در هفته جهانی تغذیه با شیر مادر مطرح شد

فرصتی برای نسلی سالم

گزارش خبری

محدثه جعفری
خبرنگار

شیر مادر به لحاظ داشتن ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و مواد تغذیه‌ای غنی بهترین منبع غذایی برای نوزادان است ولی با گذشت زمان توجه به این مهم دستخوش تغییرات و انحراف‌هایی شده؛ باورهای غلط و توصیه‌های به ظاهر دلسوزانه برای استفاده از شیر دام به جای تغذیه نوزاد با شیر مادر، خودداری از شیر دادن به واسطه استقلال نوزاد و نگرانی برخی مادران از بر هم خوردن شکل ظاهریشان موجب بی‌مهری به نوزاد و استفاده از شیر خشک و شیر دام به جای شیر مادر شده است اما این چالش نه تنها مختص کشورما نیست بلکه معضلی جهانی است. هفته جهانی ترویج فرهنگ تغذیه نوزادان با شیر مادر از ۱۰ تا ۱۶ مرداد ماه با شعار«حمایت همه جانبه ترویج تغذیه با شیر مادر برای همه» نام‌گذاری شده است.

دکتر محمود راوری، متخصص کودکان و عضو کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیرمادر در گفت‌وگو با «ایران» به اهمیت شیرمادربرای نوزادان تأکید کرد و گفت: ترویج تغذیه با شیر مادر امروزه به عنوان راهبردی برای توسعه پایدار کشورهای جهان مطرح می‌شود چرا که تحقیقات نشان می‌دهد فواید بی‌نظیر تغذیه با شیر مادر بر رشد و تکامل مطلوب کودکان و سلامتی جامعه تأثیر بسیاری دارد به طوری که طبیعت هر مادری است که در بدو زایمان بدون دخالت هیچ عامل خارجی، نوزادش را تغذیه کند. این امر از چنان اهمیتی برخوردار است که در کلام خداوند هم جاری شده است به طوری که در هشت آیه از قرآن کریم به اهمیت تغذیه با شیرمادر تأکید شده است.

وی ادامه داد: شیرمادر و آغوز(مایعی خامه‌ای که پروتئین زیاد و چربی کمی دارد) هم از نظر پزشکی هم دینی حق همه نوزادان است و نباید با ناآگاهی این حق از کودکان سلب شود و اگر مادری نتواند به نوزادانش شیر دهد این نقص مراکز بهداشت و درمان ماست چرا که مادر را مورد حمایت و آموزش قرار ندادند.

تربیت مشاور برای آموزش شیردهی

عضو کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیرمادر به آموزش مشاور شیردهی در کشور اشاره کرد و گفت: مشاور شیردهی در همه کشورها وجود دارد به طور معمول ماماها، پرستارها و پزشکان در ارتباط با شیرمادر دوره‌های لازم را دیده‌اند و می‌توانند به مادر و نوزاد کمک کنند. در کشور ما چنین آموزشی وجود نداشت به همین دلیل چندسال قبل این کار کلیدخورد و در سطح کشور مشاورینی برای آموزش ترویج شیر مادر را تربیت کردیم تا درمراکزی که زایمان انجام می‌شود این افراد کمک حال مادران برای شیردهی اصولی و مناسب باشند.

دکتر راوری با بیان اینکه آگاهی از شیردهی باید قبل از زایمان به مادران آموخته شود، گفت: سواد شیردهی یکی از دوره‌هایی است که مادران باید بگذرانند و آنجاست که مادرعاقل تصمیم می‌گیرد که تغذیه کودکش با شیر مادر صورت گیرد چرا که شیرمادر سبب سلامت مادر و نوزاد می‌شود. موادی که در شیرمادر وجود دارد همچون آنتی بادی‌ها، پروتئین‌ها و هورمون‌ها به هیچ عنوان در شیرخشک نیست و نمی‌توانند این مواد را در این پودرها بگنجانند.

احتمال ایجاد آلرژی با شیرخشک در نوزادان

به گفته این متخصص کودکان، باید به مادران آگاهی داده شود که اگر تغذیه با شیرخشک را انتخاب کنند، ابتلا به آلرژی، عفونت‌های تنفسی، گوارشی و افزایش مرگ و میر کودکان دور از ذهن نیست و حتی ممکن است بیماری‌های مزمن در سنین بالاتر برای بچه شان ایجاد شود.

