را چنان که گفتیم در یکی از جزایر استرالیا (کوکوس) بنا کردند و فرانوان دادند که «هرکس دل در گروی فلسفه افلاطونی دارد» را به عنوان شهروند می‌پذیرند.

آنها با الهام از کتیبه سـردر مدرسه آتن بر سر در شهر خود نوشتند «هرکس هندسه نمی‌داند وارد نشود». این مسئله ورود بسـیاری را به شـهر با مشکل مواجه می‌کرد. پس به پیشـنهاد شاه عبارت «حر حد گرفتن مساحت مربع» را در ورودی با فونت ریز به جمله افزودند و چرتوپیا کم کم رونق گرفت.

سیار سریع در این طنز فرهنگی- اجتماعی با هنرمندی از مفاهیم فلسـفی وامگیری کرده و شوخی‌های تمکـداری باآنها کردهاست. «چرتوپیا: تاریخ زوال یک اتوپیا» در حقیقت کنایه‌ای طنزآمیز به چگونگی زوال جامعه‌ای است که در سر رویای تاسیس مدینه فاضله می‌پرورد ولی در عمل هر روز از آن دورتر و دورتر می‌شود.

اگر به فلسـفه، سیاسـت، اقتصاد، عشـق و هرچیزی از نوع افلاطونی آن علاقه‌مندید، از خواندن خاطرات سباسـتوس میکلاکوس اعظم لذت خواهیدبرد. البته... به شرط آن که گرفتن مساحت مربع را بلد باشید.

چند شرط ثبت نام مدارس که لازم است خانواده‌ها از آن مطلع باشند

رئیس اداره ارزیابی عملکرد، پاسخگویی و شکایات آموزش و پرورش شـهر تهران با اشاره به شرایط ثبت نام دانش آموزان در مدارس گفت: یکی از شرایط ، قرار داشتن در محدود جغرافیایی محل ثبت نام است. اولویت ثبت نام با ساکنین محدوده محل ثبت نام است و معمولاً خود اولیاء نیز از این موضوع استقبال می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، قدرت اله گراوند ضمن طرح این موضوع به آیین نامه "ثبت نام در محدوده" اشـاره و اظهار کرد: ماده سی و یکم از آیین نامه اجرایی مدارس به صراحت به محـدوده ثبت نام به عنوان یک راهکار و معیار ثبت نام اشاره و تأکید دارد.

وی با بیان اینکه محدوده محل سکونت و محل اشتغال یکی از والدین نیز شامل معیارهای این آیین نامه می‌شود افزود: چه بسـا در برخی محدودها با توجه به بالا بودن تراکم جمعیت و کم بودن فضای آموزشی جوابگو نباشیم، اما به طور کلی اولویت با کسی است که در محدوده محل ثبت نام زندگی می کند و البته خود اولیاء نیز از این موضوع استقبال می کنند.

رئیس اداره ارزیابی عملکرد، پاسخگویی و شـکایات آموزش و پرورش شهر تهران در مصاحبه‌ای رادیویی در پاسخ به این سوال که چرا برای حل این مشکل مدارس را حو شیفته نمی کنید؟ گفت: هم اکنون برخی مدارس دو شیفته‌اند، اما به دلیل کمبود فضای آموزشی و نیروی انسانی امکان دوشیفته کردن همه مدارس در تهران وجود ندارد.

*برخی شـرایط ثبت نام که لازم است خانواده‌ها از آن مطلع‌باشند

بر اساس این گزارش، رضوان حکیم زاده- معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش نیز دو ماه گذشـته با اشاره به شرایط ثبت نام در دوره ابتدایی به این موضوع تاکید کرده و گفته بود که ثبت نام کلاس اولی ها از پایان شهریور و در روزهای دوشنبه و چهارشنبه هر هفته انجام می‌شود. البته آموزش و پرورش از خانواده‌ها خواسته است که ثبت نام را به روزهای پایانی تابستان موکول نکنند.

