

## بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد\*

- مجید طرفی\*\*
- علی همت بناری\*\*\*
- محمد قاسم رجایی\*\*\*\*

### چکیده

تربیت جسمانی، به مفهوم اقدامات و فراهم کردن زمینه‌های رشد جسمی و تأمین نیازهای مرتبط با بدن کودک، از مهم‌ترین ساحت‌های تربیتی به شمار می‌آید. یکی از اقداماتی که زمینه رشد و سلامت بدنی کودک را فراهم می‌کند، بهداشت جسمی است. بهداشت جسمی به مثابه یکی از عوامل تربیتی والدین در راستای استیفای حق سلامت کودک، پس از تولد انجام می‌شود. در جستار پیش‌رو، بهداشت جسمی کودکان، در مباحثی نظیر: بهداشت بدن، بهداشت در تغذیه، توجه به ویژگی‌های مرضعه، اسقاط روزه از مرضعه و آموزش الگوی درست تغذیه به کودک، با استناد به ادله فقهی (آیات، روایات و دلیل عقل)، بررسی شده و نتایج زیر به دست آمده است:

غسل دادن و تراشیدن موی سر نوزاد، ختنه کردن نوزاد پسر، انتخاب مرضعه زیبا برای کودک، الگوی درست تغذیه به کودکان.

**کلید واژه‌ها:** بهداشت جسمی، تربیت جسمانی، کودکان، والدین، اقدامات بهداشتی.

\*. تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۷/۱۵؛ تاریخ تصویب: ۱۳۹۸/۱۰/۲۰.

\*\* استاد حوزه و عضو هیات علمی جامعه المصطفی علیه السلام العالمية (toroghimajid93@gmail.com).

\*\*\* عضو هیات علمی جامعه المصطفی علیه السلام العالمية (ah.banari@gmail.com).

\*\*\*\* دانشجویی دکتری فقه تربیتی جامعه المصطفی علیه السلام العالمية (نویسنده مسئول) (mqyosofy@yahoo.com).

## مقدمه

سلامت جسمی کودکان، زمینه‌ساز رشد و تربیت آنها در دیگر ساحت‌های تربیتی است و تربیت متعادل کودک بدون توجه به نیازهای زیستی و سلامت بدنی وی، امکان‌پذیر نمی‌باشد. در نتیجه تربیت جسمانی (به مفهوم اقدامات و فراهم کردن زمینه‌های رشد جسمی و تأمین نیازهای مرتبط با بدن کودک)<sup>۱</sup> مهم‌ترین ساحت‌های تربیتی، به شمار می‌آید. یکی از اقداماتی که زمینه رشد و سلامت بدنی کودکان را فراهم می‌کند، بهداشت جسمی است. در این نوشتار، بهداشت جسمی کودکان پس از تولد<sup>۲</sup> با نگاه فقهی، بررسی خواهد شد (رجایی، ۱۳۹۷). بهداشت جسمی، به مثابه یکی از اقدامات تربیتی حائز اهمیت از سوی والدین در راستای رشد و سلامت جسمی کودک پس از تولد انجام می‌شود تا حق سلامت کودک که خود توان استیفای آن را ندارد، تأمین شود. در اینکه بهداشت جسمی پس از تولد، از منظر فقه، دارای چه مؤلفه‌هایی است و حکم فقهی اقدامات والدین در این زمینه چیست، پرسش‌هایی اند که با نگاه فقهی در این مقاله به آنها پاسخ داده می‌شود. به همین منظور ابتدا از مفهوم بهداشت جسمی، ابهام‌زدایی می‌شود و سپس برای دستیابی حکم آن دسته اقداماتی که والدین برای بهداشت جسمی کودک پس از تولد انجام می‌دهند، ادله فقهی این مسئله بررسی خواهد شد.

## بهداشت جسمی

بهداشت واژه فارسی و به معنای نگهداشتن وضعیت مطلوب است. معادل عربی این کلمه «نظافه» و «صحت» می‌باشد (لغتنامه آنلاین المعانی در سایت: Almaany.com). در زبان انگلیسی بهداشت را برابر Hygiene گفته‌اند که به لحاظ زبان‌شناختی یک واژه فرانسوی است و در ۱۶۷۱ میلادی، وارد زبان انگلیسی شده است. اصل این کلمه Hygiene است (نورانی، ۱۳۸۴: ۲۶/۷) که از ریشه hygies و hygieina یونانی گرفته شده است و به اقداماتی اطلاق می‌شود که در راستای محافظت از سلامتی خود شخص و محیط زندگی وی انجام می‌شود (Merriam Webster's, 2010, p569). تعریف‌های متعددی در این باره ارائه شده است؛<sup>۳</sup> اما می‌توان گفت معنای اصلی بهداشت عبارت است از:

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۹

پیشگیری از بیماریها و حفظ سلامت. البته تعریف‌های بهداشت، مفهومی عام را در برمی‌گیرد که شامل پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناهنجاری‌های روحی نیز می‌شود؛ ولی منظور از بهداشت در اینجا، تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها و نارسایی‌های جسمی کودک است.

### اقدامات بهداشتی پس از تولد

پس از نوزاد، به دلیل آسیب‌پذیری و ویژگی‌های طبیعی این مقطع سنی، نیازمند یک سلسله اقدامات بهداشتی از سوی متولیان امور کودک به ویژه پدر و مادر اوست تا در برابر آسیب‌ها و خطراتی که سلامت جسمی وی را تهدید می‌کند مراقبت شود.

به بیان دیگر: با قبول این پیش‌فرض که برخورداری از سلامت، حق کودک است و کودک خود توان استیفای این حق را ندارد و نیز حق با تکلیف هم‌دوش است، حق سلامت کودک، پس از تولد، مسئولیت‌ها و تکالیفی را برای والدین ایجاد می‌کند، تا با نظر داشت وضعیت آسیب‌پذیری کودک، این حق به نحو شایسته استیفا شود. در این مقاله، اقدامات بهداشتی والدین که در راستای سلامت و رشد جسمی کودک، پس از تولد، انجام می‌شود، در مباحثی نظیر: بهداشت بدن، بهداشت تغذیه، توجه به ویژگی‌های مرضه، اسقاط روزه از مرضه و آموزش الگوی درست تغذیه، با استناد به ادله فقهی بررسی خواهد شد.

#### ۱. بهداشت بدن

پاره‌ای از اقدامات بهداشتی پس از تولد، بهداشت مربوط به بدن کودک است. شست‌وشو و غسل دادن نوزاد، تراشیدن موی سر او و ختنه کردن فرزندان پسر، از جمله اقداماتی است که در راستای بهداشت بدن نوزاد، در آموزه‌های دینی به انجام آنها سفارش شده است. در این بخش به این مباحث، پرداخته می‌شود.

#### الف. غسل دادن نوزاد

یکی از اقدامات بهداشتی‌ای که در آموزه‌های دینی برای فرزند متولد شده بیان شده، غسل

دادن اوست. به طور کلی، استحمام، بهترین وسیله برای بهداشت پوست بدن و حفظ شادابی آن است که زدودن سلول‌های مرده، مواد چربی زاید و گرد و غبار و سایر آلودگی‌ها از پوست از مهم‌ترین فواید بهداشتی آن به شمار می‌آید. گفته شده روی پوست بدن قریب دو میلیون منفذ وجود دارد که از طریق آنها پوست مبادله گازی با هوای مجاور دارد و اکسیژن را جذب می‌کند، به طوری که هفت درصد تنفس بدن از این طریق انجام می‌گیرد. علاوه بر آن گازهای سمی و عرق از پوست بیرون می‌رود که در اثر تبخیر دایمی عرق‌های خارج از پوست بدن، مواد سمی و کانی آن باقی می‌ماند و مواد گازی و مائی آن تصعید می‌شود (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۱: ۳۰۹/۲). بنابراین غسل دادن نوزاد که در آموزه‌های دینی روی آن تأکید شده، در راستای سلامت جسمی و بهداشت بدن کودک قابل تبیین است. برای دستیابی حکم فقهی غسل دادن نوزاد، در این بخش برای نمونه یک روایت در این زمینه بررسی می‌شود:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عِيسَى عَنْ سَمَاعَةَ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) عَنْ غُسْلِ الْجُمُعَةِ فَقَالَ وَاجِبٌ ... وَ غُسْلُ الْمُؤَلَّدِ وَاجِبٌ (كليني، ۱۴۰۷: ۳/ ۴۰)؛ امام صادق (عليه السلام) فرمود: غسل نوزاد واجب است.

### بررسی سندی

گفته شده راوی اصلی این روایت یعنی سماعة بن مهران، واقفی است (طوسی، رجال: ۳۳۷). اما نجاشی او را صحیح المذهب و ثقة می‌داند (نجاشی، ۱۴۰۷: ۱۹۳). علامه با اذعان به واقفی بودن سماعه، وی را موثق می‌داند (حلی، ۱۴۱۱: ۲۲۸). در باره عثمان بن عیسی الکلابی نیز گفته شده واقفی است (طوسی، بی تا: ۳۴۶)؛ اما در باره رجوع او به مذهب حق نیز سخن گفته‌اند (نجاشی، همان: ۳۰۰). بنا بر قولی یکی از اصحاب اجماع به شمار می‌آید (کشی، ۱۳۴۸: ۵۵۶). نتیجه آنکه به رغم اتهام سماعه و عثمان بن عیسی به واقفی بودن، اصحاب رجال، این دو راوی را توثیق کرده‌اند و روایت به لحاظ سند موثق و معتبر است.

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۱۱

### بررسی دلالتی

در این روایت تعبیر «غُسْلُ الْمَوْلُودِ وَاجِبٌ» به کار رفته است. در باره دو واژه غسل و واجب و اینکه این گزاره بیان گر چه نوع حکم فقهی است. توضیحاتی لازم دارد.

۱. غسل: در اینکه کلمه غسل به فتح غین است یا ضم آن، فقها دو احتمال داده‌اند:

برخی گفته‌اند: ضبط این کلمه به ضم غین است و منظور از آن شستن تمام بدن با شرایط خاص (مثل نیت همراه با آب پاک و ...) که به مثابه عبادت به شمار می‌آید و در فقه جنبه عبادی - بهداشتی دارد. صاحب جواهر که از طرفداران این دیدگاه است، برای اثبات این ادعا به وجوه زیر تمسک کرده است (نجفی، ۱۴۰۴: ۵/۷۲):

الف. در روایت، غسل مولود، در ردیف دیگر غسل‌ها قرار گرفته و نشانه این است که مفهوم این واژه نیز همان غسل عبادی است، نه شست‌وشوی صرف نوزاد.

ب. اصل در اوامر، عبادی بودن آن عمل است نه توصیلی بودن آن و این با غسل سازگار است نه غسل.

ج. ظاهر کلمات اصحاب (فاضل هندی، ۱۴۱۶: ۱/۱۵۳؛ محقق سبزواری، ۱۲۴۷: ۸/۱). نیز گواهِ این حقیقت است که منظور از این کلمه، همان غسل به منزله یک عمل عبادی است.

