



۱۴

مروری بر نیازهای تغذیه‌ای مادر در دوران شیردهی

در روز و هفته جهانی تغذیه با شیر مادر

از جان من تا جان تو...



۱۶

گشت و گذار در زمهریر کرمان

هنزا، روستایی است در دل کوه در جنوب استان کرمان
سرد و خنک بادمای حدود ۷ درجه



۱۵

مهندسی خودرو
در دنیای اسباب بازی



زندگی

پنجمینبه ۲۲ ۱۳۹۸ مرداد ۱۳ شماره ۵۴۴۶



یادداشت:
دکتر حسن
موسوی چلک

رئیس انجمن مددکاران
اجتماعی ایران

مهریور زی

یکی از نیازهای بشر که در روابط انسانی تامین می‌شود، نیاز به «محبت» است. برای همین هم انتظار می‌رود با ترویج مهریابی اجتماعی، احساس پویایی و سرزندگی را در جامعه ترویج دهیم و همبستگی میان مردم را بیشتر کرده تا تعلق اجتماعی و نشاط اجتماعی را در جامعه نهادینه کنیم. فراموش نکنیم که هیچ‌کدام از ما انسان‌ها، بی‌نیاز از محبت نیستیم و آثار آن در زندگی بسیار محسوس خواهد بود. بی‌دلیل نیست که مولوی محبت را عاملی برای تبدیل شدن خار به گل، سرکه به مل، سنگ به روغن، آهن به موم و قهر به رحمت می‌داند و حتی می‌گوید: «از محبت مرده، زنده می‌شود/ از محبت شاه بنده می‌شود». معتقدم محبت کردن به دیگران دوستی‌ها را هم در جامعه افزایش می‌دهد و احساس تنهایی اجتماعی که امروزه یکی از نگرانی‌های جدی محسوب می‌شود کمتر خواهد شد و مهریابی اجتماعی می‌تواند جایگزین تنهایی اجتماعی شود، البته اگر بخواهیم. نکته‌ای که همیشه به آن تاکید می‌کنم این است که محبت روی دشمنان ما هم می‌تواند تاثیر مثبت داشته باشد. ترویج مهریابی اجتماعی موجب خواهد شد در درون خانواده هم افراد از محبت هم سیراب شوند و تشنه محبت از خانه خارج نشوند که در غیر این صورت احتمال این که انسجام خانواده و کیفیت روابطشان را تحت الشعاع خود قرار دهد، افزایش پیدا می‌کند. در واقع محبت، وفاداری و گذشت را هم به دنبال خواهد داشت؛ بخشی از طلاق‌ها و خشونت‌های خانوادگی به دلیل نبود محبت بین افراد خانواده است. فراموش نکنیم که فقر محبت، نظام خانوادگی را متلاشی می‌کند حتی می‌توان گفت محبت درون خانواده می‌تواند تحمل مشکلات و ناملایمات بیرون از خانه را آسان‌تر کند.

پس برای تقویت ثبات خانوادگی، محبت بین خودمان را افزایش دهیم. همین موضوع در روابط اجتماعی خارج از خانه هم صدق پیدا می‌کند؛ افرادی که به جای تنفر و کینه بذر محبت نزد مردم، همکاران، همسایه‌ها و... می‌کارند، جایگاه خوبی خواهند داشت.

ضمن این‌که ترویج مهریابی اجتماعی فقط روی کسانی که به آنها محبت می‌شود تاثیر نخواهد گذاشت، بلکه کسانی که خود مروج مهریابی و محبت بین مردم هستند هم از تاثیرات مثبت آن از جمله رضایت از زندگی، نشاط و شادابی بیشتر و داشتن سبک حمایتی بیشتر و قوی‌تر هم بهره‌مند خواهند شد. آن‌قدر که خواه‌نصیرالدین طوسی، محبت را از عدالت هم بالاتر می‌داند و معتقد است عدالت، وحدت معنوی در بین قوا و محبت، وحدت طبیعی ایجاد می‌کند.



شیر مادر در ۲ ماه اول زندگی شیرخوار تمام نیازهای غذایی او را تامین می‌کند.

