

پیوندی از جنس حیات

درباره هفته شیر مادر



یاسمین زینب شکوری

دکترای حقوق عمومی

هفته شیر مادر، بهانه‌ای است برای یادآوری حقی طبیعی و حیاتی؛ حقی که هم حق نوزاد است و هم افتخار ومسئولیت مادر. شیر مادر، تنها تغذیه نیست؛ آغازی است برای یک پیوند عمیق، یک گفت‌وگوی خاموش اما نیرومند میان جان مادر و روح نوزاد. این مایع حیات، نه تنها بدن کودک را تغذیه می کند، بلکه روان او را آرام، احساس او را امن و ذهن او را آماده ساختن آینده‌ای روشن می سازد. نخستین روز ماه آگوست به‌عنوان روز جهانی شیر مادر نام‌گذاری شده است؛ روزی که با هدف توانمندسازی مادران جهت تغذیه نوزادان‌شان، هرساله گرمای داشته می‌شود. در ایران نیز این مناسبت، از دهم تا شانزدهم مردادماه تحت‌عنوان هفته شیر مادر پاس داشته می‌شود. هدف از این نام‌گذاری، ترویج تغذیه انحصاری نوزادان با شیر مادر است؛ اقدامی انسانی و حیاتی که در زمره مضامین حقوق بشر نیز جای می‌گیرد.
تکون و رشد انسان، از بدو تولد، وابسته به تغذیه سالم و کامل است و هیچ منبعی برای نوزاد، کامل‌تر و سالم‌تر از شیر مادر نیست. سازمان جهانی بهداشت و یونسف بارها بر اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر تاکید کرده‌اند. شیر مادر نه تنها تمام مواد مغذی لازم برای رشد جسمی و تقویت بنیه کودک را داراست، بلکه حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که از نوزاد در برابر بسیاری از ویروس‌ها و باکتری‌ها محافظت می‌کند. در قرآن کریم نیز از شیر مادر به‌عنوان یک حق برای کودک و یک وظیفه برای مادر یاد شده است. آیه ۲۳۳ سوره بقره می‌فرماید: مادران فرزندان خود را دو سال تمام شیر می‌دهند این برای کسی است که بخواهد دوران شیر خوارگی را کامل کند. این آیه به‌صراحت بر اهمیت شیردهی و فواید آن تاکید دارد.

ازجمله فواید شگفت‌انگیز شیر مادر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

➤تأمین تمام مواد مغذی مورد نیاز و حفظ امنیت غذایی کودک

➤درا بودن انرژیم لیلیاز که به هضم چربی کمک می‌کند

➤کاهش خطر بروز بیماری‌هایی مانند آسم، اگزما و مشکلات گوارشی در آینده

➤افزایش ضریب هوشی کودک

➤کاهش میزان مرگ‌ومیر نوزادان

➤تسکین و آرامش روانی نوزاد به‌واسطه شنیدن ضربان قلب مادر

➤تقویت پیوند عاطفی و روانی بین مادر و کودک

شیر مادر صرفاً تغذیه نیست، بلکه پلی عاطفی میان مادر و نوزاد است؛ پلی که سلامت جسم و جان کودک را بنیان می‌نهد. با وجود این مزایا، در بسیاری از کشورها، تغذیه با شیر مادر همچنان نیازمند هدایت، حمایت و پشتیبانی است. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که نوزادان در شش‌ماه نخست زندگی، تنها با شیر مادر تغذیه شوند و پس از آن، تا دو سالگی، در کنار شیر مادر از غذاهای سالم و مغذی نیز بهره‌مند نشوند. اما متأسفانه بسیاری از مادران، به‌دلیل اطلاعات نادرست و تبلیغات گمراه‌کننده درباره غذاهای جایگزین، از مزایای شیر مادر بی‌نصیب می‌مانند. در این میان، تجارت سودآور جایگزین‌های شیر مادر که میلیاردها دلار گردش مالی دارد، به دغدغه‌ای جهانی بدل شده و حتی مدیران یونسف به ر نیز نگران ساخته است.

