

# شاعری ساده و بی‌آلایش

غزل تاج بخش



لحظه تلاشی جدید را برای شناختی جدید از نون بودن خود بیگیری می‌کنم. فرغ آنقدر ز بودن خود را قبول دارم که هستی خود را و این وجود وهستی را در کنار مرد به تماشا می‌نمایم. نگاه فرغ در این بارشاشی نگاهی است بسیار متفاوت از دیگران. فرغ خیلی راحت نگاه می‌پروا حتی با وجود خنده و شوکت و صامت، با حیا و بل بسته، محرم و سرخورد، مظلوم و پاک‌بخش، مطیع و مریض گونه ماندن، ماندن تا آخر سرت تلامز گزشتند و بدامان سپاه و گسترده مرگ پناه بردند.

فرغ اسلح شعر قدم به میدان می‌گذارد و بی توجه به مباح مداحان و تسلطی عالی و جلیوسان و پیش‌بین شامت زاهدان ریایی تا جایی که توان دارد، می‌تازد و پیش می‌رود و به دنبال خود گرد و غبار شایعات مختلفه را می‌جا می‌گذارد. ولی فرغ راضی نیست، عرصه شعر را کافی پیش داند و در حالیکه شعرهای آشوبی به یادگرفته است تجربه های جدیدی را مطالعه می‌کند، اما در دست همه کس و بیشتر از خودش خوانده می‌شود. فرغ غیر از فرغ بیشتر برای کارهای جدیدندار، فرصت خود را محکوم می‌کند؛ اما من تلبت هستم، من از خودم انتظار بیستمی دارم. حبش که می‌خواهم از خود می‌پرسم امروز خودم کی می‌خواهم بگویم که عبیر کارمن این است که می‌توانست خیلی بهتر از این باشد و سریعتر استعدادهای خود به کار می‌برد. فیلمنامه می‌نویسد. فرغ هم بازی می‌کند، در دستمان گویید که قلم با کمک آنها سفرهای داخله خارج هم دارد. قلم با فیلم خانه سپاه است و می‌سازد و غوغایی جدیدی به پا می‌کند. اما ای قلم و ای مغز و ای محتوا و به درد نخور می‌دانند و در این حالی است که قلم او در آلمان برنده جایزه اویر هاوزن می‌شود.

فرغ فرغ از خودش عصبی است که چرا از منو آخرین شعله را هنوز کشیده نگرفته است. فرغ در جستجوی دائمی خود، هر فرغ خسته و عصبی است، گنج و آشفته است از بی نوشته و نوشته‌ها را بار باره کرده دوباره و چند باره نوشته و پاره کرده دلش آتوب می‌شود. دور و برش کاغذهای مجاله شده به او هنر هجی می‌کنند. بکلب هایش می‌سوزد و مزه هایش مثل سوزن های کشنده در گوشه های چشم ای فرو می‌زند. ولی قلم دست بردار نیست و فرغ می‌نویسد و قلم بی تابی می‌کند.

خانه در خواب است و سکوت فقط صدای خرخر کسی سکوت را می‌آشوبد. فرغی در درونش به فریادی خاموش بدل می‌شود فریادی که می‌خواهد پرده‌ها را کنار بزند و صدای درد آلوده فرغ را از پنجره های باز دنیا به همه مردم برساند.

چیزی در درونش شعله‌ور شد و شد و می‌سوزاندش، خواهش سرگشته می‌کند و عصیان جانش را می‌خراشد و نیازهای زتانه اش هزل ناشدنی است. دلش می‌خواهد این نیازهای خفته و خفه شده را از هزل تویی سونهای سرگوب بیرون بکشد. می‌خواهد با رساتیرین صدا بگوید، خوب نگاهم کنید مرا بشنویید. منم یک زن، یک فرغ بی‌دروغ!