هرچند غسل مولود، در ردیف دیگر غسل‌ها قرار گرفته و ظاهر کلمات اصحاب نیز بر عبادی بودن این عمل دلالت می‌کند، اما اینکه گفته شده اصل در اوامر، عبادی بودن آن عمل است، ناتمام است؛ زیرا این مسئله اختلافی است و تنها کسانی نظیر مرحوم صاحب کفایه به چنین اصلی اذعان کرده‌اند. افزون بر آن، خود آخوند<sup>رحمته‌الله</sup>، نیز با بیان این مطلب که عبادیات در زمره امور مغفول‌عنه قرار دارند، به اطلاق مقامی تمسک نموده و در نهایت مسئله را به توصیلی بودن عمل، منتهی می‌کند (آخوند خراسانی، ۱۴۰۹: ۷۵).

احتمال دوم در واژه غسل این است که گفته شود: غسل به فتح غین و به معنای مطلق شستن است؛ زیرا هدف اصلی، نظافت و پاک شدن نوزاد است. چنان‌که در روایتی دیگر عبارت «اغْسِلُوا صِبْيَانَكُمْ مِنَ الْعَمْرِ» (ابن بابویه، بی‌تا: ۵۵۷/۲) آمده است که به شستن

کودکان از ناپاکی و آلودگی دستور می‌دهد. پس معلوم می‌شود که منظور از این کلمه همان غسل به فتح غین است که به معنای شست‌وشو و تطهیر کردن است نه غسل به مثابه یک عمل عبادی که با شرایط خاص انجام می‌شود.

این استدلال نیز قابل پذیرفتن نیست؛ زیرا جنبه تطهیری داشتن یک عمل مانع عبادی بودن آن نیست. بلکه در یک عمل می‌توان هم بعد بهداشتی آن را لحاظ کرد و هم وجه عبادی بودن آن را؛ چنان‌که در باره استحباب غسل جمعه، این دو بعد به صورت هم‌زمان در نظر گرفته شده است.

امام صادق علیه السلام در روایتی علت غسل روز جمعه را این‌گونه بیان کرده است:

قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام فِي عِلَّةِ غُسْلِ يَوْمِ الْجُمُعَةِ؛ إِنَّ الْأَنْصَارَ كَانَتْ تَعْمَلُ فِي نَوَاضِحِهَا وَ أَمْوَالِهَا فَإِذَا كَانَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ حَضَرُوا الْمَسْجِدَ فَتَأَذَى النَّاسُ بِأَزْوَاحِ آبَاطِهِمْ وَ أَجْسَادِهِمْ فَأَمَرَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله بِالْغُسْلِ فَجَرَتْ بِذَلِكَ السُّنَّةُ (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۱/ ۱۱۲)؛ انصار با

شتران آبکش و اموال مربوطه کار می‌کردند هنگامی که روز جمعه فرا می‌رسید در مسجد حضور پیدا می‌کردند، مردم از بوی بد زیر بغل و بدن آنها در اذیت بودند؛ به همین دلیل رسول خدا صلی الله علیه و آله به آنها دستور داد روز جمعه غسل کنند. از آن زمان به بعد این سنت باقی ماند.

نتیجه آنکه هر چند جنبه بهداشتی یک عمل منافات با عبادی بودن آن ندارد؛ چنان‌که عمل بهداشتی غسل جمعه، تبدیل به یک عمل عبادی و استحبابی شد و از سوی - چنان‌که پیش از این گفته شد - اثبات عبادی بودن غسل مولود، با استدلال فقیهانی نظیر مرحوم صاحب جواهر نیز دشوار است؛ اما به نظر می‌رسد استدلال دیگری نیز برای اثبات توصلی یا عبادی بودن غسل مولود، قابل طرح باشد. توضیح آنکه: عمل نظافت و شست‌وشو از جمله غسل مولود برای رعایت بهداشت از منظر عقل، یک عمل راجح به شمار می‌آید. بنابراین امر به نظافت و غسل مولود در بیان شارع که فرمود: «غُسْلُ الْمَوْلُودِ وَاجِبٌ»، ناظر و ارشاد به همان مصالح و حکمت‌های نهفته در این عمل است (بهداشت بدن) و امر شارع، از نوع ارشادی است که تنها به رجحان آن عمل دلالت دارد و بر عبادی بودن غسل مولود دلالت ندارد.

۲. زمان غسل: اگر فرض بر آن شد که غسل نوزاد به مثابه یک عمل بهداشتی انجام شود، پرسش بعدی آن است که این عمل در چه زمانی باید انجام پذیرد؟ فقیهان در مقام پاسخ به این پرسش، دو دیدگاه را انتخاب کرده‌اند: برخی گفته‌اند زمان انجام این عمل از تولد تا روز

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۱۳

هفتم است؛ زیرا تا هفت روز به فرزند، مولود اطلاق می‌شود. بعضی دیگر اذعان کرده‌اند متعارف است که با تولد فرزند او را غسل می‌دهند، اطلاق ادله هم انصراف به همین امر متعارف دارد (نجفی، همان: ۷۳/۵).

به نظر می‌رسد بحث زمان غسل، مانند بسیاری از امور، در لسان شارع یک امر عرفی است. بنابراین هرچند قدر متیقن زمان غسل همان غسل دادن پس از ولادت است؛ اما تا هنگامی که بر عمل یادشده، از منظر عرف، غسل دادن مولود اطلاق می‌شود، ظرفیت زمانی غسل دادن مولود نیز قابل تطبیق است.

۳. کلمه واجب: منظور از واجب که در این روایت به کار رفته (غُسْلُ الْمَوْلُودِ وَاجِبٌ) چیست؟ در باره کلمه واجب نیز میان فقها اتفاق نظر وجود دارد: برخی با تکیه بر ظاهر این کلمه، گفته‌اند منظور از آن عمل واجبی است که ترک آن معصیت است؛ یعنی غسل مولود دارای حکم رجحانی الزامی است که به مکلف اجازه مخالفت داده نشده است. در مقابل این دیدگاه، مشهور قائل به رجحان استحبابی این عمل است و این‌گونه استدلال کرده‌اند: وجوب در این جا به همان معنای لغوی به کار رفته که به معنای ثبوت است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۵۳) و ثبوت اعم از الزام و غیر الزام است. گذشته از آن اگر واجب در این روایت به معنای عمل الزامی باشد، با آن دسته روایاتی که غسل‌های واجب را به شش دسته تقسیم کرده‌اند، در تعارض است و این روایات به این دلیل که مستفیض بوده و بر حصر دلالت دارند، مقدم بر روایت سماعه‌اند و نهایت برداشتی که از این روایت می‌شود این است که غسل مولود، حمل بر تأکید در استحباب شود (همان: ۷۲/۵).

در جمع‌بندی می‌توان گفت: غسل دادن نوزاد از منظر فقه عمل بهداشتی تلقی می‌شود که دارای حکم رجحانی غیرالزامی (استحبابی) است و برای رعایت بهداشت بدن کودک، تشریح شده است. نکته تربیتی شایان یادآوری در روایت این است که اگر کسی در ضبط واژه غسل به ضم غین باشد و این عمل، یک رفتار عبادی به شمار آید، نوعی ایجاد انگیزش در تشریح این حکم رجحانی استحبابی است که مکلفان را در انجام یک عمل بهداشتی ترغیب و تشویق می‌کند.

### ب. تراشیدن موی سر نوزاد

تراشیدن موی سر نوزاد (اعم از دختر و پسر) از دیگر اموری است که در تعالیم دینی به آن سفارش شده و چنان که در روایات آمده این عمل نیز در راستای سلامت جسمی و بهداشت بدن نوزاد، انجام می‌شود. در ادامه، روایات ناظر به این مبحث بررسی می‌شود.

### یکم. موثقه عبدالله بن سنان

امام صادق علیه السلام فرمود:

حُمَيْدُ بْنُ زِيَادٍ عَنِ ابْنِ سَمَاعَةَ عَنِ ابْنِ جَبَلَةَ وَعَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ صَالِحِ بْنِ أَبِي حَمَّادٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَبَلَةَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: عَقَّ عَنْهُ وَاحْلِقْ رَأْسَهُ يَوْمَ السَّابِعِ وَتَصَدَّقْ بِوِزْنِ شَعْرِهِ فِضَّةً وَاقْطَعْ الْعَقِيْقَةَ جِذَاوِي وَاطْبُحْهَا وَادْعُ عَلَيْهَا رَهْطًا مِنَ الْمُسْلِمِينَ (کلینی، ۱۴۰۷: ۶/۲۷)؛ روز هفتم تولد، عقیقه کن و سر نوزاد را بتراش و به وزن موی سر او نقره در راه خدا صدقه بده. اعضای بدن عقیقه را قطعه قطعه کرده و از آن خوراکی تهیه کن و جماعتی از مسلمین را به ضیافت دعوت کن.

### بررسی سندی

در سند این روایت به غیر از عبدالله بن سنان که امامی و ثقة است، دیگران (حمید بن زیاد الکوفی، الحسن بن محمد بن سماعة، عبدالله بن جبلة الکنانی) همگی واقفی و یا متهم به واقفی‌اند؛ اما از سوی اصحاب رجال توثیق شده‌اند (نجاشی، همان: ۴۱، ۱۳۲ و ۲۱۶). بنابراین روایت به لحاظ سند موثقه و معتبر است.

### بررسی دلالی

گزاره محل بحث در این روایت عبارت: «وَاحْلِقْ رَأْسَهُ يَوْمَ السَّابِعِ وَتَصَدَّقْ بِوِزْنِ شَعْرِهِ فِضَّةً» است که در ساختار امری دستور می‌دهد موی سر نوزاد را در روز هفتم بتراشید و معادل وزن موی سر وی نقره در راه خدا صدقه دهید. در مدلول این روایت دو نکته شایان توجه است: ۱. حکم فقهی تراشیدن موی سر: با توجه به امری بودن اسلوب روایت «وَاحْلِقْ رَأْسَهُ»،



بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۱۵

این عمل (تراشیدن موی سر) از منظر فقه راجح به نظر می‌رسد؛ اما رجحان آن الزامی نیست؛ زیرا الزامی بودن آن برخلاف ارتکاز متشرعان و ظاهر عبارات فقهاست. فقیهان این عمل را استحبابی تلقی کرده‌اند. افزون بر آن در ادامه روایت که دستور به پرداخت صدقه داده شده و امر به صدقه دادن در سیاق امر قبلی و مترتب بر حکم آن است، این عمل نیز دارای حکم غیرالزامی است؛ یعنی این صدقه از مستحبی است و هیچ فقیهی بر وجوب آن فتوا نداده است. پس تراشیدن موی سر نوزاد در روز هفتم و هم‌وزن موی سر وی نقره صدقه دادن، یک عمل استحبابی به شمار می‌آید.

۲. زمان تراشیدن موی سر: طبق مفاد این روایت و برخی روایات دیگر (کلینی، همان: ۱۶/ ۲۷)، این عمل باید در روز هفتم تولد انجام شود (يَوْمَ السَّابِعِ). چنان‌که در سیره رسول الله ﷺ و حضرت زهراء عليها السلام نیز نقل شده که موی سر حسنین عليهما السلام را در روز هفتم تراشیدند (همان: ۱۶/ ۳۳). حتی در بعضی روایات گفته شده بعد از هفتمین روز تولد، دیگر مسئولیتی متوجه متولی امور کودک در قبال تراشیدن موی سر نوزاد نمی‌باشد. البته اینکه در روایت بیان شده بعد از روز هفتم، نباید موی سر نوزاد تراشیده شود «إِذَا مَضَى سَبْعَةُ أَيَّامٍ فَلَيْسَ عَلَيْهِ حَلْقٌ» (همان: ۱۶/ ۳۸)، منظور آن است که زمان استحباب و رجحانی بودن عمل بعد از هفت روز، به اتمام می‌رسد نه آنکه تراشیدن موی سر نوزاد پس از هفت روز جایز نباشد.

