

بهداشت کودک

تغذیه مصنوعی

شیرخشك ، اگرچه همیشه عاری از میکرب نیست ولی در عین حال میکربهای آن زین بخش نمی باشند و ویتامین های آن نیز از شیر ماده گاو کمتر نیستند ولی مقدار ویتامین آن نااندازه ای کمتر است ، بنابراین آب میوه برای این اطفال خیلی مفید است . انواع مختلف شیرخشك در بازار وجود دارد که مقدار و طرز مصرف آنها در داخل جعبه های شیر ذکر شده است :

بطور خلاصه در تغذیه مصنوعی باید اصول زیر را رعایت نمود

۱- چون شیر پرچربی برای کودک خوب نیست ، بنابراین در سه چهار ماهه اول باید شیر ماده گاو را رقیق نمود .

۲- بمقدار مناسب و برحسب تحمل بچه باید شکر اضافه شود .

۳- شیر تهیه شده را باید در یخچال ویاتوی آب نیمه گرم قرار داد .

۴- نباید کودک در حال خوابیده شیر بخورد ، و همچنین نباید بطری را روی پایش گذاشت و کودک را به پهلو خواباند و شیرداد چون در این حال ممکن است مقداری شیر بداخل گوش وی رفته ، باعث گوش درد گردد .

۵- نوک پستانك باید به حد کافی سفت و بزرگ باشد که بخوبی در دهان طفل قرار گیرد .

۶- سوراخ پستانك باید به حد کافی گشاد باشد که شیر براحتی جریان پیدا کند این سوراخ باید طوری باشد که چنانچه بطری پر را سرپائین نگاهداریم شیر قطره قطره از آن بچکد .

۷- کود کانیکه با تغذیه مصنوعی بزرگ میشوند ، استعداد بیشتری برای بیماری دارند ، بنابراین در تمیز نگاهداشتن وسایل تغذیه باید نهایت دقت را نمود .

۸- از ماه هفتم باید کم کم با قاشق و فنجان بکودک شیرداد .

۹- مصرف غذاهای دیگر مثل آب میوه - روغن ماهی - نان - میوه و گوشت عینا مثل کود کانی است که شیر مادر میخورند .

۱۰- تا اواخر يك سالگی ، كودك را نباید از شیر محروم نمود ، حتی درسال دوم و سوم نیز مازهی ندارد كه كودك علاوه براینكه روزانه یکی دوبار شیر میخورد شب موقع خواب نیز از راه بطری شیر بخورد زیرا در اینصورت كودك براحتی میخوابد (۱)

نورخورشید و هوای تازه

اثر جانبخش هوای تازه و نور آفتاب از زمانهای بسیار قدیم شناخته شده است ولی تا قرن حاضر مطالعات دقیق علمی در این مورد نشده بود تا اینکه دانشمندان ثابت نمودند كه نور آفتاب در ترکیب مواد غذایی رل مهمی دارد .

ارزش نور آفتاب از نظر ویتامین «د» : نور خورشید كه بزمین می رسد از نور حرارتی نامرئی بنام نور «مادون قرمز» و نور مرئی و نور غیر مرئی « ماوراء بنفش » تشکیل شده است. هر دو از این نورها اثر مخصوصی در موجودات روی زمین دارند. مثلا ماوراء بنفش باعث تشکیل ویتامین «د» از بیماری «راشی تیسیم» یعنی بیماری نرمی استخوانها جلوگیری میکند در صورتیکه نیروی این نور در برابر نیروی کلی خورشید بسیار جزئی است ، چون در حقیقت در حدود ۶۰ درصد نیروی خورشید را اشعه مادون قرمز و در حدود ۴۰ درصد دیگر اشعه مرئی و کمتر از يك درصد را اشعه ماوراء بنفش تشکیل میدهد ، و فقط جزئی از این يك درصد در تشکیل ویتامین «د» موثر است.

