گوناگون

راه‌اندازی بانک شیر مادر تا پایان سال در ۶ استان دیگر

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: در حال حاضر بانک شیر مادر تبریز، اهواز و شیراز شروع به کار کرده و در ۶ استان دیگر شامل شهرهای کرمانشاه، اصفهان، یزد، کرمان، زاهدان و مشهد نیز تا پایان سال جاری راه‌اندازی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علیرضا رئیسی درخصوص راه اندازی بانک شیر مادر، افزود: افتتاح بانک شیر مادر یکی از اقدامات جدید وزارت بهداشت محسوب می شود که در حال حاضر در بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا ساماندهی شده است.

وی ادامه داد: بانک شیر مادر برای تغذیه نوزادانی که در بخش ویژه بستری می‌شوند، بسیار موثر است؛ زیرا ثابت شده که استفاده از شیر مادر هم در زمینه رشد نوزادان و مقابله با عفونت‌ها و ترخیص سریع‌تر تاثیر دارد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: در این مراکز، آموزش شیردهی نیز به مادران انجام می‌شود. همچنین دستگاه‌هایی در این مراکز وجود دارد که شیرهای اهدائشده را پاستوریزه می‌کند و سپس در قرائید خاصی سرد شده و نگهداری می‌شود.

بنابر اعلام ویدا رییسی تصریح کرد: مادری که شیر اهدا می‌کند نیز از نظر سلامت و بیماری‌های عفونی کنترل می‌شود تا با خیال راحت این شیرهای اهدا شده در اختیار بخش‌های ویژه نوزادان قرار گیرد.

ثبت‌نام تکمیل ظرفیت پایه هشتم مدارس سمپاد آغاز شد

مرکز استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: داوطلبان شرکت در آزمون تکمیل ظرفیت پایه هشتم با مراجعه به سامانه hoosha.medu.ir مراجعه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، داوطلبان می‌توانند برای شرکت در آزمون تکمیل ظرفیت پایه هشتم با مراجعه به سامانه hoosha.medu.ir ثبت نام کنند.

طبق اعلام مرکز استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان؛ شرایط ثبت‌نام برای شرکت در این آزمون معدل کل ۱۹ به بالا است و تمام دانش آموزان پایه هشتم دارای شرط مذکور امکان شرکت در این آزمون را دارند و به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم دانش‌آموزان را برای ورود به این مدارس تحت فشار نگذارند.

پیش از این قاطمه مهاجرانی رئیس مرکز ملی پرورش استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان در گفتوگو با تسنیم گفته بود "برای برگزاری این آزمون تا با دانش‌آموزانی که هم‌اکنون در مدارس سمپاد هستند کاری نداریم، چون آنها آزمون داده‌اند و بار هر کم و کیفی که آزمون سال گذشته داشت، پذیرفته شده‌اند؛ بنابراین ما اما و اگری روی دانش‌آموزان نداریم.

هر سال تعدادی از دانش‌آموزان به‌دلیل ریزش از مدارس سمپاد خارج می‌شوند و از طرف دیگر برای برخی مدارس بسیار کمتر ظرفیت اعلام شده؛ بنابراین مدارس خالی مانده، با توجه به اینکه جمعیت ۱۵ درصد دانش‌آموزی را در پایه ششم هدف می‌گیریم می‌توان گفت از حد استاندارد تیزهوشان هم ظرفیت کمتر اعلام شد به همین دلیل آزمون تکمیل ظرفیت برای پایه هشتم را برگزار می‌کنیم.

آزمون تکمیل ظرفیت پایه هشتم مدارس سمپاد نیمه‌های مرداد برگزار می‌شود و تمام دانش‌آموزانی که شرایط را دارند می‌توانند متقاضی شوند که ظرفیت حدود ۴ هزار نفر اعلام شده است."

سامانه اورژانس اجتماعی راه اندازی می‌شود

مدیر کل دفتر امور اجتماعی و آسیب دیدگان سازمان بهزیستی از راه‌اندازی سامانه الکترونیکی آمار و اطلاعات اورژانس اجتماعی خبر داد و گفت: با اجرای این سامانه برنامه ریزی، سیاست گذاری و تحلیل نقطه به نقطه آسیب های اجتماعی در سراسر کشور و مدل مداخلاتی تسهیل و طراحی می‌شود.

