گوناگون

امروز؛ آخرین مهلت ثبت سفارش کتب درسی جامادگان میان پایه

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش اعلام کرده است که بازماندگان ثبت سفارش میان پایه می توانند از ۱۱ تا ۲۰مردادماه به سامانه مربوطه مراجعه کنند. بر این اساس امروز- ۲۰مرداد ماه، آخرین مهلت ثبت نام کتاب درسی جامادگان خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دانش آموزان میان پایه که در مهلت زمانی مقرر از ثبت سفارش کتاب های درسی جامانده اند، می توانستند از ۱۱ تا ۲۰مرداد ماه به سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی مراجعه و به صورت فردی یا گروهی اقدام به ثبت سفارش کتاب‌های درسی کنند.

همچنین از ۴مرداد مهلتی تعیین شد تا فرادی که به دلیل تکرار پایه، تغییر رشته یا محل تحصیل یا زندگی نیاز به اصلاح سفارش کتاب های درسی دارند نسبت به اصلاح ثبت سفارش های خود اقدام کنند. این مهلت تا ۲شهریور برقرار است.

همچنین ثبت سفارش فردی و گروهی پایه های ورودی مقاطع تحصیلی نظیر آمادگی مقدماتی (پیش دبستانی استثنایی)، پایه‌های اول، هفتم و دهم دانش آموزان عادی و استثنایی که از ۸ تیرماه شروع شده بود تا ۲۰مردادماه ادامه می یابد.

علاوه بر این، توزیع کتاب های درسی تمامی دوره های تحصیلی از منطقه به مدرسه در بازه زمانی ۲۰ مرداد تا ۱۴شهریورماه صورت خواهدپذیرفت.

وزارت آموزش و پرورش از دانش آموزان خواسته است با توجه به فرصت باقی مانده، در اسرع وقت نسبت به ثبت نام و ثبت سفارش کتاب درسی اقدام کنند تا کتاب درسی به موقع در اختیار آنها قرار گیرد.

تأثیر شگرف وزن بدن بر عملکرد مغز

نتایج تحقیقات نشان می دهد وزن زیاد با جریان خون مغزی مرتبط است که با افزایش ریسک بیماری آلزایمر و بیماری روانی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نتایج مطالعات نشان می‌دهد با افزایش وزن، عملکرد تمام مناطق مغز و جریان خون به آنها کاهش می‌یابد.

در این مطالعه، بالغ بر ۳۵هزار اسکن تصویربرداری از مغز با استفاده از **SPECT** از بیش از ۱۷هزار فرد به منظور اندازه گیری جریان خون و فعالیت مغز گرفته شد.

میزان کم جریان خون مغزی نشاندهنده ابتلاء فرد به آلزایمر است. همچنین با افسردگی، اختلال دوقطبی، شیزوفرنی، آسیب مغزی، اعتیاد، خودکشی، و مشکلات دیگر هم مرتبط است.

«دنیل آمن»، سرپرست تیم تحقیق در آمریکا، در این باره می گوید: «این مطالعه نشان می دهد که اضافه وزن یا چاقی تأثیر جدی بر فعالیت مغز و افزایش ریسک بیماری آلزایمر دارد».

یافته‌ها نشان می‌دهد چاقی موجب تغییر در تأمین خون برای مغز می‌شود که منجر به چین خوردگی مغز و آغاز بیماری آلزایمر می‌شود.

این مطالعه بر کنترل چاقی به منظور هدفی برای بهبود عملکرد مغز با پیشگیری از بیماری آلزایمر تأکید دارد.

