

## دکور

## ضرورت داشتن کتابخانه‌ای شخصی

#### الهام اسمعیلی

با توجه به پیشرفت علم و تکنولوژی و وجود منابع اطلاع‌رسانی متعدد همچون اینترنت، مطبوعات، صدا و سیما و مانند اینها ولی هنوز هم یکی از رایج‌ترین راه‌های دستیابی به آخرین دستاوردهای علمی، هنری، ادبی و غیره، مطالعه کتاب است. البته ارزش معنوی این یار مهربان و نقش آن در زندگی افراد همواره از قدیم به ما یادآوری شده است ولی هرچه که می‌گذریم این نیاز با توجه به شرایط زندگی در دگر آن توسعه‌یافته و به‌خصوص در حال توسعه بیشتر احساس شده و به‌طور کلی جزء یکی از ملزومات زندگی روزمره هر فرد به حساب می‌آید. حال آنکه از سوی دیگر مشکل صرف هزینهٔ گزاف برای خرید کتاب نیز از جمله مسائلی است، که افراد اهل مطالعه را به‌جای خرید کتاب به عضویت در کتابخانه‌های عمومی روانه می‌سازد. البته جایگاه این مراکز را برای دستیابی به اطلاعات جدید و تحقیقات نمی‌توان نادیده شمرد ولی به بهانه برپایی نمایشگاه الملی کتاب، لازم به ذکر است که لذت خرید کتابی که برای مطالعه آن، محدودیت زمانی نداشته و می‌توان بارها و بارها به آن مراجعه کرد، از ارزش غیرقابل مقایسه با امانت گرفتن از کتابخانه‌های عمومی برخوردار است. همچنین نیاز به در دسترس بودن برخی از کتاب‌ها به‌خصوص کتاب‌های مرجع در خانه، از جمله مواردی هستند که اقدام برای ترتیب دادن کتابخانه‌ای هرچند کوچک را ضروری می‌سازند. لذا با اختصاص گوشه‌ای از محیط خانه به یک کتابخانه شخصی، کتاب‌های مورد نیازتان را همواره در دسترس داشته باشید. برای این منظور با توجه به شرایط و موقعیت محیط، این جایگاه را یا به صورت جداگانه در گوشه‌ای از خانه فراهم کرده یا این نیاز را در کنار چندین نیاز کاربردی و دکوراسیونی دیگر در ترکیبی چندمنظوره برآورده نمایید و یا حتی با به‌کارگیری ابتکاراتی دکوراسیونی، مکانی را به این امر اختصاص دهید که به‌طور مفصل به هر یک از آنها در ذیل خواهیم پرداخت:

۱- کتابخانه مجزا: در صورتی که در گوشه‌ای از اتاق خواب و یا حتی اتاق نشیمن جای خالی و مناسب برای قرار دادن کتابخانه‌ای مجزا وجود دارد، با اندازه‌گیری دقیق آن مکان، کتابخانه‌ای متناسب به لحاظ ابعاد، فرم، مدل و رنگ خریداری کرده و کتاب‌های خود را در طبقات آنها بچینید.
۲- ترکیب‌های چندمنظوره: با توجه به معضل همیشگی کمبود فضای کافی در آپارتمان‌های امروزی، برای پاسخگویی به چندین نیاز آن هم به‌طور همزمان تنها راهکار موجود، انتخاب ترکیبی چندمنظوره برای همه آنهاست. لذا در این شرایط نیز با توجه به مکان اختصاص یافته برای این قبیل ترکیب‌ها و همچنین نیازهای موجود در فضا، انتخاب مناسب را انجام دهید.

به‌عنوان مثال اگر برای اتاق خوابی که همزمان به اتاق کار خود و یا فرزندتان اختصاص دارد علاوه بر کتابخانه به‌دنبال میز تحریر و یا کار نیز هستید، ترکیبی را انتخاب کنید که هم



میز تحریر یا کار و هم کتابخانه مناسبی را شامل شود.

