

همیشه یکی تندرستی



عکس: خبرگزاری صدا و سیما

میراث یک مدافع سلامت

گرامیداشت روز پرستار به احترام مادری فداکار و دختری که دیگر ندارد؛ دل‌تنگی من برای مهشید تمام نمی شود

گزارش **مریم سرخوش**
روزنامه‌نگار

«پرستاری نه پولش خوب است و نه شرایبش مطلوب اما با همه این سختی‌ها، نعمت الهی است. خیلی‌ها می‌آیند، طرح می‌گذرانند و مدرک می‌گیرند اما در نهایت یا مهاجرت می‌کنند یا از این شغل خارج می‌شوند. کسی که می‌ماند و با مشکلات دوام می‌آورد توفیق خدا نصیبش شده و باید قلبا

شغلش را دوست داشته باشد.» این‌ها افاطمه تفتی می‌گوید که تقریباً ۴۰سال سابقه پرستاری دارد و دختر پرستارش را هم در همین مسیر خدمت از دست داده است.

روز پرستار که می‌شود، دلش بر می‌کشد برای در دانه‌ای که دیگر ندارد. حالا نزدیک به ۴سال می‌شود که هیچ تبر یکی بین شان رد و بدل نمی‌شود. مهشید دیگر نیست که اول پیشقدم شود و روز پرستار را به مادرش تبریک بگوید. ۴سال است که فاطمه تفتی، دسته‌گل دل‌تنگی‌هایش را روی یکی از سنگ‌های سرد قطعه ۵۰بهشت‌زهر(متعلق به

شهدای مدافع سلامت) می‌گذارد که رویش نوشته «پرستار باردار مهربان بیمارستان لقمان؛ مهشید گودرز.» مهشید در ۲۴بهمن ۱۳۹۹بدون اینکه حتی یک لحظه فرصت دیدار پرشر را داشته باشد، به دلیل ابتلا به کرونا چشم از دنیا فروبست و ۳ساعت پیش از وداع، پزشکان فرزند او را نجات دادند. مادر داغ‌دیده مهشید، سه‌شنبه همین هفته در آیین رونمایی از کتابی که در باره دخترش نوشته بودند، شرکت کرد. کتاب «در آرزوی دیدن‌هایکا» نوشته «مهید به اسلیمی» که به مناسبت گرامیداشت هفته

پرستار رونمایی شد. نام یادگاری مهشید را هایکا گذاشته‌اند و تفتی یک نکته جالب درباره نام‌هاش مطرح می‌کند، اینکه هایکا یعنی پسر آرام، او هم مثل دخترش روحی آرام و مهربان دارد. او حرف‌های زیادی از آن دوران دارد و بیش‌تر از همه می‌گوید: «پرستاری یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست اما خدا لطف آن‌را به همه نمی‌دهد. به‌خاطر همین سختی‌ها هم نمی‌خواستیم مهشید پرستار شود، اما خداوند او را برای این کار انتخاب کرده بود و کسی هم نمی‌تواند با تقدیر بجنگد.»

دلش می‌خواست پرستار شود

تفتی می‌گوید: «من خودم کارشناس پرستاری شهید بهشتی بودم و مهشید هم از همان دوران کودکی با شغل ما آشنا شد. البته نخستین‌بار که کنکور شرکت کرد و قبول شد، رشته مامایی بود در میبد یزد. کاردانی گرفت و در بیمارستان مهدیه تهران مشغول به‌کار شد. ۲سال بیشتر دوام نیاورد و دوباره کنکور داد و پرستاری قبول شد و دوباره همه‌چیز را از صفر شروع کرد. بعد از کارشناسی هم در اورژانس بیمارستان لقمان که خود من هم به‌عنوان مترون حضور داشتم، مشغول به‌کار شد و ۸سال در بخش سی‌پی‌آر فعالیت کرد.» او ادامه می‌دهد: «من بازنشسته شده بودم که کرونا شروع شد. در بیمارستان، بخش آی‌سی‌یوی کرونا دایر کردند و مهشید داوطلبانه به این بخش منتقل شد. همان زمان هم به من گفت و نگران بودم، اما انتخاب خودش بود که به بیماران کرونایی در آن روزهای بسیار سخت کمک کند. روزی که خبر بارداری‌اش را به من داد، دلم طاقت نیاورد و تأکید کردم ریسک نکنند و به دفتر پرستاری بگویند باردار شده‌است.»

