گوناگون

تماشای تلویزیون برای اطفال زیر ۱۸ ماه ممنوع است

رئیس پانزدهمین کنگره بیماری‌های شایع کودکان گفت:برای اطفال زیر ۱۸ ماه، دیدن تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی ممنوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علی اکبر سیاری -رئیس پانزدهمین کنگره اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع طب کودکان- به موضوع آسیب‌های استفاده زیاد از اینترنت، تلویزیون، تبلت و بازی‌های رایانه‌ای اشاره کرد و گفت: ۷۳ درصد مردم ایران به اینترنت دسترسی دارند و ۹۳ درصد نیز از موبایل استفاده می‌کنند،در حالی که انجمن کودکان آمریکا، محدودیت‌هایی برای استفاده از این وسایل قائل شده است.

وی افزود: کودکان زیر ۶ سال، مرز بین واقعیت‌ها و خیالات را تشخیص نمی‌دهند و استفاده بیش از حد از این وسایل، آسیب‌هایی را متوجه آنها می‌کند. بر همین اساس، انجمن کودکان آمریکا اعلام کرده است که استفاده زیاد از این وسایل، وضعیت شنوایی، گفتاری و رفتاری کودکان را تغییر داده و آنها را پرخاشگر می‌کند و باعث می‌شود موفقیت تحصیلی آنها کاهش یابد.

رئیس پانزدهمین کنگره اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع طب کودکان تصریح کرد: برای اطفال زیر ۱۸ ماهگی، دیدن تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی ممنوع است. از ۱۸ ماهگی تا ۲۴ ماهگی باید تحت نظارت والدین باشد و از دو سالگی تا ۵ سالگی، یک ساعت تماشای تلویزیون با نظارت والدین، در ۵ سالگی تا ۱۸ سالگی این میزان به دو ساعت می‌رسد و باید دقت شود که استفاده از این وسایل باید نظارت والدین باشد.

چاقی با ۱۹۵ نوع عارضه همراه است

بررسی ها و مطالعات نشان داده است که چاقی، با ۱۹۵ نوع عارضه همراه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در آستانه روز جهانی چاقی، با هدف افزایش آگاهی عمومی در مورد چاقی و در راستای مسئولیت اجتماعی، شهروندان تهرانی می توانند از «دهکده تغییر دنیای چاقی» بازدید کنند.

چاقی امروزه یک بیماری مزمن محسوب می شود و اولین گام جهت درمان هر بیماری مزمن تشخیص آن است. از دیگر سو، بسیاری از افراد دچار اضافه وزن یا چاقی فکر می کنند که این مسئله قابل کنترل نیست.

این گزارش می افزاید: اکنون همه می توانند با مراجعه به دهکده تغییر دنیای چاقی از وضعیت سلامتی خود آگاه شده و در صورت وجود چاقی از کارشناسان مربوطه مشاوره های لازم را دریافت نمایند.

در دنیای امروز، چاقی به عنوان یک بیماری مزمن شناخته می شود و یکی از بزرگ ترین معضلات جامعه در آینده عدم آگاهی از چاقی خواهد بود که در حال حاضر با راه‌اندازی این دهکده، هدف این است که معضلات چاقی به مردم معرفی شود و همه بدانند که چاقی یک بیماری است که باید جدی گرفته شود.

طی سال های اخیر چاقی در تمام دنیا به صورت تصاعدی در حال بالا رفتن است و چاقی با بیش از ۱۹۵ عارضه گوناگون در ارتباط است.

طول عمر مفید ایمپلنت ۱۰ سال است

متخصص جراحی لثه گفت: طول عمر مفید ایمپلنت‌های دندانی ۱۰ تا ۱۲ سال است ولی بهداشت دهان و دندان می تواند این زمان را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، امیرحسین نگارش -متخصص جراحی لثه- ضمن تشریح محورهای نوزدهمین کنگره انجمن پریودنتولوژی ایران گفت: موضوعات نوین تشخیصی و درمانی مرتبط با حفظ نسوج اطراف دندان و تکنیک‌های جدید ایمپلنت دندان است.