عضو کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیرمادر با اشاره به دخالت‌های افراد غیرکارشناس در زمینه تغذیه با شیر مادر گفت: افرادی به ظاهر دلسوز که از نزدیکان مادر هستند با ارائه اطلاعات غلط و باورهای نادرست به مادر فقط سبب گمراهی مادر از تغذیه اصولی فرزندش می‌شوند. در موارد خاص ممکن است حدود سه یا چهار درصد از مادران به طورکلی نتوانند به کودک به هر دلیلی شیردهند. در آنجاست که می‌توانند از شیرهای مصنوعی برای کودک استفاده کنند اما مابقی مادران شرایط کامل شیردهی را دارند، فقط باید آموزش ببینند.

> اگر مادران تغذیه با شیرخشک را انتخاب کنند، ابتلا به آلرژی، عفونت‌های تنفسی، گوارشی و افزایش مرگ و میر کودکان دور از ذهن نیست و حتی ممکن است بیماری‌های مزمن در سنین بالاتر برای بچه شان ایجاد شود

منفعت شیردهی برای مادران

دکتر راوری با بیان اینکه کودک باید شش ماه کامل را فقط از شیرمادر تغذیه کند، افزود: همه مجامع بین‌المللی در حوزه کودکان بر این باورند که شش ماه اول زندگی فقط شیرمادر مناسب نوزادان است و حداقل باید هشت نوبت شیر به کودک داده شود و اینکه به غلط گفته می‌شود شب‌ها به کودک شیرندهید سبب خرابی دندان هایش می‌شود از اصل اشتباه است و نباید تغذیه با شیر مادر تا دوسالگی کودک متوقف شود.

وی با بیان اینکه تغذیه کودکان از شیرمادر نه تنها برای کودکان بلکه مادرانشان هم منفعت دارد، عنوان کرد: مادری که شیر خودش را به نوزادش دهد ریسک ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و دهانه رحم در او کاهش پیدا می‌کند. همچنین خطر ابتلا به دیابت در آنها کاهش پیدا می‌کند و این باورغلطی که گفته می‌شود با شیردهی، مادر دچار مشکلات استخوانی می‌شود باید از ذهن‌ها پاک شود چرا که شیردهی سبب تقویت استخوان‌های مادر می‌شود این اطلاعات و آگاهی‌ها باید به مادران ارائه شود تا در تغذیه کودک با شیر خود تردید نداشته باشند.

معده نوزاد در بدو تولد به اندازه یک تیله است

دکتر راوری به چند باور اشتباه و رایج در شیردهی نوزادان اشاره کرد و گفت: یکی از باورهای غلط در خصوص شیرمادر آن است که در روزهای اولیه زایمان شیرمادر در حد چند قطره است و این باور رخ می‌دهد که مادر شیرندارد و با تجویز اشتباه اطرافیان شیرخشک یا آب قند به نوزاد می‌دهند این در حالی است که معده نوزاد در بدو تولد فقط به اندازه یک تیله است و حدود ۶ سی سی گنجایش شیردارد که قطعاً مادر در روزاول هم بیشتر از این میزان شیر دارد. با افزایش حجم معده نوزاد شیرمادرهم در روزهای اولیه تا یک هفته بیشترمی شود. در برخی مناطق به اشتباه آغوز را نمی‌دهند که این بدترین خیانت در حق نوزاد است. برخی از افراد هم می‌گویند شیرمادر را نباید شب به کودک دهند چرا که سبب خرابی دندان می‌شود که بسیار اشتباه است. مصرف شیرمادر شب و روز ندارد اگر کسی در مورد باقی ماندن شیر زمان خواب نوزاد در دهانش نگران است کافیست بعد از دادن شیر دندان‌های نوزاد را تمیز کنند تا دیگر نگرانی نداشته باشند.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچك ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۴۵۵۱

آسان

			۴			۲		۱
۴			۲	۱	۸			۳
۲				۶			۴	
۵				۲	۷		۱	
۸	۲						۶	۴
	۳		۶	۸				۹
	۶			۳				۵
۳			۱	۹	۵			۶
۹		۸			۶			

متوسط

۷	۹			۱	۳		۸	
		۲		۴	۷	۱		
					۶		۲	
						۷	۶	
		۷	۱	۶	۹	۸		
	۱	۶						
	۷		۵					
		۱	۶	۸		۲		
	۴		۳	۷			۱	۵