شب دو نیمه شده و صدای خرخر هنوز هم موسیقی متن فیلمی شبانه است! فرغ به قامت فریاد قدم می‌کشد. او، عالم‌تاج قائم مقامی است و صریح و پراخشجوی دلش می‌خواهد سر به تن شوهر پیر و بی احساسش بنیاند.

فرغ، بی‌پروین عصبانی است که صدای محزونش، خرخر ششانه را اندکی فقط اندکی پس می‌زند تا بنالد: «غیر از نفس ای مرغ گرفتار چه دیدی؟»

فرغ را بهیچ‌وقت بر برابر برادر مقتدر بایستد و از عشق مصومانه دفاع کند.

فرغ ملک جهان خاتون است که حتی شهادت ابراز از هم نداشت! فرغ در میان کاغذ پاره‌ها هم هزاران نکته شده است. تقسیم شده در تاتیه های زمان زندگی زتانی که حتی احساس های زتانه خود را نیز در مسیر سنت های پوسیده و پوسیده نگاه داشتند و همانطور که به آنها نکته بود، آنها خشم خانه‌ها می‌ساکت و صامت، با حیا و بل بسته، محرم و سرخورد، مظلوم و پاک‌بخش، مطیع و مریض گونه ماندن، ماندن تا آخر سرت تلامز گزشتند و بدامان سپاه و گسترده مرگ پناه بردند.

فرغ اسلح شعر قدم به میدان می‌گذارد و بی توجه به مباح مداحان و تسلطی عالی و جلیوسان و پیش‌بین شامت زاهدان ریایی تا جایی که توان دارد، می‌تازد و پیش می‌رود و به دنبال خود گرد و غبار شایعات مختلفه را می‌جا می‌گذارد. ولی فرغ راضی نیست، عرصه شعر را کافی پیش داند و در حالیکه شعرهای آشوبی به یادگرفته است تجربه های جدیدی را مطالعه می‌کند، اما در دست همه کس و بیشتر از خودش خوانده می‌شود. فرغ غیر از فرغ بیشتر برای کارهای جدیدندار، فرصت خود را محکوم می‌کند؛ اما من تلبت هستم، من از خودم انتظار بیستمی دارم. حبش که می‌خواهم از خود می‌پرسم امروز خودم کی می‌خواهم بگویم که عبیر کارمن این است که می‌توانست خیلی بهتر از این باشد و سریعتر استعدادهای خود به کار می‌برد. فیلمنامه می‌نویسد. فرغ هم بازی می‌کند، در دستمان گویید که قلم با کمک آنها سفرهای داخله خارج هم دارد. قلم با فیلم خانه سپاه است و می‌سازد و غوغایی جدیدی به پا می‌کند. اما ای قلم و ای مغز و ای محتوا و به درد نخور می‌دانند و در این حالی است که قلم او در آلمان برنده جایزه اویر هاوزن می‌شود.

فرغ فرغ از خودش عصبی است که چرا از منو آخرین شعله را هنوز کشیده نگرفته است. فرغ در جستجوی دائمی خود، هر

فرغ فرغ از خودش عصبی است که چرا از منو آخرین شعله را هنوز کشیده نگرفته است. فرغ در جستجوی دائمی خود، هر

فرغ فرغ از خودش عصبی است که چرا از منو آخرین شعله را هنوز کشیده نگرفته است. فرغ در جستجوی دائمی خود، هر

فرغ فرغ از خودش عصبی است که چرا از منو آخرین شعله را هنوز کشیده نگرفته است. فرغ در جستجوی دائمی خود، هر

فرغ فرغ از خودش عصبی است که چرا از منو آخرین شعله را هنوز کشیده نگرفته است. فرغ در جستجوی دائمی خود، هر

فرغ فرغ از خودش عصبی است که چرا از منو آخرین شعله را هنوز کشیده نگرفته است. فرغ در جستجوی دائمی خود، هر