این متخصص جراحی لثه با اشاره به اینکه بهداشت فردی دهان، دندان و بویژه ایمپلنت مهمترین نکته در افزایش طول عمر آن محسوب می‌شود افزود: داشتن دندان‌های جدید موجب شده تا اغلب بیماران تصور کنند این درمان دائمی و بدون شکست است ولی باید هشدار داد که در صورت عدم رعایت توصیه ها و بهداشت امکان شکست درمان قطعی خواهد بود.

دبیر اجرایی نوزدهمین کنگره بین المللی انجمن علمی پریودونتولوژی ایران گفت: ایمپلنتی ارزشمند است که بتواند سالیان سال کارایی داشته باشد و شرط مهم این رخداد سالم نگهداشتن بافت اطراف دندان و ایمپلنت با رعایت بهداشت است.

وی با اشاره به اینکه امروزه تکنیک‌های مختلفی در جراحی ایداع شده که می‌تواند آسیب ها را در اولین فرصت ممکن مدیریت کند افزود: استادان مجرب داخلی و خارجی در کنگره امسال پیرامون تکنیک‌های نوین جراحی استخوان و بافت نرم اطراف آن (لثه) سخنرانی خواهند داشت.

وی تصریح کرد: طول عمر مفید ایمپلنت‌های دندانی ۱۰ تا ۱۲ سال است ولی بهداشت دهان و دندان میتواند این زمان را افزایش دهد. نگارش گفت: وظیفه ما دندانپزشکان و ایمپلنتولوژیست‌ها تذکر و آموزش نکات کلیدی بهداشت ایمپلنت به هموطنان است بدین منظور معاینه منظم هر ۱۲ ماه یکبار پس از عمل کاشت دندان (ایمپلنت) توصیه می‌شود.

وی گفت: با روش‌های غیر جراحی مانند استفاده صحیح از نخ دندان، مسواک و دهانشویه میتوان طول عمر و موفقیت درمان با ایمپلنت را افزایش داد.

این جراح دندانپزشک متخصص لثه با بیان اینکه بهترین مسواک، نوع نرم است که نسوج اطراف را سالم نگه میدارد تاکید کرد: پلاک میکروبی پایه و اساس آسیب به بافت‌های لثه و دندان است بدین ترتیب مسواک زدن از نکات کلیدی محسوب میشود که از پلاک میکروبی اطراف دندان و ایمپلنت پیشگیری می‌کند.

وی گفت: نواحی بین دندانی و بین ایمپلنت اولین جایی است که دچار آسیب میشود پس باید همیشه از نخ مناسب دندان و مسواک بین دندانی استفاده کرد.

وی در خصوص بازار تجاری حاکم بر ایمپلنت گفت: اغلب ایمپلنت‌هایی که در ایران مورد استفاده توسط دندانپزشکان است از نوع خوب بوده و باید اذعان کرد که نوع تکنیک جراحی نیز میتواند در کنار آموزش بهداشت فردی موجب موفقیت درمان شود.

یک جرعه کتاب

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها
روشی نوین برای خوب زندگی کردن
نویسنده: مارک منسن
مترجم: میلاد بشیری
انتشارات: میلکان

پیام آشنا: «حقیقت پنهان زندگی این است: چیزی به نام رهایی از دغدغه‌ها واقعاً وجود ندارد. بالأخره باید دغدغه چیزی را داشته باشید. بخشی از زیست‌شناسی ماست که همیشه به چیزی اهمیت بدهیم و در نتیجه دغدغه‌ای داشته باشیم. پس سؤال این است که دغدغه چه چیز را داشته باشیم؟»

