سال چهارم شماره شانزدهم اسفند ۹۸ ۸ صفحه قیمت : ۵۰۰ تومان

بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین (ع) شهرستان فردوس

پیک شفا

نشریه رسمی بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین (ع) شهرستان فردوس

خدمات روانشناسی بالینی دارالشفای امام حسین (ع)

زیر نظر کارشناس ارشد روانشناسی بالینی: حسین طلعتی

مشاوره در زمینه:
- قبل و بعد ازدواج
- اختلالات بالینی
- کودکان
- خانواده
- تحصیلی
- زناشویی

انواع تست های
- آسیب شناسی
- هوش
- استعداد یابی
- شخصیت

درمان:
- اختلالات رفتاری کودکان
- خانواده درمانی
- زوج درمانی
- افسردگی
- اضطراب
- وسواس

آدرس: فردوس بلوار شفا دارالشفای امام حسین (ع) – تلفن نوبت دهی ۳۲۷۲۱۰۰۲ داخلی ۲۰۰

مرکز توانبخشی دارالشفای امام حسین (ع)

کاردرمانی فیزیوتراپی گفتاردرمانی

بزرگترین مرکز توانبخشی خراسان جنوبی

صبح ها ۸ الی ۱۳ عصر ها : ۱۶/۳۰ الی ۲۰/۳۰

تلفن تماس : ۳۲۷۲۹۶۰۰ آدرس : بلوار شفا ، ساختمان پزشکان فارابی

برگزاری همایش حامیان شفا در روستای کجه و چاهنو ۲

همایش حامیان شفا و رهروان فاطمی در شهر سه قلعه برگزار شد ۲

دیدار با امام جمعه محترم فردوس ۲

نقش نیازها در سلامت روان دکتر محمد حسین سالاری فر ۶

اعتیاد پیدا کنید اما از نوع مثبت آن! ۷

با استعانت از خداوند متعال و کمک خیرین عزیز: آغاز فاز دوم ساخت کلینیک تخصصی دارالشفای امام حسین (ع)

هر آنچه باید از کرونا ویروس ها بدانیم ۲

بزودی ساخت طبقه همکف کلینیک تخصصی بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین(ع)شهرستان فردوس آغاز می گردد ۲

فردوس در دو ماهی که گذشت ۳

ساعت کارمتخصصین در دارالشفاء امام حسین(ع) ۳

طرح حمایتی بیماران محروم (یاوران شفا) ۴

نیکوکاران عزیز سپاستان می گوئیم ۴

ابعاد عرفان عملی در اسلام ۵

تمام علت های تعجب آور کاهش حافظه! ۶

سنگ های سیستم ادراری ۶

اندر احوالات مولانا ۷

اندیشه سیاسی امام خمینی (ره) ۷

سر مقاله

بسمه تعالی

به گزارش روابط عمومی دارالشفای امام حسین(ع) شهرستان فردوس: مدیرعامل این بنیاد خیریه اعلام کرد که جهت رفاه حال همشهریان عزیز و مردم منطقه تعداد ۸ پزشک متخصص دراین بنیاد مشغول به خدمت رسانی می باشند ، سید مهدی علی پرست افزود با توجه به درخواست مردم مبنی بر افزایش ساعت کاری بخش تزریقات ، این بخش از ساعت ۸:۰۰ لغایت ۲۰:۳۰ همچون گذشته با کادری مجرب و کارآزموده درخدمت مردم می باشد ، همچنین بخش های فیزیوتراپی با امکانات عالی و بروزو بخش دندان پزشکی با ۱۱ دندان پزشک مجرب و متعهد و استفاده از مواد درجه ۱ در خدمت مردم و محرومین می باشند.همچنین وی از شروع مجدد واحد دندان سازی خبر داد و افزود در جدیدترین اقدام بخش بینایی سنجی نیز به خدمات این بنیاد خیریه افزوده شد که مراجعه کنندگان می توانند در نوبت صبح و عصر از این خدمات نیز استفاده کنند. مدیرعامل دارالشفاء در پایان از نیکوکاران و

ادامه در صفحه ۲...

