



## در ۱۵ دقیقه چه کارهایی برای بهتر زیستن می‌توان انجام داد



**فاطمه کبیری**  
رئیس گروه پیشگیری از مصرف مواد  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

صبحگاهی حتی

- \* یک ربعش برای حفظ و بهبود سلامتی غوغا می‌کند.
- \* ۱۵ دقیقه برای بودن با کودک یا فرزند نوجوانت، دیدن او و گوش کردن به حرف‌هایش وقت بگذار. حتی هفته‌ای یک ربع وقت اختصاصی برای او معجزه‌ای در رابطه شما با فرزندان‌تان به وجود می‌آورد.
- \* ۱۵ دقیقه هم فقط و فقط برای حرف زدن و گفت‌وگوی دوطرفه و تجدید خاطرات خوب با همسرت اختصاص بده.
- \* ۱۵ دقیقه به مطالعه و خواندن کتابی که دوست داری پرداز، بخصوص مطالب روحیه بخش و سازنده.
- \* اگر کارتان طوری است که مجبور هستید مدتی طولانی بنشینید، سعی کنید هر یک ساعت، ۱۵ دقیقه را بایستید و کمی راه بروید.
- \* اگر در حال رانندگی در مسیر طولانی هستید، هر ۲ ساعت رانندگی ۱۵ دقیقه کنار بکشید و کمی هوا بخورید و استراحت کنید.
- \* در ۱۵ دقیقه سعی کنید بنویسید (آخر شب‌ها)، هر چیز مثبتی که از صبح تا این لحظه دیده‌اید، شنیده‌اید یا برایتان پیش آمده را بنویسید، در عین حال می‌توانید جایی را هم به درد و دل با خودتان، حتی دل نگرانی‌ها و غرغره‌های‌تان در این نوشته اختصاص دهید.
- \* سعی کنید ۱۵ دقیقه آفتاب بگیرید. به خصوص اگر جنس مونث باشید. برای رفع کمبود ویتامین D

پیامی با عنوان «تغییر در ۱۵ دقیقه»، گام اول تلاش برای تدوین و اجرای برنامه‌ای قوی‌تر و ماندگارتر با هدف دستیابی به زندگی سالم‌تر است.

در ۱۵ دقیقه، می‌توان عمیق به زندگی فکر کرد و به این اندیشید که چگونه کیفیت زندگی را ارتقا داد؟ در واقع هیچ جهشی در زندگی وجود ندارد، این کارهای بزرگ نیست که ما را به موفقیت می‌رساند بلکه کارهای کوچک ولی منظم است که عامل تغییر و بهبود زندگی می‌شود؛ حتی اگر فقط «۱۵ دقیقه» زمان ببرد.

هر روز صبح وقتی چشم باز می‌کنید، به این فکر کنید که زندگی هدیه‌ای است که به ما اهدا شده است، پس بیاید روبان‌های دور آن را به آرامی باز کنیم و به این فکر کنیم که خداوند چه هدیه ارزشمندی را نصیبمان کرده است. وقتی شما قدردان چیزی که دارید هستید، چیزهای خوب و مثبت بیشتری کسب می‌کنید.

\* در ۱۵ دقیقه آغازین صبح و با این فکر مثبت، حرکات کششی و نرمش‌هایی را برای بیدار شدن عضلات‌تان انجام دهید، سپس از رختخواب جدا شوید.

\* در ۱۵ دقیقه می‌توان یک میز صبحانه سالم چید و همراه با خانواده به صرف صبحانه پرداخت و در این فرصت کوتاه از بودن با آن‌ها لذت برد و روز را با انرژی مثبت بیشتری شروع کرد.

\* باورکن ۱۵ دقیقه پیاده‌روی حالت راعوض می‌کند.

\* فاصله منزل تا محل کار هر چه قدر هم که باشد یک ربعش را می‌توانی پیاده بروی. ورزش

## جاذبه‌های گردشگری و تاریخی شهرستان محلات

زهرة سبزواری

مدیر مرکز آموزش بهورزی محلات دانشگاه علوم پزشکی اراک

یکی از دیدنی‌ترین مناطق استان مرکزی که ظرفیت‌های گردشگری فراوانی در دل خود جای داده، محلات، شهر چشمه‌های آب گرم شفا بخش و مرکز تولید گل و گیاهان زینتی کشور است. شهرستان محلات از شمال و شرق به شهرستان دلیجان، از غرب به شهرستان‌های اراک و خمین و از جنوب به شهرستان گلپایگان محدود می‌شود. این شهرستان دارای دو شهر محلات و نیم‌ور است. علاوه بر آب و هوای بسیار خوب این منطقه، کلکسیون‌های از ظرفیت‌های گردشگری از جمله چشمه‌های آبگرم، سرچشمه آب معدنی و گل‌های زیبا و زینتی در کنار آتشفشان منطقه تاریخی خوره، این شهرستان را تبدیل به یک مجموعه با ارزش گردشگری و تاریخی کرده است.