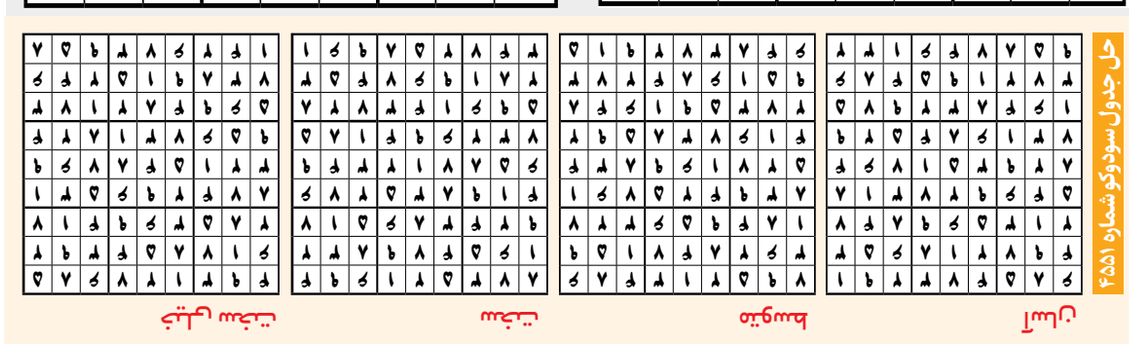
سخت

					۱	۶	۹	
۱			۴	۷				
				۸	۶			۷
		۹					۷	
۶	۵			۱			۴	۹
	۳					۱		
۵			۱	۴				
				۶	۷			۳
	۴	۷	۲					

خیلی سخت

				۲			۸	
	۱				۴	۳		
۲	۸		۳		۹			
		۴	۲			۵		
۳								۹
		۶			۱	۸		
			۴		۲		۷	۳
		۸	۹				۴	
	۴			۷				

حل جدول سودوکو شماره ۴۵۵۱



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۵۲۲

جدول عادی

افقی:

۱ - از رشته‌های صنایع دستی - دربند
۲ - آیین‌ها - پارچه حریر - آب‌مایه دباغی
۳ - شب طولانی سال - رفتن با ناز - استان
۴ - ساز قلمی - هدایتگر تیم - غمخوار
۵ - طویله - در زمستان می‌سوزانند - سرما خوردن
۶ - ارث‌برنده - پدال - امیر
۷ - روشنایی کم - گل خوشبوی قیفی - مخفف اگر
۸ - جاودانه، ابدی - تیز و برا - پسر مازنی
۹ - خطاب نزدیک - دستگاه تقویت صدا - امتحان
۱۰ - ضد «سرد» - خاتون - شهری در خاور استان لرستان
۱۱ - بستنی خوشمزه - نان‌پز - شبانگاه
۱۲ - کشوری در گروه A یورو ۲۰۲۴- ساز قدیمی - اینجانب!
۱۳ - سالن پذیرایی - لقب امرای عثمانی - دستور قطعی
۱۴ - نرخ بازاری - برابر با هم - بالاترین مقطع تحصیلی دانشگاهی در ایران
۱۵ - مرارت و بدخلقی - کارآگاه خیالی

عمودی:

۱ - از جوایز ادبی - پوشش پشت‌بام در قدیم - ضد شل!
۲ - فرمان مغولی - نوعی قطع کتاب - جاده فلزی!
۳ - جوانمرد - کمدین معروف - بانی
۴ - مدال - ضرر و گزند - افزایش اوره
۵ - سرما - رونده - محصولات شیری
۶ - پلید، ناکس - تعمیر ساختمان - نوعی پروفیل پنجره
۷ - قنات - کشوری در قاره آسیا - امر به سپردن
۸ - مرض سبزی و آب آلوده - گیاهی طبی - مقام تیم قهرمان
۹ - کشور آسیایی - تحفه - گنجینه اسناد
۱۰ - دهن‌کجی - چیز در هم فشرده - جمع طبیب
۱۱ - طراوت و تازگی - نوعی هیوندای - آبادی
۱۲ - سلطنت، پادشاهی - از خوراک پرندگان - پایتخت «آذربایجان»
۱۳ - سخن‌سنج و بافرهنگ - کبوتر اهلی - عَلَم عزاداری
۱۴ - موی گردن اسب - اولین حاکم ماد - این شهر رتبه اول تولید سیب مرغوب در کشور را دارا می‌باشد
۱۵ - مرکز گیلان - دلواپس - پسوند انداختن