از میان پرکاربردترین ترکیب‌های چندمنظوره که بخشی از آن به کتابخانه نیز اختصاص می‌یابد، ترکیب‌های چندقسمتی طبقاتی است که علاوه بر اختصاص قسمتی مناسب، قرار دادن کتاب‌ها تحت عنوان کتابخانه، قسمتی دیگر به لوازم صوفی و تصویری و یا حتی ممکن است بخشی به‌عنوان ویترین به چیدن لوازم و خرده‌ریزهای تزئینی تعلق گیرد که معمولاً اینگونه ترکیب‌ها را در فضایی اتاق نشیمن قرار می‌دهند.

توصیه مهم هنگام تهیه این قبیل ترکیب‌های چندتکه‌ای این است که در صورت امکان مدلی را انتخاب کنید که هر یک از قسمت‌های تشکیل دهنده آن، جداسدنی باشد. این قبیل مدل‌ها دارای دو مزیت مهم هستند:

۱- جابه‌جایی و حمل‌ونقل آنها راحت‌تر صورت می‌گیرد.

۲- در صورت لزوم امکان جداسازی آنها و استفاده از هر یک از قسمت‌ها به تنهایی و در فضاهای مختلف خانه وجود دارد که این موضوع به لحاظ کاربردی و همچنین تنوع دکوراسیونی حائز اهمیت بسیاری است.

۳- استفاده بهینه از فضاهای فرورفته: در اغلب ساختمان‌ها، فرورفتگی‌های متعددی حاصل ناقص ساختاری و یا نحوه نقشه‌کشی و فراگیری ستون‌ها نسبت به هم وجود دارند که قابل استفاده برای کاربردهای مختلفی هستند. از جمله اینها به اختصاص آنها به کتابخانه می‌توان اشاره نمود. برای این منظور کافی است در یکی از فرورفتگی‌های فضای مورد نظر در خانه، با نصب طبقاتی از جنس چوب و یا شیشه، این فضای به ظاهر بدون استفاده را طبقه‌بندی کرده و آن را به کتابخانه‌ای جادار تبدیل کنید.

۴- کتابخانه طبقاتی: شما می‌توانید با نصب یک و یا چند طبقه مستقل بر روی دیوار فضایی اتاق خواب، اتاق نشیمن و یا هر مکان دیگری به راحتی طبقاتی برای قرار دادن برای کتاب‌ها بر روی آنها مهیا سازید.

۵- این روزها انواع و اقسام کتاب‌های آشپزی و شیرینی‌پزی به بازار آمده‌اند که برای دسترسی هرچه بهتر آنها، ترتیب دادن کتابخانه‌ای در آشپزخانه می‌تواند بسیار کارساز باشد. برای این منظور علاوه بر استفاده بهینه از فضای فرورفته در آشپزخانه، شما می‌توانید با همان ترکیب کابینت‌بندی، یکی از کابینت‌های دیواری را به کتابخانه تبدیل کرده و کتاب‌های مربوطه را به این کتابخانه کابینتی منتقل کنید.

#### کوکوی سیب زمینی با کلم

چهار قاشق سوپخوری روغن مایع

یک عدد پیاز ریز خرد شده

۴۵۰ گرم سیب زمینی پخته

۲۲۵ گرم کلم سفید پخته

نمک و فلفل به اندازه کافی

دو عدد تخم مرغ

سیب‌زمینی‌های پخته را پوست بگیرید و بکوبید و کلم پخته را ریز خرد کنید. برای این کار برگ‌های پخته کلم را روی تخته گوشت قرار دهید و با ضربات چاقو آن را خوب خرد کنید.

روغن را در تابه نجیسی بریزید و روی حرارت متوسط



### طرح زندگی

امروزه در کشور ایران، روزبه‌روز به تعداد کسانی که آپارتمان‌نشین می‌شوند، اضافه می‌شود و متأسفانه آموزش‌های لازم جهت زندگی جمعی به مردم ارائه نمی‌شود. لذا درسیاری از موارد شاهد وقوع مشکلات فراوان در مجتمع‌های مسکونی هستیم که یکی از مهمترین آنها بی‌تفاوتی افراد در مشارکت کردن و پذیرش مسئولیت در زندگی جمعی در آپارتمان‌ها است که مهمترین عوارض ناشی از آن به شرح زیر است:

۱- بی‌تفاوتی افراد نسبت به سرنوشت یکدیگر سبب عواقب ناخواسته‌ای می‌شود که می‌توان خیره‌های مختلفی را که در روزنامه‌ها انتشار می‌یابد مطالعه کرده و به آنها پی برد، نظیر وقوع فوت افراد در آپارتمان‌ها و گذشت چندین روز و بی‌اطلاعی ساکنین، وقوع انفجار و آتش‌سوزی، نشست آب و تخریب منازل، وقوع ناراحتی و بیماری‌های حاد نظیر سکته و . . . که نیازمند کمک فوری اطرافیان است که به علت بی‌تفاوتی در کمک‌رسانی، فرد مصدوم جان سپرده است. برخورد نزاع میان افراد که سبب سلب آسایش همگان می‌شود و از طرفی درهم‌ریختگی و ایجاد یک محیط نازیا و آزاردهنده.

۲- بی‌تفاوتی افراد در محیط‌های زندگی جمعی سبب می‌شود که به مرور قوانین و مقررات و نظم و انضباط در آپارتمان از میان رفته و لذا بهترین محیط برای زندگی آن دسته از افرادی می‌شود که به دنبال محیط‌های درهم‌ریخته هستند نظیر معتادان، سارقان و افراد دارای مشکلات اخلاقی، زیرا این افراد با خیال راحت و بدون مزاحمت می‌توانند در این مکان‌ها زندگی کنند و

## خانه

# کوکوهای متنوع با سیب زمینی

#### سپیده سلیمی



اجاق گاز قرار دهید تا داغ

شود. پیاز را بریزید و نفت

دهید تا نرم شود. پیاز را

به‌صورت یکنواخت در

سطح تابه پراکنده کنید.

سیب‌زمینی، کلم،

تخم مرغ و نمک و فلفل را

مخلوط کنید و این مخلوط

را در تابه بریزید و سطح

روی آن را با پشت قاشق

صاف کنید. در تابه را

ببندید و حرارت را کم کنید تا مایه کوکو ببندد. در ظرف

بردارید و کوکو را بریده پس از برشته‌شدن زیر آن

قطعات کوکو را برگردانید تا روی دیگر آن نیز برشته

شود. کوکو آماده سرو است.

#### کوکو سیب زمینی با سیب زمینی نگینی

چهار قاشق سوپخوری روغن مایع

۴۵۰ گرم سیب زمینی پخته خرد شده به‌صورت

نگینی

یک عدد پیاز کوچک خرد شده

نمک و فلفل به اندازه کافی

روغن مایع برای سرخ کردن کوکو

سیب زمینی ها را پوست بگیرید و رنده کنید. پیاز را

پوست گرفته رنده کنید. سیب زمینی و پیاز را با تخم مرغ،

پنیر و نمک و فلفل مخلوط کنید. روغن را در تابه

نجیسی خوب داغ کنید و با یک قاشق بزرگ مقداری از

مایه کوکو را در تابه بریزید. بنا به اندازه تابه چند کوکو

در تابه درست کنید. پس از سرخ شدن زیر کوکوها آنها

را با یک کشگیر برگردانید تا روی دیگر کوکو نیز برشته

شود. کوکوها را پس از آماده‌شدن از روغن خارج کرده

و چند دقیقه در یک صافی بگذارید تا روغن اضافی آنها

گرفته شود. سپس در ظرف چیده و سرو کنید.

### کوکو سیب زمینی با پنیر چدار

دو عدد سیب زمینی متوسط

یک عدد پیاز کوچک

یک عدد تخم مرغ درشت کمی زده شده

دو قاشق سوپخوری پنیر چدار رنده شده

# آپارتمان نشینی، مسئولیت پذیری و آرامش در زندگی

در آینده با مشکلات مهم روبه‌رو می‌شوند.

۳- آپارتمان‌هایی که فاقد مقررات و قوانین بوده و ظاهری نامرئیا دارند سبب می‌شود که افراد با فرهنگ و منضبط با اولین نگاه از ساکن شدن در این گونه آپارتمان‌ها خودداری کرده و لذا چنین مکان‌هایی مستعد آن دسته از افرادی می‌شود که زیر بار هیچ گونه نظم و انضباطی نمی‌روند که در نهایت چنین آپارتمان‌هایی تبدیل به مکان‌های بسیار آزاردهنده‌ای برای زندگی می‌شوند.