۴ تذکر مهم درباره کووید۱۹

بسیاری از کشورها در سراسر جهان این روزها شاهد مواردی از شیوع بیماری کووید۱۹ ناشی از کرونوویروس جدید هستند و تعدادی از آنها نیز همه گیری های گسترده‌ای را تجربه می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، هرچند مقامات در برخی کشورها از جمله چین روند همه‌گیری را تحت کنترل درآورده‌اند، اما به دلیل غیرقابل پیش‌بینی بودن شرایط، کارشناسان و مسئولان بهداشتی به مردم توصیه می کنند که همواره جدیدترین اخبار و یافته‌های پزشکی را از منابع معتبر و سازمان‌های رسمی دنبال نمایند. تا به اطلاعات صحیح و مفید برای مهار هرچه بیشتر بیماری و حفظ سلامت خود و دیگران دست پیدا کنند. از ابتدای آغاز این همه‌گیری سازمان جهانی بهداشت (**WHO**) همواره داده‌ها و نتایج تحقیقات پزشکی و علمی را به طور گسترده و فراگیر اطلاع‌رسانی کرده و تأکید بر تشخیص صحیح اطلاعات درست از باورهای غلط و رایج عمومی دارد. به همین منظور در میان دستورالعمل‌های بهداشتی مرتبط با کووید۱۹ به نقل از سایت این سازمان چهار نکته مهم در مورد این بیماری یادآوری شده تا هرچه بیشتر به افراد در اقدامات پیشگیرانه صحیح و مناسب کمک کند:

۱. شست و شوی بینی با آب‌نمک از ابتلا به کووید۱۹ پیشگیری نمی‌کند

هیچ مدرک پزشکی دال بر اینکه شستن منظم بینی با آب‌نمک از افراد در برابر کرونوویروس جدید محافظت می کند، وجود ندارد. هرچند برخی مطالعات محدود نشان می دهد که این کار می تواند به بهبود سریع‌تر سرماخوردگی معمولی کمک کند اما هیچ مطالعه‌ای نشان نداده است که روش فوق در پیشگیری از عفونت‌های دستگاه تنفسی موثر باشد.

۲. کرونوویروس عامل کووید ۱۹ از طریق نیش پشه منتقل نمی‌شود در مورد انتقال کرونوویروس از طریق نیش پشه تا به امروز هیچ مدرک و دلیل پزشکی به دست نیامده است.

۳. مگس خانگی عامل انتقال ویروس کرونا نیست

همچنین هیچ شواهد یا اطلاعات پزشکی مبنی بر اینکه ویروس کرونا از طریق مگس خانگی منتقل می‌شود، وجود ندارد.

۴. همه افراد در همه سنین می توانند به ویروس کرونا آلوده شوند

هم افراد سالمند و هم جوانان به این ویروس آلوده می‌شوند. در هر دو گروه سنی، اشخاصی که به بیماری مزمن و زمینه‌ای نظیر آسم، دیابت و بیماری قلبی دارند (که البته اغلب جوانان از وجود فاکتورهای خطرزای این امراض در خود بی‌خبر هستند) بیشتر با خطر تشدید بیماری مواجه می‌شوند.

بنابراین سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند همه گروه‌های سنی برای حفاظت از خود در برابر کرونا باید تمام نکات و پروتکل‌های بهداشت فردی نظیر شست و شوی منظم دست‌ها و بهداشت تنفسی را رعایت کنند.

مهمترین راه انتقال این ویروس تاجدار ترشحات براق و بینی فرد آلوده است که از طریق عطسه، سرفه و حتی صحبت کردن در فضای اطراف او پراکنده می‌شود. همچنین فرد سالم ممکن است با لمس سطوح آلوده و سپس لمس چشم‌ها، بینی یا دهان دست‌های آلوده و پیش از شستن آنها، ویروس را به بدن خود راه دهد. بنابراین برای محافظت از خود به عنوان نخستین و مهم‌ترین دستورالعمل‌های بهداشتی حتما فاصله اجتماعی از دیگران را حفظ کنید، ماسک بزنید، سطوحی که زیاد با آنها در تماس هستید ضدعفونی کنید، دست‌های خود را به طور منظم بشویید و از لمس چشم و بینی و دهان با دست‌ها جدا پرهیز کنید.

یک جرعه کتاب

بهشت رابطه؛ در جستجوی دیگریِ معجزه‌گر
نویسنده: جیمز هالیس
مترجم: مرتضی نظری
بنیاد فرهنگ زندگی

پیام آشنا: معرفی کتاب بهشت رابطه؛ در جستجوی دیگری معجزه‌گر!