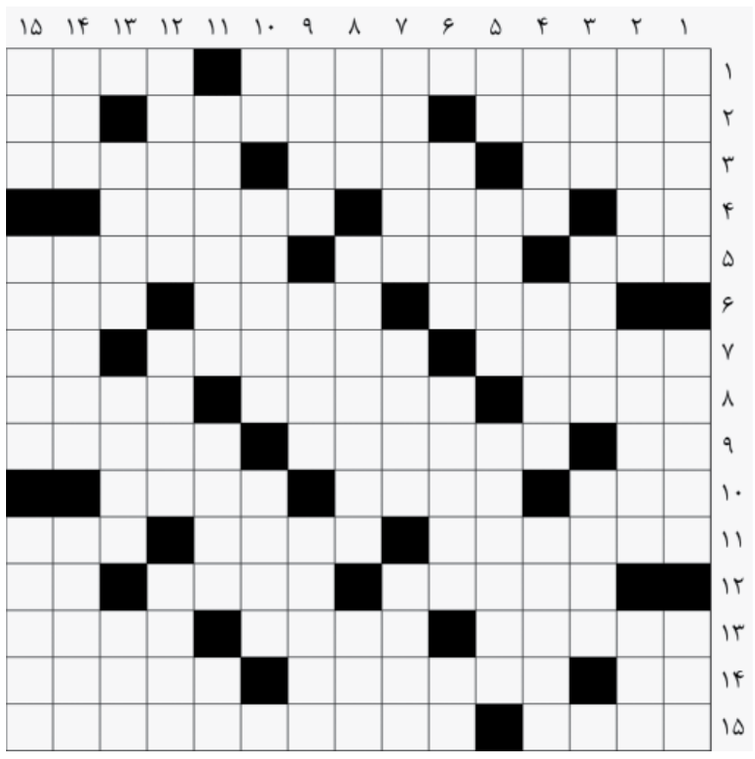
جدول ویژه

افقی:

۱ - بخش زنده سلول - مادر خودمانی
۲ - جوک - کنایه از طلاق - غرغر کردن
۳ - نام گلی - کار سرسری - خیالاتی
۴ - چاشنی گوجه‌ای - ساختمانی تقریباً به‌شکل نیم‌کره - یکدنده
۵ - فاتحه خوانی - علم و فرهنگ - قفسه آشپزخانه
۶ - استخوانی که در شرط بندی می‌شکنند - نیروبخش - حرف خوردنی
۷ - نامدار - غارت دارایی مسافران در جریان سفر با تهدید - نام «مایر» گلر سابق آلمانی
۸ - معمولی - فیلم «هنری کاستر» - شهر «نپال»
۹ - چای انگلیسی - پزشک دربار فراعنه مصر - ملامت
۱۰ - یاری - سیاهرگ - روستایی از توابع «جم» بوشهر
۱۱ - مترجم - فریاد بلند - نمک
۱۲ - حاشیه - سیستم نمایش رنگی - می‌برند تا خبردار شوند
۱۳ - ظرف دوجداره - ایالت «کندوی زنبورها» - آژانس فضایی امریکا
۱۴ - شلوار جین - ده دیدنی استان گلستان - پولدار
۱۵ - تکه‌چسبانی - سریالی با حضور امیر غفارمنش

عمودی:

۱ - اثری دیدنی در اردبیل - مورد اعتماد - آسمان
۲ -تری و نمناکی - درآمد حاصل از کار - سوره نود و دوم
۳ - درویشی - ازدواج نکرده - قلوب
۴ - سلاح گرم - امر به نوشتن - مشت و مال
۵ - کلمه شگفتی - پنبه‌زن - به‌آرامی و آهستگی
۶ - پوست‌پیرا - محصل هنرستان - جوال
۷ - تکیه دادن - حکایتگر - سرها و اصول
۸ - کوچکترین ذره هر عنصر - فیلم حمید زرگرنژاد - واحد توان
۹ - دریوزه‌گر - صادرات مهم برزیل - نوعی ژانر فیلم
۱۰ - تلخ - وان آبگرم چرخان - شهر «بنگلادش»
۱۱ - ماشین کشاورزی - نام دخترانه - خودم
۱۲ - روشنایی ماه - اعانت و حمایت - مفید و سودمند
۱۳ - متین - ضرورت - اسکار تلویزیونی
۱۴ - موی پلک چشم - جنبش فیزیکی - صفت چای
۱۵ - عددی ترتیبی - کسوت - برات



حل جدول عادی شماره ۸۵۲۱

حل جدول ویژه شماره ۸۵۲۱