خاندان محترم حبیبی
از اقدام خداپسندانه شما
مبنی بر اهدای هزینه مراسم
ختم شادروان
حاج علی اکبر حبیبی
و حاجیه خانم معصومه شبان
به میزان هفت میلیون تومان
به دارالشفای امام حسین (ع)
تشکر و سپاسگزاری می گردد
روح پاکشان با صاحب دارالشفاء محشور باد

خانواده محترم حدیقه
از اقدام خداپسندانه شما
مبنی بر اهدای مبلغ
چهار میلیون تومان
به دارالشفای امام حسین (ع)
به یاد مرحومه
فاطمه سادات منصور مقدم
تشکر و سپاسگزاری می گردد
روح پاکشان با صاحب دارالشفاء محشور باد

جناب آقای حمید رضا صدیقی پور
از اقدام ارزنده و خداپسندانه
شما مبنی بر اهدای مبلغ
پنج میلیون تومان
جهت ساخت کلینیک تخصصی
دارالشفای امام حسین (ع)
تشکر و سپاسگزاری می گردد
دعای خیر شفایافتگان همت والایتان
پشتوانه زندگیتان باد

جناب آقای حاج احمد بیکی زاده
از اقدام ارزنده و خداپسندانه
شما مبنی بر اهدای مبلغ
پنج میلیون تومان
جهت ساخت کلینیک تخصصی
دارالشفای امام حسین (ع)
تشکر و سپاسگزاری می گردد
دعای خیر شفایافتگان همت والایتان
پشتوانه زندگیتان باد

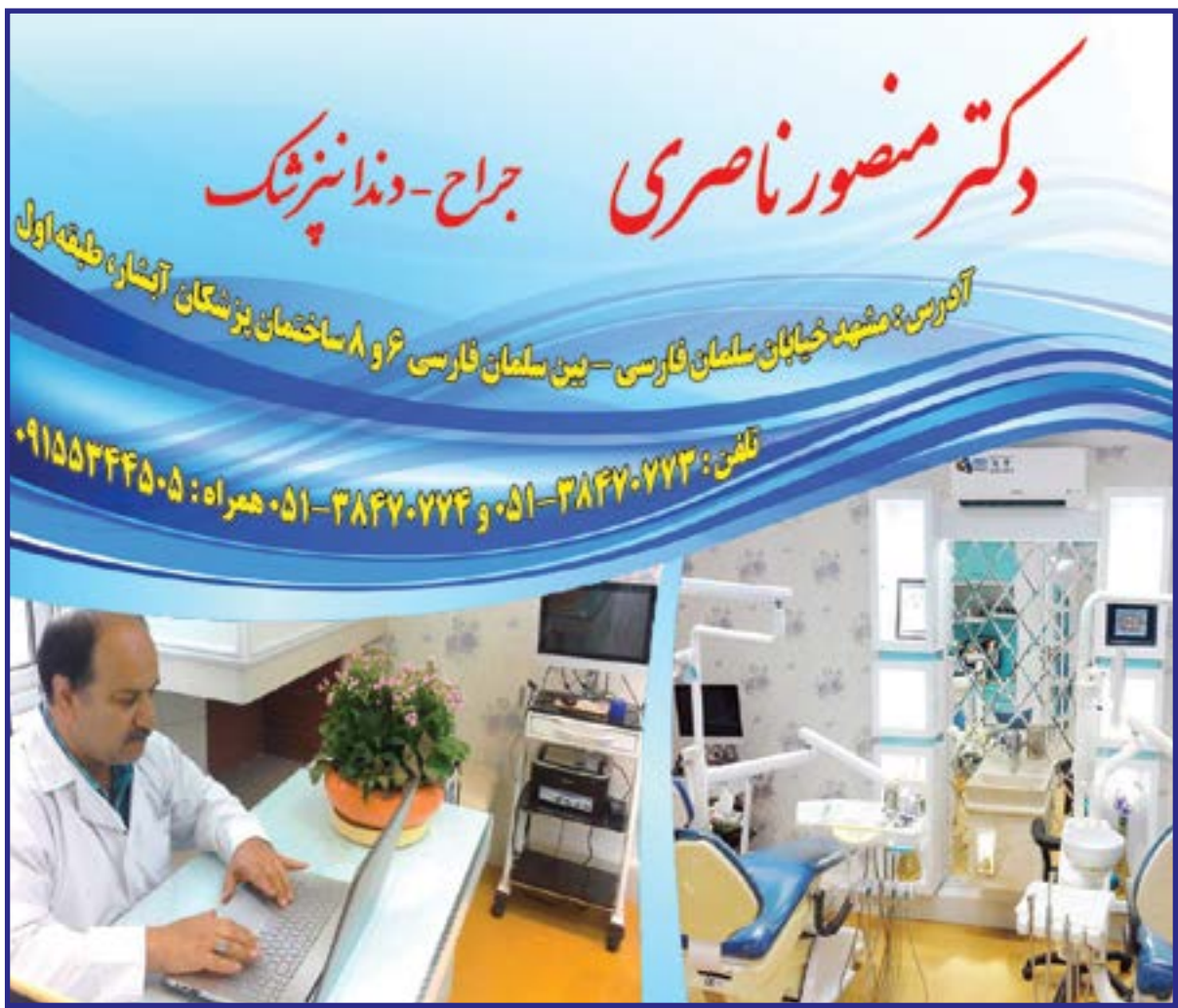
جناب آقای سعید قهرمانی
از اقدام ارزنده و خداپسندانه شما
مبنی بر اهدای مبلغ
شش میلیون و پانصد هزار تومان
جهت ساخت کلینیک تخصصی
دارالشفای امام حسین (ع) فردوس
تشکر و سپاسگزاری می گردد
دعای خیر شفایافتگان همت والایتان
پشتوانه زندگیتان باد