کتاب «هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها» کتابی فاقل گیرکننده است: نثر آن روان و خواندنی است و نویسنده، مارک منسن، مفاهیم پیچیده را با آوردن مثال‌های مختلف از زندگی واقعی افراد مختلف به خواننده منتقل می‌کند. نویسنده، زندگی خودش را هم در متن کتاب وارد می‌کند و همین موضوع باعث می‌شود که خواننده با کتاب احساس نزدیکی کند. «هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها»، مفاهیمی مثل رنج، درد، دغدغه، مرگ و زندگی را به‌صورت واقعی و ملموس روایت و واکاوی می‌کند و همانطور که در متن کتاب هم آمده، شعارش به کلمه است: «صداقت».

«هرهفتهٔ امروز ما خلاصه شده است در انتظارات مثبت اما غیرواقعی: خوشحال‌تر باشید، سالم‌تر باشید، بهترین باشید؛ بهتر از دیگران؛ باهوش‌تر، قرتر، ثروتمندتر، جذاب‌تر، معروف‌تر، سازنده‌تر، رشک‌برانگیزتر و تحسین‌شده‌تر. بی‌نقص و شگفت‌انگیز باشید. هر روز طلا بخورید و درحالی که همسر سلفی‌اندازِ دو کودک و تصنفتان را برای خداحافظی می‌بوسید، در بالگردتان بنشینید و به سوی دفتر کارتان بروید. شما شغل قوق‌العاده لذت‌بخشی دارید و روزهایتان را صرف انجام کارهای بسیار ارزشمندی می‌کنید که احتمالاً روزی کره زمین را نجات خواهد داد. اما اگر یک لحظه دست نگه دارید و واقعاً به این‌ها فکر کنید، متوجه می‌شوید که توصیه‌های مرسوم زندگی، تمام توصیه‌های مثبت و خودیاری‌ها که هر روز می‌شنوید، در واقع بر نداشته‌هایتان تمرکز دارند. آن‌ها آنچه را کانون به‌عنوان کمبودهای شخصی و شکست‌هایتان قلمداد می‌کنید، نشانه می‌گیرند و همان‌ها را برایتان برجسته می‌کنند.»

شرط وزارت بهداشت برای حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی دارو

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: وزارت بهداشت با حذف ارز دولتی دارو و صورتی که مابه التفاوت آن به حمایت بیمه ای از دارویی بیماران قرار بگیرند، موافق است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا محمدرضا شاه‌نژاد ساز در پاسخ به این پرسش که با توجه به وجود زمینه فساد برای سوءاستفاده از ارز دولتی دارو آیا وزارت بهداشت با حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی دارو و استفاده از ارز نیمایی برای واردات دارو و مواد اولیه آن موافق است یا نه توضیح داد: اگر از اول این سیاست ثابت برای واردات مواد دارویی وجود داشته باشد که برای جلوگیری از گران شدن دارو، مابه‌التفاوت نرخ ارز ۴۲۰۰ تومانی با ارز نیمایی به حساب وزارت بهداشت و سازمان‌های بیمه گر بیاید تا کمترین فشار و آسیب به بیمار وارد شود، بله موافقیم.

رئیس سازمان غذا و دارو تاکید کرد: اگر این اتفاق بیفتد که مابه التفاوت قیمت ارز دولتی با نیمایی برای حمایت بیمه ای از بیماران قرار بگیرد، وزارت بهداشت موافق است.

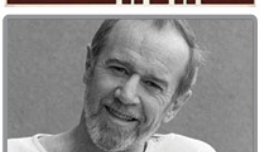
شاه ساز درباره زمان اجرای این تغییر گفت: معلوم نیست این اتفاق کی بیفتد. اتخاذ چنین تصمیمی از سطح سازمان غذا و دارو خیلی بالاتر است و مسئولان ارشد کشور باید در این زمینه تصمیم بگیرند.

