

# همیشه‌ی تندرسی



# مثل شهید چمران

چند نگاه به شخصیت دکتر علی حیدری که پزشک جبهه مقاومت لقب گرفت

تشکیل خانواده داده بود. شاید نزدیک‌ترین دوستانش هم نمی‌توانستند پیش‌بینی کنند که سرتوشت برای او چنین رقم بخورد؛ برای کسی که زمانی در روزگار دفاع مقدس در جبهه‌ها خدمت می‌کرد و بعد از آن به جاهای مختلفی رفت و در نهایت سر از جنوب لبنان در آورد. بعد از هجوم

رژیم صهیونیستی به جنوب لبنان، خبر رسید که یک آمبولانس هم مورد حمله قرار گرفته است. خبرها که کامل تر شد، همه متوجه شدند که دکتر علی حیدری نیز داخل این آمبولانس بوده، پزشک جبهه مقاومت. او ۳روز قبل از شهادتش به برادرش گفته بود که اگر چنین اتفاقی

برایش افتاد، در کنار حضرت روح‌الله به خاک سپرده شود؛ اتفاقی که نشان می‌دهد او در انتظار پرواز بوده‌است. دپروژ مراسم یادبودی برای پزشک شهید جبهه مقاومت در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد؛ پزشکی که حالا همه او را شهید چمران سلامت می‌دانستند.

مریم سرخوش روزنامه‌نگار

سال‌ها بود که در جنوب لبنان زندگی می‌کرد؛ همانجا هم

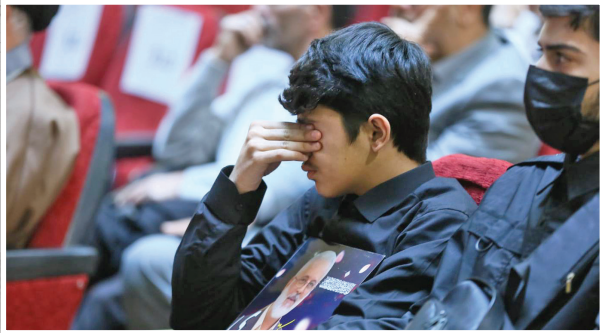
## این پزشک مهربان

دکتر سیدرضا رئیس کریمی، رئیس دانشسکده علوم پزشکی تهران: یکی از همکاران جراح مارفت‌وامد زیادی به سوریه و لبنان دارد، یادکتر حیدری هم در ارتباط بود. از او خواستیم که توصیفی از شخصیت دکتر داشته باشد. توصیف خیلی ساده‌ای کرد که برایم خیلی جالب بود. گفت که شهید حیدری خیلی خوب، ماهر و مهربان بود. حسن می‌کنم همه‌ما نیاز داریم که از این تعریف‌الگوبرداری کنیم و چنین باشیم. دکتر حیدری در دوران دانشجویی‌اش در دفاع‌مقدس حضور یافت. بعدش هم سال‌ها به جنوب لبنان رفت و آنجا خدمت کرد. او سال‌ها دور از وطن بود؛ ولی دست از خدمت برنداشت و همین‌ها نشان می‌دهد که این شهید چه ویژگی‌هایی داشت.



## چشم، حکیم

دکتر محسن پرویز، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران: سال ۱۳۶۲ بود که با دکتر آشنا شدم. در لشکر ۲۷ بود؛ چند ماهی هم هم‌رزم بودیم. همان دوران بود که درس خواند و در کنگور قبول شد. آن هم در رشته حقوق. اما قانع به این رشته نبود و به‌خاطر همین انصراف داد. ۲، ۳سال بعد با هم در کنگور شرکت کردیم و در دانشگاه شهید بهشتی پزشکی قبول شدیم و هم کلاسی شدیم. بعد از اینکه دوره عمومی‌اش را تمام کرد، مدتی در وزارت‌خانه مشغول به خدمت شد؛ اما سرانجام تصمیمش را گرفت و به جنوب لبنان رفت. او روحیه‌ای جهادی داشت و دلیلی رفتنش به جنوب لبنان هم همین بود. دوست داشت در فضایی باشد که بتواند فعالیت جهادی کند. او در مسیری قدم گذاشت که از همان ابتدا مشخص بود به ششهادت می‌انجامد. مردم جنوب لبنان احترام خاصی برایش قائل بودند. به‌خاطر دارم در سفری به جنوب لبنان منزل دکتر در منطقه‌ای واقع در بیلاقات لبنان بود که منطقه جنگی هم محسوب می‌شد. پایین منزلش هم یک رستوران بود که کار می‌کرد. صاحب این رستوران هم صدای موسیقی را به‌خاطر مشتربانش زیاد می‌کرد. یادم هست دکتر به‌او گفت که صدای موسیقی را کم کند؛ انتظار داشتم که حالا با تندی جواب بدهد. ولی گفت «حکیم، حکیم» در لبنان برای اینکه به یک پزشک خیلی احترام بگذارند، به‌او حکیم می‌گویند. آخرین باری را هم که به دیدارش رفتم به یاد دارم. متوجه شدم که چندان میان‌ما نخواهد بود. بیشتر حرف‌هایش درباره خانواده و آینده فرزندانش بود.