خاندان محترم باغبان
از اقدام خداپسندانه شما
مبنی بر اهدای بخشی از
هزینه مراسم ختم
فرهنگی فرهیخته شادروان
حاج علی باغبان
به میزان هشت میلیون تومان
(خرید یک دستگاه نوار قلب)
به دارالشفای امام حسین (ع)
تشکر و سپاسگزاری می گردد
روح پاکشان با صاحب دارالشفاء محشور باد

دکتر منصور ناصری جراح - دندانپزشک

آدرس: مشهد خیابان سلمان فارسی – بین سلمان فارسی ۶ و ۸ ساختمان پزشکان آبشار، طبقه اول

تلفن: ۳۸۴۷۰۷۷۳-۰۵۱ و ۳۸۴۷۰۷۷۴-۰۵۱ همراه: ۰۹۱۵۵۳۴۴۵۰۵



مطب دندانپزشکی

دکتر مجتبی حاجی مومنیان

دکتر ژاله عین اللهی

ایمپلنت
جرم گیری
پروتز متحرک
بلیچینگ
درمان ریشه
جراحی دندان عقل
روکش
رفع تیرگی لثه
ترمیمی و زیبایی
اطفال
پروتز ثابت

آدرس : فردوس، خیابان مطهری ، بلوار شفاء ، پلاک ۳۷

۰۹۳۰۷۹۵۲۹۹۵-۳۲۷۳۲۱۲۸

DR.Mojtaba.hajimomenian

...ادامه از صفحه اول

خیرین عزیز تقاضا کرد با توجه به بالارفتن قیمت دارو ها و افزایش بیماران محروم همچون گذشته این بنیاد را یاری کنند و با این عمل خیر دعای بیماران محروم و سرطانی را ضامن سلامتی خود و عزیزانشان گردانند. انشاالله.