از محوطه حکومت نظامی پدرا نه کرده است؟ که متأسفانه این امر تا زگی ندارد و بسیارند دخترانی که ازدواج می‌کنند، صرفاً به خاطر فرار از خانه پدری و خارج شدن از زیر سلطه پدران خشن و بی‌تفاهم، غافل از این که در صورت گرفته است و چه بسا این پدر دوم که اختیارات آن محدود مردی به نام شوهر زمام امور را به دست می‌گیرد بسیار خشن‌تر و با امتیازات شوهری طلبکارتر هم؛ از آب در می‌آید! فرغ وقتی می‌گوید: «چرا توقف کنم؟ من از عناصر چهارگانه اطاعت می‌کنم و کار تدوین نظامنامه قلمیم / کار حکومت محلی کوران نیست»

آیا می‌تواند مرد زندگیش، همسری را که عاشقانه پذیرای عقد زناشویی اش شده جزو عناصر چهارگانه به حساب نیآورد و سر از اطاعت او بفرگرداند؟ و فرغ با آن روح سرکش و دل بی‌قرار مگر می‌توانست در چهارچوب مقررات خشک همسری بگنجد؟ فرغ نکند برای به دست آوردن تجربه ای جدید ازدواج کرده بود که در آن صورت بهیچ‌این تجربه جقدر گران تمام شده است! تجربه ای بسیار تلخ با همه ابعاد تاکامی و رنج!

فرغ که بدون راهمه و تزئید به جذامخانه می‌رود و به جذامیان معاشرت می‌کند و با آنها به غذا خوردن می‌شنید و حتی دست بر زخم هایشان می‌گذد و فیلم «خانه سپاه است» را چنان خوب و جالب می‌سازد که برنده جایزه می‌شود و چشم‌ها را چنان متوجه وضع اسفناک جذامیان می‌سازد که دستهای یاری دهنده شتاب می‌گیرند و دهکده جذامیان رنگ و رویش چنان شسته و رفته و پاکیزه می‌شود که همسر شاه پیام می‌دهد به فرغ بگوید: خانه سفید است، چگونه است که نمی‌تواند حتی یک قدم برای رونق بخشیدن به زندگیشان فرغ خود بردارد و خانه بخت خود را از آسبهای نجات دهد؟! «حق ندارد از فرغ خود بپرسد کدام قلم کدام آوج؟ پاک نظم تفکرات طریقه زتانه به هم می‌ریزد خانه بخت فرغ عیب باقی می‌ماند و آن وقت تریز سفید خانه خرد جذامیان کمر به خدمت می‌زنند تا نهایتاً فرغ فرغ، تسلیم به جبر زمان از محبت و مهری بی‌بندل مادری فرغ، محروم می‌ماند و فرغ در دوری فروری عذاب می‌کشد، فدق می‌خورد، چادر عروس می‌زند و برای دیدن رویش سر را شمی می‌شنید و هزار بار می‌میرد و زنده می‌شود و دوری از یگانه فرزند را بی‌روی آوردن به تلاشایی مستمر دیگر به جبران می‌شنید. فرزند خوانده ای به نام حسن در آن جذامخانه قبول می‌کند و حسن در دوری از کا میبارد با خدمت پرستاری از خدمت انتمام می‌بخشد.

روزگار و می‌بینید و بازی هایش را؟ «پسر فرغ و پرویز شیاور، مردی است میانه سال بی ۴۵ و ۵۰ ساله ولی سرگشته و حیران و بی هدف که با وجود استعداد شاعری و نقاشی، به شاعر و نقاش و نه انسانی که در او هدف روزگار خود را ببشناسد. در حالی که پسر خوانده فرغ یعنی حسن انسانی است دهفمند دارای دکترای سیاسی و در خارج از مملکت به سر می‌برد.

فرغ و پرویز شیاور، مردی است میانه سال بی ۴۵ و ۵۰ ساله ولی سرگشته و حیران و بی هدف که با وجود استعداد شاعری و نقاشی، به شاعر و نقاش و نه انسانی که در او هدف روزگار خود را ببشناسد. در حالی که پسر خوانده فرغ یعنی حسن انسانی است دهفمند دارای دکترای سیاسی و در خارج از مملکت به سر می‌برد.