به گفته وی، براساس آیین نامه باید حداکثر تعداد دانش آموزان در کلاس‌های پایه اول ۲۶ نفر باشد و ما به مدیران مدارس تأکید کردهایم که این میزان را رعایت کنند. ثبت نام در مدارس هیات امنایی و غیردولتی براساس شهریه مصوب انجام می‌شود و در مدارس دولتی رایگان خواهد بود.

طبق تاکید حکیـم زاده، ثبت نام در مـدارس دولتی براساس محدوده جغرافیایی صورت می گیرد و خانواده‌ها باید مدارک احراز محل سـکونت خود را موقع ثبت نام به مدرسه ارائه کنند. حداقل سـن ثبتنام در پایه اول دبستان شش سال تمام خواهد بود و مطابق اساس‌نامه دوره پیش‌دبستانی، کودکان گروه‌سنی چهار تا شش سال تحت پوشش برنامه‌های این دوره قرار می‌گیرند.

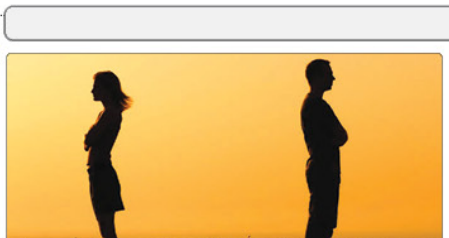
معاونت آموزش ابتدایی در اطلاعیه‌ای با تأکید بر اینکه حداقل سـن ثبتنام در پایه اول دبسـتان شش سال تمام تعیین‌شده است، اعلام کرده است که فقط ثبتنام کودکان شـش سـال تمام در مدارس ابتدایی به‌عنوان دانش‌آموز پایه اول مجاز و ثبت‌نام آنان در سـایر مراکز از جمله مراکز پیش‌دبسـتانی ممنوع است. لذا مدیران مدارس و مراکز پیش‌دبستانی موظفند در ثبت‌نام شرایط سنی را رعایت کنند.

در مـواردی که کودک شـش سـالهای بـا توجه به استانداردهای تعیین‌شده (سنجش بدو ورود به دبستان)، آمادگی لازم برای ثبت‌نام در پایه اول را نداشـته باشد، سازمان آموزش‌وپرورش کودکان استثنایی تصمیم‌گیری می‌کند و مرجع تعیین عدم‌امکان ثبتنام و حضور کودک با شـش سال تمام در پایه اول و صدور مجوز ثبت‌نام در این پایه با سـنین بالاتر (در چهارچوب سن متعارف)، کمیسـیون خاص منطقه، با ذکر دلایل (عدم دسترسی به مدرسه، بیماری و...) است.

عبدالرضا قوادوند- مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران نیز با تاکید بر اینکه دریافت کمک‌های مردمی شرط ثبت نام نیسـت گفت: دریافت کمک های مردمی شرط ثبت نام نیسـت. ثبت نام یکی از مهـمترین مباحث و عملیاتی است که باید برای آمادگی آغاز سال تحصیلی جدید کلید بخورد. باید تلاش کنیم تا در جهت کسب رضایتمندی شهروندان قدم‌های موثری برداشته شود.

آرامش

چرا برخی خیانت می کنند؟



۱-عادی دانستن خیانت

شـاید در برخی افراد ذاتی باشد. تحقیقات نشان می دهنـد افرادی که پدر و مادر خیانت کار داشـته اند همکن است خودشان هم به همسرشان خیانت کنند. پیشـگیری: اگر پدر یا مادر شـما به خانواده ی خود خیانت کرده باید تلاش کنید این رفتار را تغییر دهید. آرمانتاز می گوید: «برای رها شدن از عادت خیانت باید سیستم تفکر کاملا جدیدی را در ناخودآگاه جایگزین کنید. باید در طولانی مدت خوشـبختی تاتسـی از صداقت ووفاداری، حقیقت و عشـق و ازدواج را به فرد نشان دهید. در این صورت، فرد کاملا روش زندگی قبلی را از خاطر می برد.»