رضا جعفر زاده افزود: در ارائه گزارش های اورژانس اجتماعی که با بیش شماری وجود دارد و در واقع امکان دسترسی به آمار متقن را با مشکل مواجه می کرد که راه اندازی این سامانه به این مهم کمک می کند.

وی اظهار کرد: بهزیستی یکی از متولیان حوزه های آسیب های اجتماعی بوده و در این میان رویکرد مورد توجه ارتقای سلامت اجتماعی است و برای کاهش آسیب های اجتماعی سازمان های متولی امر باید نقش خود را ایفا کنند.

این مسئول خاطرنشان کرد: هر چند شیوع آسیب های اجتماعی تا حدودی کند شده است، اما این نوع آسیب ها در مقایسه با چند دهه گذشته رشد قزاینده ای را نشان می دهد که این مهم بیدگر توجه بیشتر و برنامه ریزی مدون حکایت دارد.

وی بهره گیری از منابع کنونی در کاهش آسیب های اجتماعی را موثر خواند و گفت: قسار گسیختگی هایی وجود دارد که در این بین هماهنگی و انسجام بخشی بین دستگاه های متولی برای اجرای برنامه های مختلف و از طرفی کاهش آسیب های اجتماعی بسیار اثر گذار است.

این مسئول با اشاره نقش رسانه ها در کاهش آسیب های اجتماعی افزود: نقش اصحاب رسانه در حوزه کاهش آسیب‌های اجتماعی بسیار تاثیر گذار است که با اطلاع رسانی در خصوص یک موضوع جامعه را نسبت به وضعیت و شرایط آگاه می کنند.

جعفرزاده بهره گیری از مشارکت های اجتماعی را در پیشبرد برنامه های این سازمان مهم ارزیابی و اضافه کرد: در صورت حضور فعالانه قشرهای مختلف مردم در برنامه های این سازمان نقش موثری دارند و نکته مهم اینکه افراد صاحب قدرت و سیاستگذار نیز در مدیریت خوب آسیب های اجتماعی نیز نقش آفرین هستند.

این مسئول از راه اندازی سامانه پیامکی برای استفاده مردم در کشور خبرداد و اعلام کرد: این سامانه با هدف نظارت مردم بر خدمات ارائه شده بهزیستی طراحی شده که اگر در جایی مشکلی وجود داشت شهروندان مشکلات را از طریق پیامک به متولیان امر اعلام کنند تا رسیدگی شود.

وی یادآور شد: بارسال یک میلیون و ۸۰ هزار نفر در اورژانس اجتماعی کشور پذیرش شدند و مانامه کودک آزاری، همسر آزاری، سالمند و معلول آزاری در صدر حوزه مداخلات اورژانس اجتماعی است.

به گفته جعفرزاده، باید در حوزه کاهش و کنترل آسیب های اجتماعی همه مسئولان قرهنگی احساس مسئولیت کنند تا این مسائل کنترل و کاهش یابد.

یک جرعه کتاب

۴۲ اندیشه ناب (تأملاتی درباره زندگی، جهان و هر آن چیز دیگر)
نویسنده: مارک ورنون
مترجم: یژمان طهرانیان
نشر نو

پیام آشنا: «۴۲ اندیشه ناب (تأملاتی درباره زندگی، جهان و هر آن چیز دیگر)» نوشته مارک ورنون، کتابی است درباره هستی و زندگی، زندگی شامله‌اند، زندگی روزمره، اجتماعی، کار و... مارک ورنون، نویسنده و روزنامه‌نگار انگلیسی و متولد ۱۹۶۶ است که در رشته الهیات و فیزیک تحصیل کرده و دکترای فلسفه دارد. وی تا کنون کتاب‌های متعددی درباره دوستی، خانواده، معنویت، مذهب و موضوعات فلسفی و اخلاقی در روزنامه‌ها و مجلات بسیاری از جمله «گاردین» نوشته‌است. او در برنامه‌ها و مناظرات رادیو- تلویزیونی مشارکت فعال دارد و در آکادمی «ایدلر» لندن هم تدریس می‌کند.