## دوم. صحیحہ ابوبصیر

امام صادق عليه السلام در باره نوزاد فرمود:

أَبُو عَلِيٍّ الْأَشْعَرِيُّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الْجَبَّارِ عَنْ صَفْوَانَ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فِي الْمَوْلُودِ قَالَ: يَسْمَى فِي الْيَوْمِ السَّابِعِ وَيَعْقُ عَنْهُ وَيَحْلُقُ رَأْسَهُ وَيَتَصَدَّقُ بِوِزْنِ شَعْرِهِ فِضَّةً وَيَبْعَثُ إِلَى الْقَابِلَةِ بِالرَّجُلِ مَعَ الْوَرِكِ وَيَطْعَمُ مِنْهُ وَيَتَصَدَّقُ (همان: ۱۶/ ۲۹)؛ نوزاد در هفتمین روز تولد نام‌گذاری شده، برای او عقیقه قربانی می‌شود و موی سرش تراشیده و معادل آن نقره صدقه می‌دهند و یک ران برای قابله تقدیم می‌کنند و از آن به دیگران اطعام و صدقه داده می‌شود.

### بررسی سندی و دلالتی

روایاتی که در سلسله سند این روایت واقع شده‌اند، همگی امامی و ثقه هستند؛ بنابراین روایت به لحاظ سند معتبر است. به لحاظ دلالت نیز - با همان بیانی که در صحیح ابوبصیر گفته شد - با ساختار اخبار در مقام نشاء، رجحان استحبابی تراشیدن موی سر نوزاد در هفتمین روز تولد را افاده می‌کند.

در یک جمع‌بندی از مجموعه روایاتی که در باره تراشیدن موی سر نوزاد وارد شده و در میان آنها روایات معتبر نیز وجود دارد، نکات زیر قابل استنباط است:

۱. حکم فقهی مستفاد از این روایات: با نظر داشت اسلوب امری و یا اخبار در مقام انشاء بودن آنها، حکم فقهی مستفاد از این دسته روایات، حکم رجحانی استحبابی است. چنان‌که فقها نیز بحث تحلیل رأس مولود را در بخش سنن و مستحبات بعد از ولادت، مطرح کرده‌اند (محقق حلی، ۱۴۰۸: ۲/۲۸۸).

۲. زمان تراشیدن موی سر: طبق مفاد این مجموعه روایات، رجحان و استحباب این عمل در هفتمین روز ولادت است و پس از گذشت روز هفتم، رجحان تراشیدن موی سر نوزاد، دارای حکم رجحانی نخواهد بود.

۳. اطلاق حکم نسبت به نوزاد پسر و دختر: بر اساس اطلاق روایات (وَ يَحْلَقُ رَأْسَ الْمَوْلُودِ) و نیز عبارات و تصریح فقها (نجفی، همان: ۲۵۸/۳۱)، حکم رجحانی تراشیدن موی سر نوزاد، شامل نوزاد دختر و پسر است. حتی در روایتی به شمول این حکم نسبت به دختر و پسر، تصریح شده است (ابوداود، بی‌تا: ۱۷۲).<sup>۴</sup>

۴. استحباب تراشیدن تمام موی سر: اینکه در روایات به تحلیل موی سر نوزاد به مثابه یک عمل رجحانی دستور داده شده، منظور تراشیدن تمام موی سر است، نه بخشی از آن. به تعبیر روایات از «قناع»<sup>۵</sup> در حلق اجتناب شود.

ممکن است گفته شود، مورد صدور روایات، صبیان است که اعم از نوزاد است؛<sup>۶</sup> اما از این اشکال می‌توان چنین پاسخ داد: در گام نخست، در روایات مربوط به تحلیل نوزادان نیز تعبیر صبیان به کار رفته است (کلینی، همان: ۲۸/۶) که به نوزاد می‌توان صبی اطلاق کرد. به علاوه، اگر

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۱۷

قنازع در حلق، از منظر شارع، مکروه باشد، گستره این حکم شامل تحلیق نوزاد نیز می‌شود.

۵. تراشیدن موی سر نوزاد اقدام بهداشتی: تراشیدن موی سر نوزاد از منظر فقه یک عمل رجحانی به شمار می‌آید؛ زیرا یک اقدام بهداشتی تلقی می‌شود و از نظر علمی این عمل به باز شدن چشمه‌های پوست سر، نفوذ هوا در پوست و تقویت بینایی نوزاد منجر خواهد شد (ناصح علوان، ۱۴۱۸: ۱/ ۷۸). وقتی از محضر امام صادق علیه السلام از علت تراشیدن موی سر نوزاد پرسیده می‌شود، امام علیه السلام پاسخ می‌دهد: این یک اقدام بهداشتی است که برای پاکیزگی نوزاد از مویی که در رحم مادر داشته، انجام می‌شود: «وَسُئِلَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام: مَا الْعِلَّةُ فِي حَلْقِ رَأْسِ الْمَوْلُودِ؟ قَالَ: تَطْهِيرُهُ مِنْ شَعْرِ الرَّحِمِ» (ابن بابویه، بی تا: ۲/ ۵۰۵).

نتیجه آنکه بر اساس مفاد یک سلسله روایات که برخی آنها از اعتبار لازم نیز برخوردار هستند، مستحب است والدین برای بهداشت و تطهیر نوزاد - اعم از دختر و پسر - در هفتمین روز ولادت، موی سر او را بتراشند و هم‌وزن موی سر نوزاد، نقره (یا طلا) در راه خدا صدقه دهند.

### ج. ختنه نوزاد پسر

ختنه کردن نوزاد پسر از دیگر مواردی است که با یک رویکرد بهداشتی در کانون توجه آموزه‌های دینی قرار گرفته است. در منابع روایی، برای ختنه باب ویژه‌ای اختصاص داده شده که در ذیل مبحث «احکام فرزند بعد از ولادت»، تحت عنوان «باب التطهیر»، از آن بحث می‌شود (کلینی، همان: ۳۵/ ۶). انتخاب عنوان تطهیر برای مبحث ختنه در روایات، بیانگر این حقیقت است که ختنه برای نوزاد، کارکرد بهداشتی داشته و در راستای تطهیر و سلامتی نوزاد از آسیب‌های جسمی انجام می‌شود. چنان‌که امام صادق علیه السلام در فرازی از دعایی که هنگام ختنه کردن نوزاد خوانده می‌شود، از خداوند متعال درخواست می‌کند که پروردگارا با این عمل که سنت تو و از سنت‌های پیامبر تو است، آفات بدنی و آسیب‌های جسمی را از کودک دفع نما: «وَأَدْفَعِ الْآفَاتِ عَنْ بَدَنِهِ وَالْأَوْجَاعَ عَنْ جِسْمِهِ» (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۳/ ۴۸۸). جالب است که امام علیه السلام در اینجا از تعبیر «دفع» استفاده کرده (وَأَدْفَعِ الْآفَاتِ) که مفهوم بهداشت و پیشگیری در آن نهفته است.<sup>۷</sup>

از نظر علمی نیز توصیه می‌شود که برای حفظ تندرستی و اجتناب از عواقب ناگوار عفونت‌های موضعی بدن و همچنین پیشگیری از اختلال در روابط زناشویی، فرزندان پسر، طبق رسوم پذیرفته شده کشورهای اسلامی ختنه شوند. قرن‌هاست که نوزادان پسر در جوامع مسلمان، با پیروی از روش بهداشتی ختنه کردن، به تعادل روابط زناشویی و جلوگیری از بیماری‌های پوستی موفق شده‌اند و سلامت خود و خانواده‌شان را تأمین کرده‌اند (نورانی، ۱۳۸۴: ۱۹/۷). در این قسمت روایات مربوط به ختنه نوزادان پسر که بخشی از اقدامات بهداشتی ارتباط به جسم کودک به شمار می‌آید، بررسی می‌شوند:

از امام صادق علیه السلام روایت شده:

عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ هَازُونَ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ مَسْعَدَةَ بْنِ صَدَقَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: اخْتِنُوا أَوْلَادَكُمْ لِسَبْعَةِ أَيَّامٍ فَإِنَّهُ أَظْهَرُ وَأَسْرَعُ لِنَبَاتِ اللَّحْمِ (كلینی، همان: ۳۵ / ۶)؛  
فرزندان خود را در روز هفتم ولادتشان ختنه کنید؛ زیرا ختنه در این روز موجب پاکیزگی بیشتر می‌شود و گوشت نیز سریع‌تر می‌روید.

#### بررسی سندی

در سند این روایت، مسعدة بن صدقه واقع شده که گفته شده، وی به لحاظ عقیده عامی بتری است (کشی، رجال: ۳۹۰). اما با این وجود، برای تصحیح سندی که مسعدة در آن واقع شده، راه‌حلی جسته‌وجو شده که برخی تا حدودی طریقی را مطرح کرده‌اند (اعرافی، درس خارج فقه ۱۳۹۶/۹/۵). یکی از طرق توثیق این راوی، وجهی است که در معجم الاحادیث بیان شده است (خویی، معجم رجال الحدیث و تفصیل طبقات الرجال: ۱۳۹/۱۸). در این روش گفته شده: مسعدة بن صدقه‌ای که در سند این روایت واقع شده با مسعدة بن صدقه عامی، متفاوت است. توضیح آنکه وقتی شیخ در مقام توصیف اصحاب امام باقر علیه السلام به مسعدة بن صدقه می‌رسد او را عامی معرفی می‌کند (چنان‌که کشی نیز به بتری بودن وی اذعان می‌کند). اما در مقام معرفی اصحاب امام صادق علیه السلام مسعدة را به عامی بودن نسبت نمی‌دهد. چنان‌که در کتاب فهرستش نیز مسعدة بن صدقه را که در زمره اصحاب امام صادق علیه السلام قرار گرفته، عامی تلقی نمی‌کند. واکنش متفاوت شیخ در برابر مسعدة بن صدقه در دو مقام، نشانه این حقیقت

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۱۹

است که مسعده بن صدقه‌ای که از امام باقر علیه السلام روایت می‌کند و عامی است، غیر از مسعده بن صدقه‌ای است که از اصحاب امام صادق علیه السلام است و هارون بن مسلم از وی روایت می‌کند. مؤید این مطلب نکته‌ای است که نجاشی به آن اشاره کرده و می‌گوید: مسعده بن صدقه از امام صادق علیه السلام و امام کاظم علیه السلام نقل روایت می‌کند و اظهار نمی‌کند که از امام باقر علیه السلام نیز روایت می‌کند. پس معلوم می‌شود آن که از اصحاب امام صادق علیه السلام است و هارون بن مسلم از وی روایت می‌کند، عامی و بتری نیست و مورد وثوق و اطمینان است. بنابراین با توجه به راه‌حل‌های متعددی که برای توثیق مسعده بن صدقه ارائه شده، اطمینان نسبی به وثاقت این راوی حاصل می‌شود و سند این روایت، پذیرفتنی و معتبر به نظر می‌رسد.