۴- وقتی همهمان به یک مجتمع مسکونی مراجعه می‌کنند که بسیار تمیز و منظم بوده و دارای قوانین و مقررات مکتوب است، تحت‌تاثیر قرار گرفته و سعی می‌کنند که خود را با شرایط آنجا مطابقت دهند و برعکس وقتی در محیط‌های درهم‌ریخته و کثیف وارد می‌شوند علاوه بر نگاه تمقیرآمیز به ساکنین، تقبیدی به رعایت نظم و انضباط و مقررات از خود نشان نمی‌دهند و لذا این موضوع خود به یک مشکل مهم برای ساکنین تبدیل می‌شود که که گهگاه منجر به نزاع و درگیری با همهمان می‌شود که در نهایت رابطه ساکنین را بهم ریخته و سبب دشمنی و عداوت و کینه‌جویی

در بین آنان می‌شود.

۵- عدم مشارکت ساکنین آپارتمان‌ها و فرار از مسئولیت‌ها اگرچه در کوتاه‌مدت به سود افراد خواهد بود، زیرا از زیر بار مسئولیت‌ها فرار می‌کنند، اما در درازمدت عواقب ناخواسته‌ای را در برخواهد داشت، زیرا زمینه‌ساز نفرت میان افراد شده و افرادی که صادقانه زحمت می‌کشند به علت فرصت‌طلبی

عده‌ای دیگر، مسئولیت‌ها را زها می‌کنند و از طرفی به مرور زمان افراد منضبط و منظم از این گونه آپارتمان‌ها فرار خواهند کرد و تنها عده‌ای می‌مسئولیت در کنار هم زندگی خواهند کرد که در این شرایط صاحب‌نظران بیان می‌کنند چنین محیطی به مکانی آزاردهنده و مصیبت‌بار تبدیل خواهد شد که برای همیشه آرامش از آنها فرار خواهد کرد.

۶- یک نکته مهم که باید به خاطر سپرده شود، تاثیرگذاری محیط‌های پاکیزه و تمیز و با مقررات پر رشد شخصیتی کودکان و نوجوانان است. در محیط‌ها نازیبا و پرترش، کودکان و نوجوانان علاوه بر بدبین شدن نسبت به جامعه، یاد می‌گیرند چگونه از مسئولیت‌ها فرار کنند و لذا شخصیت آنها به گونه‌ای تربیت می‌شود که هیچ‌گاه در زندگی و محیط‌های شغلی به موفقیت‌های قابل توجه دست نمی‌یابند و در کارهای گروهی شکست می‌خورند. خلاصه کلام آنکه ما مجبور به مشارکت کردن در محیط زندگی خویش هستیم، در غیر این صورت آینده به‌خوب زندگی کردن و حاکم شدن امنیت و آرامش نخواهد بود.
**www.fekreno.org**

www.fekreno.org



آمریکا متوجه شدند غذاهایی که حاوی مقادیر فراوانی شکر و چربی هستند نظیر همبرگر، سیب زمینی سرخ شده و نوشابه می‌توانند همانند هر ویتن اعتیادآور باشند. براساس این پژوهش موش‌هایی که در رژیم غذایی‌شان حدود ۲۵ درصد شکر یافت می‌شود، در صورت قطع مصرف دچار علائمی مثل اضطراب، لرزش بدن و سایش دندان‌ها می‌شوند، مشابه همان علائمی که در افراد عباد بروز می‌کند.