ورنون، خود درباره این اثرش در مقدمه کتاب ذکر کرده است:

«مارک ورنون، نویسنده و روزنامه‌نگار انگلیسی و متولد ۱۹۶۶ است که در رشته الهیات و فیزیک تحصیل کرده و دکترای فلسفه دارد. وی تا کنون کتاب‌های متعددی درباره دوستی، خانواده، معنویت، مذهب و موضوعات فلسفی و اخلاقی در روزنامه‌ها و مجلات بسیاری از جمله «گاردین» نوشته‌است. او در برنامه‌ها و مناظرات رادیو- تلویزیونی مشارکت فعال دارد و در آکادمی «ایدلر» لندن هم تدریس می‌کند.

ورنون، خود درباره این اثرش در مقدمه کتاب ذکر کرده است:

«این الهام من فلسفه است: نه فلسفه قواعد و قوانین یا مسائل غامض، بلکه فلسفه‌ای که این پرسش را مطرح می‌سازد: «چگونه زندگی کنم؟» فیلسوفان باستان هم این‌گونه موضوع مورد مطالعه‌شان را درک می‌کردند. فلسفه‌ی آن‌ها فلسفه‌ای بود هم در جست‌وجوی معنا و هم بینش، فلسفه‌ای مُلهَم از چالش‌های عملی و نیز نتایج عقلانی، که هدفش نه فقط فهم دقیق امور که دگرگونی فردی نیز بود. قدما شیفته جملات قصار بودهاند. آنان بر این باور بودند که حتی اگر هدف واقعی شما یاد انداختن به یادبالتان هم باشد، جزد چون رادلری‌ست که می‌تواند در مسیر درست هدایت‌تان کند. سقراط گفته است خرد همچون آب نیست که بتوان آن را از تُنگی به درون تُشتی ریخت. خرد زندگانی در عادت‌ها و انتخاب‌ها، تمناها و تأثرات فرد هویداست. پس ۴۲ اندیشه‌ی ناب ارائه‌دهنده‌ی رویکردی متفاوت ولی توأمان کهن است به مسائل ازلی زندگی که همان سعادت و آسایش بشری‌ست. این کتاب - از طریق قیاس و حکایت، پرسش و نقل‌قول فلسفه را در راه شکوفا شدن در زندگی به کار می‌بندد.

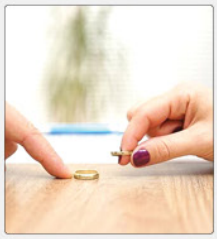
معیارهای جوانان امروزی برای «ازدواج»

مدیر گروه مطالعات زنان و پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم با بیان اینکه در حال حاضر معیار جوانان برای ازدواج بر پایه "سبک" محوری است، گفت: اگرچه در گذشته ساختار ازدواج در جامعه ما سنتی بوده و انتخاب‌ها از طریق خانواده‌ها و از پیش تعیین شده و با مداخلات حداکثری خانواده‌ها صورت می‌گرفته اما بروز تحولات در جامعه باعث شده اشکال ازدواج در جامعه ما به ویژه در انتخاب همسر تغییر بسیار زیادی کند و جوانان اکنون به معیارهایی همچون درک متقابل و مفاهمه اهمیت بیشتری دهند، تا جایی که اغلب انتخاب‌ها قردی شده و جوانان خود همسر آیندهشان را انتخاب می‌کنند و خانواده تنها اقدامات و تشریفات را بر عهده دارند زمانی که طرفین خودشان قدرت انتخاب‌شان افزایش یابد، بالطبع معیارهایشان در مورد انتخاب همسر به همان نسبت تغییر می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، لیلا قلاحتی ضمن بیان اینکه مطالعه تخصصی در زمینه روند تحولات ارزش‌های ساختاری و کارکردی نظام خانواده ایرانی صورت نگرفته است؛ اظهار کرد: موضوع مهمی که در زمینه ازدواج و خانواده در جامعه ایران مغفول مانده همین موضوع است و در واقع مشکل اصلی ما فقر اطلاعاتی دقیق درباره رویکردهای اجتماعی جامعه است. به گفته وی، مطالعات انجام شده توسط وزارت ارشاد و وزارت علوم درباره ازدواج و جوانان حاکی از آن است که اگرچه در گذشته ساختار ازدواج در جامعه ما سنتی بوده و انتخاب‌ها از طریق خانواده‌ها و از پیش تعیین شده و با مداخلات حداکثری خانواده‌ها صورت می‌گرفته اما بروز تحولات در جامعه باعث شده اشکال ازدواج در جامعه ما به ویژه در انتخاب همسر تغییر بسیار زیادی کند و جوانان اکنون به معیارهایی همچون درک متقابل و مفاهمه اهمیت بیشتری دهند، تا جایی که اغلب انتخاب‌ها قردی شده و جوانان خود همسر آیندهشان را انتخاب می‌کنند و خانواده تنها اقدامات و تشریفات را بر عهده دارند زمانی که طرفین خودشان قدرت انتخاب‌شان افزایش یابد، بالطبع معیارهایشان در مورد انتخاب همسر به همان نسبت تغییر می‌یابد.