### بررسی دلالی

در این روایت به ختنه کردن نوزاد در هفتمین روز ولادت، با یک ساختار امری «اُخْتِنُوا أَوْلَادَكُمْ لِسَبْعَةِ أَيَّامٍ» سفارش شده است که بر رجحانی بودن این عمل از منظر فقه، دلالت دارد. در باره مفاد این روایت توجه به نکات زیر لازم به نظر می‌رسد:

۱. نوع حکم رجحانی مستفاد از روایت: با اذعان به این مطلب که روایت دارای اسلوب امری است (اُخْتِنُوا) و امر دلالت بر رجحان یک عمل دارد، اصل عمل ختنه کردن به مثابه یک عمل رجحانی، جای تردید ندارد؛ اما اینکه این حکم از نوع حکم رجحانی الزامی است یا استحبابی، باید بررسی شود. هر چند ظهور اولیه امر «اُخْتِنُوا» بر وجوب دلالت می‌کند؛ اما به قرینه «لِسَبْعَةِ أَيَّامٍ»، حکم مستفاد از این امر، رجحانی الزامی نیست؛ زیرا به اتفاق آرای فقهای مسلمان، ختنه کردن تا نرسیدن به سن تکلیف، واجب نیست. بلکه همه فقیهان ختنه کردن در روز هفتم ولادت را امری استحبابی تلقی می‌کنند.

۲. مفهوم اولاد در روایت: هر چند مفهوم اولاد (أَوْلَادَكُمْ) در روایت معنای عام دارد و مانند بسیاری از روایات دیگر، فرزند دختر و پسر هر دو را در برمی‌گیرد؛ اما منظور از اولاد در این جا فرزند ذکور است؛ زیرا در روایات دیگر تصریح شده است که ختنه کردن به منزله یک عمل رجحانی اختصاص به فرزندان پسر دارد: «مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ

بْنِ عِيسَى عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عِيسَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: خِتَانُ الْغُلَامِ مِنَ السُّنَّةِ وَخَفْضُ الْجَوَارِي لَيْسَ مِنَ السُّنَّةِ (کلینی، همان: ۳۷/۶).

بنابراین طبق مفاد این روایت، ختنه کردن فرزند پسر در روز هفتم ولادت، از منظر فقه، یک عمل رجحانی استحبابی به شمار می‌آید.

۳. ختنه کردن به مثابه یک اقدام بهداشتی: در روایت افزون بر بیان حکم ختنه کردن نوزاد پسر، به جنبه بهداشتی بودن این اقدام نیز اشاره شده و این عمل را در پاکیزگی نوزاد و رشد سریع تر گوشت وی مؤثر می‌داند: «فَإِنَّهُ أَطْهَرُ وَأَسْرَعُ لِنَبَاتِ اللَّحْمِ». چنان‌که گفته شده، از نظر علمی، زمینه‌های انعقاد خون در روز هفتم ولادت فراهم شده و به حد نهایی خود می‌رسد و خونریزی ختنه کمتر خواهد بود (پاک‌نژاد، ۱۳۶۰: ۱۶/۱۶۴). اینکه امام عليه السلام بیان می‌کند ختنه در روز هفتم موجب پاکیزگی بیشتر می‌شود، شاید ناظر به همین نکته باشد که در این مقطع زمانی خونریزی کمتری صورت می‌گیرد (حسینی‌زاده، ۱۳۸۴: ۷۸/۱).

در نتیجه، بر اساس مفاد روایت مسعدة بن صدقه که سند آن نیز قابل تصحیح بود، ختنه کردن فرزندان پسر در روز هفتم، به مثابه یک اقدام بهداشتی، از وظایف رجحانی (استحبابی) متولیان امور کودک از جمله پدر و مادر به شمار می‌آید.

بنابراین با توجه به مجموعه روایاتی که در باره ختنه کردن نوزاد وارد شده، می‌توان گفت: این مجموعه روایات که تعدادشان به چندین روایت می‌رسد - و در این جا به دلیل شباهت ساختاری، محتوایی و نیز رعایت اختصار تنها به بررسی یک روایت بسنده شد (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۵-۳۷ حر عاملی، ۴۳۶/۲۱ - ۴۳۸ - ۴۳۹) - و در میان‌شان روایات معتبر نیز وجود دارد، در مجموع از اعتبار سندی قابل توجهی برخوردارند. از آنجا که روایات در اسلوب امری و یا إخبار در مقام انشاء هستند، حکم مستفاد از این روایات، رجحانی است که به تصریح روایات و اتفاق فقها و نیز سیره معصومان عليهم السلام تا روز هفتم ولادت، حکم این عمل به مثابه یک اقدام بهداشتی، از تکالیف رجحانی استحبابی والدین به شمار می‌آید؛ اما اگر به هر دلیلی ختنه کردن تا زمان بلوغ به تأخیر افتاد، بر خود شخص مکلف، واجب است که به این عمل اقدام کند (نجفی، ۱۴۰۴: ۲۶۲/۳۱).

## ۲. بهداشت در تغذیه

بخشی از بهداشت جسمی کودک، مربوط به تغذیه است. بهداشت در تغذیه از مهم‌ترین ابعاد بهداشت است؛ زیرا غذا و تغذیه سالم از ارکان اصلی سلامت و پیشگیری از انواع بیماری‌ها به شمار می‌رود. گفته می‌شود پیروی از الگوی تغذیه سالم می‌تواند از حدود ۸۰٪ موارد دیابت، ۳۰ تا ۴۰٪ انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های دستگاه گوارش و تا ۵۰٪ بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کند. اینکه چه نوع غذایی می‌خوریم و چگونه و به چه میزان می‌خوریم بر سلامت جسم و روان ما تأثیر بسزایی دارد. مصرف زیاد قند، نمک و چربی از یک سو و مصرف اندک سبزی و میوه از سوی دیگر در حال حاضر از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر (مانند دیابت، سکته‌های قلبی و مغزی و انواع سرطان‌ها) است و تغییر در سنت‌های غذایی گذشته و شیوه‌های جدید زندگی منجر به تغییر در الگوهای غذایی نیز شده است (عبدلهی، ۱۳۹۶: شماره خبر: ۱۵۹۹۱۰). که نیازمند اصلاح و تعدیل می‌باشد. در این میان بهداشت تغذیه کودک که به شدت آسیب‌پذیر است و نیز در سن رشد قرار دارد، از اهتمام ویژه‌ای برخوردار است. در این بخش، مبحث مربوط به بهداشت در تغذیه کودک، بررسی می‌شود.

### الف. تغذیه نوزاد با آغوز (لباء)

اولین شیری که پس از زایمان از سینه زن خارج می‌شود «آغوز» یا «لباء» نام دارد (هاشمی شاهرودی، ۱۳۹۶: ۱۴۲۳). از نظر علمی پدیدآیی آغوز این‌گونه است که هورمون‌های استروژن و پروژسترون در مدت سه یا چهار هفته از گذشت بارداری، موجب بزرگ شدن سینه‌های مادر می‌شوند. با پیشرفت بارداری، مقدار کمی مایع سرم مانند، از نوک سینه‌ها تراوش می‌کند. ولی تولید شیر به طور جدی تا قبل از به دنیا آمدن نوزاد آغاز نمی‌شود. بلافاصله بعد از تولد نوزاد، سینه‌های مادر زرد رنگ غلیظی تولید می‌کند که آغوز یا کلاستروم یا ماک نامیده می‌شود. با اذعان به این مطلب که تغذیه نوزاد با آغوز فوق‌العاده مهم است، در متون فقهی نیز در باره تغذیه نوزاد با این شیر سفارش شده است. در اینکه حکم فقهی تغذیه نوزاد با آغوز چیست، دو دیدگاه در میان فقها قابل پیگیری است:

برخی گفته‌اند: تغذیه نوزاد با آغوز واجب است. علامه در کتاب قواعد الاحکام، تصریح می‌کند که بهترین غذا برای فرزند شیر مادر است و در خصوص آغوز واجب است که مادر آن را از فرزندش دریغ نکند و در فرض امتناع او را بر این عمل اجبار می‌کنند؛ زیرا زندگی فرزند بدون تغذیه از آغوز، به مخاطره می‌افتد. البته زن می‌تواند در قبال این شیر از شوهرش اجرت مطالبه کند (حلی، ۳: ۱۴۱۳/۱۰۱).

شیهه کلام علامه، برخی دیگر از فقها نیز بر وجوب تغذیه نوزاد با آغوز اذعان کرده‌اند (شهید اول، بی تا: ۱۲۰). چنان‌که از استدلال علامه برمی‌آید، دلیل اصلی این دیدگاه، صیانت از حیات کودک است؛ یعنی از باب وجوب صیانت از حیات، دادن آغوز به نوزاد نیز واجب می‌شود. این استدلال پذیرفتنی نیست؛ زیرا تجربه و نیز دست‌آوردهای علمی بشر چنین ادعایی را ثابت نمی‌کند. افزون بر آن اگر شک هم شود، مقتضای اصل، عدم وجوب است. بنابراین تغذیه با آغوز در حکم تغذیه با شیر مادر است که یک امر رجحانی استحبابی به شمار آید. در نتیجه تغذیه نوزاد با آغوز، به این دلیل که بر رشد و سلامت وی تأثیرگذار است، از منظر فقه یک عمل رجحانی به شمار می‌آید و بر پدر و مادر و ولی کودک است که به این تکلیف رجحانی استحبابی قیام کنند.

#### ب. تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر که در فقه از آن تحت عنوان رضاع (ارضاع) بحث می‌شود، یکی دیگر از مباحثی مربوط به بهداشت در تغذیه کودک است. تغذیه با شیر مادر، فواید بهداشتی فراوانی برای کودک دارد و از منظر پزشکی تغذیه انحصاری با شیر مادر به طور قطعی، روش ارجح تغذیه نوزاد طی شش ماه نخست زندگی وی است. بسیاری از سازمان‌های معتبر بهداشتی توصیه می‌کنند تغذیه با شیر مادر در طول سال نخست و بعد از آن تا زمانی که در نظر مادر و کودک مطلوب است، کماکان ادامه یابد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) بر ضرورت ادامه تغذیه با شیر مادر در طول سال دوم زندگی نیز تأکید می‌کند. در آخرین اطلاعات حاصل از مطالعات مبتنی بر روش‌های بیولوژیکی مدرن، شیر مادر به مثابه یک داروی ویژه برای نوزادان معرفی شده است (قربانی و خادم، ۱۳۹۶: ۴۶).



بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۲۳

در آموزه‌های دینی نیز ضمن آنکه مدت زمان تغذیه با شیر مادر را دو سال کامل بیان می‌کند «و الْوَالِدَاتُ يَرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلِينَ كَامِلِينَ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَتِمَّ الرَّضَاعَةَ» (بقره: ۲۳۳)، این شیر را به دلیل فواید بهداشتی و نقش آن در رشد و سلامتی کودک، برترین<sup>۸</sup> و پربرکت‌ترین شیر<sup>۹</sup> معرفی می‌کند. شاید از تعبیر این دسته روایات که بیان می‌دارند: «و هِيَ أَحَقُّ بِوَلَدِهَا إِنْ تَرْضَعُهُ بِمَا تَقْبَلُهُ امْرَأَةٌ أُخْرَى» (کلینی، همان: ۱۰۳/۶) نیز بتوان اولویت مادر در شیر دادن به نوزاد را استفاده کرد که گفته شود مصالح کودک (هم به لحاظ رشد جسمی با توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد شیر مادر و هم به لحاظ روانی و عاطفی) ایجاب می‌کند که پدر به مثابه یک اقدام بهداشتی و از آن رهگذر که واجب است هزینه شیر فرزندش را تأمین کند، اولویت در شیردادن را به مادر نوزاد بدهد. با همین نگاه سلامت‌محور، حکم فقهی تغذیه کودک با شیر مادر، حکم رجحانی استحبابی است.