۲-اعتماد به نفس پایین

اعتماد به نفس پایین یکی از دلایل خیانت است. خیانت برای این افراد می تواند تنها مکانیسم تدافعی باشد. خیانت باعث می شـود فرد احساس کند قوی است «دیگران به او نیاز دارند و او را می خواهند.» آرمانتاز می گوید: «گاهی اوقات فرد در رابطه به جایی رسیده که دیگر تمی تواند به همسر خود اعتماد به نفس ببخشد. در ایـن مواقع باین فرد رابطه را تمام نمی کند (چون می ترسد تنها شود) ولی اعتماد به نفسی را که به آن نیاز مند است از دیگران می گیرد.»

پیشگیری: اگر کسـی به اندازه کافی اعتماد به نفس نداشته باشد هرگز تمیتواند رابطه ی خیلی سالمی داشته باشـد. به همین خاطر فرد برای داشتن رابطه ی بهتر باید برای تقویت اعتماد به نفس خود تلاش کند. «درست است که خوشبختی اولیه از درون انسان تتات می گیرد ولی بیشتر خوشبختی اعتماد و ارزش از طرف مقابل به فرد منتقل می شود در نتیجه اول باید با ترس های او روبه رو شود بعد اعتماد به نفس او را بالا ببرید برای این کار باید به او عشق بدهید و خلاء درون او را پر کنید.»

۳-نارضایتی جنسی

وقتی برای مدتی طولانی در رابطه ای بوده اید طبیعی است که علاقه ی شما به رابطه ی جنسی کمتر می شود برای برخی افراد ارتباط احساسی هم کمتر می شود طبیعی است که نارضایتی جنسی به یکی دیگر از دلایل خیانت تبدیل می شود. «این افراد به جای اینکه مشکلات خود را در خانه حل کنند به خارج از خانه پناه می برند. محققان معتقدند در خانه هایی که رابطه ی جنسی رضایت بخش نیست و زوجین مدام مجادله دارند احتمال خیانت بیشتر است.»

پیشـگیری: به جای اینکه به خارج از خانه پناه ببرید با همسر خود صحبت کنید ببینید چطور می توانید اوضاع را در خانه بهبود ببخشید. «وقتی به دنبال راه هایی می گردید که از تظر عاطفی و جنسی به همسر خود نزدیک تر شوید، مگر گفته احتمال خیانت را از بین برده اید وقتی هر دو تفر تلاش می کنند موقع را از سر راه برداریم رابطه ی عاطفی و جنسی آنها به روزهای گرم و پر حرارت اول باز می گردد.»

۴-علاقه ی افراطی به تنوع

«بیشـتر خیانت هـا اتفاقی پیش مـی آیندوقتی کسی بیشـتر زمان خود را با افراد خوش چهره می گذارند احتمال خیانت او بیشـتر می شود. همچنین کسانی که دچار بحران میان سالی شده اند، کم کم به این فکر ها می افتند. «خارم پیر میشم می خوام دوباره احساس جوانی کنم» برای همین به همسرم خیانت می کنم. ولی معمولا این عامل به همراه مورد شماره یک پیش می آید. اینکه خیانت اشکالی ندارد در واقع اگر شخص از ابتدا فکر کند خیانت اشکالی ندارد احتمالا در زندگی خود هم فرد خیانت کاری باشد.»

پیشـگیری: افرادی که بیشـتر در معرض وسوسه ی خیانـت قرار دارند باید خودآگاهـی می توانند در جلوگیری از خیانت تاثیر گذار باشـد. «اگر به خاطر بحران میانسالی دچار وسوسه ی خیانت شدند باید در مورد این احساسات با همسر خود صحبت کنند.»