در هفته جهانی شیر مادر، ابعاد اسلامی و جهانی این غذای مشترک نوزادان دنیا را بررسی کردیم

مهر مادر، شیر مادر

دارند با توجه به وضع نوزاد و رعایت سلامت او و البته خودشان، این مدت را کمتر هم کنند. از نظر قرآن، پدر و مادر باید مصالح فرزند را در نظر بگیرند و با همفکری و توافق و به تعبیر قرآن با رضایت و مشورت همدیگر برای گرفتن کودک از شیر برنامه‌ای تنظیم کنند؛ البته باید حواسشان باشد مصالح کودک را پامال نکنند.

و معجزه

محمدرضا نقی‌پور، معاون بهداشت علوم پزشکی استان گیلان می‌گوید: امروز دیگر با پیشرفت‌های علمی، بر همگان ثابت شده است که شروع تغذیه کودک در ساعت اول بعد از تولد با شیر مادر است و تا شش ماه ادامه پیدا می‌کند؛ تغذیه‌ای که تا دو سالگی ضامن سلامت کودک و البته مادر است. شیر مادر در شش ماه اول زندگی شیرخوار، تمام نیازهای غذایی او را تامین می‌کند و مناسب‌ترین غذا برای کودک شیر مادر است که این نشان از معجزه دارد؛ معجزه‌هایی که در مواقع متعددی خودشان را نشان داده و حقانیت اسلام را بر همگان ثابت کردند و حالا توصیه قرآن از مدت زمان شیردهی تا دو سال برای نوزاد، یکی دیگر از آنهاست. ماجرا این است که قرن‌ها پیش و در زمانی که جاهلیت در بین اعراب پیدای می‌کرد، کتابی آمد که از فواید شیر مادر برای کودک تا دو سال می‌گفت. حالا امروز همه تحقیقات نشان می‌دهد دو سالگی کودک، بهترین زمان برای قطع شیر مادر است و اگر در شرایط طبیعی و تا قبل از دو سالگی، شیر مادر را از کودک بگیریم، او را از فواید آن محروم کرده‌ایم؛ در واقع تعیین مدت شیردهی توسط قرآن، موضوعی است که امروز همه دانشمندان جهان به آن دست یافته‌اند. معجزه‌ای فراتر از این سراغ دارید؟

همان‌طور که نمی‌شود او را به شیر دادن اجبار کرد. موضوع جالب این است که در مسأله شیر مادر، قرآن صرفاً توصیه می‌کند و می‌گوید که این برای شما بهتر است، اما اجباری در کار نیست. همان‌طور که از مدت زمان دو سال برای شیردهی می‌گوید، اما آن را اجبار نمی‌کند و تشخیصش را بر عهده پدر و مادر کودک می‌گذارد. اما این ماجرا وجه دیگری هم دارد؛ یعنی همان‌قدر که مادر حق تصمیم‌گیری برای شیر دادن یا ندادن را دارد، می‌گوید که کودک هم حق دارد که دوران شیرخواری را به طور طبیعی بگذراند و از شیر مادر خودش استفاده کند تا بهره‌های غذایی و روحی بالایی ببرد. همه این‌ها و اگرها نشان می‌دهد اسلام تا چه اندازه برای حقوق کودکان و مادران ارزش قائل است و نمی‌خواهد کوچک‌ترین ضرری به هیچ‌کدام از آنها وارد شود.

مدت شیردهی

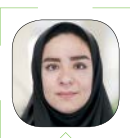
از لحظه تولد تا شش ماهگی کودک، تنها شیر و در درجه اول، شیر مادر است که می‌تواند کودک را به رشد برساند. اما قرآن مدت زمان شیردهی کامل را دو سال می‌داند. در واقع اسلام می‌گوید مادران فرزندشان را دو سال کامل شیر می‌دهند؛ البته دو سال برای کسی است که بخواهد شیر دادن را به اتمام برساند و اگر کسی غیر از این هم تصمیم بگیرد، حق انتخاب دارد. موضوعی که قرآن روی آن تاکید می‌کند این است که اگر کسی بخواهد کودک را زودتر از شیر بگیرد، هیچ گناهی بر گردنش نیست. در واقع شیردادن برای بسیاری از مادران مشکلاتی به همراه دارد. قرآن می‌گوید هیچ‌کس موظف به انجام این کار بیشتر از مقدار توانایی خودش نیست و مادران حق