### صدایی که

### منقلبمان کرد

خبر شهادت دکتر حیدری و آخرین صدایی را که از او به‌دست من رسیده بود، در جلسه هیأت دولت مطرح کردم و شرایط تاثیربرانگیزی رقم خورد.

این نکته را سعید اوحدی، رئیس بنیاد شهید اعلام کرد و گفت: ۷صبح روز چهارشنبه من به هیأت دولت رفتم. قبل از حضور در هیأت دولت، صدایی از شهید را برای من فرستادند و من در جلسه به رسم همیشه صدای شهید را برای حضار پخش کردم که فضای هیأت دولت را دگرگون کرد. در این جلسه آقای مجید انصاری، معاون رئیس‌جمهور حضور داشت و زمانی که من به بنیاد شهید برگشتم، با هوج عطیمی از تلفن‌ها از دفتر حرم امام خمینی مواجه شدم. برای کسب تکلیف با برادر شهید در قم نیز صحبت کردم.



وی ادامه داد: اینکه ما چرا مراسم یادبود برای شهدا برگزار می‌کنیم، نکته قابل توجهی است. ما به دنبال تبلیغات نیستیم، حتی خانواده شهید نیز انتظار برگزاری این مراسم را ندار، بلکه ما به این مراسم نیاز داریم، نه فرزندان شان و همسران و والدین شهدا. حتی خود شهید نیز به این یادبود نیازی ندارد.

وزیر بهداشت هم خودش‌ان جانیاز هستند. شهید بشارت می‌دهد به کسانی که از قافله کمال جامانده‌اند، و ما نیازمند این بشارت هستیم، و این وجود و حضور خانواده شهدا در مراسم روی روح و ذهن ما قطعاً تاثیر می‌گذارد.

### پزشک بی‌باک، پزشک آماده

دکتر محمد رئیس‌زاده، رئیس سازمان نظام پزشکی: اولین دیداری که داشتیم به سال ۱۳۹۰ برمی‌گردد. قبل از اینکه قضایای سوریه اتفاق بیفتد، سفری به لبنان رفتم تا وضعیت درمانی و بهداشتی آن‌جارا بازبینی کنیم. آنجا دوره تروما برای پزشکان حزب‌الله برگزار می‌شد و من هم در این کارگاه‌ها حضور داشتم. دکتر حیدری هم در این آموزش‌ها حضور داشت. می‌خواست تاوانی‌هایش را برای حضور در جنگ بالا ببرد. خیلی شجاع بود؛ یعنی در هر جایی که نزدیک‌ترین مکان به خط مقدم و درگیری بود و نیاز به شجاع‌ترین افراد حس می‌شد، دکتر هم آنجا حضور داشت. از چیزی نمی‌ترسید. در این ۳دهه‌ای که خدمت می‌کرد، خدمات شایان توجهی ارائه کرد. به‌نوعی او را باید شهید چمران حوزه سلامت کشور نامید.

واقعا در هر سفری که دیدیدمش، بی‌باک و آماده بود. آدم باید خیلی‌مقام پیدا کند که بتواند شهادت خودش را پیش‌بینی کند، آن هم با چنین تصویری از شهادت و درحالی‌که تنها خواسته‌اش این بود که در کنار امام راحل(ره) به خاک سپرده شود. متأسفانه کمتر به نقش پزشکان ایرانی در دوره انقلاب، دفاع‌مقدس، دفاع از حرم از یمن تا سواحل مدیترانه و... پرداخته شده است، درحالی‌که به‌بهترین‌شکل در همه این نگاه‌ها حضور داشتند و خدمات ارائه می‌دادند.

در دوران کرونا هم شاهد شجاعت پزشکان ایرانی بودیم. در ماجرای انفجار بیجراها در لبنان هم پزشکان ایرانی راهی منطقه شدند تا به مجروحان کمک کنند. همین الان هم درخواست‌های انبوهی از سوی پزشکان داریم که به مناطق جنگ‌زده بروند و به درمان مجروحان بپردازند. باید تلاش همگی ما این باشد که این شمع‌های فروزان مسیر جهاد در حوزه پزشکی، کماکان بر فروغ بمانند؛ شمع‌های فروزانی که دکتر حیدری‌ها نماد آن هستند، نماد سربلندی ایران.