ضروری است.

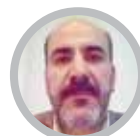
- \* ۱۵ دقیقه به صوت آرام بخش قرآن کریم یا موسیقی گوش نواز و آرام بخش گوش فرا دهید.
  - \* یک رابطه دوستانه سالم می‌تواند حتی با کم‌تر از یک ربع تقویت شود، بیشتر حال دوستان‌تان را بی‌پرسید و از احوالات یکدیگر جویا شوید.
  - \* ۱۵ دقیقه، فقط و فقط برای خودتان باشید، به زمان حال و اکنون خودتان توجه کنید و هر کاری که دوست دارید انجام دهید، گاهی اوقات آزاد گذاشتن کودک درون‌تان به مدت یک ربع، شما را حسابی بر سر شوق می‌آورد.
  - \* در ۱۵ دقیقه، یک جلسه مشورتی خانوادگی به شکل هفتگی بگذارید و در مورد مسایل پیش آمده و قوانین و مقررات منزل با هم صحبت کنید.
  - \* اگر باغچه‌ای دارید یا گلدان یا تنگ ماهی و... یک ربع به نظافت و آراستگی آن‌ها بپردازید و با آن‌ها گفت و گو کنید و به آن‌ها انرژی مثبت منتقل کنید.
  - \* در ۱۵ دقیقه می‌توانید به پدر یا مادرتان سری بزنید و آن‌ها را در آغوش بگیرید یا یک ربع را به حرف‌های شان گوش بسپارید.
- و نکته آخر این که:** اگر هر روز فقط یک قدم به سمت اهداف بزرگ‌ترمان گام برداریم حتی اگر «یک ربع» طول بکشد، متوجه می‌شویم که آن اهداف خیلی هم دور، بزرگ یا دست نیافتنی نبودند.



## سبزی کاری در آپارتمان

محمد تقی شفیعی خانی

بهورز خانه بهداشت شنین  
دانشگاه علوم پزشکی قزوین



بذرها را روز قبل از کاشت در آب ولرم می‌ریزیم و بین ۸ ساعت تا سه روز مجازیم آن‌ها را در آب نگه داریم تا متورم شوند. سپس خاک مناسبی را انتخاب و الک می‌کنیم و به ارتفاع حداقل ۱۵ سانتی‌متر در یک گلدان که زهکش داشته باشد، می‌ریزیم. بذرها را از آب خارج و به روی یک پارچه یا روزنامه قدیمی منتقل می‌کنیم تا نم آن‌ها گرفته شود. سطح خاک را می‌کوبیم و صاف می‌کنیم و بذرها را به شکل فاصله‌دار روی سطح خاک می‌پاشیم و روی بذرها را با کمی خاک می‌پوشانیم، اما دقت کنید که اگر سایز بذر دو میلی‌متر باشد، حداکثر دو میلی‌متر باید روی آن با خاک پوشانده شود. در مرحله بعد، سطح مقطع گلدان را با یک برگ روزنامه می‌پوشانیم تا بذرها دقیق زیر روزنامه قرار بگیرند و با یک آپاش کوچک و روزانه دو تا چهار بار روی روزنامه آب می‌ریزیم تا سطح آن کاملاً خیس شود و گلدان را دو تا پنج روز در گرم‌ترین جای ممکن قرار می‌دهیم.

**آیا باید گلدان را در معرض نور خورشید قرار دهیم؟**  
حتی می‌توان گلدان آماده شده را دور از نور و در جای تاریک نگه داشت تا سبزی‌ها دو تا سه میلی‌متر رشد کنند و روزنامه آرام‌آرام بالا بیاید. در این مرحله، روزنامه را برمی‌داریم و مستقیم به گیاه آب می‌دهیم و گلدان را در معرض نور قرار می‌دهیم. هر چه نور بیشتری به سبزی‌ها برسد بهتر است، اما اگر چنین فضایی در آپارتمان نداشتیم، می‌توانیم از لامپ‌های فلورسنت استفاده کنیم. اگر در دسترس نبود، سراغ کودهای شیمیایی استاندارد

**برای سبزی کاری در آپارتمان به چه چیزهایی نیاز داریم؟**  
بذر، خاک استاندارد، گلدان مناسب، دستکش، آپاش کوچک، بیلچه و الک تنها ابزارهای کاشت سبزی در آپارتمان هستند. نکته مهم این است که در انتخاب بذر مناسب و خاک استاندارد از راهنمایی فروشندگان محصولات کشاورزی استفاده کنید تا با مرور زمان قدرت تشخیص آن‌ها را به دست آورید و در واقع خودتان باغبان خبره‌ای شوید.