آنها معتقدند کمبود غذاهای فست‌فود در بدن نظیر کمبود مرفین و نیکوتین در بدن عمل کرده که نهایتاً باعث ترغیب فرد به سفارش یک هات‌داگ می‌شود.

|    | ۱                          | ۲                          | ۳                          | ۴                          | ۵                          | ۶                          | ۷                          | ۸                          | ۹                          | ۱۰                         | ۱۱                         | ۱۲                         | ۱۳                         | ۱۴                         | ۱۵                         |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ۱  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۲  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۳  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۴  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۵  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۶  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۷  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۸  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۹  | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۱۰ | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۱۱ | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۱۲ | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۱۳ | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۱۴ | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |
| ۱۵ | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> | <span><span></span></span> |

## گفتارها

## آنچه مادران باید بدانند

#### مهری آبتکی

آرزوی هر مادری داشتن فرزندی است که علاوه بر سلامت جسمی از توانایی‌های عقلانی نیز برخوردار باشد. توجه به نیازهای اولیه در زمان رشد و انجام برنامه‌های بهداشتی ارائه شده توسط متخصصین پزشکی از مهمترین اقداماتی است که می‌تواند تا حد زیادی کودک را در برابر انواع بیماری‌های خطرناک مصون نگه دارد. در این مقاله سعی شده تا با ارائه راهکارهای مناسب به مادران تا حد زیادی از بروز مرگ ناگهانی در نوزادان جلوگیری کرد.

#### رژیم غذایی و مراقبت از دندان‌ها

به طور میانگین وزن یک کودک در طول ۶ ماه اول زندگی‌اش دو برابر می‌شود و کودکان احتیاج به کالری بیشتری نسبت به ورزشان در مقایسه با افراد بالغ دارند. افراد بالغی که کارهای جسمانی سنگین انجام می‌دهد و بنابراین بایستی به طور منظم تغذیه شوند. تغذیه هم از طریق شیشه شیر و از طریق سینه‌مادر تعادل غذایی را فراهم می‌آورد و باعث می‌شود شما ارتباط نزدیکی با کودکان داشته باشید البته شیر سینه‌مادر دارای فواید اضافی است و در ۷ماهگی دندان‌های شیری کودک شما ممکن است از میان لثه‌ها جوانه بزند. به محض ظاهر شدن بایستی آنها را دوبار در روز مسواک بزنید و به توصیه دندانپزشکان در مورد تکمیل کتنده‌های فلوراید (در جراحی‌که فلوراید در آب آشامیدنی موجود نیست و توصیه می‌شود) گوش



دهید. در ابتدا که شیرخوار دندان درآورد، می‌توانید با پارچه نخی بسیار تمیز و نرم که آن را خیس کرده‌اید، به آرامی بر روی دندان‌ها و لثه‌های نوزاد بکشید و از یک‌سالگی به بعد از مسواک استفاده کنید و به تدریج مسواک زدن را به او آموزش دهید تا ۲-۳ سالگی به بعد خودش این کار را انجام دهد.

#### جلوگیری از بیماری‌ها

عفونت‌ها در ماه‌های اولیه زندگی عادی و رایج نیستند. چون کودکان به وسیله آنتی‌بادی‌های مادرشان دارای ایمنی هستند و اگر از شیر مادر تغذیه‌کنند از شیر نیز این مواد را به دست می‌آورند. بعداً در طول زندگی، کودکان نسبت به بعضی از بیماری‌های باکتری‌ایی و ویروسی آسیب‌پذیر می‌شوند، مانند سرماخوردگی، سرفه و اسهال. کودک کم‌کم ایمنی لازم نسبت به اگراتیس‌هایی که این بیماری‌را ایجاد می‌کنند کسب می‌کند اما شما می‌توانید احتمال عفونت را در دور نگاه داشتن او از افرادی که بیماری‌های مسری دارند و تمیز و مرتب کردن اسباب‌بازی‌هایش و حفظ بهداشتش کاهش دهید. از عفونت‌هایی مانند سیاه‌سرفه و سرخک می‌توان با واکسینه کردن جلوگیری کرد؛ بسیاری از عفونت‌هایی که زندگی را تهدید می‌کنند. مننژیت اگر درست تشخیص داده شود، می‌تواند به طور موفقیت‌آمیزی درمان شود. با وجود این سندرم مرگ ناگهانی کودکان یکی از بزرگترین خطرات برای کودکان در اولین ماه‌های زندگی است، اما تعداد مرگ و میر بر اثر این حالت کاهش یافته است. برای کاهش خطر، کودکان زیر ۶ ماه بایستی بر روی یک تشک سخت و دارای تهویه مناسب در حالی که پاهایشان نزدیک پایین تخت خواب قرار دارند، بخوابد. اجازه ندهید کودک شما خیلی گرمش شود چون کودکان به طور مناسب نمی‌توانند درجه حرارت بدنشان را تنظیم کنند و گرمای زیاد به‌عنوان یکی از عوامل شناخته می‌شود. کودکانی که در معرض دود تنباکو قرار داشته باشند میزان خطر عفونت‌های تنفسی، آسم و عفونت‌های گوش در آنها زیاد می‌شود. به طور ایده‌آل والدین باید سیگار را ترک کنند و حداقل با سیگار کشیدن در محیط خارج از خانه خطر را به حداقل برسانند.