*«پیشـگیری بهتر از درمان اسـت» رضایت تاتسی از ی قوی تری برای رابطه ی خود بسازندولی هر دو طرف باید همه ی دلایل ابتدایی خیانت را از بین ببرند.

ندا فخری
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

کرده ایداحتمال تلافی کردن او هم وجود دارد

هم ممکن است بگوید کار شما را فراموش نکرده و می خواهد انتقام بگیرد.» در واقع این افراد می کنند حق خیانت دارند. چون شـما به او وفادار تبوده اید و به خاطر خیانت به شما کمتر احساس گناه می کند.» «اما حقیقت برعکس این اسـت. تحقیقات نشان داده اند افرادی که از روی انتقام خیانت می کنندبه اندازه ی همسر بی وفای خود احساس گناه و شرمندگی می کنند.»

پیشگیری: افرادی که از هم دلگیر هسـتند بهتر است به مشاور خانواده مراجعه کنند این کار باعث می شود شخص وفادار اعتماد و ثبات بیشتری را در خانه حـس کنداینکه هر دو تفر خیانت کار بوده اند شرایط مساوی دارند. آنها می توانند پایه ی قوی تری برای رابطه ی خود بسازندولی هر دو طرف باید همه ی دلایل ابتدایی خیانت را از بین ببرند.

۵-انتقام گیری

منافسه اگر به هر دلیلی به همسر خود خیانت

تازه‌های سلامت

نوشیدنی‌هایی برای رفع سریع گرمازدگی

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: برای برطرف کردن کم آبی بدن مخلوط آب خنک با کمی نمک، آب میوه‌های خنک و آبدار مثل هندوانه، طالبی و خیار و دوغ‌های کم نمک خنک مصرف شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سپیده دولتی- کارشـناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در خصوص گرمازدگی مشـکل شایع روزهای گرم تابسـتان گفت: گرمازدگی یک بیماری مرتبط با گرما اسـت که می‌تواند در شرایطی که فرد در معرض درجه حرارت بالا قرار گیرد رخ دهد. در واقع در این شـرایط توانایی بدن بـرای مقابله با گرما و تنظیم حرارت بدن دچار اختلال و دمـای درون بدن افزایش می‌یابد و فرد دچار گرمازدگی می‌شود. وی ادامه داد: شدت گرمازدگی می‌تواند از خفیف تا شـدید باشد اما باید توجه داشت که گرمازدگی را باید جدی گرفت چرا که عدم مداخله در زمان مناسب می‌تواند به مغز و ارگان‌های حیاتی آسیب بزند و حتی باعث مرگ شود. فردی که دچار این عارضه می‌شود علائمی شایعی همچون گیجی، حالت تهوع، بـی حالی، رنگ پریدگی، سـردرد، تشنگی، تعریق و گرفتگی عضلانی و تپش قلب شـدید دارد. دولتی با بیان اینکه گرمازدگی اغلب یا کم شدن آب بدن همراه اسـت اظهار کرد: وقتی فردی دچار گرما زدگی می‌شـود در ابتدا باید در یک مکان با تهویه خنـک قرار گیرد و حجم لباس‌هایش را کم کند و دوش آب ولرم یا خنک بگیرد. وی افزود: باید توجه داشـت به دلیل اینکه در زمان تعریق مقداری از الکترولیت‌های مهم و ضروری بدن از جمله پتاسـیم و سـدیم دفع و تعادل این الکترولیت ها دچار مشکل می‌شود، برای برگشت این تعادل و برطرف کردن کمـ آبی بدن مخلوط آب خنک بـا کمی نمک، آب میوه‌های خنک و آبدار مثل هندوانه، طالبی و خیار و دوغ‌های کم نمک خنک مصرف شـود. دولتی تصریح کرد: شربت‌های خانگی سنتی مثل مخلوط خاکشیر و تخم شربتی با کمی آبلیمو و شکر نیز می‌تواند در بهبود فرد موثر باشد البته به تدریج و آهسـتگی مایعات را میل کنید تا دچار مشکلات گوارشی نشوید. همچنین یک سری نوشیدنی های ورزشی در سوپر مارکت‌ها نیز در دسترس هسـتند که به دلیل دارا بودن الکترولیت‌ها همراه با مصرف مایعات خنک می‌توانند مفید باشند. وی تاکید کرد: در شـرایط گرمازدگی باید از نوشیدنی‌های حـاوی کافئین مثل قهوه یا نسـکافه، چـای خنک یا نوشیدنی‌های ورزشی کافئین دار خودداری کنید چرا که مواد حاوی کافئین دار (ادرار آور) بوده و باعث دفع بیشتر آب بدن می شوند.