در ماه‌های اخیر موضوع سوء استفاده از ارز ۴۲۰۰ تومانی برای واردات دارو و مواد اولیه دارویی در رسانه‌ها مطرح شده به طوری که

سعید نمکی، وزیر بهداشت از معلوم نبودن سرنوشت ۱.۳ میلیون بوروز دارو و تجهیزات پزشکی سخن گفت که در موردی به جای دارو، کالاهای دیگری از جمله کابل برق وارد شده است.

کارشناسان حوزه دارو، اعطای ارز ۴۲۰۰ تومانی را برای دارو زمینه ساز فساد و واردات کالاهای دیگری می دانند که ممکن است در حوزه دارویی نباشد، ضمن اینکه در صورت اعطای این نوع ارز به واردات دارو و تجهیزات پزشکی تشکیلات و بوروکراسی اداری دقیقی برای نظارت بر حسن انجام واردات و جلوگیری از سوءاستفاده لازم است که هزینه دیگری بر وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو به عنوان متولی اصلی این حوزه تحمیل می کند. در حالی که با حذف این ارز و اختصاص آن به حمایت بیمه‌ای از دارویی بیماران می توان به میزان زیادی جلوی این نوع فساد را گرفت و البته تجویز پزشکان و جلوگیری از قاچاق دارو از سیستم رسمی دارویی کشور نیز نیازمند نظارت دقیق است که با توجه به نظارت وزارت بهداشت بر شرکت‌های پخش و داروخانه‌ها امکان نظارت آن بیشتر است.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
همه به یک زبان می‌خندند

جرج کارلین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه‌های سلامت

یک درمان ساده برای "خارش شدید" بدن نوزاد

یکی از عوارضی که ممکن است نوزادان در دوره شیرخوارگی به آن مبتلا شوند "خارش شدید" بدن آنها است که گاهی با خاراندن محل خارش‌ها، منجر به زخم‌شدن نقاطی از پوست می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا: یکی از عوارضی که ممکن است نوزادان در دوره شیرخوارگی به آن مبتلا شوند، خارش شدید بدن آنها است که گاهی با خاراندن محل خارش‌ها، منجر به زخم شدن نقاطی از پوست می‌شود.

در ادامه سؤال یکی از مادران درباره این عارضه و پاسخ آن آمده است:

سؤال: نوزاد حدود ۱۰ ماهه شیرخوارم‌ام، کنار صورت و پاهایش می‌خارد و با خاراندن، مداوم آن را زخم می‌کند؛ برای درمان این عارضه چه کنم؟

پاسخ: دکتر محمدمهدی شیرمحمدی: پژوهشگر طب سنتی (پس از معاینه طفل): این بیماری حاصل گرمای زیاد شیر مادر است.

برای درمان، مادر نوزاد باید این موارد را رعایت کند: خوراکی‌های خنک هم میل کند مانند خیار، کاهو، سبزیجات و نیز عرق کاسنی و عرق شاتره (روزی یک لیوان) یا قدر یک نخود در روز «شیرخشت»؛ در مصرف این موارد افراط نکند زیرا هم مادر و هم بچه دچار نفخ معده و فرزند دچار برگردان شیر می‌شود.

برای درمان نوزاد، به پوست صورت و پاها، خیار یا عرق کاسنی و شاتره بمالید و روزانه یک تا سه قاشق عرق کاسنی یا عرق شاتره (یا یکی از آنها) را بخورانید.

در صورت تداوم بیماری این ضماد (کرم) را بسازید و استعمال کنید: ۲ قاشق اسفرزه + ۲ قاشق روغن بادام شیرین + دو برابر آن خیار رنده‌شده درشت‌تخم؛ بعد از ۲-۳ ساعت، مایع این محلول را که لزج و چسبنده است از یک پارچه نازک (مثل جوراب) عبور دهید و سپس آن را در جای خنک مانند یخچال نگه دارید.