### ۳. توجه به ویژگی‌های مراضعه

با اذعان به این حقیقت که ویژگی‌های شخصیتی و جسمی مراضعه (شیردهنده) اعم از مادر یا زن دیگر، از طریق شیر به کودک منتقل می‌شود، در روایات سفارش شده که در انتخاب مراضعه دقت داشته باشید: «انظروا من ترضع اولادکم فإن الولد یشب علیہ» (همان: ۴۴) دقت کنید که فرزندان شما را چه کسی شیر می‌دهد؛ چرا که فرزند بر بنیاد همان شیر پرورش می‌یابد. در مورد اینکه مراضعه باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد و یا چه خصوصیات در وی نباشد، روایاتی وجود دارد که در ادامه بررسی می‌شوند.

#### الف. زیبا بودن مراضعه

در برخی روایاتی که در باره خصوصیات زن شیرده سخن گفته شده، بر زیبایی مراضعه تأکید شده است. برای نمونه به یک روایت در این زمینه اشاره می‌شود:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ الْعَبَّاسِ بْنِ مَعْرُوفٍ عَنْ حَمَّادِ بْنِ عَيْسَى عَنِ الْهَيْثَمِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مَرْوَانَ قَالَ: قَالَ لِي أَبُو جَعْفَرٍ عليه السلام: اسْتَرْضِعْ لَوْلَدِكَ بِلَبَنِ

الْحِسَانِ وَ إِيَاكَ وَ الْقِبَاحَ فَإِنَّ اللَّبْنَ قَدْ يَعْدِي (همان: ۴۴)؛ امام باقر علیه السلام فرمود: زنان زیباروی را به دایگی فرزندان انتخاب کن و از گزینش زنان زشت روی بپرهیز؛ زیرا شیر مرضعه در کودک تأثیرگذار است.

این روایت به لحاظ سند تلقی به ضعیف شده است؛ چرا که دو نفر، یعنی «هیثم» و «محمد بن مروان»، توثیق نشده‌اند و در مصادر رجالی هیچ‌گونه توصیفی در باره آنها دیده نمی‌شود. به لحاظ دلالت، لسان روایت ساختار امری دارد (اسْتَرْضِعْ لَوْلَدِكَ بِلَبَنِ الْحِسَانِ) که ظهور بر رجحان انتخاب مرضعه زیبا دارد. همچنین با نوعی هشدار از انتخاب مرضعه زشت، منع می‌کند (وَ إِيَاكَ وَ الْقِبَاحَ). بنابراین با توجه به لسانی که در روایت حاکم است، انتخاب مرضعه زیبا حکم رجحانی و انتخاب مرضعه زشت حکم غیر رجحانی دارد؛ اما حکم در هر دو طرف، از نوع الزامی نیست؛ زیرا هیچ فقهی بر وجوب انتخاب مرضعه حسان و یا حرمت مرضعه قباح، فتوا نداده است. جواز انتخاب مرضعه زشت امری مسلم میان فقها است و برداشت حکم الزامی از این نوع روایات بر خلاف ارتکاز متشرعان است، بلکه همان‌گونه که فقیهان اذعان کرده‌اند (حلی، بی‌تا: ۶۲۷)، انتخاب مرضعه زیبا دارای حکم رجحانی استجابی است و حکم غیر رجحانی انتخاب مرضعه نازیبا هم در حد کراهت تقلیل پیدا می‌کند (نجفی، همان: ۳۰۷/۲۹).

نتیجه آنکه با نظر داشت تأثیرگذاری شیر مرضعه در وضعیت جسمی کودک، همان‌گونه در روایت تصریح شده (فَإِنَّ اللَّبْنَ قَدْ يَعْدِي)، برای زیبا شدن کودک، راجح آن است که مرضعه زیبا انتخاب شده و از گزینش مرضعه زشت، اجتناب شود.

### ب. عدم گزینش مرضعه کم‌توان ذهنی

برای پیشگیری از انتقال ویژگی‌های مرضعه به کودک از طریق شیر، در بعضی روایات سفارش شده، زنانی که دچار کم‌توان ذهنی (جنون و حماقت) هستند، نباید برای شیر دادن انتخاب شوند. در ادامه به یک روایت در این زمینه، اشاره می‌شود:

عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ ابْنِ أَبِي نَجْرَانَ عَنْ عَاصِمِ بْنِ حُمَيْدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ قَيْسٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: لَا تَسْتَرْضِعُوا الْحَمَمَاءَ فَإِنَّ اللَّبْنَ يَعْدِي وَإِنَّ الْغُلَامَ يَنْزِعُ إِلَى اللَّبَنِ يَعْنِي إِلَى الظُّرِّ فِي الرُّعُونَةِ وَ الْحُمُقِ (کلینی، همان: ۴۳/۶)؛

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۲۵

محمد بن قیس از امام باقر علیه السلام نقل می‌کند که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: زن کم‌عقل را به دایگی نگیرد؛ زیرا شیر سرایت می‌کند و کودک به سوی شیر خود می‌رود؛ یعنی کودک در تهی مغزی و کم‌عقلی به دایه‌اش می‌رود.

بررسی سندی

این روایت را کلینی رحمته الله، از علی بن ابراهیم بن هاشم، از پدرش ابراهیم بن هاشم قمی، از عبدالرحمان بن ابی نجران، از عاصم بن حمید حنط، از محمد بن قیس ابو عبدالله بجلی از امام باقر علیه السلام نقل کرده که همگی از ثقات و اجلای اصحاب هستند (نجاشی، همان: ۲۳۶، ۳۰۲ و ۳۲۳). بنابراین روایت به لحاظ سند، صحیح و معتبر است.

بررسی دلالی

در این روایت با ساختار نهی از انتخاب مرضعه کم‌توان ذهنی (احمق)، منع شده است (لَا تَسْتَرْضِعُوا الْحَمَقَاءَ). هرچند ظهور نهی در حرمت است؛ اما به این دلیل که حرمت انتخاب دایه کم‌توان ذهنی مخالف سیره و ارتکاز متشرعان است و تسالم فقها نیز چنین حکمی را برنمی‌تابد، لسان نهی در روایت، بر کراهت حمل می‌شود. دلیل مرجوحیت این عمل نیز در ادامه روایت، در قالب چند مفهوم بازگو شده که لازم است توضیح داده شود:

۱. تأثیرگذاری شیر مرضعه: مرجوحیت انتخاب دایه با ویژگی کم‌توان ذهنی، به این دلیل است که این شیر تأثیرگذار و به عبارتی مُسری است: «فَإِنَّ اللَّبَنَ يُعْدِي»؛ واژه «یُعْدِي» از ریشه «عدو»، در اصل به معنای تجاوز و گذشتن از چیزی به چیز دیگر است (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۲/۲۱۳). به همینین وقتی این واژه از باب «عدا» بیاید باز هم به معنای سرایت و گذشتن از چیزی به چیز دیگر است. برای مثال، اگر انسان یا حیوانی دچار مرض مُسری باشد و مریضی آن به دیگری منتقل شود، در لغت عرب از تعبیر «یُعْدِي» استفاده می‌شود (ابن اثیر، بی‌تا: ۳/۱۹۲). بنابراین وقتی روایت می‌گوید: «فَإِنَّ اللَّبَنَ يُعْدِي»؛ شیر سرایت‌کننده است، یعنی ویژگی‌های مرضعه از طریق شیر به کودک سرایت می‌کند. به همین دلیل نباید مرضعه‌ای که دچار کم‌توان ذهنی است برای شیردادن انتخاب شود.



بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۲۷

### بررسی سندی

افرادی که در سلسله سند این روایت واقع شده‌اند، از مشاهیر روات نمی‌باشند. هیچ‌کدام، توثیق ندارند و اصحاب رجال هم توصیف خاصی در باره این‌ها ندارند. بنابراین روایت به لحاظ سندی ضعیف نامعتبر است.

### بررسی دلالی

این روایت نیز در اسلوب نهی وارد شده (لَا تَسْتَرْضِعُوا) و با همان بیانی که در روایات پیشین گفته شد، بر کراهت انتخاب مرضعه کم‌بینا دلالت دارد. واژه «عمشاء» از ریشه «عمش» است و به صورت مؤنث، صفت زنی قرار می‌گیرد که پیوسته آب از چشمانش جاری است به گونه‌ای که قدرت بینایی وی را کاهش داده و او را دچار کم‌بینایی می‌کند (فراهیدی، همان: ۱/۲۶۶). طبق مفاد این روایت، دلیل کراهت انتخاب مرضعه کم‌بینا، آن است که این ویژگی ممکن است از طریق شیر به کودک سرایت کند. بنابراین برای پیشگیری از این آسیب جسمی، نباید زنی که دچار ضعف بینایی است برای دایگی انتخاب شود.

### ۴. اسقاط روزه از مرضعه

اگر روزه گرفتن مرضعه موجب کاهش شیر وی شده و برای سلامت کودک خطرناک باشد، از منظر فقه، روزه بر مرضعه واجب نیست (طوسی، بی‌تا: ۱/۲۸۵؛ طباطبایی حائری، ۱۴۱۸: ۵/۵۰۱) و حتی بنا بر قولی گفته شده قضای این نوع روزه نیز واجب نیست (حلی، ۱۴۱۰: ۱/۴۰۱). چنان‌که فقها تصریح کرده‌اند، اسقاط این تکلیف الزامی، در راستای صیانت از سلامت جسمی کودک است. ادله فقهی این حکم (جواز افطار مرضعه) افزون بر عموم حرمت اضرار به غیر، برخی روایاتی است که بر جواز افطار دلالت دارند. در ادامه به یک روایت در این زمینه اشاره می‌شود. در صحیح‌ه محمد بن مسلم، تعبیر «الْحَامِلُ الْمُقْرَبُ وَالْمَرْضِعُ الْقَلِيلَةُ اللَّبَنِ لَا حَرَجَ عَلَيْهِمَا أَنْ يَفْطِرَا فِي شَهْرِ رَمَضَانَ» (کلینی، همان: ۴/۱۱۷)، بر جواز افطار روزه ماه مبارک رمضان برای زن باردار و زن شیرده دلالت دارد. براساس مفاد این روایت، چنان‌که فقها نیز بر

این مطلب اذعان کرده‌اند (إذا خافتا علی ولدهما)<sup>۱۱</sup> برای پیشگیری از آسیب‌های جسمی کودک، روزه ماه رمضان از مرضعه ساقط می‌شود.