به‌خاطر کودکش منتقل نشد

«آن زمانی که مهشید به کرونا مبتلا شد، هنوز واکنسی علیه این بیماری وجود نداشت و به‌دلیل بارداری‌اش هم نمی‌توانست هر دارویی را مصرف کند.» تفتی حرف‌هایش را با بیان این جمله ادامه می‌دهد: «کل زمانی که مهشید به کرونا مبتلا شد و جانش را از دست داد... ۱روز هم نشد. فرزندش



فاطمه تفتی، مادر شهید مدافع سلامت مهشید گودرز در مراسم رونمایی از کتاب «در آرزوی دیدن‌هایکا»

اخلاق پرستاری را خداوند به مهربان‌ها می‌دهد

تفتی به سختی‌های شغل پرستاری اشاره می‌کند و می‌گوید: «طبیعت رشته پرستاری سختی، رنج و ایثار است. مجاهدت در راه‌خدا یعنی پرستاری همیشه به‌همکارانی می‌گتم که شما انتخاب شده‌و انتخاب نکرده‌اید. کسی که وارد این شغل می‌شود همه شرایط سخت‌رأمی‌داند زمانی که مهشید، پرستار شد، همه به من می‌گفتند که چرا اجازه اادم او هم پرستار شود. خودم هم به او می‌گوتم. اما می‌گفت مادر، من پرستاری را دوست دارم و اگر چندبار دیگر هم قرار باشد شغلی را انتخاب کنم، همین پرستاری خواهد بود.» او ادامه می‌دهد: «اخلاق پرستاری را خداوند به افراد صبور و مهربان داده تا محبت را بی‌دریغ به بیماران هدیه‌کنند. مهشید هم پرستار شد چون دل‌مهربانی داشت همیشه می‌خندید و با کسی قهر نمی‌کرد. شما هیچ‌کسی را پیدا نمی‌کنید که از اخلاق خوش‌دخترم صحبت نکنند. شغلش را دوست داشت و با عشق به آن ادامه داد. خدا جایگاه ابدی و علو درجات به او بدهد.»

عدد خبر

۱۴ نوامبر

هر سال، روز جهانی دیابت است که حالا سه هفته اطلاع‌رسانی درباره دیابت هم تبدیل شده است (۱۹ تا ۲۵ آبان). این مناسبت از سال ۱۹۹۱ توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت و سازمان بهداشت جهانی راه‌اندازی شده تا طی آن، ترویجی باشسد بر اهمیت اقدام هماهنگ برای مقابله با دیابت به‌عنوان یک مسئله مهم بهداشتی در سطح جهانی.

۱ منبع خوب چربی‌های سالم

این روغن سرشار از چربی‌های اشباع نشده مانند اسیدهای چرب امگا ۶ است. از سلامت قلب پشتیبانی و در فرآیندهای خود-به‌طور طبیعی عمل می‌کند.

۲ سرشار از آنتی‌اکسیدان

روغن کنجد حاوی آنتی‌اکسیدان‌های خاصی مانند سزاملول و سزاملینول است که تصور می‌شود استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند. استرس اکسیداتیو باعث آسیب سلولی، التهاب و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود.

۳ باعث سلامت استخوان‌ها می‌شود

روغن کنجد حاوی تمام مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم، روی و مس است که برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری است. افزودن روغن کنجد به رژیم غذایی افرادی که نگران پوکی استخوان یا ضعیف شدن استخوان‌های مرتبط با افزایش سن هستند، مفید است.

۴ به سلامت پوست و مو کمک می‌کند

روغن کنجد سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب، پوست را از درون تا مو تغذیه می‌کند. خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی این روغن به نرمی پوست شما کمک و از پوست در برابر عوامل محیطی محافظت می‌کند و از ابتلا به علائم مختلف پیری جلوگیری می‌کند.

۵ به هضم غذا کمک می‌کند

روغن کنجد به هضم غذا کمک و سلامت روده را حفظ می‌کند. این روغن حاوی چربی‌های خوبی است که به تحریک تولید صفرا و تجزیه ویتامین‌های محلول در چربی کمک می‌کند و جذب آنها توسط بدن آسان‌تر می‌شود. اگر چندبار در هفته روغن کنجد را همراه بسا وعده‌های غذایی مصرف می‌کنید، این مزیت گوارشی می‌تواند برای هضم راحت‌تر و جذب مواد مغذی عالی عمل کند.

۶ به طعم و مزه می‌افزاید

روغن کنجد بدون غلبه بر سایر مواد، طعم رایه‌ان اضافه می‌کند. طعم آجیلی و معطر آن مکمل طیف گسترده‌ای از غذاها، از سرخ‌کردنی‌ها گرفته تا سبزیجات برشته است. این قابلیت پنهان روغن کنجد، غذاها را لذیذتر می‌کند.