قلاحتی معتقد است که در حال حاضر معیار جوانان برای ازدواج بر پایه "سبک" محوری است تا جایی که بر درک متقابل و سلیقه‌های همسان و نزدیک به یکدیگر در سبک زندگی حرکت می‌کنند. این در حالیست که در گذشته این معیارها مبتنی بر همسانی طبقه و موقعیت‌های اجتماعی بنا می‌شد. این جامعه‌شناس در ادامه با اشاره به اینکه سالیانه آمارهای مختلف و دلایل مختلفی درباره علت طلاق گزارش می‌شود، افزود: براساس تحقیقات کشور، بیکاری و اعتیاد از دلایل اصلی طلاق محسوب می‌شود. وی افزود: آمارهای طلاق نشان می‌دهد که تمایل جوانان برای ازدواج کاهش یافته است. زیرا داشتن کار ثابت و منبع اقتصادی پایدار از معیارهای اصلی آنها به شمار می‌رود؛ جوانان بر این باورند تا زمانی که اقتصاد پایداری ندارند به سمت ازدواج حرکت نکنند و یکی از دلایل تاخیر در ازدواج همین مسئله است. به عنوان مثال مطالعات اخیر کشور آمریکا نشان می‌دهد نرخ طلاق در نسل هزاره بسیار پایین است، زیرا جوانان این نسل ابتدا تحصیل کرده و بعد از ورود به بازار کار ازدواج می‌کنند. در نتیجه ازدواج پایدارتری دارند.

قلاحتی در ادامه در پاسخ به این سوال که از دیدگاه جامعه‌شناسی، جوانان در چه سنی برای ازدواج آمادگی بیشتری دارند؟ پاسخ داد: در دایره سنتی ازدواج، سن ۲۳ تا ۲۶ سالگی دایره مناسبی برای ازدواج محسوب می‌شود، اما به طور کلی در جامعه جهانی نمی‌توان سن مشخصی برای ازدواج تعیین کرد. مدیرگروه مطالعات زنان و پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم ادامه داد: تغییرات اجتماعی تاثیر زیادی بر میانگین سن ازدواج دارد، به طور مثال در کشور ما میانگین سن ازدواج دختران ۲۳/۵ و در عربستان ۲۴/۵ سال است. در مجموع به نظر می‌رسد جوانان ترجیح‌شان بر این است که ابتدا تحصیل کرده و بعد از ورود به بازار کار و



داشتن منبع درآمد مشخص و ثابت، ازدواج کنند. وی در ادامه در پاسخ به این سوال که مراکز مشاوره و ازدواج تا چه میزان بر میزان موفقیت ازدواج و کاهش طلاق‌ها تاثیرگذار است؟ نیز گفت: این مراکز تاثیر بالایی دارند به شرط آن که نظرات تخصصی و درستی برای ارائه مشاوره‌ها داشته باشند، یعنی واقع‌بینی را قدای ایجاد خوش‌بینی در جوانان نکنند.

بدانیم

تغذیه در کم کاری تیروئید

در کم کاری تیروئید، سطح ترشح هورمون های تنظیم کننده سوخت و ساز (متابولیسم) بدن پایه عبارت دیگر، میزان مصرف چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها، ۱۵-۴۰ درصد کاهش می‌یابد؛ بنابراین برخی علایم بیماری دقیقاً برعکس علایم ناشی از پرکاری تیروئید است. شایع ترین این علایم عبارت‌اند از: کاهش ضربان قلب، خستگی، خواب آلودگی مفرط، افت هوشیاری، اختلال حواس، کاهش حافظه، افزایش وزن بدن بدون افزایش مصرف غذا، یبوست، خشن شدن صدا، افتادگی پلک‌ها، یف آلود شدن صورت، عدم تحمل سرما، خشک و ضخیم شدن پوست و مو، سردرد و اختلال شدید در عادات ماهیانه.