بذر هر نوع سبزی (تره، شاهی، شنبلیله، ریحان، جعفری، گوجه‌فرنگی، فلفل رنگی، حتی کدو و بادمجان) را در هر زمان و هر فصلی می‌توان در آپارتمان خانه یا هر جای مناسب دیگری چه در بسترهای خاکی و چه غیر خاکی کاشت و از خوردن آن لذت برد. سبزی کاری در آپارتمان بسیار کم‌هزینه است، اما نکته قابل توجه این است که با این روش هم لذت می‌برید و هم سبزی کاملاً سالم، بهداشتی و ارگانیک می‌خورید. هنگام خرید بذر سبزیجات هم به خاطر داشته باشید که نعنای پونه، بذر ندارند و باید آن‌ها را از سبزی‌فروشی بخرید و بعد از ریشه‌دار کردن در خاک بکارید. اما همکاری که در محوطه حیاط خود فضای زیادی دارند، می‌توانند حتی برای مصرف روزانه خود گوجه، بادمجان، فلفل و سایر سبزیجات را نیز مانند تصویر بکارند.

### مراحل کاشت سبزی

قدم اول انتخاب بذر مناسب و خوب است؛ بذر اصلاح‌شده‌ای که روی پایه مادری رسیده باشد. ابتدا

# رشد و سلامت کودک با ماساژ

**شهناز رفائی سعیدی**، کارشناس کودکان  
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



**زهرا شمسیگی**، مربی پرستاری آموزشگاه  
بهورزی شهرضا دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



## کوناگون

### ماساژ و اهمیت رشد و تکامل

نخستین رابطه نوزاد با دنیای خارج از طریق لمس کردن حاصل می‌شود. نوزاد تازه متولد شده به آرامش و نوازش احتیاج دارد تا بتدریج به محیط جدید عادت کند. ماساژ علم و هنری است که آرامش و نوازش را برای نوزاد یا شیرخوار فراهم می‌کند و سبب ارتباط عاطفی والدین از طریق لمس و نوازش، شناخت بدن و کشف خصوصیات فرزندشان می‌شود. در حقیقت والدین با فرزند خود از طریق ماساژ و لمس صحبت می‌کنند و از طریق ارتباط چشم با چشم و پوست با پوست و تبادل لبخند و محبت احساس عاطفی خود را با او تقویت می‌کنند.

### تفاوت ماساژ نوزادان و شیرخواران

در چهار هفته اول زندگی که به آن دوران نوزادی می‌گویند، حرکات ماساژ روی بدن نوزاد بیشتر شکل عمومی داشته و کمتر به جزئیات پرداخته می‌شود. میزان فشار و ضربه بسیار ملایم، نوازشی و با سرانگشتان خواهد بود تا باعث آزرده‌گی نوزاد نشود. مدت زمان آن هم معمولاً ۷ تا ۱۵ دقیقه است و بستگی به پذیرش و لذت نوزاد دارد. اما در ماساژ شیرخواران که از ماه دوم شروع و تا پایان بیست و چهار ماهگی شیرخوار ادامه می‌یابد، فشار ماساژ می‌تواند بر حسب سن شیرخوار به مرور قوی‌تر شود و تا جایی که شیرخوار از ماساژ اذیت نشود حرکات با جزئیات بیشتر و با مدت زمان بیشتر روی قسمت‌های مختلف بدن شیرخوار همراه شود. این مدت معمولاً بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه زمان می‌برد و عملاً به پذیرش، علاقه و لذت شیرخوار از حرکات ماساژ بستگی دارد.

می‌رویم. البته دوز مورد نیاز روی بسته این کودها نوشته شده است و جای نگرانی نیست. اگر تمام این مراحل بدرستی انجام شود بعد از گذشت حدود دو هفته سبزی‌ها آماده خوردن می‌شوند، اما توصیه من این است که تا یکی دو بار این سبزی‌ها به ویژه تره را نخورید و با قیچی آن‌ها را بچینید تا پایه آن‌ها قوی‌تر شود.