موضوع جدیدی نیست؛ تقابل مخالفان و موافقان شیر مادر و شیر خشک، ماجرای نیست که برای دیروز و امروز باشد. سال‌هاست هرکسی بنا بر دلایل مختلف شخصی (و گاهی علمی)، تصمیم بر انتخاب یکی از این دو نوع شیر برای کودکش می‌گیرد و البته که هیچ خرده‌ای برای تصمیمش نیست؛ اما حالا داستان اصلاً پرتری یکی از این دو نوع شیر نیست. در هفته جهانی شیردهی و البته روز شیردهی در ایران، به بررسی ابعاد اسلامی شیردهی مادر به کودک پرداخته‌ایم؛ مسأله‌ای که هرچه بیشتر در آن دقیق می‌شویم، بیشتر بر حقانیت اسلام در تمام دوره‌هایی می‌پریم. در واقع اصل حرف این است که موضوعی که با ریز جزئیات در ۱۴ قرن پیش توسط اسلام و ائمه مطرح شده است، حالا الگوی کشورهای صنعتی و پیشرفته در علم قرار گرفته است. این گزارشی است برای همه مادرانی که آگاهانه انتخاب کرده‌اند و آگاهانه پای انتخابشان ایستاده‌اند.

تکمیل می‌کند. آن‌قدر که به نقل از امام علی (ع) داریم: «هیچ شیری مبارک‌تر از شیر مادر برای استفاده بچه نیست.» دندان نوزادی نیز که از شیر مادر تغذیه می‌کند، سالم‌تر از نوزادانی است که از شیر خشک تغذیه می‌کنند و حتی در مقابل امراض هم مقاوم‌تر هستند. اما با همه این اوصاف، چیزی که در این آیات و روایت‌ها نمی‌بینیم، اجبار است؛ موضوعی که راه را برای همه مادران در شرایط متفاوت باز گذاشته است و اختیار عمل کافی به آنها می‌دهد.

حقوق مادر و کودک

چیزی که در تمام جنبه‌های مختلف قرآن دیده می‌شود، حق و حقوق انسان‌هاست. در آیه ۲۳ سوره بقره، قرآن حق شیردهی را برای کسی می‌داند که کودک را به دنیا آورده است نه کسی که ممکن است بتواند در جایگاه مادری قرار بگیرد. در واقع قرآن حق شیر دادن را به مادر کودک که او را به دنیا آورده است می‌دهد و می‌گوید که مادر حق دارد که احساس رضایت جسمی و معنوی شیردادن را بچشد و هیچ‌کس هم نمی‌تواند این حق را از او بگیرد،



نگس خانعلی‌زاده

جامعه

جایگاه تغذیه در قرآن

قرآن برنامه زندگی است؛ برنامه‌ای کامل و جامع که از نظر ما کوچک‌ترین ایرادی به آن وارد نیست و طبیعتاً جنبه‌های مختلف زندگی انسان را شامل می‌شود. تغذیه و خورد و خوراک هم یکی از بخش‌های اساسی زندگی هر انسانی از بدو تولد است که قرآن به ابعاد مختلف آن در سنین مختلف اشاره و توصیه کرده است؛ آن‌قدر که حتی نام بعضی از غذاها را به تاکید یاد کرده است و از خواصش گفته است. مثلاً در سوره نحل از خاصیت شفابخشی عسل می‌گوید و در سوره مریم به حضرت مریم می‌گوید که موقع زایمان از رطب (خرما) و آب استفاده کند و در آیاتی دیگر از خواص زیتون و انجیر می‌گوید. استفاده از غذاهای پاک و حلال، سفارش به کم‌خوری و دوری از پرخوری، پرهیز کردن و روزه و توجه به دیگر نعمت‌های خدا هم از دیگر توصیه‌های قرآن کریم درباره تغذیه است. با این اوصاف، پس خیلی موضوع عجیبی نیست همین قرآنی که با جزئیات به چنین مسائلی می‌پردازد، از تغذیه و خوراک نوزاد در روزهای اول تولدش نگذرد و بهترین خوراک‌ها را برایش سفارش کند. توصیه قرآن به تغذیه کودک از شیر مادر از همین سفارش‌های الهی است که ابعاد علمی‌اش هم به دفعات اثبات شده‌اند.