وی افزود: باید در نظر داشـت افرادی که در محیط‌هایی با دمای بالا کار می‌کنند یا در محل کار خود در معرض حرارت بالا قرار دارند، بیشتر مستعد گرمازدگی هستند. همچنین برخی از گروه‌های سنی مثل نوزادان، کودکان و سالمندان و افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و ریوی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و بیماری‌های اعصاب و روان هسـتند بیشـتر به گرما زدگی مستعد هسـتند و توصیه می‌شود که این افراد در ساعات اوج گرمای هوا که معمولا ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر است از خانه خارج نشوند و اگر در صورت ضرورت مجبور به ترک خانه هسـتند حتما یک بطری آب یا شـربت‌های خانگی کم شیرین خنک همراه خود داشته باشند و از لباس‌های نخی با رنگ روشن اسـتفاده کنند و به هیچ عنوان در سـاعات یاد شده در محیط بیرون اقدام به ورزش نکنند.

پیرمان

رنگ های خنثی در دکوراسیون داخلی

رنگ های خنثی مانند رنگ های طوسی، خاکستری، دودی و رنگ های دسته کرم، بژ و شـیری، نقره ای، پلاتینی، کرومی و شنی، رنگ هایی هستند که به عنوان رنگ های بی طرف و خنثی در دکوراسیون و به عنوان رنگ های زمینه کاربرد فراوانی دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، این رنگ ها ماهیتی ملایم و بی رنگ دارند و به همین سبب که تاثیر گمی تسبت به رنگ های پررنگ تر بر فضا دارند خنثی نامیده می شوند و در دکوراسیون به دلیل قابلیت انطباق با اجزای دکوراسیون کاربرد فراوانی دارند و همچنین هیچ گاه کهنه و قدیمی تمی شوند.

رنگ های خنثی در بعضی موارد تلفیقی از رنگ ها هسـتند و یا ته زمینه رنگ های دیگر را در خـود دارند برای مثال در رنگ بژ ممکن اسـت سـایه هایی از صورتـی، قهوه ای مایل بـه زرد و یا طلایی وجود داشته باشـد و یا سفید ممکن است کمی عاجی، زرد، صورتی یا هلو در خود داشـته باشد اما در همه موارد از رنگ های خنثی به دو روش می توان در دکوراسـیون بهره گرفت اولین روش کاربرد آن ها به تنهایی برای ایجاد فضایی ملایم و لطیف و یا در روش دوم استفاده به عنوان پس زمینه رنگ های فضا و استفاده از رنگ های متضاد برای ایجاد کنتراست رنگی است.

اگر تمایل به استفاده از رنگ های خنثی به تنهایی دارید، می توانید برای جلب توجه و افزایش زیبایی فضا از بارچه های طرح دار و یا از تلفیق سبک های دکوراسیون و اجزای دکوری و یا از تنّاز های متفاوت چوب برای زیبایی بیشـتر استفاده تمایید. همچنین استفاده از بافت ایده ای هوشمندانه برای روح و گرما بخشیدن به فضاست تا فضا را از بی رنگی خارج شده و سبب یکنواختی و ایجاد فضایی کسالت بار نتشود.

باجامعه همراه باشید

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

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

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

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