قبل از استعمال این ضماد، مقداری از آن را در محیط گرم خانه نگه دارید که سردی آن بچه را آزار ندهد؛ روزی ۳-۴ مرتبه این ضماد را به ملاج (گودی بین پیشانی و نوک سر) و نیز صورت و جاهای آسیب‌دیده بمالید؛ بعد از ۱۵-۱۰ دقیقه می‌توانید کرم را با پارچه مرطوب، لوام، پاک کنید.

بعد از بهبود پوست آسیب‌دیده، می‌توانید برای اطمینان، باز هم محلول را تا چند روز به پوست بمالید اما دیگر به «ملاج» نمالید تا سر بیش از حد، سرد نشود.

باجامعه همراه باشید

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 بردارایم.
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

بدانیم

توصیه‌هایی برای پیشگیری و تشخیص سرطان پستان

ماه اکتبر ماه کارزار بین‌المللی برای افزایش آگاهی‌ها پیرامون سرطان سینه در سراسر جهان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا با آن که این بیماری بسیار جدی و حتی مرگبار است اما می‌توان با روش‌هایی آن را زود تشخیص داد و از گسترش آن جلوگیری کرد.

سرطان پستان از گسترده‌ترین انواع سرطان در میان زنان است با این حال ابتلا به آن، معتایتی پیتابیتی در انتظار مرگ نتستن تیست بلکه تتشخیص به موقع بیماری، شاه کلید تجات جان بیمار است.

نکات پیشگیرانه

به گزارش بیوتوبیز، تهاد پیشگیری و کنترل بیماری‌ها در آمریکا توصیه می‌کند زنان وزن خود را متناسب نگاه دارند، منظم ورزش کنند و اگر می‌خواهند از هورمون درمانی یا فرص‌های پیشگیری از بارداری استفاده کنند حتما با پزشک خود مشورت کنند. همچنین اگر توزادی دارند، شیر دادن به کودک می‌تواند در امر پیشگیری مفید و موثر باشد.

با توجه به اینکه مصرف الکل خطر بروز سرطان سینه را افزایش می‌دهد، تأکید می‌شود که از مصرف الکل خودداری شود.

فاکتورهایی همچون بالا رفتن سن، وجود بافت فشرده در این عضو، جهش‌های ژنتیکی، رادیوتراپی یا داشتن سابقه فامیلی ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را بالا ببرد.

علائم و ابتلا نسابید

قابلا زنان برای چک کردن ابتلای خود به سرطان سینه، به دنبال وجود توده یا برآمدگی در آنها می‌گردند. این درست است اما لازم است که به علائم دیگر تیز توجه شود.

قرمز شدگی یا ورم پوست، تغییر در ظاهر عضو، ترشحات غیرعادی، احساس درد در درون یا روی آن و همچنین پوسته پوسته شدن یا ایجاد فرورفتگی از دیگر علامتی است که باید جدی گرفته شوند. این علائم هر کدام به تنهایی بر ابتلای فرد به سرطان سینه حکایت نمی‌کنند اما حتما باید درباره آنها با پزشک مجرب صحبت کرد.

اهمیت چکاپ منظم

بعضی از زنان بعد از مشاهده علائم و مراجعه به پزشک درمی‌یابند که مبتلا به سرطان هستند. اما بسیاری از زنان مبتلا اصلا هیچگونه علائمی ندارند. برای این است که چکاپ منظم ماموگرافی امری حیاتی است.

توصیه می‌شود بسته به وضعیت فرد، این آزمایش به صورت منظم از ۴۰ تا ۵۰ سالگی آغاز شود.

بنابر اظهارات متخصصان، در زنان ۵۰ تا ۶۹ ساله‌ای که به صورت منظم آزمایش ماموگرافی را انجام داده‌اند آمار مرگ و میر از میزان کمتری برخوردار بوده است.