## ۵. آموزش الگوی درست تغذیه

با گذشت زمان، کودک نیز رشد می‌کند و هرگاه به مرحله‌ای از رشد برسد که ظرفیت آموزش و یادگیری در او فراهم شود، برای آنکه کودک بتواند در آینده از خودش مراقبت کند و برای برخی اقدامات بهداشتی به طور مستقل عمل نماید، نیازمند آموزش بهداشت توسط والدین و دیگر متولیان امور است. آموزش بهداشت که در این جا در سطح بهداشت فردی مطرح است، بر تغییر دانش، نگرش و در نهایت رفتار کودک متمرکز است.

تغذیه در اصل، نوع الگوی غذا خوردن است که ریشه در سبک‌های زندگی اجتماعی داشته و تابع فرهنگ هر جامعه می‌باشد. به همین دلیل، نقش خانواده به عنوان نخستین نهاد فرهنگ‌ساز اجتماعی که کودک در آن در تعامل دائم قرار دارد، در نهادینه کردن فرهنگ تغذیه سالم و عادات غذایی مناسب، اهمیت ویژه‌ای دارد (رجایی، ۱۳۹۳: ۱/۱۱۵). سال‌های نخست زندگی، کودک به طور مستقیم تحت تأثیر اعتقادات، نگرش، فرهنگ و سنت‌های خانواده قرار دارد؛ به همین دلیل آموزش عادات مطلوب غذا خوردن و رفتارهای صحیح تغذیه‌ای، سبب ماندگاری این عادات تا بزرگسالی می‌شود (بابازاده و همکاران، ۱۳۹۳: ۳/۲۴۴).

تحقیقات میدانی نیز نشان می‌دهد که بیشتر نوجوانان اطلاعات خود را در مورد اینکه چه چیزی جزء غذای‌های سالم به شمار می‌آید و از خوردن چه نوع غذاهایی باید پرهیز کنند، به طور اغلب از مادرها یا مادر بزرگ‌های خود می‌آموزند (احمدنیا، ۱۳۸۱: ۴۵/۱۹). بنابراین سبک تغذیه کودک، با آموزش و الگوهای رفتاری در خانواده شکل می‌گیرد و بر خانواده است که الگوی درست تغذیه را به کودک آموزش دهد.

بنابراین در فرایند آموزش بهداشت، کودک یاد می‌گیرد که چگونه از جسم و سلامتی خود به طور مستقل یا با کمک خانواده مراقبت کند. در این بخش به آموزش الگوی تغذیه درست به کودکان اشاره می‌شود که در برخی روایات مطرح شده است:

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۲۹

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ مُوسَى رحمته، قَالَ: حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يَحْيَى بْنِ زَكَرِيَا الْقَطَّانُ قَالَ حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حَبِيبٍ قَالَ حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ عُبَيْدٍ قَالَ حَدَّثَنَا هُدْبَةُ بْنُ خَالِدِ الْقَيْسِيِّ قَالَ حَدَّثَنَا مَبَارَكُ بْنُ فَضَالَةَ عَنِ الْأَصْبَغِ بْنِ نُبَاتَةَ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام لِلْحَسَنِ ابْنِهِ عليه السلام يَا بَنِي: أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ فَقَالَ: بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ: لَا تَجْلِسَ عَلَيَّ الطَّعَامُ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوْدَ الْمَضْغِ وَ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَيَّ الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ (ابن بابويه، ۱۴۰۳: ۱/ ۲۲۹)؛ فرزندم! آیا می‌خواهی چهار چیز به تو بیاموزم که از پزشکی بی‌نیازت کند؟ امام حسن عليه السلام پاسخ داد: بله، حضرت علی عليه السلام فرمود: هیچ‌گاه بر سفره غذا منشین مگر آنکه گرسنه باشی و از سفره غذا بلند مشو، مگر آنکه هنوز به غذا میل داشته باشی و غذا را خوب بجو. پیش از خوابیدن قضای حاجت کن. عمل به امور یادشده تو را از پزشکی بی‌نیاز می‌کند.

### بررسی سنّی

در سند این روایت تنها راوی اصلی (اصبغ بن نباته) (نجاشی، همان: ۸) و آخرین راوی (علی بن احمد بن محمد بن عمران دقاق) (خویی، بی‌تا: ۱۱/ ۲۵۶)، از سوی اصحاب رجال توثیق شده‌اند؛ اما سایر راوی‌ها یا هیچ توصیفی در باره آنها در کتب رجالی دیده نمی‌شود (مانند احمد بن یحیی بن زکریا القطان، عثمان بن عبید، هدبه بن خالد القیسسی و مبارک بن فضاله القرشی) و مجهول‌اند، یا در منابع رجالی تضعیف شده‌اند؛ مانند بکر بن عبدالله بن حبیب (نجاشی، همان: ۱۰۹). هرچند برخی از افراد موجود در سند این روایت ضعیف تلقی می‌شوند؛ اما می‌توان سند این روایت را از طریق قاعده «تسامح در ادله سنن» نیز تصحیح کرد که مشهور فقها در آداب و سنن، به این قاعده تمسک می‌کنند (موسوی عاملی، بی‌تا: ۲/ ۱۶۳؛ طباطبایی مجاهد، بی‌تا: ۳۴۶). بر اساس این قاعده، هرچند برخی از راوی‌ها در سند این روایت، ضعیف به شمار می‌آیند، اما از آنجا که مفاد روایت در باره آموزش آداب تغذیه به کودک است، می‌توان از باب تسامح در ادله سنن، طبق آن عمل کرد.

### بررسی دلّالی

در بحث دلّالی این روایت که حضرت علی عليه السلام به فرزندش امام حسن مجتبی عليه السلام، الگوی

درست غذا خوردن را آموزش می‌دهد، دو مطلب قابل پی‌گیری است: نخست حکم فقهی مستفاد از این روایت باید روشن شود. در گام بعدی لازم است در باره نکات بهداشتی‌ای توضیح داده شود که امام علیه السلام آنها را به فرزندش در راستای سلامت جسمی وی، آموزش می‌دهد.

۱. حکم فقهی مستفاد از روایت: با اذعان به این مطلب که روایت - با این پیش‌فرض که امام علیه السلام در مقام تعلیم دانش است و مفاد این روایت در روایات دیگر با خطابات عام برای همه بیان شده - به صورت یک قضیه حقیقیه آمده و اختصاص به امام حسن علیه السلام ندارد و نیز با توجه به این مطلب که این عمل امام علیه السلام می‌تواند مبنایی برای عملکرد خانواده در باره آموزش فرزندان باشد، می‌توان گفت در این روایت دست‌کم، چهار گزاره فقهی با اسلوب‌های متفاوت، به کار رفته است که هر کدام بیانگر حکم فقهی خاصی می‌باشد:

گزاره یکم: «لَا تَجْلِسُ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ». امام علیه السلام در نخستین گزاره، از نشستن بر سفره غذا، بدون آنکه شخص گرسنه باشد، منع می‌کند. این فقره از روایت ساختار نهی دارد (لَا تَجْلِسُ) و نهی دلالت بر مبعوضیت و حرمت یک عمل نزد شارع می‌کند. اکنون پرسش این است که آیا نشستن بر سفره غذا با شکم پر، دارای حکم فقهی تحریمی است؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت: هرچند ظهور نهی بر حرمت دلالت دارد، اما به این دلیل که برداشت حکم تحریمی الزامی از این گزاره، بر خلاف ارتکاز متشرعان و استنباط دانشوران فقه از این دسته روایات است، حکم مستفاد از این گزاره، یک حکم غیررجحانی در حد کراهت است؛ یعنی نشستن بر سفره طعام برای شخصی که گرسنه نباشد، کراهت دارد.

گزاره دوم: «وَلَا تَقْمُ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ». در این عبارت، امام علیه السلام با ساختار نهی (وَلَا تَقْمُ) از پرخوری منع می‌کند. یعنی شخص تا هنگامی که به طور کامل سیر نشده، خوردن را متوقف کند و پرخوری نکند. در این جا نیز با همان بیانی که در گزاره پیشین گفته شد، نهی دلالت بر کراهت پرخوری دارد، نه حرمت آن.

گزاره سوم: «وَ جَوْدُ الْمَضْغِ». در این گزاره، به خوب جویده شدن غذا دستور داده شده است. این فقره از روایت ساختار امری دارد (جَوْدُ) و ظهور امر در حکم رجحانی الزامی است. اکنون این پرسش قابل طرح است که آیا به خوبی جویدن غذا دارای حکم وجوبی



بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۳۱

است؟ در مقام پاسخ به این پرسش، می‌توان گفت: هرچند، ظاهر این گزاره دلالت بر وجوب دارد، اما استنباط حکم رجحانی الزامی از این دسته گزاره‌ها بر خلاف ارتکاز متشرعان و استنباط فقها است. بنابراین حکم فقهی مستفاد از این گزاره، حکم رجحانی استحبابی است؛ یعنی خوب جویدن غذا از منظر فقه، یک عمل استحبابی به شمار می‌آید.

گزاره چهارم: «وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ». در این فقره از روایت، امام علیه السلام با یک ساختار امری (فَاعْرِضْ نَفْسَكَ) دستور می‌دهد تا شخص پیش از رفتن به بستر خواب، خودش را تخلیه کند. در این جا نیز با همان بیانی که در گزاره سوم گفته شد، امر دلالت بر رجحان استحبابی دارد.

۲. نکات بهداشتی موجود در روایت: در این روایت امام علیه السلام نکات بهداشتی فوق‌العاده ارزشمندی را در بحث الگوی تغذیه یادآوری می‌کند که امروزه از اصول رفتارهای بهداشتی در حوزه تغذیه به شمار می‌آید:

- تغذیه در زمان گرسنگی واقعی: تغذیه زمانی سالم است که شخص میل کاذب به غذا نداشته باشد، بلکه احساس واقعی به غذا خوردن به او دست دهد. گفته می‌شود از نظر علمی، پیام گرسنگی از سیستم عصبی به صورت ناخودآگاه صادر می‌شود، ولی گاهی این پیام تحت تأثیر امور دیگری نیز قرار می‌گیرد و بدون آنکه شخص به طور واقعی گرسنه باشد - مانند آنچه شخص می‌بیند یا از طریق قوه شامه و بوها احساس می‌کند - پیام گرسنگی را دریافت می‌کند؛ اما در واقع گرسنه نیست. در چنین مواردی شخص در تشخیص بین گرسنگی واقعی و گرسنگی کاذب دچار مشکل می‌شود. در حالی که گرسنگی واقعی نشان‌دهنده نیاز بدن به غذا خوردن است و این نوع تغذیه سلامت انسان را تضمین می‌کند؛ اما گرسنگی کاذب فقط نوعی تمایل به خوراکی‌ها است که گاهی حتی پس از صرف یک وعده غذای کامل بازهم اشتهای شخص با مشاهده یک خوراکی، تحریک می‌شود (پاسبک، ۱۳۶۹: ۴۰-۴۱). اگر شخص با دریافت پیام گرسنگی کاذب، بر سفره غذا بنشیند، نه تنها به نیاز واقعی بدن خود پاسخ نگفته بلکه با این نوع تغذیه، زمینه زیان‌های جبران‌ناپذیر جسمی را در بدن خود فراهم کرده است. اینکه امام علیه السلام می‌فرماید: اگر شخص تنها زمانی بر سفره غذا بنشیند که واقعاً گرسنه باشد،

در آن صورت از دارو و درمان بی‌نیاز می‌شود، اشاره به همان نکته بهداشتی است که امروزه علم به آن دست‌یافته است. مضمون این فقره از روایت (لَا تَجْلِسُ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ) و فقرات بعدی آن، در چندین روایت دیگر نیز به بیان‌های مختلف، آمده است<sup>۱۲</sup> که از سویی بیانگر اهتمام آموزه‌های دینی به سلامت انسان و ارائه الگوی تغذیه سالم به وی است و از سوی دیگر، نشانه عام بودن این نوع خطاب‌ها است.