تمام روابط با جدایی آغاز می‌شوند و با جدایی پایان می‌یابند. ما در حالی سفر زندگی را آغاز می‌کنیم که از طریق شبکه خونی با مادرمان و در نتیجه، با نبض و ضرب‌آهنگ کائنات متصل هستیم. سپس از مادرمان بریده می‌شویم و بدین ترتیب برای همیشه از کائنات جدا می‌شویم. سپس از طریق جدایی‌ای که آن را «هرگ» می‌نامیم، دفتر تمام روابط زندگی‌مان را می‌بندیم. این میهمان ناخوانده نازیبا حتی بخشی از مراسم ازدواج است که به زوجین یادآوری می‌کند که آن‌ها با سوگند وفاداری ناچارا از دست دادن را نیز می‌پذیرند و خود را به آن متعهد می‌دانند.

این کتاب اساساً یک نوشته درباره عوامل روانی تأثیرگذار در رابطه است و قرار است یک سفر اکتشافی باشد. قرار است باعث تحریک فکر و پاسخ‌های شما باشد و به تصحیح تخیلات و توهمات عمومی مربوط به روابط که در فرهنگ ما رایج است کمک کند. قرار نیست راهنمای عملی برای بهتر کردن روابط مشکلات‌دار شما باشد. در عوض، این کتاب تلاشی است برای تشویق، جهت تعمق بیشتر درباره ذات یا ماهیت رابطه، برای این که چالشی در زمینه مسئولیت‌پذیری شخصی در روابط فراهم نماید و باعث ایجاد میل به رشد شخصی در مقابل خیالبافی نجات یافتن از طریق دیگران شود.

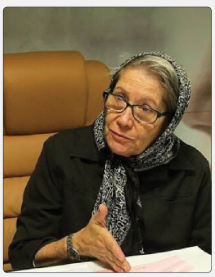
جیمز هالیس در مقدمه‌ی «بهشت رابطه؛ در جستجوی دیگری معجزه‌گر» می‌نویسد:

اگر فقط یک ایده وجود داشته باشد که در کل این کتاب جاری است، آن ایده این است که: کیفیت تمام روابط ما تابع مستقیمی از رابطه ما با خودمان است. از آنجایی که بیشتر رابطه ما با خودمان، در سطحی ناخودآگاه فعال است، عمده سناریو و عوامل روانی تأثیرگذار روی روابط ما با دیگران و وجود متعال، مظهر یا نمودی از روانشناسی شخصی ماست. بنابراین، بهترین کاری که می‌توانیم برای روابط‌مان با دیگران و وجود متعال انجام دهیم این است که رابطه‌مان با خودمان را آگاهانه‌تر کنیم.

این کار، یک فعالیت خودخواهانه و از روی خودشیفتگی نیست. در واقع، به شما ثابت خواهد شد که این کار علشقانه‌ترین کاری است که می‌توانیم برای دیگری انجام دهیم. بزرگترین هدیه ما به دیگران «خود بهترین»مان است.

قدرت سرایت ویروس کرونا ۱۰ برابر شده است

عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا گفت: ویروس کرونا جهش پیدا کرده و قدرت سرایت آن حدود ۱۰ برابر شده است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مینو محرز افزود: ویروس کرونا که در ماه های گذشته در دنیا گسترش پیدا کرده بود، ویروس کرونای نوع **B** بود. اکنون ویروس جهش یافته به عنوان ویروس کرونای نوع **G** شناخته می شود که می تواند تعداد بسیار بیشتری را مبتلا کند و اگر در یک جمع یک نفر ناقل باشد، می تواند تعداد زیادی را مبتلا کند وی گفت: از حدود دو ماه پیش هم چون پروتکل های بهداشتی بعد از بازگشایی ها به صورت مناسب رعایت نشده، با توجه به افزایش قدرت انتقال و سرایت ویروس کرونا، تعداد بسیار زیادتری از مردم در کشور به این ویروس مبتلا شده اند و با ادامه همین روند تعداد بیشتری مبتلا می شوند. عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری های واگیر ادامه داد: بعد از پیک جدید کرونا که از حدود دو ماه پیش شروع شده در اکثر استانها و به خصوص تهران با تعداد بسیار زیاد مبتلا به کووید۱۹ مواجه هستیم به طوری که اکثر بیمارستانها پر شده اند و حتی بیمارستانهای معین هم پر شده اند. محرز گفت: گرچه ممکن است درصد و میزان مرگ آوری ویروس کرونا بیشتر نشده باشد اما وقتی تعداد بیشتری مبتلا و بستری می شود، تعداد فوتی ها و جان باختگان کرونا نیز به همان نسبت بیشتر می شود. فوق تخصص بیماری های عفونی افزود: تعداد بیماران کووید۱۹ مراجعه کننده در بیمارستان امام(ره) که من حضور دارم، در اردیبهشت به روزی دو نفر هم کاهش پیدا کرد اما اکنون در برخی روزها ۱۲۰ بیمار کرونا مراجعه می کنند، علت آن هم افزایش تردد مردم در اماکن عمومی و برگزاری مهمانی ها و مجالس عزاداری و عروسی است که مردم در یک جا جمع می شوند.