خوشبختانه کشورمان ایران در این زمینه عملکرد قابل‌قبولی داشته است؛ اما همچنان تا رسیدن به وضعیت مطلوب و ایده‌آل، راه درازی در پیش است.
براساس برنامه‌ریزی‌های سازمان جهانی بهداشت، تا سال ۲۰۳۰ باید به شاخص‌های تغذیه‌ای مطلوب در این حوزه دست یافت. از جمله اقداماتی که در این مسیر می‌توان انجام داد عبارتند از:

➤ارائه آموزش‌های مؤثر به والدین

➤حمایت از مادران شیرده در چارچوب قوانین خانواده

➤آگاه‌سازی درباره خطرات تغذیه مصنوعی

➤تولید محتوای رسانه‌ای برای ترویج تغذیه با شیر مادر

➤تشکیل کارگروه‌های تخصصی حمایت از مادران شیرده

امید آن که با نظارت و اجرای دقیق قوانین، از ترویج نادرست جایگزین‌های شیر مادر جلوگیری شود و با ارتقای آگاهی عمومی، گامی مؤثر در راستای سلامت نسل آینده برداشته شود.

جامعه

COMMUNITY

۱۲

ایران

تشنه

گزارشی از بحران آب در استان‌های کشور در گفت‌وگو با کارشناسان و مردم

الهه محمدی، سارا سبزی

گروه جامعه

در میانه مردادماه پنجمین سال خشکسالی در ایران، آمارهای تازه‌ای از ذخایر آبی ۱۹ سد بزرگ کشور منتشر شد و شرایط ذخایر آب را روشن‌تر کرد: حالا ۱۹ سد بزرگ و مهم در تأمین آب شرب و کشاورزی کمتر از ۲۰ درصد ذخیره آبی دارند و در مجموع بیش از ۸۰ درصد ظرفیت مخازن این سدها خالی است. در این آمار تازه، نام تمام استان‌های کشور دیده می‌شود و چند سد شرایط بحرانی‌تری دارند: سدهای لار، دوستی، طرک، ۱۵ خرداد، استقلال، شمیل و نیان، سرنی، سفیرود، نهرین، سلاوه، چانیمه‌ها، وشمگیر، گلستان، بوستان، نساء، تنگوبیه و ته‌م. این سدها بین ۱۶ تا ۹۷ درصد کاهش ورودی آب داشته‌اند و به مر حله اضطراری رسیده‌اند.

در شرایطی که نهادهای دولتی و کارشناسان به مردم توصیه می‌کنند از پمپ آب استفاده کنند و صرفه‌جویی را ادامه دهند، افت شدید فشار آب در شهرها و روستاها به ساعت‌هایی طولانی رسیده و قطع برق هم به آنها اضافه شده است. شرایط در استان‌های گرم، کویری و جنوبی سخت‌تر است و قطع برق و آب به‌صورت هم‌زمان، دور تازه‌ای از زندگی در شرایط خشکسالی را آغاز کرده است. تعطیلی‌های گسترده هم نتوانسته از شدت این بحران کاهش دهد، بخش زیادی از شهرها و روستاها با افت شدید فشار آب روبه‌رو شده‌اند و تنها راه حل عبور از این تابستان خشک، صرفه‌جویی شهروندان، مطرح شده است و حالا آنها با خشکسالی به تنهایی روبه‌رو می‌شوند.