هر آنچه باید از کرونا ویروس ها بدانیم

کرونا ویروس ها همواره یکی از علل اصلی سرما خوردگی هستند به همین دلیل علائم بیماری جدید نیز شباهت زیادی به سرما خوردگی دارد. دکتر فرشید رضایی، کارشناس ارشد مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت جمهوری اسلامی ایران در رابطه با ویروس کرونا در تهران گفت: در ماه دسامبر سال ۲۰۱۹ تعدادی بیمار با علائم عفونت ریه در چین بستری شدند که علت آن مشخص نبود پس از بررسی های پزشکان چینی نوعی جدید از کرونا ویروس یافت شد که در

این بیماران بروز کرده بود؛ کرونا ویروس ها خانواده ی بزرگی از ویروس ها هستند که در حیوانات مختلفی می توانند وجود داشته باشند که در برخی از حیوانات ایجاد بیماری می کند و در برخی هیچ مشکلی دیده نمی شود، دکتر فرشید رضایی علت شیوع این کرونا ویروس جدید را هنوز ناشناخته دانسته و بیان کرد: در نوع سارس کرونا ویروس مشخص شد که این ویروس از خفاش آلوده به یک گربه ی چینی منتقل شد و سپس انسان را درگیر کرد اما در این نوع هنوز مشخص نشده ویروس چگونه به انسان منتقل شده و همچنین این بیماری نیازمند مطالعه و بررسی بیشتر است. کرونا ویروس سارس که در سال ۲۰۰۲ شیوع یافت پس از ۸ ماه با گرم شدن هوا به طور کامل ناپدید شد و این موضوعی است که در این بیماری جدید نیز احتمال آن میرود. با توجه به اطلاعات کمی که از این ویروس و بیماری آن تا کنون منتشر شده کارشناس ارشد مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت درمورد راهکار های پیشگیری از شیوع آن گفت:

کرونا ویروس ها روی دستگاه تنفسی تاثیر می گذارند و به همین دلیل عموما سرفه، آبریزش بینی و گلو درد را دارند، به همین دلیل با علائم ابتدایی شخص به کرونا ویروس مرس، سارس یا حتی نوع جدید این ویروس شک نمی کند اما به مرور با عدم بهبود احتمال این نوع بیماری ها قوت می گیرد که علائم آن می تواند قطع نشدن تب یا عدم بهبودی در علائم سرما خوردگی باشد چرا که سرما خوردگی های ساده پس از ۴ روز رو به بهبود می روند و شخص با مراجعه به پزشک می تواند از این موضوع آگاه شود البته که پزشک در این برهه ی زمانی قطعا سفر بیمار را بررسی می کند و در صورت سفر به چین احتمال ابتلا قوت می گیرد، بهترین راهکار های پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس ها استفاده از ماسک، ماندن در منزل در شخص بیمار با علائم سرما خوردگی و همچنین رعایت فاصله ی یک تا دو متری از کسانی که علائم سرما خوردگی دارند و شستشوی مکرر دست ها برای تمام مردم است. دکتر فرشید رضایی در رابطه با گروه های در خطر این بیماری بیان کرد:

۹۸درصد مبتلایان به کرونا ویروس جدید بهبود پیدا میکنند و ۲درصد فوت می کنند که این دو درصد کسانی هستند که عموما بالای ۶۰ سال سن دارند و بیماری های زمینه ای قلبی یا ریوی دارند و یا نقص و ضعف در سیستم ایمنی داشتند، به همین دلیل نگرانی جدی و شدیدی وجود ندارد البته که باید بسیار در پیشگیری از ابتلا به این ویروس هوشیار و رعایت نکات پزشکی را نمود. وی در پایان افزود:

معمولا بیماری های نوپدیدی که شیوع می یابند و نام آنها شنیده میشود در ابتدا درمان خاصی ندارند اما در ماه های بعد درمان مخصوص آنها شناخته شده و داروی آن ساخته می شود.

برگزاری همایش حامیان شفا در روستای کجه

بیان فعالیت های ارائه شده در این مرکز خیریه مستلزم اطلاع رسانی برای آحاد مردم می باشد و این امر محقق نمیشود جز با برگزاری همایش ها در گوشه و کنار این منطقه .