پروتکل‌ها جلوی گسترش کرونا را در مراسم محرم نمی‌گیرد

محرز درباره برگزاری مراسم عزاداری ماه محرم گفت: قرار است وزارت بهداشت پروتکل هایی را برای برگزاری مراسم ماه محرم ابلاغ کند اما فکر نمی کنم ابلاغ این پروتکل ها بتواند جلوی انتشار و گسترش کرونا را بگیرد. عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا افزود: با ماسک نمی‌شود جلوی انتشار کرونا را در مراسم ها محرم گرفت، زیرا عزاداران در این مراسم اشک می ریزند و عرق می‌کنند و ماسک خیس می شود، ماسک که خیس شود دیگر به درد نمی‌خورد. مراسم عزاداری ماه محرم یک تجمع معمولی نیست و امکان ندارد بشود در این مراسم فاصله‌گذاری اجتماعی را برقرار کرد وی گفت: باید از طریق رسانه ها به مردم هشدار داد که خطر انتشار و گسترش کرونا در مراسم ماه محرم زیاد است و بهتر است تا جای ممکن در خانه بمانند و عزاداری کنند، باید برگزاری مراسم بر جمعیت در حسینیه ها و تکیه ها دادن نذری و صف های مردم برای گرفتن نذری امسال تعطیل شود. محرز افزود: غذای نذری دادن ثواب زیادی دارد اما بهتر است، این غذا را بین کسانی که واقعا نیازمند هستند و در خانه افرادی که گرسنه هستند، توزیع شود، نه اینکه مردم جلوی در خانه افرادی که نذری می دهند تجمع کنند. اگر می خواهیم خودمان و عزیزانمان در برابر بیماری کرونا آسیب نبینیم چاره‌ای نداریم جز اینکه برخی عادات گذشته را امسال کنار بگذاریم و تغییر بدهیم. فوق تخصص بیماری های عفونی ادامه داد: حج امسال با هزار نفر برگزار شد، در حالی که هرسال چهار تا پنج میلیون نفر در مراسم حج شرکت می کردند، کربلا هم اعلام کرده امسال زائر نمی‌پذیرد، علت آن این است که امسال در شرایط خاص همه گیری کرونا هستیم، امیدواریم که سال آینده این شرایط تغییر کند و از شر این ویروس خلاص شویم و بتوانیم مراسمی پر شورتر از همیشه برگزار کنیم.

پایبند بدی در پیش است

محرز درباره روند افزایش مبتلایان به کرونا گفت: روندی که در جامعه شاهد هستیم این است که هنوز تعداد قابل توجهی از مردم ماسک نمی‌زنند، رستوران‌ها و اماکن عمومی همه باز هستند، در واقع ما در مقابله با اپیدمی کرونا شل گرفته‌ایم و در عوض ویروس قوی تر و واگیرتر شده است، بنابراین با این شرایط پایبند بسیار بدی در پیش خواهیم داشت. وی افزود: در همه دنیا حتی جاهایی که بازگشایی ها انجام شده دو جا هنوز باز نشده است یکی رستورانها و دیگری ورزشگاه‌هاست، چون افراد بدون ماسک برای مدت نسبتا طولانی در کنار هم هستند و به خصوص با توجه به جهش ویروس کرونا، فعالیت این مراکز خیلی خطرناک است و به افزایش بیماری دامن می زند. عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا گفت: در این اماکن یک نفر ناقل بی علامت باشد حتی با حرف زدن هم می تواند دیگران را مبتلا کند و لازم نیست حتی کسی عطسه یا سرفه کند که دیگران مبتلا شوند.