اگر این نور به جانوران مهربار نرسد ایجاد نرمی استخوان یعنی بیماری «راشی تیسیم» خواهد کرد . و اثر ضدراشی تیسیم نور آفتاب در تابستان ۸ تا ۱۰ برابر بیش از زمستان است این اثر از اوایل پائیز شروع بکم شدن مینماید تا اینکه در اواسط زمستان به حداقل میرسد ، و از آن بعد بتدریج زیاد میشود احتمال قوی هست كه اگر نور ماوراء بنفش نباشد زندگانی حیوانی نیز وجود نخواهد داشت .

اثر ارتفاع آفتاب نسبت به افق
مقدار نور ماوراء بنفش كه بزمین می رسد ، بر حسب ارتفاع خورشید فرق میکند. ارتفاع خورشید از اواسط مهرماه شروع بکم شدن نموده ، تا اواسط زمستان و از آن بعد بتدریج زیاد میشود .

اگر ارتفاع خورشید در ساعت ۱۲ ظهر از ۳۵ درجه کمتر باشد (۲) اثر ویتامین «د»

۱- در جریان بیماریهای سخت حتی درسال دوم و سوم نیز باید آب راهم بوسیله بطری به كودك داد زیرا در اینصورت آب را راحت تر از آب فنجان و قاشق خواهد خورد .

۲- منظور زاویه ای است كه خورشید با افق در يك محل مورد نظر تشکیل میدهد . مقدار این زاویه در موقع ظهر حداكثر است .

آن نیز کمتر خواهد بود و برعکس، با تحقیقات دامنه‌داری که انجام گرفته ثابت شده‌است، درنقاطی ازسطح زمین که ارتفاع خورشید بهنگام ظهر همیشه بیش از ۳۵ درجه است یا اساساً بیماری نرمی استخوان دیده نشده‌است و یا اگر هم دیده شود، بصورت بسیار خفیف خواهد بود. اما برعکس در شهرهاییکه چندین ماه از سال ارتفاع خورشید ظهر کمتر از ۳۵ درجه است بیماری نرمی استخوان بصورت خیلی شدید بروز می‌کند. با شرحی که گذشت بخوبی میتوان دریافت که درجه نقطه‌ای ازجهان و درجه فصلی بیماری نرمی استخوان کودکن را تهدید میکند. مثلاً بخوبی میتوان حدس زد که در نقاط شمالی کسره زمین مثل «گلاسکو» و اسکاتلند» که مدت شش ماه از سال ارتفاع خورشید کمتر از ۳۵ درجه است باید «راشی تیس» شدید وجود داشته باشد و حقیقتاً هم اینطور است. برعکس هرچه بطرف خط استوا نزدیک تر شویم ارتفاع خورشید از افق زیادتر میشود تا جائیکه بزایوه قائمه نزدیک تر میشود. و همان نسبت نیز نور ماوراء بنفش و در نتیجه اثر تولید ویتامین «د» نیز زیادتر میگردد، بطوریکه در مناطق استوا بیماری نرمی استخوان وجود نخواهد داشت اگرچه مردم آن نواحی از نظر غذائی در رفاه نباشند.

برای اخذ اثر ویتامین «د» خورشید، لازم نیست که حتما در معرض مستقیم آفتاب قرار گرفت بلکه نور غیر مستقیم خورشید نیز داری چنین اثری است یعنی اگر کسی در هوای آزاد اما در سایه قرار بگیرد بمقدار زیاد از این اشعه بهره‌مند خواهد شد مثلاً هرگاه برای مدت معینی کودکی در طرف سایه خیابان قرار بگیرد، و کودک دیگر در طرف آفتابی آن، کودکی که در سایه است تقریباً بیش از نصف کودک دیگر از اثر این نور استفاده خواهد کرد. بنابراین کسی که در سایه درخت و یا اطاق رو با آفتاب قرار گیرد از اثر حیات بخش نور خورشید به حد کافی استفاده خواهد کرد. در صورت امکان باید پنجره‌های اطاق باز باشند، چون شیشه‌های معمولی بمقدار زیاد از اثر نور ماوراء بنفش میکاهند، بخصوص اگر کوچک باشند.