### برای جلوگیری از آفت‌زدن سبزی‌ها چه کنیم؟

برای جلوگیری از آفت‌زدن گیاهان هر از چند گاهی باید مقداری آب را با الکل مخلوط کنیم و به جای سم، روی سبزی‌ها بپاشیم. حتی اگر این سبزی‌ها، مورد حمله شته‌ها هم قرار گرفته باشند با این کار، آن‌ها از بین می‌روند. از طرف دیگر، چون طی مراحل رشد از هیچ سمی هم استفاده نمی‌کنیم، سبزیجات کاملاً ارگانیک و طبیعی هستند. البته راه‌های زیادی برای پیشگیری از آفت‌زدگی گیاهان وجود دارد؛ مثلاً می‌توانیم یک گلدان گیاه جعفری یا همیشه‌بهار را کنار گلدان سبزیجات خود بگذاریم. با این روش تا ۶۰ درصد از بیمار شدن گیاه و حمله شته‌ها کاسته می‌شود. حتی پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که موزیک هم می‌تواند تأثیر بسزایی بر سلامت گیاهان و جلوگیری از برخی آفت‌های آن‌ها داشته باشد.

منبع: خبرگزاری دانشجویان ایران

## مزایای ماساژ برای نوزادان و شیرخواران

نوزادانی که تجربه ماساژ مناسب و مداومی را داشته اند از خواب راحت تر و عمیق تری برخوردار بوده و هنگام بیداری نیز هوشیاری بیشتری دارند. این نوع ارتباط باعث شادی و آرامش، بهبود تکامل جسمی و عاطفی، اعتماد به نفس و ارتباط اجتماعی آنان نیز می شود و همچنین در این دسته از شیرخواران ناراحتی ناشی از قولنج یا کولیک شکم کمتر دیده خواهد شد. از دیگر مزایای ماساژ می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

بهبود وضعیت ایمنی، تنظیم سیستم گوارش و تنفس، کاهش گریه و لجبازی نوزاد، کمک به دفع مواد زائد از بدن شیرخوار، کاهش افت درجه حرارت و کاهش عفونت و همچنین در دراز مدت اثرات مثبت بر افزایش قد نیز می تواند داشته باشد.

## آمادگی برای شروع ماساژ

بهترین زمان انجام ماساژ، زمانی است که کودک بیدار و خوشحال است و یک ساعت از تغذیه وی گذشته است. دست ها با دقت شسته شده و با قراردادن در آب ولرم به مدت ۳ تا ۴ دقیقه یا با به هم مالیدن گرم شود و با روغن هایی مثل روغن بادام شیرین، کنجد یا روغن زیتون آغشته شود، انگشتر، دستبند و ساعت جهت پیشگیری از صدمه به نوزاد خارج شود، شایان ذکر است از ماساژ دادن کودک هنگامی که او خیلی گرسنه است، باید خودداری کرد. چنانچه نوزاد یا شیرخوار تب داشته یا سرماخوردگی دارد، ماساژ

توصیه نمی شود. با آزمایش روغن روی ساعد دست کودک ماساژ آغاز می شود. برای ایجاد عادت در دفعات اول، ماساژ با حرکات پا آغاز می شود.

**ماساژ پا:** با انگشت شست و سبابه انگشتان پای شیرخوار را به آرامی به طرف بیرون بکشید. از کشاله ران تا انگشتان به شکل چرخشی ماساژ را انجام دهید و حرکات روی هر دو پا نیز به همین روش تکرار شود.

**ماساژ دست:** هر کدام از دستان کودک را به شکل چرخشی از ناحیه بازو به سمت انگشتان ماساژ داده شود و انگشتان به سمت بیرون به آرامی کشیده شود. حرکات چرخشی روی ساعد هر دو دست تکرار شود. کف دست کودک را باز کنید و با انگشت سبابه به آرامی ماساژ دهید.

**ماساژ شکم و قفسه سینه و پشت کودک:** اطراف ناف به شکل چرخشی در جهت عقربه های ساعت ماساژ داده شود. با دو دست حرکات رفت و برگشت ماساژ به سمت قفسه سینه ادامه یابد، حرکات ماساژ از شکم تا زیر گردن و برعکس ادامه یابد و در پشت بدن به شکل رفت و برگشت انجام شود. شایان ذکر است تا زمان نیفتادن بند ناف، اطراف بند ناف ماساژ داده نشود.

**ماساژ صورت:** با انگشت شست و سبابه گونه ها و بالای لب ها به آرامی ماساژ داده شود. اطراف صورت به شکل ملایم با کف دست ماساژ داده شود. با کف دو دست روی گونه ها حرکات چرخشی ملایم انجام شود. پس از ماساژ ملایم معمولاً کودک به خواب عمیقی فرو می رود.

منبع: کتاب ماساژ نوزادان و شیرخواران، اداره سلامت نوزادان، سال ۱۳۹۲