مصونیت بعد از بیماری کوتاه‌مدت است

وی گفت: هر روز یک نکته جدید درباره کرونا شناخته می شود. اکنون می دانیم افراد بعد از ابتلا به این بیماری و بهبودی مصونیت پیدا نمی کنند و برخی افراد سه ماه بعد از بهبود دوباره مبتلا شده‌اند، عده زیادی از بیماران فروردین امسال مبتلا شده بودند و اکنون دوباره به کووید۱۹ مبتلا شده اند و اگر این موضوع به این شکل باشد، در مورد اثربخشی واکسن هم ابهامات زیادتری ایجاد می‌شود. محرز گفت: ۴۰سال است که با بیماران مبتلا به ایدز کار می کنم، بارها امیدهایی برای کشف واکسن این بیماری در دنیا پیدا شد اما بعد از مدتی معلوم شد که این طور نیست و هنوز واکسنی برای این بیماری در دنیا پیدا نشده، در مورد آینده کرونا و بیماری کووید۱۹ نیز هنوز هیچ امیدواری برای اثربخشی واکسن وجود ندارد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه های سلامت

تأثیر مستقیم استرس بر روی سیستم ایمنی بدن

یک متخصص روانپزشک گفت: استرس یکی از راه های بروز انواع بیماری‌هاست به نحوی که هرچقدر فشار ترس از بیماری در فردی بالا باشد به همان میزان سیستم ایمنی بدن تضعیف می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا محمدی افزود: برای اینکه بتوان به این موضوع پی برد می توان به افرادی اشاره کرد که در این ایام به ویروس کووید۱۹ یعنی بیماری کرونا مبتلا شده اند چراکه این بیماری هم از قاعده استرس و نگرانی مستثنی نیست و به اذعان بسیاری از پزشکان شدت بیماری زمانی اوج می گیرد که فرد مبتلا دچار استرس شده و سپس سیستم ایمنی بدن بیمار به شدت تضعیف می‌شود.

وی برای نمونه، گفت: فردی که دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شده زمانی که در خانه یا محل کار حضور می یابد از بابت اینکه احتمال خطر آلوده شدن دیگران بواسطه این بیماری وجود داشته باشد، دچار اضطراب و دغدغه می‌شود و به عبارتی این حساسیت با پنهانکاری و ترس همراه بوده و بیماری را تشدید می کند.

این روان‌درمانگر با بیان اینکه استرس نه تنها بر روی سلامت روان بلکه تأثیر مستقیم بر روی سیستم ایمنی بدن افراد می گذارد، افزود: کار سیستم ایمنی محافظت از بدن در برابر عوامل و هجوم موارد مضر است که فرد را در برابر انواع بیماری ها واکسینه می کند.

وی تصریح کرد: هنگامی که استرس در عملکرد سیستم ایمنی بدن تغییر ایجاد کند یعنی، زمانی که فردی دچار استرس شود بطور طبیعی با کاهش شدید میزان تکثیر سلول های کشنده مواد مضر در بدن مواجه می شود و بدین وسیله می توان بیان کرد که بین مدت زمان استرس و میزان تغییر ایمنی بدن، ارتباط وجود دارد.

محمدی گفت: عوامل استرس زا موجب می‌شود که افراد مضطرب معمولا کم تر استراحت کند، فعالیت‌های ورزشی کمتری داشته و ضمن اینکه بیشتر به استعمال دخانیات روی می آورد به همین خاطر از رژیم غذایی نامناسبی نیز برخوردار می شود. این رویه در بیمارانی که به ویروس کرونا مبتلا شده اند با توجه به بروز اضطراب و استرس، بیشتر مشاهده می شود و از این رو باید ضمن پیگیری مراحل درمان، برای تقویت سیستم ایمنی بدن آنان نیز از ادامه رفتارهای استرس زا جلوگیری کرد.