درمان:

عمده ترین اقدام درمانی، هورمون درمانی است. علی‌رغم این که بسیاری از علائم، بعد از چند ماه درمان دارویی برطرف می‌شوند اما مبتلایان به این بیماری باید تمام عمر تحت نظر پزشک متخصص باشند. حمایت تغذیه‌ای این بیماران، به ویژه از نظر مواد مغذی که برای ساخته شدن هورمون تیروئید لازم است، همراه با درمان دارویی، بسیار اهمیت دارد.

رژیم غذایی در کم کاری تیروئید:

۱ -برخلاف مبتلایان به پرکاری تیروئید، این بیماران باید از مصرف زیاد مواد غذایی گواترون پرهیز کنند و سبزی‌جات را به صورت پخته مصرف نمایند. مواد غذایی گواترون، شامل انواع کلم، شلغم، روغن کازا (کانولا)، بادام زمینی، ارزن و سویا است.

۲ -سویا می‌تواند مانع جذب کافی داروهای تیروئید شود. بنابراین باید در مصرف آن احتیاط کرد.

۳ -توجه داشته باشید که از نمک در پایان پخت غذا استفاده کنید، زیرا در غیر این صورت بد موجود در نمک هنگام پوشاندن درب ظرف غذا همراه با بخار خارج می شود. در این صورت شما میزان ید کمتری از آن چه که انتظار می‌رود دریافت خواهید کرد. در ضمن نمک یددار را نباید در شیشه های شفاف و در معرض نور نگهداری کرد.

۴ -توجه کنید که زیاده‌روی در مصرف ید باعث کم کاری تیروئید خواهد شد.

۵ -تنظیم کالری دریافتی برای جلوگیری از افزایش وزن ضروری است. برای این منظور مشاوره با کارشناس تغذیه همراه با استفاده از درمان دارویی توصیه می‌شود.

۶ -اطمینان نسبت به تأمین مقادیر کافی ویتامین های E، A، C و ویتامین های گروه B به ویژه B۱، B۲، B۶، B۱۲ که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند لازم است. لذا مصرف منظم مواد غذایی زیر در برنامه ی غذایی روزانه توصیه می‌شود:

● منابع مناسب ویتامین C : توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز، سیب زمینی و هلو.

● منابع مناسب ویتامین A : جگر، تخم مرغ، ماهی‌های روغنی، سبزی های سبز رنگ (به جز گیاهان خانواده ی کلم)، سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی رنگ. هر چه این میوه ها و سبزی ها پررنگ تر باشند غلظت ویتامین در آنها بیشتر است.

●منابع مناسب ویتامین E :روغن‌های گیاهی، مغزدانه‌ها (به جز بادام زمینی) وغلات.

● منابع مناسب ویتامین B : غلات سبوس دار، گوشت گاو، گوشت ماکیان و ماهی.

●استفاده از منابع مناسب غذایی از روی، نظیر غذاهای دریایی، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غلات سبوس دار.

●استفاده از مکمل مولتی ویتامین و املاح در کنار منابع غذایی بالا.

● مصرف منظم منابع غنی از قبیر، نظیر سبزی ها، میوه هایی مانند انجیر، آلو، سیب، مرکبات، همچنین حبوبات و غلات سبوس دار، برای برطرف شدن یبوست.

● نوشیدن آب به مقدار کافی (حداقل ۲ لیوان) بسیار ضروری است.

● پرهیز از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، شیرینی جات و.

● پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار، میانه روی در مصرف فرآورده های شیری و گندم.

● استفاده از منابع غنی از آهن مانند جگر، گوشت قرمز و غلات غنی شده با آهن، به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از فقر آهن نیز می باشند.

●استفاده از منابع غنی B۱۲ مانند جگر گاو، جگر مرغ، گوشت گاو، ماهی قزل آلا به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از کمبود این ویتامین هستند. عدم توجه به کم خونی یا هر متناقی که باشد، در تشدید ضعف و خستگی و بسیاری از علایم دیگر موثر خواهد بود.

● استفاده از اسیدهای چرب ضروری به ویژه مکمل امگا -۳ که منبع غنی آن ماهی های روغنی آب های سرد هستند، می تواند در تخفیف برخی علایم مفید باشد. کمبود اسیدهای کم کاری تیروئید چرب ضروری می تواند باعث بر هم خوردن تعادل در عملکرد غده تیروئید شود.