فرغ و پرویز شیاور، مردی است میانه سال بی ۴۵ و ۵۰ ساله ولی سرگشته و حیران و بی هدف که با وجود استعداد شاعری و نقاشی، به شاعر و نقاش و نه انسانی که در او هدف روزگار خود را ببشناسد. در حالی که پسر خوانده فرغ یعنی حسن انسانی است دهفمند دارای دکترای سیاسی و در خارج از مملکت به سر می‌برد.

فرغ و پرویز شیاور، مردی است میانه سال بی ۴۵ و ۵۰ ساله ولی سرگشته و حیران و بی هدف که با وجود استعداد شاعری و نقاشی، به شاعر و نقاش و نه انسانی که در او هدف روزگار خود را ببشناسد. در حالی که پسر خوانده فرغ یعنی حسن انسانی است دهفمند دارای دکترای سیاسی و در خارج از مملکت به سر می‌برد.

فرغ و پرویز شیاور، مردی است میانه سال بی ۴۵ و ۵۰ ساله ولی سرگشته و حیران و بی هدف که با وجود استعداد شاعری و نقاشی، به شاعر و نقاش و نه انسانی که در او هدف روزگار خود را ببشناسد. در حالی که پسر خوانده فرغ یعنی حسن انسانی است دهفمند دارای دکترای سیاسی و در خارج از مملکت به سر می‌برد.

## گزارش یک کنگره

روند رو به رشد آگاهی در میان زنان، که مسلماً به افزایش توقعات عدالت خواهانه آنها انجامیده، واقعیتی روشن است. همین آگاهی هاست که برای تدوم و انتقال خود بروز و ظهوری مدنی می‌طلبد. این طرح مدنی خواسته ها را همه می‌پذیرد و به اهمیت خاص و پویایی ویژه آن، جامعه کمتر «اجتماعی» خود نیز واقفیم. ولی بسیاری از دانایان ما را کاری به این همه نیست. این درست اولین گام انحرافی است که وقتی تاریخ خوانده ایم همگی بر آن پرحسرت گریستیم و به این همان چراغهای خاموشی است که تنها به عناوین خود می‌بالند». ولی این نباید به سرزنش محسوم حرکتهای مدنی در کشورمان بدل شود. برای کسی که می‌داند، برای کسی که از باتلاق های شک و تردید، قاطعه‌گردد آگاه است «ه! اکنون بشنید تمام تقاضاها و تمام امیادواریهای چون من های که با جان سختی مویذانه انفعال و سکوت درگیرند، چندان جالب و خوشایند نیست. اما این یک باور صمیمانه راستین است که باید آگاهی‌ها و امیدواریها انتقال یابند و تقاضاهای مطرح گردند. داشتن یک نقطه آغازین، برای آن احتمال خوشایند شدن «جهان» با حضور واقعی زنان از بعضی ناخوشایندی هایش بیرون بیرون خواهد شد». مستلزم فعالیت و بیان است حتی اگر آن بیانی کامل نبوده خود ناطقی والکن باشد! اینکه همه چیز را آنگونه که نهایت آست ایجاد کنیم یک ایده ال گزینی غیر منطقی نیست که فقط احساسهای ما را با وجدانمان که می‌سازد حال آنکه برای آن دیگران تقسیم راحت طلبی ماست که مستقیماً راه به این فعالیت و سکوتی غیرمنطقی می‌برد.

این آرزوی پویایی بود که مسائل زنان را به دور از هم‌جواهری تبلیغات گونه و به صورتی علمی بازنه و این مهم به همت جمعی از نرزن تیز در ۲۰ اسفند ۱۳۸۳ محقق شد و غیرم مشکلات عدیده ای که در مساحبه های شخصی با برگزار کنندگان بر آنها اشاره شد، در سطح قابل قبولی هم راهی شد.