این متخصص روان‌درمانگر خاطرنشان کرد: آنچه که تاکنون ثابت شده این است که استرس تأثیر مخربی به روی سلامت روان و حتی جسم فرد با افراد بویژه کسانی که به بیماری‌های واگیردار یا صعب‌العلاج مبتلا هستند، می گذارد که حداقل بخشی از آن به واسطه تضعیف سیستم ایمنی بدن رخ می دهد. از این رو با کاهش مورد نگرانی ساز می توان تا حدود زیادی سلامت فرد را بازیافت.

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 ماباشان است.

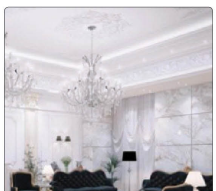
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

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

چیدمان

از اصول چیدمان مبلمان چه می‌دانید!



در مدل‌های مختلفی می‌توان مبلمان را چیدید اما در ادامه به شما می‌گوییم روش اصولی چیدمان مبلمان کدام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، در نظر بگیرید که این اتاق برای چه منظور استفاده می شود و قرار است چند نفر از آن استفاده کنند. پاسخ به این سوال، نحوه چیدمان مبل ها را مشخص می کند. به عنوان مثال پاسخ به این سوال که قصد داریم در این اتاق همه اعضای خانواده مقابل یکدیگر بنشینند یا در کنار یکدیگر، نحوه چیدمان مبلمان را مشخص می کند.

نقطه مرکزی را تعریف کنید

نقطه کانونی و مهم اتاق را شناسایی کنید. این نقطه می تواند شومینه، یک منظره، تلویزیون و.. باشد. سپس بر طبق آن مبلمان چیده شود. توجه داشته باشید که اگر قصد دارید در اتاق تلویزیون تماشا کنید، فاصله مناسب بین دستگاه و جای نشستن باید سه‌برابر سایز صفحه نمایش باشد. به طور مثال، اگر تلویزیون شما ۴۰ اینچی است باید ۱۲۰اینچ (حدود ۳متر) فاصله تلویزیون تا محل نشستن شما باشد.

اولویت‌ها را شناسایی کنید

فاصله بین مبل‌ها نباید زیاد باشد. هر مبل باید با فاصله کمی کنار دیگری قرار بگیرد زیرا اگر فاصله بین مبل‌ها زیاد باشد مهمانان نمیتوانند به خوبی با هم ارتباط برقرار کنند و گفتگوی صمیمانه‌ای نخواهندداشت.

تقارن را حفظ کنید

چیدمان متقارن برای اتاق‌های رسمی بسیار خوب است و چیدمان غیرمتقارن احساس غیررسمی‌تری به اتاق می‌دهد. با توجه به کاربرد اتاق‌تان می‌توانید مبل‌هایتان را متقارن یا غیر متقارن بچینید.

تنوع را رعایت کنید

اندازه مبلمان در سراسر اتاق باید متفاوت باشد. با قراردادن یک مبل بزرگ یا بلند در یک طرف و قرار دادن یک مبل با قد و اندازه مشابه در طرف دیگر فضا را برای چیدمان مبل‌های دیگر مهیا کنید. البته می‌توانید از یک اثر هنری برای نمایش این توازن در سمت دیگر اتاق نیز استفاده کنید و تاحد امکان از قرار دادن دو مبل هم‌اندازه در کنار یکدیگر خودداری کنید

تضاد را به نمایش بگذارید

خطوط منحنی و صاف را با هم ترکیب کنید. اگر مبلمان‌تان مدرن و خطی است آن را به دور یک میز گرد قرار دهید. اگر مبلمان تان شکل منحنی دارد آن را با یک قطعه زاویه‌دار هماهنگ کنید. همه مبل‌ها را کنار یک دیوار به ردیف نچینید، مبلمان منزل بهتر است به شکل گرد چیده شوند طوری که مهمانان همدیگر را به خوبی ببینند و بتوانند بهتر ارتباط برقرار کنند

سهولت استفاده را فراموش نکنید

میز عسلی را باید در حدود ۳۵ تا ۴۵سانتی متری مبل قرار دهید تا فضای کافی برای قراردادن پاها باقی بماند. درباره میز ناهارخوری نیز باید حداقل ۱۲۰ سانتی متر بین هر لبه میز و نزدیک ترین دیوار یا دیگر قطعات مبلمان منزل فاصله باشد. اگر رفت‌وآمد از پشت صندلی‌ها انجام نمی گیرد این فاصله میز تا ۹۰ سانتی متر نیز کفایت می کند.