با توجه به آن چه که ذکر شد، اصلاح رژیم غذایی با توجه به نوع بیماری تیروئید بسیار مهم است در ضمن باید در نظر داشته باشید که در پرکاری و کم کاری تیروئید، رژیم غذایی هرگز نمی توان جایگزین درمان دارویی باشد، بلکه باید به عنوان یک اقدام تکمیلی بسیار مفید همراه با درمان دارویی در طول زندگی مورد توجه قرار گیرد.

پریسا یصرلوی- کارشناس تغذیه ورژیم‌درمانی مرکز بهداشت غرب شهرستان کرج

پیشنهاد

نحوه انتخاب بهترین رنگ پرده برای منزل

امروزه دانشمندان و روانشناسان تحقیقات زیادی در زمینه تاثیر رنگ ها در زندگی، احساس، حالت های روزمره انسان انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که جریان زندگی در خانه بدون پنجره و بدون نور وجود ندارد و عدم وجود نور عواطف انسانی را به نحوی منفی تغییر می دهد و به همین سبب استفاده از پنجره ها در معماری منازل و تزئین مناسب آن ها در دکوراسیون بسیار مهم می باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، لازم به ذکر است قبل از انتخاب رنگ مناسب برای پرده، چند عنصر حیاتی نیاز است یکی از مهم ترین موارد، سبک دکوراسیون مخصوصا رنگ دیوار ها، قرش و مبلمان می باشد. شناسایی عناصر اصلی و عناصر دکوری که قرعی تر محسوب می شوند نیز در اولویت هستند. اگر اتاقی دارید که رنگ های دیوار و قرش های آن روشن است، بهتر است پرده ای با رنگ خنثی انتخاب کنید و یا برعکس، اگر تمام اتاق و مبلمان رنگ های خنثی دارند، پرده ها با رنگ روشن گزینه خوبی برای روح دادن به اتاق می باشد.

رنگ قرمز، باعث افزایش اشتها و افزایش انرژی می گردد و اقراد را شادتر می کند. بنابراین پرده هایی با رنگ قرمز می تواند برای آشپزخانه، نشیمن و اتاق غذاخوری مناسب باشد.

رنگ نارنجی باعث می شود که پذیرش تغییرات آسان تر باشد و احساس راحتی و انرژی را به خود به همراه دارد. از این رنگ می توان در اتاق ها جایی که تمام اعضای خانواده دور هم جمع می شوند، استفاده کرد.

رنگ نارنجی برای آشپزخانه هم مناسب است زیرا به هضم غذا کمک می کند و به افراد احساس راحتی می دهد. پرده های نارنجی برای اتاق خواب توصیه نمی شوند زیرا که بسیار محرک بوده و در خواب اختلال ایجاد می کند.

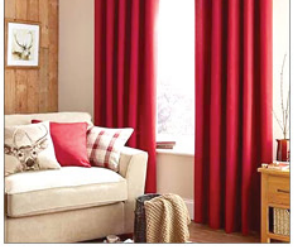
زرد مایل به نارنجی، حس دوستی به همراه دارد. اگر به دنبال یک ارتباط دوستانه هستید، اتاق نشیمن خود را با پرده های زرد تزئین کنید.

پرده های سبز برای اتاق خواب عالی هستند چون با ایجاد احساس آرامش، خواب خوبی را سبب می شوند به علاوه، با این رنگ اتاق بزرگتر به نظر می رسد. اگرچه این رنگ برای همه افراد مناسب است ولی بعضی افراد با هماهنگی ایجاد می کند و اتفاق را زنده تر می کند بنابراین انرژی بیشتری را به شما می دهد.

قیروزه ای به ایجاد هارمونی داخلی کمک می کند و باعث آرامش افراد می شود. بنابراین این رنگ پرده برای اتاقی مناسب است که بعد از یک روز طولانی می خواهید در آن جا استراحت کنید.

آبی یک رنگ صلح آمیز است که راه حل مناسبی برای بی خوابی و اضطراب محسوب می شود. علاوه بر آن به داشتن تمرکز نیز کمک می کند. بنابراین پرده هایی با رنگ های آبی هم برای اتاق کار و هم اتاق خواب مناسب است.