بر همین اساس نیز همایش حامیان شفا ویژه اهالی و ساکنین خونگرم روستای کجه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی دارالشفای امام حسین (ع) در این جلسه ابتدا آقای میرزایی نسب به نمایندگی از اهالی روستای عشایری کجه به اعضای هیات مدیره و مدیر عامل و پرسنل دارالشفا خیر مقدم گفته وکمک به امر دارو و درمان محرومین را با ارزش ترین سیره عنوان نمود سپس سید مهدی علیپرست مدیر عامل دارالشفاء این مرکز خیریه را مامنی امن برای محرومین منطقه عنوان و خاطرنشان کرد هر کسی که مشکل مالی جهت تامین هزینه های دارو ودرمان دارد پس از مراجعه به دارالشفای امام حسین (ع) دست خالی بر نمی گردند و تا حد ممکن مشکل وی برطرف می شود.

در ادامه جلسه که با استقبال گرم اهالی روستای کجه مواجه شده بود گروه فرهنگی هنری نبوت نیز به هنر نمایی پرداختند. و همچنین در انتهای برنامه نیز جهت شادی و نشاط کودکان این روستا مقداری لوازم تحریر به صورت هدیه از طرف چند تن از خیرین دارالشفاء اهدا گردید که باعث خرسندی کودکان عزیز شد

همایش حامیان شفا ویژه روستای چاهنو برگزار گردید

به گزارش روابط عمومی دارالشفای امام حسین (ع) جهت معرفی هر چه بیشتر خدمات این مرکز خیریه همایشی تحت عنوان حامیان شفا برای ساکنین خونگرم روستای چاهنو برگزار شد.

در این جلسه سید مهدی علیپرست مدیر عامل دارالشفاء به معرفی خدمات ارائه شده این مرکز خیریه برای آحاد مردم به ویژه محرومین پرداخت و یادآور شد که از ابتدای تاسیس دارالشفاء تاکنون مبلغ ۸۹ میلیون تومان به اهالی روستاهای چاهنو کجه، طاهرابات ، ابراهیم اباد و خانکوک ویژه بیماران محروم و سرطانی مساعدت گردیده است.

در ادامه جلسه که با استقبال گرم اهالی روستای چاهنو مواجه شده بود گروه فرهنگی هنری نبوت نیز به هنر نمایی پرداختند. و همچنین مبالغی از طرف اهالی خونگرم این روستا جهت احداث کلینیک تخصصی به دارالشفاء اهدا گردید.

در انتهای برنامه نیز مدیریت محترم داروخانه شبانه روزی دکتر علی مدیر عزیزی و مدیریت محترم داروخانه دکتر مقربی و صمدی مشهد به کودکان روستای چاهنو اهدا گردید که باعث خوشحالی این عزیزان گردید.

به همت چند تن از خیرین صورت گرفت:

دورهمی پرسنل دارالشفای امام حسین (ع)

دورهمی پزشکان ، دندانپزشکان ، اعضای هیئت مدیره و کارکنان دارالشفای امام حسین (ع) به همت چند تن ازدندانپزشکان:

به گزارش روابط عمومی دارالشفای امام حسین (ع) این دور همی به همت سرکار خانم دکتر صالح نیا ، خانم دکتر باوقار و آقای دکتر رجب زاده در محل هتل عماد نظام شهرستان فردوس برگزار گردید در این دورهمی مهدی آزمایش رئیس هیئت مدیره دارالشفاء ضمن خوش آمد گویی به کلیه پزشکان و پرسنل دارالشفاء از تمامی پزشکانی که با دارالشفاء همکاری می کنند تقدیر و تشکر نمود. در این برنامه گروه فرهنگی هنری نبوت نیز به هنر نمایی پرداختند ، در ادامه از کلیه پزشکان عمومی ، متخصصین و دندانپزشکانی که با دارالشفاء همکاری می کنند با اهدای لوح تقدیر و تندیس تقدیر به عمل آمد، همچنین از مهندس بصیر که تاکنون در دارالشفای امام حسین (ع) مشغول به خدمت بوده و اکنون به جمع فرهنگیان آموزش و پرورش پیوسته نیز تقدیر به عمل آمد.

