



**در ستایش
بهترین شیر جهان**
(۱۲)



**تاثیر آلودگی صوتی
بر تمرکز کودکان**
(۱۳)



**تاثیر بارداری و
زایمان بر رابطه
همسران**
(۱۵)



**یک سفر و
پانزده «اگر»**
(۱۶)



دکتر حمیدرضا نمازی
عضو گروه اخلاق پزشکی دانشگاه
علوم پزشکی تهران

سربازی و سلامت

بیش از ۹ دهه از تصویب لایحه سربازی در ایران می گذرد. سربازی چنان با فرهنگ مردم ایران آمیخته شده است که خاطره دوساله‌اش شاید پرنگترین خاطره ذهن و ضمیر ما در طول زندگی باشد. هر نسل که می گذرد، فرزندان در نظر پدران و مادرانشان بی‌میل‌تر و البته باهوش‌تر می‌شوند و به همین دلیل سربازی میدان سختگیرانه‌ای فرض می‌شود تا از پسرها مرد بسازد و به راهشان آورد. مناقشه در باب خوبی و بدی سربازی از عهده ی این مجال بیرون‌است و محتاج مذاقه‌های سیاسی، اجتماعی و حتی اقتصادی فراوان است اما آنچه در این میان باید توجه شود، احوال جسمی و روانی سربازان است. درست است که فرمان‌پذیری بی‌چون‌وچرای اقتضای سربازی است اما این مهم نباید به نادیده گرفتن تلاطمات روانی و جسمی سربازان منجر شود. ما در دوران سربازی مجبوریم بسیاری از خواسته‌ها و علائقمان را پشت در پادگان بگذاریم تا در قالبی تعیین شده خدمت کنیم. پسرها در ایران با سربازی نوعی از زندگی را تجربه می‌کنند. برای خیلی از افراد شاید تنها تجربه نظم و دقت حداکثری، همین دوران سربازی و از آن مهم‌تر دوران آموزشی‌اش باشد. اگر در سربازی ملاحظات اساسی سلامت، همچون سلامت روان، بهداشت خواب، سلامت غذایی، مهارت ارتباطی، هوش هیجانی و نظایات شخصی جدی گرفته نشود، فردای جامعه با بحران سلامت اجتماعی و فردی مواجه خواهند شد. دوران سربازی البته نمادی از مراقبت و تولید حاکمیت هم هست و نشانه‌ای از حمایتگری به شمار می‌رود. اتفاق ناگواری که در هفته اخیر برای سربازان افتاد، لزوم بازنگری در قوانین سلامت‌اندیشانه نظام سربازی را یادآوری می‌کند. درنگ کنیم سلامت سربازان را قربانی سختگیری‌های بی‌مورد یا از آن سو ولنگاری و بی‌مبالاتی نکنیم. ■



پرسشی از دکتر معصومه همت یار متخصص اطفال

کودک باید روزی چقدر آب بخورد؟

قسمت اعظم وزن بدن را آب تشکیل داده است. هنگام تولد ۷۵ درصد، از اسالگی تا بلوغ ۶۵ درصد و در سنین بالاتر به دلیل افزایش بافت چربی حدود ۵۰-۵۵ درصد وزن بدن را آب تشکیل داده است. تاکنون در چند مقاله به آب مورد نیاز افراد بالغ و سالمندان اشاره کرده و به آن پرداخته ایم. در «کودکان» این هفته با دکتر معصومه همت یار، متخصص بیماری‌های کودکان، درباره میزان نیاز کودکان به آب گفت‌وگو کردیم... (صفحه ۱۲)

MIM®

Drops

The Perfect balance for
Physical & Mental Growth

**قطره میم
با فرمولاسیونی جدید
و طعمی خوشایند
برای نوزادان
و کودکان**

**مولتی ویتامین غنی شده با
حداکثر میزان آهن خالص
(۱۵ میلی گرم المنتال در هر میلی لیتر)
به همراه ویتامین های A + D, C و B-complex**

- محصول شرکت مایر آرگانیکیس
- دلاری مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- مرکز مشاوره و پاسخگویی: ۰۹۵۱۰۸۸۱۰۲۱ / ۰۲۱-۴۱۷۸۲