در همین مورد موسسه تحقیق سرطان انگلیس اعلام کرده است که در نتیجه افزایش آگاهی‌ها درباره سرطان سینه، جا افتادن فرهنگ چکاپ منظم و همچنین بهبود خدمات درمانی در طول ۳۰ سال گذشته آمار مرگ و میر بیماران مبتلا به این سرطان ۴۰ درصد کاهش یافته است.

بنا براعلام این موسسه در حالی که در بریتانیا در سال ۱۹۸۹ میلادی ۱۵ هزار و ۶۰۰ زن جان خودشان را بر اثر ابتلا به این بیماری از دست داده‌اند در سال ۲۰۱۶ این رقم به ۱۱ هزار و ۵۳ نفر کاهش یافته است.

نقش تعیین کننده زن‌ها

اگر زنی زنی در خود حمل می‌کند که می‌تواند دچار جهش سرطانی شود احتمال ابتلای او به سرطان سینه ۵۰ تا ۸۰ درصد است. این زن‌ها، زن‌های سرطان پستان نیز نامیده می‌شوند. اگر مادر یا مادربزرگ شما سرطان سینه داشته، احتمال ابتلای شما به این بیماری می‌تواند بالا باشد. از دهه ۱۹۹۰ می‌توان با آزمایشاتی این زن را تشخیص داد. زنی که این زن را حمل می‌کند باید خود تصمیم بگیرد که آیا حاضر است پیتابیتی شروع به درمان کند چراکه با برداشتن عضو مزبور پیش از بروز بیماری، خطر ابتلا به سرطان سینه می‌تواند به کلی برطرف شود.

شانس درمان بالا رفته است

بنابر گزارش دویچه‌وله، اعلام این نتیجه که زنی به سرطان سینه مبتلاست قطعا خبری هولناک برای اوست اما این نوع سرطان از جمله انواع این بیماری است که علم پزشکی در سال‌های اخیر به راه‌های درمانی موثری برای آن دست یافته است.

پزشکان همواره تاکید می‌کنند که این راه‌ها تنها زمانی موفقیت‌آمیز هستند که بیماری به موقع تشخیص داده شود. هر چه تومور کوچک‌تر باشد راحت‌تر برداشته و بیماری سریع‌تر درمان می‌شود.

چیدمان

نکاتی برای استفاده از رنگ بژ در دکوراسیون

انتخاب رنگ از میان رنگ های خنثی همیشه آسان نیست و می تواند انتخابی چالش برانگیز محسوب شود اما رنگ بژ از محبوب ترین رنگ های خنثی است که استفاده از آن در دکوراسیون بسیار رایج گشته و در عین حال یکی از موضوعاتی است که نحوه درست استفاده از آن در دکوراسیون کاری سخت محسوب می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، این رنگ به عنوان رنگ برنز خاکستری، قهوه ای مایل به زردی که مقداری هم خاکستری را درون خود جای داده و یا ماسه ای شناخته می شود. اسم این رنگ منشا فرانسوی دارد و به معنای پشم طبیعی است که نه سفید بوده و نه رنگ شده است. این رنگ ها به دلیل اینکه دارای سطوح کمی از رنگ های مختلف است، به سختی ساخته می شود و در بسیاری از مواقع زمانی که پرینت شوند دارای تنازی از سبز یا ینفش خواهد بود.

*هرچه زردی رنگ بژ بیشتر باشد رنگ های آبی و سبز با آن همخوانی بیشتری خواهد داشت

هرچه زردی این رنگ بیشتر باشد رنگ های آبی و سبز با آن همخوانی بیشتری خواهد داشت، هرچه قهوه ای آن بیشتر باشد، ترکیب این رنگ و قرمز، صورتی، نارنجی و درجه های تیره تری از قهوه ای جلوه زیباتری خواهند داشت. این رنگ از آن دسته رنگ‌هایی است که از مد نمی افتد، در سبک مدرن و سبک کلاسیک قابل استفاده است.