#### غذا دادن به کودک

تا ۶ ماه اول زندگی شیر مادر بهترین غذا برای کودک است. در حدود ۶-۴ ماهگی، کودک شما می‌تواند غذاهای پیچیده را نیز هضم کند و می‌توانید به تدریج غذای جامد را نیز در رژیم غذایی او قرار دهید. البته کودک بایستی کماکان تا سال اول زندگی‌اش شیر دریافت کند. شیر دادن با شیشه هم می‌تواند یک راه‌حل باشد ملاً اگر دارویی مصرف می‌کنید که به شیر سینه شما وارد می‌شود و ممکن است برای کودکان خطرآفرین باشد و یا اگر مسائل دیگری وجود دارند. کودکانی که از طریق سینه‌مادر تغذیه می‌شوند آمادگی کمتری برای سندرم مرگ ناگهانی دارند و معمولاً در دوران بلوغ دارای اضافه وزن نمی‌شوند. در هنگام د شیر گرفتن، به تدریج غذاهای جامد را استفاده می‌کنیم؛ ابتدا به صورت پوره و سپس به صورت خمیری و یا ریزریز شده. برای کاهش خطر آلرژی‌ها و اختلالات گوارشی از غذاهای پایه‌گندم، تخم‌مرغ، شیر گاو، مرکبات و غذاهای چرب و دارای اوریه قوی قبل از ۶ماهگی محدوداری کنید و از آجیل و عسل نیز قبل از یک‌سالگی دوری کنید. از غذاهای شیرین استفاده نکنید و به غذای کودک نمک نیز اضافه نکنید.

#### رژیم غذایی در ماه‌های ۴الی ۶ماهگی

با برنج و پوره سبزیجات و یا میوه‌جات همزمان و یا بعد از وعده شیر شروع کنید و به تدریج میزان غذای جامد را زیاد کنید که شامل پوره گوشت، پوره ماهی و حبوبات نیز می‌شود.

#### رژیم غذایی در ماه‌های ۶الی ۹ماهگی

شما حالا می‌توانید غذاهای خمیری یا ریزریز شده را قبل از شیر به کودک بدهید. آب‌میوه‌های رقیق شده نیز قابل استفاده هستند. در ۹ماهگی، سیب‌پوست‌کنده شده و غذا خوردن را تقویت می‌کند و زمینه تمرین جویدن را فراهم می‌آورد.

#### یک محیط زیست امن

سوانح یکی از اصلی‌ترین دلایل زخمی شدن و مرگ در کودکان زیر یک سال است و بسیاری از سوانح مهم و جدی می‌توانند با انجام احتیاطات لازم پیشگیری شوند. علاقه‌ا است که شما و پرستار بچتان مراقبت‌های اولیه را یاد داشته باشید. هرگز کودک را در ناحیه بلند مانند تخت حمام و یا نزدیک استخر و یا با گریه و سگ حتی اگر آن حیوان کاملاً تربیت شده باشد بدون مراقبت و تنه‌ها رها نکنید. اسباب‌بازی‌های کودکان بزرگتر ممکن است دارای قسمت‌هایی باشند که باعث خطر خفگی شوند و بازی با وسایل بازی کوچک پلاستیکی نیز می‌تواند خطر خفگی داشته باشد. به‌منظور بروز پیشامدهای ناگوار، تمامی داروها و مواد شیمیایی را بسته‌بندی کرده و کبریت و وسایل تیز و شکستنی را دور از دسترس کودکان قرار دهید.