خشکسالی پنهان پشت چهره سبز شمال

اگر چه استان گیلان در نگاه بسیاری از مردم با باران‌های مداوم و طبیعت سرسبز شناخته می‌شود اما واقعیت‌های زیست‌محیطی حاکم بر این استان نشان از یک بحران خاموش دارد. «مهلا، یکی از زنان ساکن رشت، درباره این موضوع به «هم‌میهن» می‌گوید: «در گیلان بسیاری از منازل، آب را از طریق پمپ دریافت می‌کنند، بنابراین با قطع برق، آب هم قطع می‌شود. شاید در ظاهر، کمبود آب شرب نداشته باشیم، اما شرایط محیط‌زیستی استان اصلاً خوب نیست.» به گفته او، بسیاری از تالاب‌ها خشک شده‌اند، از جمله تالاب معروف بندر انزلی که «پل غازیان» از روی آن عبور می‌کند. «این تالاب همیشه پرآب بود اما از بهار امسال پدید، خشکی شدیدی در آن دیده می‌شود، تا جایی که کف تالاب قابل مشاهده شده؛ اتفاقی بی‌سابقه به گفته ی ساکنان محلی.» پس‌روی چندمتری دریای خزر و خشک‌شدن کامل رودخانه «سیاه‌رویشان» از دیگر نشانه‌های بحران آبی در این استان شمالی است. مهلا می‌گوید: «استخرهای طبیعی در سراسر گیلان با خشک شده‌اند یا در حال خشک شدن هستند، همچنین بستر بسیاری از رودخانه‌ها پایین رفته تا جایی که آب فقط تا مج پا می‌رسد.» کشاورزی گیلان هم در معرض تهدید است؛ شالیزارهای این استان که به رودخانه‌های محلی وابسته‌اند، به دلیل کاهش شدید سطح آب، در خطر از بین رفتن محصول قرار دارند. مهلا معتقد است که دلایل این بحران، ترکیبی از تغییرات اقلیمی و دخالت‌های انسانی است، به‌ویژه برداشت بی‌رویه شن و ماسه از کف رودخانه‌ها که منجر به کاهش حجم آب و تغییر مسیر آن شده است: «مردم نگرانند، اما هنوز هیچ اقدام عملی مؤثری برای بهبود وضعیت دیده نشده. ما هر روز شاهد نشانه‌های یک بحران بزرگیم، اما واکنش همتانسانب با وخامت اوضاع نیست.»

بحران کم‌آبی در سیرجان زیر سایه صنایع آب‌بر

شهرستان سیرجان اگر چه به‌عنوان یکی از مراکز صنعتی استان کرمان شناخته می‌شود اما اکنون درگیر چالشی بزرگ با منابع محدود آبی است. به گفته کاظمی، فعال محیط‌زیست در این شهرستان، وجود صنایع بزرگ آب‌بر همچون معادن و فولاد در کنار کشاورزی گسترده، فشار سنگینی بر منابع آبی وارد کرده است. او به «هم‌میهن» می‌گوید: «سیرجان دارای بزرگ‌ترین معدن ریزوار سنگ آهک خاورمیانه

است و هم‌زمان صنعت فولاد هم در این منطقه فعال است. هر دوی این صنایع جزو پر مصرف‌ترین‌ها در حوزه آب هستند. از طرف دیگر، باغ‌های پسته که بخش مهمی از اقتصاد کشاورزی سیرجان را تشکیل می‌دهند، در حال خشک‌شدن هستند.»

هر چند به گفته کاظمی، وضعیت آب شرب منازل هنوز به مرحله بحران نرسیده و با تمهیدات اضطراری و اقدامات شرکت آبفای شهرستان، تاکنون مشکل جدی در تأمین آب شرب رخ نداده است، اما این به‌معنای پایان نگرانی‌ها نیست: «نباید این وضعیت باعث بی‌توجهی به صرفه‌جویی در مصرف شود. منابع محدودند و اگر رفتار مصرفی اصلاح نشود، مشکلات بزرگ‌تری در پیش خواهد بود.»

کاظمی در ادامه تأکید می‌کند که کم‌آبی یک معضل ملی است و مختص سیرجان یا استان کرمان نیست. با این حال، وجود صنایع سنگین در شهرستانی که به‌طور هم‌زمان کشاورزی هم در آن رواج دارد، باعث شده که چالش‌های آبی با شدت بیشتری نمایان شود. او خواستار بازنگری در توسعه صنایع آب‌بر در مناطقی مثل سیرجان است.

کاهش ۴۷ درصدی ورودی سد «ته‌م»