### در خدمت مجروحان جنگ

دکتر محمد رضا ظفر قندی، وزیر بهداشت: علی حیدری، پزشک خدوم، انسان دوست، جان‌برگف و نجیب پس از ۳۳سال طبابت و کمک به نیازمندان در اقصی‌نقاط ایران و سال‌ها خدمت پزشکی در لبنان به‌دست رژیم جنایتکار صهیونی و برخلاف مقررات جهانی ازجمله کنوانسیون ژنو در حمایت از کادر درمان، به شهادت رسید که باعث تاثر و تالم شدید شد. شهید بزرگوار دکتر علی حیدری، مجاهدت در راه خدا را طی دهه زندگی پربرکتش با سلوک اخلاقی، زندگی زاهدانه، ایثار و فداکاری در راه انسانیت و خدمات قبل از دوره پزشکی در جنگ تحمیلی به‌عنوان دانشجویی پرتلاش در خدمت مجروحان جنگ و همچنین در کسوت مدیر بهداشت و درمان در شهرستان‌های خوزستان و بیش از ۲۵بسال خدمت به مردم نیازمند جنوب لبنان به انجام رساند که همه نشان‌دهنده رفتار متعهدانه و انسان‌دوستانه آن پزشک فداکار است.

هدفگیری عمده‌اندۀ دکتر حیدری در زمان عزیمت برای مداوای مجروحان در استان نبطیه توسط رژیم جنایتکار صهیونیستی بار دیگر ضرورت توقف فوری جنایات بی‌شمار آنها را به اثبات رسانید. بی‌عملی مجامع و کشورها در قبال این جنایات بی‌رحمانه نتیجه‌ای جز تداوم و گسترش این اقدامات وحشیانه ندارد.

### عدد خبر

## ۲

### رتبه

مرگ ناشی از سکنه مغزی در کشور است، چیزی که حسن نوری ساری، معاون آموزشی سازمان اورژانس کشور آن را اعلام کرده است. به گفته او، تشخیص بموقع علائم سکنه مغزی و اقدام فوری می‌تواند جان بیماران زصادی را نجات بدهد و این امر اهمیت تشخیص و درمان سریع سکنه را گوشزد می‌کند.

### استقبال خارجی‌ها

### از خدمات چشم‌پزشکی

### در ایران

وضعیت علمی چشم‌پزشکی در ایران در مقایسه با کشورهای منطقه همچنان در سطح بالایی قرار دارد و باتوجه‌به اینکه تقریباً تمامی امکانات و تجهیزات در کشور وجود دارد، نه‌تنها نیازی به ارجاع بیماران به خارج از کشور نیست بلکه تقریباً از تمام کشورهای منطقه و کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی برای درمان به ایران مراجعه می‌کنند.

به گزارش همشهری، دکتر سیامک زارعی قنوانی، مدیر بخش روابط و امور بین‌الملل انجمن چشم‌پزشکی ایران و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی مشهد در آستانه برگزاری سی‌وسومین کنگره سالانه انجمن چشم‌پزشکی ایران بااعلام این مطلب می‌گوید: با توجه به کیفیت بالای خدمات و میزان کم هزینه‌ها که بعضاً به یک‌سیستم تعرفه‌های سایر کشورها می‌رسد، استقبال از دریافت این خدمات بسیار بالاست.

او با اشاره به اینکه در بعضی از حوزه‌ها مانند پیوند قرنیه در منطقه کم‌نظیر هستیم، بیان می‌کند: وجود بانک‌های چشم در کشور افتخار بزرگی برای کشور است و خدمات خوبی توسط این مجموعه ارائه می‌شود که برای بیماران بسیار مفید است. این در حالی است که تقریباً تمامی روش‌های پیوند حتی پروت‌های قرنیه در کشور با تعرفه‌های بسیار کمتر از سایر مناطق و به‌خصوص کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی و با بهترین کیفیت، در حال انجام است. زارعی با اشاره به اینکه تمامی روش‌های جراحی چشم ازجمله روش‌های جراحی مدرن کاتارات در کشور انجام می‌شود، تأکید می‌کند: روش جدیدی که امسال در آمریکا معرفی شد و امکان انجام عمل جراحی کاتاراکت به‌صورت پورت‌تاب فراهم آورد، در کنگره سالانه انجمن چشم‌پزشکی معرفی خواهد شد. البته به گفته این پزشک، با وجود سطح بالای خدمات و دانش بالای چشم‌پزشکان ایرانی، خدمات با حداقل هزینه‌ها در کشور ارائه می‌شود و این در حالی است که هزینه چشم‌پزشکی در کشورهای اروپایی یا آمریکای نزدیک ۴۰۰ تا ۵۰۰دلار است. او با اشاره به اینکه تصویربرداری‌هاینز در این کشورها به‌شدت گران هستند، عنوان می‌کند: هزینه عمل‌های جراحی هم به ۱۰ تا ۱۵هزار دلار می‌رسد. حتی در بعضی از کشورها از جمله آمریکا خدمات بیمه این حوزه به‌صورت کامل پوشش داده نمی‌شود. به همین دلیل ایرانی‌هایی که در کشورهای دیگر زندگی می‌کنند، ترجیح می‌دهند برای انجام عمل‌های جراحی هم به‌دلیل کیفیت خیلی بالا و هم به‌دلیل هزینه‌های بسیار پایین، به ایران مراجعه کنند.