نگاه اسلام به شیر مادر

شیر مادر از موضوعات مهمی است که قرآن توجه ویژه‌ای به آن داشته است و با استناد به آیه‌های مختلف در سوره‌های بقره، احقاف، لقمان، طلاق و قصص در قرآن کریم، شیر دادن مادر یا دایه به کودک شیرخواره بسیار توصیه شده است. موضوع شیردهی مادر به کودک از نظر قرآن آن‌قدر با اهمیت است که به جنبه‌های مختلف آن هم پرداخته است تا نه مادر و نه فرزندش، در روند شیردهی با مشکلی مواجه نشوند؛ مدت زمان شیردهی، حقوق مادر و پدر در این دوران و خواص شیر مادر برای نوزاد از موضوعاتی است که قرآن گریزهای مفصل و بدون چون و چرایی بر آن زده است. ضمن این‌که استناد بر احادیث و روایات از ائمه هم این توصیه‌ها را



info@jamejamedaily.ir

روابط عمومی: ۰۲۲۲۶۱۴۷



انگلیس-نفتکش

مهدوی از تهران:

با توجه به اقدامات خبیثانه دولت انگلیس در ارتباط با توقیف نفتکش و سعی در تضعیف کشورمان، بهتر است رابطه دیپلماسی و اقتصادی با این کشور کاهش پیدا کند تا دولت انگلیس در اهداف خود شکست بخورد.



تعریض-بی‌فایده

جاویدان از تهران:

تعریض اتوبان بسیج حفاصل شهرک قصر فیروزه تا بیمارستان بعثت فقط مورد استفاده ساکنان این شهرک قرار گرفته و عملاً هیچ کمکی به کاهش سطح بار ترافیکی اتوبان بسیج نکرده است.



قطع-واردات-خودرو

مشایخی از تکاب:

ممنوعیت واردات خودرو علت اصلی افزایش قیمت خودروهاست و دولت با این ممنوعیت سعی در حمایت از خودروهای بی‌کیفیت و گران داخلی دارد، حتی به قیمت ضرر و زیان برای مال و جان مردم.



تورم-ادعا

ایزدی از کاشمر:

تورم روز به روز در حال افزایش است و مردم بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرند. با وجود این مسؤولان دولتی ادعای کاهش تورم و ثبات در بازار را دارند.



خطر-مسیل-باختر

حاتمی از تهران:

ابتدای مسیل باختر در بلوار ابوذر فاقد نرده محافظ است و با توجه به کوتاه بودن دیوار آن بسیار خطرناک است.



ارتش-مسکن

شجاعیان از تهران:

به دستور فرمانده و مسؤولان ارشد نیروی هوایی ارتش باید یک دستگاه آپارتمان سازمانی به اینجانب تعلق می‌گرفت، ولی به علت برخی ناهماهنگی‌ها هنوز این دستور اجرایی نشده و متأسفانه خانواده بنده با مشکل مسکن مواجه شده است.



زیاله-میرداماد

اسلامی از تهران:

کمیود سطل زیاله در محدوده متروی بلوار میرداماد تا خیابان نساء باعث ریختن زیاله توسط شهروندان در کنار خیابان شده است.



خط‌کشی-نامرئی

فناایی از تهران:

خط‌کشی‌های عابر پیاده در چهارراه آیت کمرنگ شده و قابل رویت نیست که متأسفانه به علت نبود دید، خودروها وارد حریم عابر پیاده می‌شوند. این درحالی است که پلیس همواره بر رعایت حق عابران تاکید می‌کند.