- اجتناب از پرخوری: پرخوری یکی از آسیب‌های جدی است که زبان‌های جسمی فراوانی نظیر چاقی، فشار خون، پیری زودرس و... را به دنبال دارد. گفته می‌شود از بیماری‌های بسیار رایج در جوامع امروز که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های جسمی است، اختلالات رفتاری مربوط به غذا خوردن است که طی آن فرد متناوباً دو دوره پرخوری و جبران آن را طی می‌کند. توضیح آنکه فرد در این بیماری به طرز افراط‌گونه‌ای غذا می‌خورد، پس از آن احساس پشیمانی از این پرخوری به وی دست می‌دهد و در پی راه‌هایی برای جبران آن است (روزنامه رسالت ۶ / ۱۲ / ۱۳۸۶). با توجه به آسیب‌های جدی پرخوری، همان‌گونه که در این فقره از روایت بیان شده (وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ)، در روایات دیگر نیز با تعبیر مشابه، به مثابه یک اقدام بهداشتی و ارائه الگوی سالم تغذیه، از این اختلال رفتاری در زمینه تغذیه، منع شده است.<sup>۱۳</sup>

- خوب جویدن غذا: خوب جویده شدن غذا، فرایند هضم غذا را در دستگاه گوارش و سپس جذب آن از طریق خون به بدن را تسهیل می‌کند. اغلب مواد غذایی قابل استفاده بدن، به صورت مولکول‌های درشتی هستند که قبل از تغییرات فیزیکی و شیمیایی نمی‌توانند وارد خون شوند. این مواد طی فرایندی در لوله گوارش ریز می‌شوند (گوارش مکانیکی) و با کمک شیره‌های گوارشی به مولکول‌های ساده‌تر تبدیل (گوارش شیمیایی) و سپس جذب می‌شوند. از نظر علمی، اگر غذا به هر دلیلی خوب جویده نشود، تنها یک چهارم آن، قابل جذب برای بدن است، در حالی که اگر غذا خوب جویده شود، تا سه چهارم غذای بلعیده شده قابل جذب است. به این ترتیب، در اثر خوب جویدن هرچند غذای کمتری خورده شود؛ اما مواد بیشتری قابل جذب خواهد بود؛ زیرا غذای واقعی آن چیزی نیست که خورده می‌شود، بلکه

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۳۳

آن چیزی است که جذب بدن می‌گردد (همتی رودسری، ۱۳۸۰: ۴۱). بنابراین عمل جویدن، هضم و جذب غذا را در معده آسان کرده و آن را دچار عارضه نمی‌کند؛ زیرا جویدن به نوعی به کنترل مرکز اشتهای بدن کمک کرده و در نتیجه از زیاده‌خواری و چاق شدن جلوگیری می‌کند. سریع غذا خوردن سبب می‌شود حس سیری از معده به محل اشتها در مغز نرسد و به سبب پرخوری معده بزرگ شود؛ اما با آرام خوردن و خوب جویدن این حس تحریک شده و از چاقی که علت آن پرخوری است جلوگیری می‌شود (روزنامه ایران ۱۳۸۶/۵/۲۴).

اینکه روی موضوع خوب جویده شدن غذا در این روایت (و جَوْدِ الْمَصْنَعِ) و روایات دیگر،<sup>۱۴</sup> تأکید شده، به این دلیل است که پابندی به این عمل، به مثابه یک اقدام بهداشتی، سلامت جسمی انسان را تضمین می‌کند و از پیامدهای زیانبار جسمی به ویژه آسیب‌های دستگاه گوارشی انسان، پیشگیری می‌کند.

در یک جمع‌بندی از روایتی که در ذیل عنوان آموزش الگوی درست تغذیه بررسی شد، می‌توان گفت: هرچند روایت به لحاظ سند ضعیف است، اما به این دلیل که دست‌آوردهای علمی مضمون روایت را تأیید می‌کند و محتوای آن در روایات دیگر نیز به فراوانی نقل شده، محتوای این حدیث قابل پذیرش است و آموزش الگوی درست تغذیه، نظیر آنکه هنگام گرسنگی واقعی به سراغ غذا رفتن، پرخوری نکردن و غذا را خوب جویدن، دستورالعمل عامی برای همه خانواده‌ها در راستای آموزش مقوله‌های بهداشتی فرزندان است که اصل این اقدامات بهداشتی نیز همان‌گونه که فقها در مباحث دیگر فقهی از این حدیث استنباط کرده‌اند،<sup>۱۵</sup> به نوبه خود دارای حکم رجحانی استحبابی می‌باشند.

## نتیجه

از مبحث بهداشت جسمی کودکان در گستره ادله فقه (روایات و عقل) که در عناوینی نظیر بهداشت بدن، بهداشت در تغذیه، توجه به ویژگی‌های مرضعه، اسقاط روزه از مرضعه و آموزش الگوی درست تغذیه بررسی شد، احکام فقهی ذیل قابل استنباط است:

غسل دادن نوزاد که در روایات در راستای تطهیر و بهداشت بدن نوزاد سفارش شده، از

زمان تولد تا زمانی که از منظر عرف، غسل نوزاد اطلاق شود، دارای حکم رجحانی استحبابی است. چنان که مستحب است والدین در هفتمین روز ولادت، برای رعایت بهداشت جسمی کودک، موی سر او را تراشیده و هم وزن موی سر نوزاد، نقره یا طلا صدقه بدهند. همچنین به تصریح روایات و اتفاق نظر فقیهان و بر مبنای سیره معصومان علیهم السلام، ختنه نوزاد پسر، به مثابه یک اقدام بهداشتی تا روز هفتم ولادت، از وظایف رجحانی استحبابی والدین به شمار می آید. البته در فرض تأخیر این اقدام تا زمان بلوغ کودک، بر خود شخص (به منزله مکلف) واجب است تا به این عمل بهداشتی اقدام کند.

بهداشت در تغذیه از دیگر مصادیقی بهداشت جسمی کودک است که در مباحث فقهی در بحث تغذیه نوزاد با آغوز و شیر مادر مطرح شده است. بر مبنای آموزه های دینی (آیات و روایات) تغذیه کودک با شیر مادر (از جمله آغوز) که در رشد و سلامت جسمی وی تأثیرگذار است، در اولویت و رجحان استحبابی قرار دارد.

با نظر داشت تأثیرگذاری شیر مرضعه در وضعیت جسمی کودک، سفارش شده است به ویژگی های جسمی مرضعه توجه شود. به همین دلیل، گزینش مرضعه زیبا دارای حکم رجحانی استحبابی است و با اذعان به این حقیقت که آسیب های ذهنی و فکری، ریشه زیستی و جسمی دارد، برای پیشگیری از سرایت کم توانی ذهنی و کم بینایی به کودک، انتخاب مرضعه کم توان ذهنی و کم بینا، از منظر فقه مرجوح و مکروه به شمار می آید.

در موردی دیگر، اگر روزه ماه مبارک رمضان برای مادر (مرضعه) موجب کاهش شیر و آسیب جسمی به کودک، شود، برای پیشگیری از آسیب های جسمی کودک، و جوب روزه ماه رمضان از مرضعه، ساقط می شود. در نهایت آموزش الگوی درست تغذیه (هنگام گرسنگی واقعی به سراغ غذا رفتن، پرخوری نکردن و غذا را خوب جویدن) به کودکان نیز از دیگر اقدامات تربیتی والدین است که از منظر فقه دارای حکم رجحانی استحبابی است.

## پی‌نوشت‌ها

۱. برای تعریف تربیت جسمانی ر.ک: رساله دکتری محمداقاسم رجایی با عنوان: بررسی فقهی حقوق کودکان در تربیت جسمانی، با تأکید بر وظایف والدین، ص ۳۶.
۲. این دسته اقدامات بهداشتی ناظر به دوره کودکی اول است که شش تا هفت سال اول زندگی کودک پس از تولد را در برمی‌گیرد.
۳. چند نمونه از این نوع تعریف‌ها:  
الف. بهداشت؛ یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی. بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی نیست. (گنجی، ۱۳۷۸: ۱۰).
- ب. بهداشت به طور کلی عبارت است از: ایجاد کامل تندرستی بدنی، روانی، اجتماعی؛ نبود هر نوع ناتوانی جسمانی؛ مبارزه با بیماری‌های همه‌گیر؛ بالا بردن سطح زندگی؛ اصلاح محیط؛ کشف داروهای تازه برای نابودی امراض؛ پاکسازی محیط روستایی و آلودگی آب‌ها؛ مبارزه با عوامل مزاحم تمدن، مانند: سر و صدا، ازدحام و غیره (مولوی و ثمر، ۱۳۷۸: ۳).
- ج. بهداشت عبارت است از: تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت (اصفهانی، ۱۳۸۸: ۱۹).
۴. وزنت فاطمة ابنة رسول الله ﷺ شعر الحسن و الحسين و زينب و امّ كلثوم، و تصدقت بوزن ذلك فضة (ابوداود، بی تا: ۱۷۲).
۵. عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّوْفَلِيِّ عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: لَا تَحْلِقُوا الصُّبْيَانَ الْقَرْعَ وَالْقَرْعُ أَنْ يَحْلِقَ مَوْضِعاً وَيَدَعَ مَوْضِعاً (كليني، همان: ۴۰/۶).
۶. عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّوْفَلِيِّ عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: أُتِيَ النَّبِيَّ ﷺ بِصَبِيٍّ يَدْعُو لَهُ وَ لَهُ فِتْنَانُ فَأَبَى أَنْ يَدْعُو لَهُ وَأَمَرَ بِحَلْقِ رَأْسِهِ (همان).
۷. دفع: دَفَعْتُ عَنْهُ كَذَا وَ كَذَا دَفْعاً وَ مَدْفَعاً، أي: منعت (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۴۵/۲).
۸. محمد بن علی الشاه المروزی عن محمد بن عبدالله النيسابوری عن عبيد الله بن أحمد بن عامر الطائي عن أبيه قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَيْسَ لِلصَّبِيِّ لَبَنٌ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ (ابن بابويه، ۱۳۷۸: ۳۴/۲).
۹. مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى عَنْ طَلْحَةَ بْنِ زَيْدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَا مِنْ لَبَنٍ يُرْضَعُ بِهِ الصَّبِيُّ أَعْظَمَ بَرَكََةً عَلَيْهِ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ (كليني، ۱۴۰۷: ۴۰/۶).
۱۰. وَ نَزَعَ الرَّجُلُ أَحْوَالَهُ وَ أَعْمَامَهُ وَ نَزَعُوهُ وَ نَزَعَ إِلَيْهِمْ، أي: أشبهوه و أشبههم (فراهیدی، همان: ۳۵۸/۱)؛ وَ نَزَعَ