اگر بخواهیم کودک را در معرض نور خورشید قرار دهیم و یا اجازه بدهیم در آفتاب بازی کنند بخصوص در فصل گرما باید اینکار صبح و عصر انجام بگیرد، درست است که در این ساعات از روز بعلت نزدیکی خورشید بافق، اثر نور ماوراء بنفش کمتر است ولی کودک را مدت طولانی‌تر میتوان در معرض آفتاب قرارداد، بهر صورت کودکان کوچکتر را نباید زیاد در معرض مستقیم آفتاب گرم قرار داد و در هنگام حمام آفتاب باید سر را پوشانید.

اثر دود و گرد و خاک و رطوبت در هوای جو : دود و گرد و خاک و رطوبت عواملی هستند که جلو اشعه ماوراء بنفش را می گیرند و در نتیجه از اثر ویتامین «د» آن میکاهند . این عوامل در بسیاری از شهرها حتی جلو نور مرئی خورشید را نیز میگیرند . بطوریکه در اغلب شهرهای مهم و صنعتی جهان با مقایسه با حومه نزدیک آن شهر در حدود ۲۰ درصد از نور خورشید کم میشود و از نور ماوراء بنفش حتی تا ۵۰ درصد هم کم میگردد .

باید یادآوری کرد که اثر حیات بخش خورشید منحصر در پرتو ماوراء بنفش نیست بلکه انوار دیگر آن نیز در تغذیه و جذب مواد غذایی بی نهایت موثرند و حتی مقاومت موجودات را در مقابل امراض زیادتر میکنند . به تجربه ثابت شده است چنانچه کودکان در معرض هوای تازه مشرف با آفتاب زندگانی کنند ، سوخت و ساز بدن ایشان زیادتر شده و مقاومشان در برابر بیماریها افزون میگردد .

اسراف در استفاده از نور مستقیم خورشید مانند کلیه اسرافها زیان آور است ، باید از این منبع فیاض بمقداری استفاده نمود که بدن دچار ناراحتی نگردد .

بقیه صفحه ۵۷

که مسئله طلاق را که پیغمبر اسلام (ص) در قرن هفتم میلادی تجویز فرمود - در عین حال بطور وضوح اعلام فرمود که این امر «مبغوض»ترین حلالها» است ، یعنی منفورترین و مبغوضترین چیز های مجاز و مباح - همانا طلاق است .

سهم بی نظیر

یکی از مهمترین ادعاهای قانونگذار اسلام که باصطلاح قضائی «جاوید» است ، مسئله «وقف» و «امانت» است ، و پیغمبر اسلام بود که این قانون مهم را وضع نمود و این قانون موقعی وضع شد که یکی از اصحاب ثروتمندش درباره اموال غیر منقولش با حضرت مشورت کرد و حضرت بعنوان « تحبیس الاصل و تسبیل الثمره » قانونی را وضع فرمود که بموجب آن اصل ملک غیر منقول حبس میشود ، و ثمره و محصول آن صرف موارد معینی می گردد . غرب این قانون را پس از مدتها پذیرفت و نام آنرا «امانت» گذاشت و این قانون از دوره تسلط انگلستان بر هندوستان در آنجا یادگار مانده است .

باید پرسید : چه قانونی متریقی تر از این اصولی که در دست است پیدا میشود که با وجود همه غرض ورزیها و تعصباتیکه از هر جهت برضد آن بکار رفته توانسته باشد در سیستم های قانونگذاری جدید نفوذ و سرایت کند ؟

هیچ قدرتی نمیتواند منکر شود و روی این حقیقت مسلم تاریخی را بیوشاند که : آنچه را قانونگذار اسلام در قرن هفتم هجری اندیشیده جهان امروز به پذیرفتن آن پرداخته و سر تسلیم فرود آورده است .