## ۱

### رتبه

ناتوانی به‌علت سکنه مغزی در کشور مان است؛ یعنی نخستین عاملی که باعث ناتوانی‌های ناشی از بیماری در ایران می‌شود. این در حالی است که متخصصان امر می‌گویند که بسیاری از موارد سکنه مغزی با رعایت اصول بهداشتی قابل پیشگیری‌اند. به همین دلیل است که باید آگاهی مردم در این زمینه رشد کند.

### تقدیه و سلامت

آزش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

### شکر سفید

### و این همه عوارض؟

همه‌ما از شکر تصفیه‌شده که با عنوان شکر سفید شناخته می‌شود، استفاده می‌کنیم. اما آیا می‌دانیم که همین شکر سفید چه مضراتی دارد؟ با هم نگاهی به مضرات این دانه‌های سفید می‌اندازیم.

**بدون ارزش غذایی**: شکر تصفیه‌شده به نیاز افزایش قوری به انرژی پاسخ می‌دهد، اما هیچ ماده مغذی ضروری‌ای در شکر فرآوری‌شده وجود ندارد.

**خطر چاقی را افزایش می‌دهد**: غذاها و نوشیدنی‌های شیرین اغلب منجر به پرخوری می‌شوند، زیرا کمتر سیرکننده‌اند و این منجر به افزایش مصرف کالری‌های خالی می‌شود. بیماری‌های مزمن: مصرف بیش از حد قند با بیماری‌های مزمن مختلفی مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و بیماری کبد چرب مرتبط است.

**مشکلات دندان**: وقتی شکر مصرف می‌شود، با باکتری‌های موجود در دهان تعامل و اسید تولید می‌کند که مینای دندان را فرسایش می‌دهد.

**افزایش قند خون**: قند سفید می‌تواند باعث افزایش سریع سطح گلوکز خون و به‌دنبال آن افت‌هایی شود که منجر به افزایش گرسنگی و هوس می‌شود. این اثر به‌شدت پرنوسان می‌تواند به‌ویژه برای افراد مبتلا به حساسیت به انسولین یا دیابت مضر باشد.

**سلامت روان**: شکر می‌تواند باعث افزایش موقت ششادی و به‌دنبال آن افت ناگهانی انرژی و همچنین سلب آسایش عاطفی شود. منجر به التهاب می‌شود: التهاب مزمن با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی از جمله بیماری‌های خودایمنی و مشکلات قلبی و عروقی مرتبط است.

**خواص اعتیاد آور**: شکر می‌تواند سیستم پاداش مغز را مانند مسود مخدر فعال کند و منجر به رفتارهای اعتیاد آور شود. این ماده غذایی می‌تواند چرخه‌ای از هوس و مصرف ایجاد کند که شکستن آن سخت است.

**تأثیر بر سلامت پوست**: رژیم غذایی با قند بالا با مشکلات پوستی از جمله آکنه و پیری زودرس مرتبط است.

**تأثیر بر عملکرد سیستم ایمنی بدن**: مصرف بیش از حد قند می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب و بدن را آماده ابتلا به انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها کند.

## ۳/۵

### ساعت

نخست بعد از ابتلای فرد به سکنه مغزی زمان طلایی محسوب می‌شود. در صورتی که فرد در این زمان به بیمارستان برسد امکان تزریق داروهای حل‌کننده لخته هست و در نتیجه شانس بهبود فرد بالاست. البته روش‌های جدیدی هم در برخی بیمارستان‌های کشور استفاده می‌شود که عملاً می‌تواند پس از گذشت ۱۲ساعت از بروز سکنه موجب درمان شود.