استفاده از رنگ بنفش برای پرده، نور صورتی کم رنگی ایجاد می کند که بسیار آرام بخش است. این رنگ با عناصر روشن اتاق بسیار بیش از حد استفاده کردن از این رنگ مشکل دارند.



تازه‌های سلامت

۱۰ فرمولِ زندگی سالم

مشغله‌های روزافزون در زندگی ماشینی عصر ما موجب شده که بسیاری افراد از وضعیت سلامت خود و سبک زندگی سالم غافل بمانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سبک زندگی می‌تواند تاثیر شگفتی بر سلامت انسان داشته باشد و به همین دلیل حائز اهمیت است تا به بهترین شیوه ممکن زندگی کنیم. اما برای بسیاری افراد همواره این پرسش مطرح است که بهترین گزینه‌های سبک زندگی سالم شامل چه مواردی می‌شوند؟ سایت "آرینگ‌مدیا" در مطلبی تخصصی به چند الگوی مفید و در عین حال ساده که می‌توانند در داشتن سبک زندگی سالم نقش موثر داشته باشند، اشاره کرده که به شرح زیر است:

۱ - پیاده‌روی

پیاده‌روی از بهترین گزینه‌های دردسترس و کم‌هزینه برای حفظ سلامتی است زیرا با کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی همراه است.

۲- یادگیری زبان دوم

یادگیری زبان دوم و توانایی در برقراری ارتباط با فرهنگ‌های دیگر یکی از گزینه‌های سبک زندگی سالم به حساب می‌آید. علاوه براین، یادگیری زبان دوم می‌تواند در به تاخیر انداختن بروز علائم زوال عقل موثر باشد.

۳ -خواب بیشتر

برخورداری از خواب کافی باعث می‌شود فرد در طول روز احساس سرحال بودن داشته باشد. در عین حال افرادی که خواب کافی ندارند در معرض ابتلا به مشکلات جسمی هستند. برای برخورداری از سلامت کامل و حداکثر کارایی، لازم است به ساعت خواب توجه کافی داشته باشیم.

۴ - مثبت بودن

حوادث ناگوار بخشی از اتفاقاتی است که شاهد وقوع آن‌ها هستیم. داشتن افکار مثبت به حفظ سبک و رفتارهای مثبت در زندگی کمک می‌کند. به طور مثال خواندن جملات تشویق کننده، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه یا گردش در طبیعت از جمله این رفتارهای مثبت هستند.

۵- استفاده بهینه از وقت

برای تمامی ساعات و روزهای خود برنامه‌ریزی داشته باشید. با استفاده بهینه از فرصت‌ها بر خورداری از سبک زندگی سالم در طولانی مدت دور از دسترس نخواهد بود.

۶- کنترل وضعیت جسمی کنونی

یکی از بهترین گزینه‌های سبک زندگی سالم، کنترل صحیح وضعیت فعلی جسمانی و جلوگیری از آسیب‌ها و بیماری‌های قابل پیشگیری است.

۷-نوشیدن آب کافی

حفظ آب بدن میزان انرژی و خلق و خو را بهبود می‌دهد. هرچند، خودداری از دریافت آب کافی نتیجه عکس دارد و حتی موجب بروز التهاب در بدن می‌شود.

۸- مسافرت رفتن

رفتن به مسافرت یکی از لذت‌بخش ترین راهکارهای ذکرشده برای حفظ سلامت است که ایده‌های خلاقانه و کاهش استرس از دیگر فوائد آن است.

۹- مطالعه کردن

استرس هیچ تاثیر مثبتی بر سلامتی ندارد و راهکارهای متعددی برای کاهش استرس وجود دارند. یکی از این راهکارها خواندن داستان‌های دنیاهدار است چرا که میزان استرس را حدود ۶۸ درصد کاهش می‌دهد.

۱۰- داشتن اهداف به نقس

هرچه بیشتر عمر می‌کنیم شاهد اتفاقات و رویدادهای بیشتری خواهیم بودیم و می‌توانیم از این تجارب برای واکنش‌ها و رفتارهای خلاقانه و با اعتماد به نفس بهره بگیریم. در مواجهه با اتفاقات زندگی، رفتارهای متناسب با اخلاقیات و ارزش‌ها را در پیش بگیرید تا واقعا برای شما مفید باشند و حالتان را خوب کنند و بتوانید به انتخاب خوب باور داشته باشید.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان 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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