برگزاری همایش حامیان شفا و رهروان فاطمی در شهر سه قلعه

به گزارش روابط عمومی دارالشفای امام حسین (ع) همایش حامیان شفا و رهروان فاطمی ویژه اهالی خونگرم شهر سه قلعه برگزار شد این همایش با همکاری نهاد امامت جمعه ، بخشداری ، شهرداری و شورای اسلامی شهر سه قلعه برگزار و مورد استقبال مردم با صفای سه قلعه قرار گرفت.

در ابتدای جلسه با توجه به

همزمانی همایش و شهادت حضرت فاطمه (س) حجه الاسلام کفشی امام جمعه محترم سه قلعه به ایراد سخنرانی پرداخت و از خصوصیات بارز ایشان نکاتی را عنوان کردند .

در ادامه حاج کربلایی غلامرضا محمدی از مداحان برجسته شهرستان فردوس به نوحه سرایی در مدح بی بی دو عالم فاطمه زهرا (س) پرداختند.

سپس مدیرعامل دارالشفاء به معرفی کلی خدمات این مرکز پرداخت و عنوان کردن از ابتدای تاسیس دارالشفاء تاکنون مبلغ یکصد و چهل و شش میلیون تومان به اهالی شهر سه قلعه و روستاهای همجوار مساعدت شده است. در ادامه کلیپی از فعالیت های این مرکز خیریه برای حاضرین به نمایش گذاشته شد و در پایان مراسم توسط خیرین شهر سه قلعه مبلغ ۲۳ میلیون تومان جهت ساخت کلینیک تخصصی دارالشفای امام حسین (ع) جمع آوری گردید.

دیدار با امام جمعه محترم فردوس

دیدار مدیر عامل و اعضای هیئت مدیره دارالشفاء با امام جمعه محترم

به گزارش روابط عمومی دارالشفاء امام حسین (ع) شهرستان فردوس اعضای هیأت مدیره و مدیر عامل دارالشفای امام حسین (ع) با امام جمعه شهرستان فردوس جناب حاج آقای بابایی دیدار و گفتگو کردند. دراین جلسه مدیر عامل دارالشفاء گزارشی از فعالیتهای این مرکز خیریه ارائه نمود.

در ابتدای جلسه وی اولویت دارالشفاء امام حسین (ع) در سال ۹۸ را جذب پزشکان متخصص اعلام نمود که در حال حاضر متخصصین قلب ، ارتوپد، پوست ، داخلی و کودکان مشغول خدمت رسانی به مردم شریف

منطقه می باشند .

همچنین در گزارشی از ساخت کلینیک تخصصی پیشرفت فیزیکی این بنای خیر را ۳۰ درصد اعلام و از مردم محترم و خیرین گرانقدر درخواست نمود جهت تکمیل این بنای خیر که در جهت رفع کمبود متخصصین در شهرستان و منطقه موثر خواهد بود همت نمایند.

وی یکی دیگر از ویژگیهای این پروژه را اشتغالزایی ۵۰ نفر عنوان نمود.

سید مهدی علی پرست در ادامه به مراجعات بیماران محروم وسرطانی به بخش مددکاری اشاره کرد که در شش ماهه اول سال ۹۸ تعداد ۳۴۳۰ نفر مراجعه و مبلغ ۱۹۹ میلیون تومان به همت خیرین مساعدت گردیده است .

در ادامه امام جمعه محترم از خدمات ارائه شده در دارالشفای امام حسین (ع) که روزانه جوابگوی تعداد بیشماری از بیماران محروم و سرطانی می باشد تقدیر وتشکر نمود. وی وجود این بنیاد خیریه و دارالشفاء را در منطقه موثر دانست و خواهان کمک خیرین و مساعدت مسئولین با این مرکز درمانی شد .