خانم فرانک فرید (لیک دیر کنگره در سخنرانی خود با اشاره به این نکته که حقوق زنان عین حقوق بشر است به شخص شدن مسئول مربوط به زنان در ارزیابی رعایت حقوق بشر در سطح بین المللی اشاره کردند. ایشان هدف برگزاری این مراسم را که نوعی نشاط و تکاپوی علمی برای کنگره، توجه دادن مسئولان و پژوهشگران به مسائل زنان دانستند و برای امیدواری کردند با گذرشت نگاههای علمی مسائل زنان بیش از پیش تعمیق کردند. مسائل زنان اهمیت بی‌نهایت دارند. حضور افراد با ذهنی آزاد و متفاوت در طرز تلقی‌ها نیز بی‌نهایت اهمیت است که مردم ما برای موضوع زنان قائلند. این نوع تا حدودی مقالات آرسالی را هم شامل بود که با رویکردهای مختلف ادبی- اجتماعی- تاریخی- حقوقی... و به ارزیابی موضوع پرداخته بود. در مجموع حدود ۴۰ مقاله به دفتر برگزاری کنگره ارسال شده بود که ۱۲ مقاله از آنها شده و علاوه تمام مقالات نیز به صورتی کتابچه ای مستقل چاپ شده بود که در اختیار حاضرین قرار گرفت. سخنرانی‌های که بسیار مورد توجه قرار گرفت، سخنرانی‌های آذربایجان استاد عبدالرحمن ناهیدی اثر بود. ایشان در این گفتار به بررسی نقش مردان در آگاهی بخشی به زنان در عصر شروئیت پرداختند و همچنین توجه مردم به مسائل زنان و تأثیر این مهم برداری را نیز تبیین نمودند. در یک مقاله حقوقی نیز سبانی مسؤلیت دولتها در حقوق زنان تشریح شد و هر نوع تقصیر تعهدات داخلی و بین المللی توسط دولتها از سبوحیات طرح مسؤلیت دولتها عنوان گردید... همچنین در تحقیقی که توسط آقای علیزاده برروس میونس انجمن فیزیکل قلم ازها شد با ارائه آمار از عوامل مؤثر در تصفیع شش زنان در جامعه سخن به میان آمد...

چرند تا تغییر روز برگزاری کنگره بسیاری از سخنرانی‌ها انجام یافت و آن‌ها کاستی‌های قابل پیش‌بینی و غیر قابل پیش‌بینی مهم وجود داشتند ولی این یک قدم بود که جلوی بود که با یگانگ باور به لزوم حضور و مطرح خواسته‌های زنان در یک جو علمی و عمومی بود. حاضرین گستره مطالعات آرزوهایشان را در قطعنامه پایانی بیان کردند ولی علاوه بر آنچه یک آرزوی بزرگ هم هست نه برای زنان که برای تمام مردم ما که با آگاهی و دانایی در سکوت و انزوا فرو روند و اندیشه‌هایشان را برای همه باز می‌سازند جز این، همان سپاه راه‌آمواف اجراف و فروتنی اندیشه ای هاست و در نهایت یک افتادگی تحقیر آمیز اندیشه‌ها...

گزارش: آرزو باغبان خطیبی

## برگزاری همایش زن در آئینه قوم تالشی

کاوش‌های گروه باستان‌شناسی همواره پرده از زار جوامع و زندگی برین بشر در داشته است. کاوش‌های علمی گروه‌های مختلف باستان‌شناسی نیز نشان از جایگاه تالشان را گستره دیرین این سرزمین می‌دهد. از جمله در یکی از این کاوش‌ها زمانی که یکی از کاشفان کهن سنگی مربوط به عصر آهن یافت شد، تمایزهای سنگلک‌نواهایی به دست آمد که در راس آنها نیز قرآن پاره شده بود. زیورالائی از جنس طلا، نقره و مغزغ نیز کنار این قرآن پاره شده بود. مجموعه این کاوش‌های باستان‌شناسی، پژوهشگران این حوزه جنجالی‌هایی را به این مورد نزدیک کرده است که در ایران باستان و منطقه تالش برای آن اهمیت سبزیایی قابل توجه دارد.