یکی از مشکلات کار با بژ این است که تشخیص این رنگ وقتی در کنار رنگ ها یا قسمت های مختلف دیوار در نورها می تواند متفاوت به نظر برسد. از دیگر مشکلات این رنگ این است که اگر مقدار مناسبی در فضا استفاده نشود برای مثال اگر زیاد به کار برده شود و یا در هماهنگی با دیگر رنگ ها نباشد می تواند از نظر بصری فضایی ناهمگن و یکنواخت ایجاد کند.

*بژ می تواند با سبز، آبی کم رنگ، زنگ زده و یا حتی طلایی ترکیب خوبی ایجاد کند

رنگ خاکستری مایل به قهوه ای و یا رنگی بین بژ و خاکستری را در نظر بگیرید لازم است تشخیص دهید که مایل به استفاده از کدام تنازِ رنگ بژ هستید و در واقع به یا به کارگیری تنازهای متفاوتی از این رنگ می توانید تاثیرات این رنگ را طبق نظر خود در فضا افزایش دهید برای مثال اگر خاکستری به بژ افزوده شود تمی گرم و غنی به فضا بخشیده و گاهی بژ مایل به سبز خنثی می تواند ترکیبی منحصر به فرد اما با احساسی متفاوت از رنگ های گرم در فضا ایجاد کند.

نگران نباشید و ترکیب های جدیدی با رنگ های غیر منتظره با بژ پیدا کنید. هیچ قاعده ای برای این ترکیبات با رنگ های خنثی دیگر وجود ندارد بژ می تواند با سبز، آبی کم رنگ، زنگ زده و یا حتی طلایی ترکیب خوبی ایجاد کند.

*قبل از انتخاب رنگ بژ از میان رنگ های خنثی بهتر است رنگ های زمینه را در نظر بگیرید

قبل از انتخاب رنگ بژ از میان رنگ های خنثی بهتر است رنگ های زمینه را در نظر بگیرید و همچنین به پالت رنگی آنها توجه کنید زیرا اگر بدانید ته مایه این رنگ به چه رنگی نزدیک است برای انتخاب رنگ های ترکیبی و حتی سایر اجزای دکوراسیون می توانید آن را معیار قرار داده با اطمینان آن را انتخاب نمایید.

فراموش نکنید که بژ در طرح های رنگی الهام گرفته از ساحل و موضوعاتی که در آن از زیبایی طبیعی الهام گرفته شده است به خوبی کار می کند. رنگ بژ می تواند شن و ماسه ساحل، یا رنگ کوه ها را یادآور شود پس برای دکوراسیون به خصوص برای خانه های ساحلی اجازه دهید طبیعت الهام گر شما برای استفاده از رنگ بژ باشد.

فراموش نکنید که بژ می تواند با رنگ های مشابه در اتاق به کار رود و هر روز توسط شما دیده شود اما برای شما قابل تشخیص و یا توجه نباشد مثلا فرش های شما یا تم کابینت ها و قاب های پنجره ممکن است بژ باشند و تا به حال به آن ها توجه نکرده باشید. هنگام انتخاب بژ، حتما آنها را در نظر بگیرید تا هنگام ترکیب رنگ های مشابه از اشتباهات و برهم خوردن تعادل بپرهیزید زیرا تنها زمانی که تنازهای مختلف بژ در کنارهم قرار گیرند می توانید تفاوت آن ها را احساس کنید.

در هنگام ترکیب رنگ سفید با رنگ بژ بایستی مراقب باشید زیرا سفید اگر به طور خالص به کار نرود (که در اکثر موارد استفاده از رنگ خالص سفید کار درستی در دکوراسیون نیست) می تواند دارای ته رنگی باشد و برای اینکه کنار بژ به خوبی عمل کند بایستی به رنگ آن توجه شود. پس روشن است دلیل اینکه گاهی بژ در کنار رنگ سفید به نظر زیبا نمی رسد رعایت نکردن ته رنگی به کار رفته در ته رنگ سفید یا بژ است که بایستی مورد توجه قرار گیرد.