- أَخْوَالَهُ وَزَعُوهُ وَزَعَ إِلَيْهِمْ: أَي أَشْبَهُهُمْ (صاحب بن عباد، بی تا: ۳۸۸/۱)؛ (فراهیدی، همان).
۱۱. والحامل المقرب و هي التي قرب زمان وضعها و المرضع القليلة اللبن، يجوز لهما الإفطار إذا خافتا على ولدهما أو أنفسهما، ياجماع فقهاء الإسلام (طباطبای حائری، ۱۴۱۸: ۵/۵۰۱).
۱۲. برای نمونه: الف) وَقَالَ ﷺ: كُلْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي وَ أَمْسِكْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي (مستغفري، ۱۳۸۵: ۱۹). ب) عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى عَنْ ابْنِ سِنَانٍ عَنْ يُونُسَ بْنِ طَبْيَانَ عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ﷺ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ: مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ وَ تَنْقَى مَعِدَتُهُ فَإِذَا أَكَلَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ وَ لِيَجِيدَ الْمَضْغَ وَ لِيَكْتَفَ عَنِ الطَّعَامِ وَ هُوَ يَشْتَهِيهِ وَ يَحْتَاجُ إِلَيْهِ (ابن بسطام، بی تا: ۲۹). ج) وَقَالَ عَلِيُّ ﷺ: مَنْ أَكَلَ الطَّعَامَ عَلَى التَّقَاءِ وَ أَجَادَ الطَّعَامَ تَمَضُّغًا وَ تَرَكَ الطَّعَامَ وَ هُوَ يَشْتَهِيهِ وَ لَمْ يَحْسِبِ الْعَائِطِ إِذَا أَتَى لَمْ يَمْرُضْ إِلَّا مَرَضَ الْمَوْتِ (طبرسي، ۱۴۱۲: ۱۴۶).
۱۳. الف. قَالَ عَلِيُّ ﷺ: مَنْ كَثُرَ أَكْلُهُ قَلَّتْ صِحَّتُهُ وَ ثَقُلَتْ عَلَى نَفْسِهِ مَوْتُهُ (ليثی واسطی، ۱۳۷۶: ۴۳۴)؛ کسی که پر خوری کند سلامتی او کم و تأمین معاش بر او سنگین می شود.
- ب. قَالَ عَلِيُّ ﷺ: قَلَّ مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الطَّعَامِ فَلَمْ يَسْتَقِمَّ (همان: ۳۷۱)؛ کمتر کسی است که زیاد بخورد و بیمار نشود.
- ج. أَلْشَّعْ يَكْثُرُ الْأَدْوَاءُ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۵۱)؛ سیر خوردن بر دردها (و بیماری‌ها) می افزاید.
۱۴. الف. رَوَى حَمَّادُ بْنُ عَمْرٍو وَ أَنَسُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ جَمِيعًا عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ - عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ ﷺ - عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: ... وَ أَمَّا الْأَدْبُ فَتَضْعِيرُ اللَّقْمَةِ وَ الْمَضْغُ الشَّدِيدُ (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۳۵۵/۴). ب. الطب، طب الأئمة ﷺ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ ابْنِ طَبْيَانَ عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ﷺ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ وَ تَنْقَى الْمَعِدَةُ فَإِذَا أَكَلَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ وَ لِيَحْسِبِ الْمَضْغَ وَ لِيَمْسِكَ عَنِ الطَّعَامِ وَ هُوَ يَشْتَهِيهِ وَ يَحْتَاجُ إِلَيْهِ (مجلسی، ۱۴۱۰: ۱۳/۶۱۰).
۱۵. قد ذكر الماتن ﷺ استحباب البول في مواضع ستة: ... الثاني: عند النوم، يدل عليه ما رواه في الخصال مسندا عن الأصمغ بن نباتة، قال: قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب ﷺ للحسن والحسين ﷺ: يا بني! ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب؟ فقال: بلى يا أمير المؤمنين، قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وجود المضغ وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء فإذا استعملت هذا استغيت عن الطب (اشتهاردی، ۱۴۱۷: ۳/۶۱۴).

بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۳۷

کتابنامه

- قرآن کریم، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.
- آخوند خراسانی، محمد کاظم، کفایة الاصول، قم، مؤسسة آل البيت علیهم السلام، چاپ اول، ۱۴۰۹ق.
- ابن غضائری، احمد بن حسین، رجال ابن الغضائری، قم، مؤسسه اسماعیلیان، ۱۳۶۴.
- ابن قولویه، جعفر بن محمد، کامل الزیارات، نجف اشرف، دار المرتضویة، چاپ اول، ۱۳۵۶.
- ابن منظور، ابوالفضل، جمال الدین، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع - دار صادر، چاپ سوم، ۱۴۱۴ق.
- ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۴۰۴ق.
- اصفهانى، محمد مهدى، آیین تندرستی، تهران، تندیس، چاپ نهم، ۱۳۸۸.
- اشتهاردی، علی پناه، مدارك العروة، تهران، دار الأسوة للطباعة و النشر، چاپ اول، ۱۴۱۷ق.
- بابازاده، توحید و همکاران، «تأثیر مداخله آموزشی بر توانمند سازی مادران در باره تغذیه مناسب کودکان زیر دو سال تحت پوشش خانه‌های سلامت منطقه ۱۸ تهران»، فصلنامه علمی - پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دوره دوم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۳.
- پاسبک، آندره، درمان طبیعی بیماری‌های گوارشی، ترجمه ساعد زمان، تهران، ققنوس، ۱۳۶۹.
- پاک نژاد، رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران، کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۶۰.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
- جزری، مبارک بن محمد (ابن اثیر)، النهاية فی غریب الحدیث و الأثر، قم، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، چاپ اول، بی تا.
- جمعی از پژوهشگران، فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت علیهم السلام، زیر نظر سید محمود هاشمی شاهرودی، قم، مؤسسه دائرة المعارف فقه اسلامی بر مذهب اهل بیت علیهم السلام، چاپ اول، ۱۴۲۳ق.
- حسینی زاده، سید علی، سیره تربیتی پیامبر (و) اهل بیت علیهم السلام، تربیت فرزند، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ چهارم، پاییز ۱۳۸۴.

۳۸ □ دو فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات فقه تربیتی / سال ششم / شماره ۱۲ / پاییز و زمستان ۱۳۹۸

- حلی، حسن بن یوسف بن مطهر اسدی (علامه حلی)، خلاصه الأقوال فی معرفة أحوال الرجال، تحقیق و تصحیح: محمد صادق بحر العلوم، نجف، دار الذخائر، ۱۴۱۱ق.
- \_\_\_\_\_ قواعد الأحكام فی معرفة الحلال و الحرام، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۴۱۳ق.
- حلی، جعفر بن حسن نجم‌الدین (محقق حلی)، شرائع الإسلام فی مسائل الحلال و الحرام، تحقیق و تصحیح: عبدالحسین محمدعلی بقال، قم، مؤسسه اسماعیلیان، چاپ دوم، ۱۴۰۸ق.
- حلی، محمد بن منصور بن احمد (ابن ادريس)، السرائر الحاوی لتحریر الفتاوی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰ق.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، دار العلم - الدار الشامیة، ۱۴۱۲ق.
- رجایی، محمد قاسم «خانواده و تغذیه دانش آموزان (نگاه فقهی - تربیتی)»، مجله مطالعات تربیتی، شماره اول، ۱۳۹۳.
- رضایی اصفهانی، محمد علی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، قم، کتاب مبین، چاپ سوم، ۱۳۸۱.
- شیر، سید عبدالله، طب الائمه علیهم‌السلام، بیروت، دار الإرشاد، چاپ سوم، ۱۴۲۸ق.
- شیرازی زنجانی، سید موسی، کتاب نکاح، محقق و مصحح مؤسسه پژوهشی رای پرداز، قم، مؤسسه پژوهشی رای پرداز، چاپ اول، ۱۴۱۹ق.
- صدوق، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، الخصال، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.
- \_\_\_\_\_ من لایحضره الفقیه، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۳ق.
- \_\_\_\_\_ عیون أخبار الرضا علیه‌السلام، تهران، انتشارات جهان، ۱۳۷۸ق.
- \_\_\_\_\_ علل الشرائع، قم، کتابفروشی داوری، افست، بی تا.
- طباطبایی حائری، سید علی بن محمد، ریاض المسائل، قم، مؤسسه آل البيت علیهم‌السلام، چاپ اول، ۱۴۱۸ق.
- طبرسی، حسن بن فضل بن حسن، مکارم الأخلاق، قم، انتشارات شریف رضی، چاپ چهارم، ۱۴۱۲ق.
- طوسی، محمد بن حسن (شیخ طوسی)، الفهرست، نجف، المكتبة المرتضویة، بی تا.



بررسی فقهی بهداشت جسمی کودکان پس از تولد □ ۳۹

- \_\_\_\_\_ رجال، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۴۱۵ق.
- فاضل هندی، محمد بن حسن، **كشف اللثام والإيهام عن قواعد الأحكام**، تحقیق و تصحیح: گروه پژوهش دفتر انتشارات اسلامی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۴۱۶ق.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، **کتاب العین**، نشر هجرت، قم، دوم، ۱۴۱۰ق.
- قربانی، زینب و خادم، ابراهیم، «اهمیت تغذیه با شیر مادر از دیدگاه آموزه‌های دینی، طب سنتی ایران و طب رایج»، **مجله مطالعات اسلامی در حوزه سلامت**، دوره اول، شماره اول، پاییز ۱۳۹۶.
- کشی، ابو عمرو، محمد بن عمر بن عبدالعزیز، **رجال الکشی**، انتشارات دانشگاه مشهد، ۱۳۴۸.
- کلینی، محمد بن یعقوب، **الکافی**، مصحح: علی اکبر غفاری، تهران، دار الکتب الإسلامية، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.
- گنجی، حمزه، **بهداشت روانی**، تهران، ارسباران، ۱۳۷۸.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، **عیون الحکم و المواعظ**، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۶.
- مجلسی، محمدباقر، **بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار علیهم السلام**، بیروت، مؤسسة الطبع والنشر، چاپ اول، ۱۴۱۰ق.
- محقق سبزواری، محمد باقر، **ذخیره المعاد فی شرح الإرشاد**، قم، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۲۴۷ق.
- مستغفری، جعفر بن محمد، **طب النبی ﷺ**، نجف اشرف، ۱۳۸۵ق.
- موسوی خویی، سید ابوالقاسم، **معجم رجال الحدیث و تفصیل طبقات الرجال**، بی جا، بی تا.
- مولوی، محمد علی و ثمر، گیتی، **بهداشت همگانی**، تهران، چهر، ۱۳۷۸.
- ناصر علوان، عبدالله، **تربیه الاولاد فی الاسلام**، قاهره، دارالسلام، ۱۴۱۸ق.
- نجاشی، ابوالحسین، احمد بن علی بن احمد، **رجال النجاشی**، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۷ق.
- نجفی، محمدحسن، **جواهر الکلام فی شرح شرائع الإسلام**، بیروت، دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۴ق.
- نورانی، مصطفی، **دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی**، قم، ارمغان یوسف، چاپ اول، ۱۳۸۴.
- همتی رودسری، علی، **زندگی سبز با تغذیه سبز**، تهران، فرشید، ۱۳۸۰.