تا اواسط مردادماه ورودی آب سد ته‌م زنجان حدود ۴۷ درصد، ورودی سد کینهورس ۱۱ درصد، ورودی سد تالوار این استان حدود ۲۲ درصد کاهش داشته است و حالا روستاهای زنجان هم با قطعی آب روبه‌رو می‌شوند. اسدالله قربان‌زاده، یکی از اهالی این استان است و می‌گوید در حال حاضر کمبود آب در شهرهای زنجان چندان ملموس نیست، اما وضعیت روستاها تعریفی ندارد و در بعضی روزها آب به‌صورت کامل قطع می‌شود: «در دوره‌های قبل روستاها اصلاً آب نداشتند و آبفای روستایی مجبور بود با تانکر به برخی مناطق آبرسانی کند. سدسازی‌هایی که از گذشته وجود داشته است، مجوزهای غیرقانونی برای حفر چاه‌ها از زمان دولت‌های نهم و دهم باعث ایجاد شرایط آبی فعلی شده است و آمارها نشان می‌دهند سدهای استان به‌شدت با افت شدید آب روبه‌رو شده‌اند.» قربان‌زاده توضیح می‌دهد که هدررفت آب در بخش کشاورزی بالااست و جهاد کشاورزی باید با کشت محصولات آب‌بر و بدون صرفه اقتصادی مقابله کند: «مصرف آب شرب خانه‌ها چندان زیاد نیست و در شهر زنجان صنایع آب‌بر زیادی وجود ندارد؛ به همین دلیل این جهاد کشاورزی است که باید بیشتر در این زمینه مداخله کند. سال‌ها پیش در زنجان کمیته‌ای به‌نام آب تشکیل شد و نهادهای درگیر مسئله آب در آن عضو بودند. اگر این شورا فعال شود، می‌تواند مؤثر باشد. در این شرایط قطع آب، راه چاره نیست و باید هدررفت در زمینه کشاورزی مدیریت شود.»

سیستان و بلوچستان بی‌نصیب از دریا و حقایق

وضعیت منابع آب در زابل و مناطق اطراف آن به مرحله‌ای رسیده که نزدیک به فاجعه انسانی و زیست‌محیطی است. به گفته جواد هراتی، فعال اجتماعی در زابل، نه تنها آب در منطقه کمیاب و در حال قطع شدن است، بلکه همان میزان اندک موجود هم به سمت زاهدان منتقل می‌شود؛ اقدامی که شرایط زندگی را برای مردم زابل سخت‌تر کرده است. هراتی درباره خشکسالی شدید و توفان‌های مکرر گردوخاک که زندگی مردم سیستان و بلوچستان را مختل کرده، به «هم‌میهن» می‌گوید: «تالاب هامون خشک شده و توفان‌های خاکی هر روز همان سفره مردم ما هستند. گرد و غبار نه تنها سلامت، بلکه امنیت غذایی و کیفیت زندگی را به‌شدت تهدید کرده است.» به گفته او، روستاهای بسیاری در اثر این شرایط متروک شده‌اند، خانه‌ها زیر خاک دفن شده و در بسیاری از روستاها، تنها ۱۰ تا ۲۰ خانوار باقی مانده‌اند و مهاجرت اجباری به شهرها به دلیل همین توفان‌ها و کمبود آب، روندی گسترده و بی‌سابقه یافته است.

در داخل شهر زابل هم قطعی‌های مکرر آب ادامه دارد، اما منطقه هیرمند که جزو پنج منطقه اصلی استان محسوب می‌شود، در وضعیت به‌مراتب بحرانی‌تری قرار دارد. هراتی می‌گوید: «در هیرمند شرایط چنان بحرانی است که برخی شهروندان تصمیم گرفته‌اند



عکس: نگین همت زاده - ایستا

مقابل فرمانداری، تجمع اعتراضی برگزار کنند. اما صدای این مردم شنیده نمی‌شود.» او تأکید می‌کند که راه‌حل پایدار برای سیستان و بلوچستان، تأمین حقایق تالاب هامون از بالا دست، همچنین انتقال آب از دریای عمان است؛ طرحی که سال‌هاست در دستور کار قرار دارد اما همچنان به مر حله اجرا نرسیده است. «چاه‌های ژرف» و «چاهک‌ها» که با هزینه‌های گزاف احداث شده‌اند، به گفته هراتی تأثیر عملی برای مردم نداشته‌اند، نه در کشاورزی و نه در کنترل ریزگردها. او همچنین درباره طرحی در حال اجرا می‌گوید: «اکنون دیوار‌های گلی در هیرمند ساخته می‌شود تا جلوی حرکت ریزگردها را بگیرند، اما واقعیت این است که این اقدامات مقطعی و غیرعلمی، کارایی کافی ندارند.» جواد هراتی با ناامیدی از وضعیت مدیریت آب در کشور می‌گوید: «اگر چه دریای عمان از لحاظ جغرافیایی به سیستان و بلوچستان نزدیک‌تر است، اما اما هنوز سهمی از آن نداریم، در حالی که این آب به استان‌هایی چون اصفهان رسیده است. مردم استان ما نه نماینده‌ای دلسوز در مجلس دارند، نه صدایی در رأس کشور که پیگیر وضعیت‌شان باشد. بیش از ۳۰ سال است که با خشکسالی می‌جنگند و هنوز منتظر اولین گام مؤثرند.»