روزنه

نبود خواب منظم با کودکان ونوجوانان بیش فعال چه می کند؟

متخصص روانپزشک کودک و نوجوان گفت: نبود خواب منظم در کودکان ونوجوانان مبتلا به بیش‌فعالی، مهارت‌های عملی آنان را با ناسازگاری و وخامت مواجه می‌سازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهشید رابطیان افزود: خواب و استراحت کافی، بیشتر می تواند به تمرکز بسیاری از کودکان و نوجوانانی که دارای اختلال بیش فعالی هستند یا به عدم تمرکز دچار شده‌اند، کمک کند و مهارت‌های عملی آنان را زمانی که با کمبود خواب مواجه می‌شوند، تنظیم کند. وی با بیان اینکه اغلب مبتلایان به اختلال بیش‌فعالی به عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری های رفتاری عصبی در کودکان و نوجوانان، با تمرکز، توجه و مدیریت زمان مشکل دارند، افزود: این اختلال در بیشتر کودکان و نوجوانان بویژه در عملکرد تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی و رشد عاطفی آنان مشکل ایجاد می کند.

این روان‌درمانگر کودک و نوجوان گفت: فقدان خواب در کودکان و نوجوانان در حال رشد باعث عملکرد ضعیف دستگاه‌های اجرایی خواهد شد و از این رو است که خود فرد متوجه آن نمی‌شود. وی از سندرم پای بیقرار و سندرم حرکت دوره‌ای عضو بدن، به عنوان دو مشکل بارز در میان کودکان و نوجوانان مبتلا به بیش‌فعالی نام برد و گفت: اکنون طبق تحقیقات به عمل آمده از میان چهار کودک و نوجوان مبتلا به بیش‌فعالی، یک‌نفر به سندروم پای بی‌قرار مبتلا است و از این رو این عده برای کاهش آن، حتی پاهای خود را در خواب به سرعت تکان می دهند.

این روانپزشک کودک و نوجوان تصریح کرد: سندرم حرکت دوره‌ای عضو بدن همانند سندرم پای بی‌قرار است، اما در این حالت دست‌ها نیز به همراه پاها تکان می‌خورد. رابطیان با بیان اینکه بیشتر مبتلایان به بیش فعالی نه تنها سخت به خواب می روند بلکه در موقع خواب به دور خود می چرخند و جابجا می شوند، افزود: خانواده این افراد بهتر است مقدمات زمان خواب کودک و نوجوان خود را آماده کنند زیرا با رعایت مقدمات خوابیدن می توان یک پیام قوی به مغز داد، به نحوی که زمان خواب فرارسیده با مسواک زدن و خاموش کردن چراغ ها، زمینه استراحت را فراهم ساخت. وی توصیه کرد: با ایجاد یک محیط آرام، نوشیدن یک لیوان شیر، خاموش کردن وسایل برقی اضافی، استفاده از وسیله آرامش دهند و اتاق خواب و رختخواب مخصوص، زمینه یک خواب و استراحت مطلوب را برای کودک و یا نوجوانی که دچار عدم تمرکز است فراهم کنید. این روان‌درمانگر گفت: برنامه منظمی برای خواب و بیدار شدن این افراد باید داشت و سعی شود کمتر مواد دارای کافئین و قندی که محرک و انرژی زا است، به کودک و نوجوان دچار بیش فعالی داده شود و چنانچه فرد مبتلا به بیش فعالی به بیماری های دیگر دچار شده و برای خوابیدن با مشکل مواجه است به پزشک مربوطه مراجعه و موضوع را در میان گذاشت.