اثرات وراثتی این کشف همونوز هم در این جامعه احساس می‌شود و امروز نیز زنان این منطقه از جایگاه متمیزی برخوردارند. بر اساس این براری نخستین بار دانشجویان و دانش‌آموزان تالشی (تالش‌ها) تصمیم گرفتند نخستین همایش سال ۱۳۸۴ را این‌کانون را با راج نهادن به جایگاه زن در جامعه آغاز کنند.

نخستین بار مینو امیر ارجانی، فارغ‌التحصیل رشته فلسفه دانشگاه الزهراء ایدر برگزاری همایش‌های این مطرح کرد. جواد فرهادی، دبیر کانون تالشپار و باربار چنگینی یکی از اعضای این همایش می‌باشند. این جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند. بنابراین وقتی موضوع برگزاری همایش‌ها زن در آئینه قوم تالشی، مطرح شد، اعضای این انجمن بی‌درنگ با این موضوع موافقت کردند.

همایش‌ها زن در قوم تالشی روز ششم فروردین ماه پس از یک روز تالش در حالی در اجتماعات فرهنگی هرستان تالش برگزار شد که ظرفیت اندک این سخنرانی، پذیرای استقبال کنندگان همایش نبود و بسیاری از مدعوین به ناچار بیرون از سالن ماندند.

تمام اعلام می‌شود، بزمان امین، دکتر حسن افروخته، دکتر علی عدلی، آبراهیم خادمی، محمد صمدی، مسیحی، سلجلی اکبر، دکتر نوشین آقاجانی، آسینه سمنطری و شیرین پارسی برای برپایی این همایش یک روزه مقاله ارائه داده بودند.

وی با بیان اینکه برگزاری چنین همایش‌های باشکوهی برای نخستین بار انجام می‌گیرد، می‌گوید: «مهمترین هدف برگزاری این همایش‌ها زن به قشر زن و جامعه و آگاهی، فرهنگ و زبان است.

این ضمن قدردانی از حمایت‌های همایش‌ها نسبت به کمبود فضا و کوچکی سالن اجتماعات این سازمان اسلامی می‌تواند اشاره از ناخردشوند کرد.

در همایش‌ها زن در آئینه قوم تالشی، نزدیک به هزار استاد دانشگاه، دانشجو، نویسنده، فعال فرهنگی، مقاله‌های سیاسی و غیره حضور داشتند.

به بیماری‌های مزمن در آنها کاهش می‌یابد. در احداث و آبادانی زان‌های کم‌کم اهمیت تصدیح صحیح، فعالیت بدنی و مصرف میوه و سبزی و شیر و لبنیات اشاره شده است که با دارا بودن آرزو چنین غلبایی بسیار، سلامت انسان را از مینم می‌کند که در برخی از آنها اشاره می‌شود: «سوره اعراف آیه ۳۱ آمده است که بخورد و بنیامید و زیاده روی نکند که خدا نوزانه، انرژی دریافت می‌کند و نوع تبعیه آن‌ها و اصلاح وزن در حداقل یک سوم مردان و یک دوم زنان کشور وجود دارد که زمین‌شناس بیماری‌های غده‌ای قابل علاج است.» امام عرطمان از دیدگاه و دیابت است.