خوزستان؛ سوء مدیریت منابع آبی

وضعیت منابع آبی در استان خوزستان، بحرانی و در عین حال متغیر است؛ در بعضی شهرها به‌ظاهر شرایط آبی پایدار به‌نظر می‌رسد، اما در واقع منابع به‌شدت بی‌رویه در حال مصرف و تخلیه‌اند. در نقاط دیگر استان، به‌ویژه در مناطق روستایی و کشاورزی، مردم با تنش آبی و بحران جدی در تأمین آب شرب و کشاورزی مواجه‌اند.

مجتبی گهستونی، فعال محیط‌زیست اهوازی، درباره افت فشار آب در بسیاری از مناطق شهری به «هم‌میهن» می‌گوید که این کاهش فشار در کنار بی‌کیفیتی و کمبود منابع آبی، معیشت کشاورزان را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار داده است: «بعضی کشاورزان حتی در نوبت مقرر آبیاری، به آب دسترسی ندارند. زمین‌های انتهایی روستاها به‌دلیل هدررفت آب در مسیر، عملاً بی‌نصیب می‌مانند.» براساس گزارش‌های محلی، با وجود قراردادهایی که با سازمان آب‌معتقد شده و پرداخت هزینه‌ها از سوی کشاورزان، کیفیت و میزان آب تحویلی به‌گونه‌ای نیست که بتواند پاسخگوی نیاز واقعی آنها باشد. این مسئله در نهایت باعث کاهش کیفیت محصولات کشاورزی، پایین آمدن قیمت فروش و زیان گسترده تولیدکنندگان محلی شده و در مناطق عشایری استان نیز شرایط وخیم‌تر است. گهستونی می‌گوید: «تأمین آب برای عشایر با سختی فراوان انجام می‌شود. بسیاری از چشمه‌های کوهستانی در نتیجه دخالت‌های انسانی و تخریب منابع طبیعی خشک شده‌اند و دسترسی به آب برای نیازهای اولیه، دام‌ها و حتی حمام کردن با مشکلات جدی همراه است.» او درباره مسئله رعایت نکردن الگوی صحیح مصرف آب در بین برخی شهروندان می‌گوید: «بعضی افراد وقتش رودخانه را پرآب می‌بینند، تصور می‌کنند آب اضافی است و به خود اجازه می‌دهند بدون محدودیت مصرف کنند. این در حالی است که وضعیت کلی استان بسیار شکننده است و نیازمند فرهنگ‌سازی گسترده و مستمر هستیم.»

گهستونی خواستار اعمال محدودیت برای صنایع آب‌بر، همچنین جلوگیری از انتقال بین‌حوضه‌ای آب است: «خوزستان نگهدمان رودخانه‌ها و منابع آبی کشور است. انتقال آب از بالادست به سایر مناطق، همچنین سدسازی‌های گسترده، وضعیت منابع آبی استان را به‌شدت تهدید می‌کند.» او می‌گوید شرایط نامناسب آبرسانی در بخش غیزانیه اهواز به‌رغم حضور تأسیسات و چاه‌های نفت، هنوز به بعضی روستاهای آن با تانکر آبرسانی می‌شود: «نباید فراموش کرد که امنیت آبی، بخش جدایی‌ناپذیر از امنیت زیستی و معیشتی مردم است.»

انگشت اتهام به سمت مردم

علی باقری، استاد گروه مهندسی و مدیریت در دانشگاه تربیت مدرس، مخالف رویه‌ای است که طبق آن تنها مردم متهم به مصرف بیش از اندازه آب شرب‌اند. او به هم‌میهن می‌گوید، امروز انگشت