بزودی ساخت طبقه همکف کلینیک تخصصی بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین(ع)شهرستان فردوس آغاز می گردد

به گزارش روابط عمومی دارالشفای امام حسین(ع): سید مهدی علیپرست مدیرعامل بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین(ع) گفت با توجه به :

۱- درخواست حضور پزشکان متخصص دراین بنیاد خیریه
۲- عدم مکان مناسب و مجهز جهت حضور این عزیزان
۳- استفاده از امکانات به روز و مجهز پزشکی
۴- مشکلات ایجاد شده برای مردم عزیز جهت ویزیت پزشکان
۵- نبود کلینیک تخصصی مجهز و مدرن در بخش خصوصی خیریه در منطقه

بر آن شدیم تا در زمین جنب دارالشفای امام حسین (ع) که از طرف خیرین گرانقدر خریداری و اهدا گردیده و با توجه به اینکه در پیک درمان شهرستان قرار گرفته است ساخت کلینیک تخصصی دارالشفای امام حسین(ع) را که با نقشه ای کاملا جامع ، به روز و استانداردهای جهانی که توسط شرکت آرک مد تهران طراحی شده را آغاز کنیم و با همت خیرین توانسته ایم تا کنون فونداسیون آن و انشاالله به زودی طبقه همکف را اجرا نماییم.

یکی از ویژگی های بارز و مشخص این پروژه اشتغال زایی پنجاه نفره آن خواهد بود

مدیرعامل دارالشفا در ادامه گفت: در حال حاضر

۱-دکتر انصاری متخصص محترم قلب
۲- دکترخالقی متخصص محترم ارتوپدی
۳-دکتر عربی متخصص محترم داخلی
۴- دکتر دارابی متخصص محترم بیهوشی
۵- دکتر رزم یار متخصص محترم پوست
۶- دکترحصاری متخصص محترم اطفال
۷- دکتر جدی متخصص محترم زنان و زایمان
۸- دکتر فرازی متخصص محترم کلیه و مجاری ادراری

در این بنیاد خیریه مشغول به فعالیت می باشند و با توجه به کمبود فضا فعلا امکان استفاده از دیگر پزشکان متخصص نمی باشد که با همت خیرین گرانقدر و راه اندازی این کلینیک تخصصی و پیشرفته این امر محقق خواهد شد و از تمام ظرفیت جهت استفاده از سایر تخصص های مورد نیاز منطقه استفاده خواهد شد. انشاالله