این روز توجه به تصدیح صحیح از همان دوران کودکی و حتی از دوره جنینی برای حفظ سلامت فرد در طول دوران زندگی ضروری است. کودکان را باید به مصرف غذای کم‌کمک و کم‌نوش و به طرز عادت‌دار تا عادت غذای پدری در دست و این‌شکل بگیرد و در دوره بزرگسالی خطر ابتلا

مادر می‌خورند امکان ابتلا به بیماری و خطر آرزوی کاهش می‌یابد. به علاوه با توجه به رشد فرزندگاری، تمام نیازهای غذایی او را به مادر تأمین خواهد شد. علاوه بر این غذایی که کودک در هر وعده مصرف می‌کند باید ارزش غذایی بالایی داشته، حاوی مواد مغذی مورد نیاز برای رشد وی باشد. نتلافت غذایی کم آرزو نشود چینیسی، پخت‌نشاده و... مواد مغذی لازم را برای رشد کودک و نوزاد و حسن سرخود بودن از نظر مواد شریب کنند موجب محروم شدن کودک از غذاهای اصلی و مواد مغذی در نه‌نهایت موجب بروز لاعرضی و سوء تغذیه در وی می‌شود و از طرفی مصرف مداوم این مواد می‌تواند منجر به افزایش تمایل کودک به مصرف غذاهای شور و پرادب و پرچرب در سال‌های بعدی زندگی شود و زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی، اضافه‌وزن و دیابت در بزرگسالی فراهم کند. به طرز کلی توصیه می‌شود که به الگوهای غذایی کودک از همان آغاز تولد دقت شود زیرا

## مدار و تغذیه کودک

ماده با توجه به وزن نسبت به یک انسان بالغ به طور متعجب آرزو بالاتر است. کودک در این دوران رشد، بسیار بسیار به علاو و تأمین‌های املاح و مواد مغذی دارد برای مثال نیازی یک شیرخوار به آهن در واحد وزن ۳ برابر بیشتر از یک فرد بالغ است. هر گونه کمبود غذایی در این سنین اثرات جبران‌ناپذیر خواهد گذاشت به طوری که ابتلا به بیماری‌ها به کم‌خونی ناشی از کمبود آهن، امتیاز تولید مواد با وزن ۵ مگ استیاز و محروم بودن از نظر مواد ۶ امتیاز شریب هویش را کم می‌کند.

نیاز یک کودک ۵ ماهه با یک فرد بالغ به انسان وزن محاسبه شده نشان می‌دهد که نیاز کودک ۵ ماهه به ویتامین‌های A، B، D، E، K برابر یک فرد بالغ و نیاز به انرژی او بیش از دو برابر یک فرد بالغ و املاحی مثل کلسیم ۶ برابر یک فرد بالغ است. هر مدار بهترین غذا برای رشد کودک است. که طرز کلی توصیه بر این است که تمام غذای از غذاهای آماده‌شده که در بازار موجود است را الگوهای غذایی کودک از همان آغاز تولد دقت شود زیرا

مادر می‌خورند امکان ابتلا به بیماری و خطر آرزوی کاهش می‌یابد. به علاوه با توجه به رشد فرزندگاری، تمام نیازهای غذایی او را به مادر تأمین خواهد شد. علاوه بر این غذایی که کودک در هر وعده مصرف می‌کند باید ارزش غذایی بالایی داشته، حاوی مواد مغذی مورد نیاز برای رشد وی باشد. نتلافت غذایی کم آرزو نشود چینیسی، پخت‌نشاده و... مواد مغذی لازم را برای رشد کودک و نوزاد و حسن سرخود بودن از نظر مواد شریب کنند موجب محروم شدن کودک از غذاهای اصلی و مواد مغذی در نه‌نهایت موجب بروز لاعرضی و سوء تغذیه در وی می‌شود و از طرفی مصرف مداوم این مواد می‌تواند منجر به افزایش تمایل کودک به مصرف غذاهای شور و پرادب و پرچرب در سال‌های بعدی زندگی شود و زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی، اضافه‌وزن و دیابت در بزرگسالی فراهم کند. به طرز کلی توصیه می‌شود که به الگوهای غذایی کودک از همان آغاز تولد دقت شود زیرا