سلامت

راهکارهای خانگی برای رفع گلودرد

موارد ناراحتی تنفسی و گلودرد با افزایش سطح آلودگی هوا به‌ویژه در روزهای سرد پاییزی و زمستانی، افزایش می‌یابد. آلاینده‌های موجود در هوا، از جمله گردوغبار، دود و مواد شیمیایی سمی، می‌توانند پوشش حساس گلو را تحریک کنند و آن را بیخراشند و ملتهب کنند. در حالی‌که داروهای بدون نسخه می‌توانند علائم را تسکین دهند، درمان‌های خانگی ساده هم می‌توانند به همان اندازه مؤثر باشند و تسکین طبیعی گلو را بدون عوارض جانبی ناخواسته فراهم کنند.

غرغره آب‌نمک

یکی از آزمایش‌شده‌ترین درمان‌ها برای تسکین گلودرد، غرغره آب‌نمک است که به‌عنوان یک ضدعفونی‌کننده ملایم عمل و با بیرون کشیدن مایعات از بافت‌های متورم به کاهش التهاب گلو کمک می‌کند. همچنین مخاط یا باکتری‌های موجود در گلو را که می‌توانند تحریک‌کننده باشند پاک می‌کند.

عسل و آب گرم

عسل دارای خواص ضدباکتری و ضدالتهابی طبیعی است که به کاهش گلودرد کمک می‌کند. طبیعت ضخیم و پوشش‌دهنده آن، غشاهای مخاطی تحریک شده را تسکین می‌دهد و اثری سریع و آرامبخش دارد. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به بدن در مبارزه با آلاینده‌ها کمک می‌کند.

چای زنجبیل

زنجبیل به دلیل اثرات ضدالتهابی و ضدمیکروبی خود مشهور است و آن را به یک درمان مؤثر برای گلودرد ناشی از آلودگی تبدیل می‌کند. جینجرول، ترکیب فعال موجود در زنجبیل، می‌تواند التهاب گلو و درد را کاهش دهد. نوشیدن چای زنجبیل به تجزیه مخاط و تسکین احتقان و سرفه کمک می‌کند.

شیر زردچوبه

زردچوبه از دیرباز به دلیل خواص ضدالتهابی و ضدعفونی‌کننده قوی آن مورد توجه بوده است. شیر زردچوبه که به‌عنوان «شیر طلایی» نیز همچنین ۲۰میلیون کودک و نوجوان در جهان مبتلا به دیابت نوع یک هستند و در هر ۵ ثانیه، یک نفر به دلیل دیابت یا عوارض ناشی از آن جانش را از دست می‌دهد.

آرژنهایندی روزنامه‌نگار

تغذیه

۵۳۷ میلیون

بزرگسال، از ۲۰ تا ۷۹سال، به دیابت مبتلا هستند. این ابتلا در سال‌های اخیر البته روند صعودی هم به خودش گرفته است. همین امر باعث شده است تا به‌گفته کورث اعتماد، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، این عارضه را بزرگ‌ترین اپیدمی تاریخ در نظر بگیریم.

۷/۵ میلیون

نفر در ایران مبتلا به دیابت هستند. این رقم، شامل ۱۴درصد از جمعیت بالای ۲۵سال کشور می‌شود. به‌گفته وزارت بهداشت، حداقل ۷۵درصد افراد دیابتی در کشور از بیماری خوداطلاع دارند و اقدامات لازم را برای کنترل‌ر یا مداوای عارضه‌شان انجام می‌دهند.

پسر آرام ما

تفتی درباره تنها یسار گاری فرزندش می‌گوید: «هایکا پهنم امسال ۴ساله می‌شود. همسر مهشید اهل کرمانشاه بود و نام کردی برای او انتخاب کرد که می‌گویند به‌معنای پسر آرام است. زمانی که به دنیا آمد من شب‌ها پشت در اتاق NICU می‌ماندم و یک هفته بعد از ترخیص از بیمارستان هم پیش من ماند. اما پس از آن پدرش او را برد و نزد مادر بزرگ پبری بزرگش کرد. در تمام این سال‌ها من در فراق دخترم اشک ریختم و از خدا می‌خواهم که عمری به من بدهد که یادگار فرزندم را بیشتر ببینم. همیشه عکس‌هایش را می‌بینم و لذت می‌برم. من همیشه به خودم می‌گویم مهشید فرزندش را ندیدم و من هم...»

او ادامه می‌دهد: «دل‌تنگی من برای مهشید تمام نمی‌شود. پنجشنبه‌ها سرم‌آرش می‌روم و آنقدر حرف می‌زنم که آرام شوم. می‌دانم که برخی چیزها دست ما نیست و فقط به خدای خودم پناه می‌برم که به من صبر و آرامش بدهد. شغل پرستاری به‌ما چیزهای زیادی نشان می‌دهد. ما قوتی‌های زیادی داشتیم و همیشه خودم را اینطور آرام می‌کنم. نه نخستین مادری هستم که فرزندش را از دست داده و نه آخرین خواهام بود. کاری به غیراز صبر از دست من بر نمی‌آید.»

۷۸۳ میلیون