اخبار فردوس در دو ماهی که گذشت

*دکتر محمدجواد پارسا به عنوان پزشک مستقر در پزشکی قانونی شهرستان فردوس معرفی شد.
*انتصاب آقای طاهری به سمت بخشدارباغشهر اسلامیه
*طی توافقنامه ای آب موقوفه حیاض شهر فردوس به صورت رایگان دراختیار مردم شهرستان قرارگرفت.
*برگزاری جشن گرامیداشت دهم آذر روز فردوس با حضور معاون عمرانی استاندار خراسان جنوبی، مدیران استانی و شهرستانی و مردم خونگرم شهرستان فردوس
*دکتر مهدی توانی به عنوان معاون آموزشی دانشکده فنی فردوس منصوب شد.
*پیروزی تیم نونهالان شهرستان فردوس در مسابقات قهرمانان مناطق ۶ و ۵ کشور در برابر میزبان مسابقات فلاورجان قطب هندبال اصفهان با نتیجه ۱۸ بر ۱۵
*بمناسبت روز فردوس، فاز یک پارک خطی ولی عصر (بوستان تندرستی) مورد بهره برداری قرار گرفت.
*بمناسبت روز فردوس، آمفی تئاتر روباز در محل پارک دلگشای شهرستان فردوس به مساحت ۲۵۰۰ متر مربع و ظرفیت دو هزار نفر کلنگزنی شد.
*رونمایی از کتاب اسب های رویایی و خاطرات یک برگ آثار نویسنده نوجوان سیده هستی جعفری و کتاب نام نامه توصیفی (معرفی اماکن، مشاغل و مراسم فردوس) اثر هادی دانش مقدم در جشن گرامیداشت روز فردوس
*انتصاب خانم دکتر شمس به عنوان رئیس موسسه آموزش عالی پیروزان شهرستان فردوس
*به پاس خدمات ارزنده عالم ربانی مرحوم استاد دکتر غلامرضا مدیر عزیزی کتابخانه دانشگاه فرهنگیان فردوس به نام این استاد فرزانه نام‌گذاری گردید.
*افتخار آفرینی خانم زهرا آزمایش بانوی باشگاه شاهین فردوس و کسب مدال طلا در مسابقات پاورلیفتینگ کشوری انتخابی مسابقات قهرمانی آسیا
*نصب دستگاه جدید سی تی اسکن در بیمارستان شهید دکتر چمران.
* با پیگیریهای انجام شده شهرستان فردوس مشمول طرح یارانه دستمزد قرار گرفت.
* اقامتگاه بوم گردی رباط خوشاب با حضور معاون گردشگری کشور افتتاح و به بهره برداری رسید
* راهپیمایی مردم فردوس در محکومیت اقدام آمریکا در به شهادت رساندن سردار رشید اسلام سردار حاج قاسم سلیمانی
* نامگذاری بلوار ورودی فردوس به نام سردار سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی
* کسب رتبه اول در بخش روستایی و دوم در بخش شهری در مراسم تقدیر از برگزیدگان سومین دوره انتخاب مردمی زنان کارآفرین برتر ایران توسط بانوی کارآفرین فردوس خانم محدثه نعمتی
* انتصاب دکتر سعید دشتی به عنوان سرپرست دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس
* تلف شدن ۳ راس گاو در یک واحد گاوداری از مجتمع دامداران باغشهر اسلامیه بر اثر برق گرفتگی
* دومین محموله امدادی، هلال احمر شهرستان فردوس به مناطق سیل زده جنوب و جنوب شرق کشوربه ارزش ۱۶۸ میلیون تومان ارسال شد.
* انتخاب شرکت افشره ساز فردوس به عنوان کارفرمای نمونه استانی از طرف سازمان تامین اجتماعی خراسان جنوبی در سال ۹۸
* در دهه فجر صورت گرفت؛
- افتتاح طرح ۲۰۰ رأسی پرواربندی بره با سرمایه گذاری ۳۹۰ میلیون تومان در باغستان علیا
- افتتاح دو واحد مسکن مددجویی کمیته امداد در روستای خانکوک و منطقه جوادالائمه با اعتبار ۷۰ میلیون تومان
- افتتاح پروژه ابرسانی به روستای پلوند با اعتبار ۱۰۰ میلیون تومان
- بهره برداری از پروژه های آبیاری کم فشار در روستای چاهنو با اعتبار ۴۶۰ میلیون تومان
- کلنگ زنی اورژانس روستای طاهرآباد با اعتبار ۱۵۰ میلیون تومان
- افتتاح پانسیون پزشکان بیمارستان حضرت رسول (ص) فردوس با اعتبار سه میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان
- افتتاح دپارتمان تخصصی آموزش گوهر تراشی و گوهر شناسی مرکز فنی حرفه ای فردوس با اعتبار یک میلیارد و ۲۴۰ میلیون تومان
- افتتاح مدرسه ۶ کلاسه علوی شهید کریمیان اسلامیه با اعتبار یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان
- افتتاح زمین چمن مصنوعی در باغ شهر اسلامیه با اعتبار ۴۵۰ میلیون تومان و همچنین زمین چمن مصنوعی باغستان با اعتبار ۴۵۰ میلیون تومان
- افتتاح مزرعه پرورش بوقلمون گوشتی در باغستان علیا با ظرفیت ۴۰۰۰قطعه در هر دوره و با مبلغ کل سرمایه گذاری ۱۴۹۰۰ میلیون ریال
- آغاز عملیات اجرایی گازرسانی به روستاهای طاهرآباد، ابراهیم آباد، کجه، چاهنو و پلوند با اعتبار اولیه ۶ میلیارد تومان با حضور استاندار خراسان جنوبی
- آغاز عملیات اجرایی پروژه اصلاح تقاطع سه راهی خانکوک - حسین آباد
- افتتاح مدرسه خیرساز ۶ کلاسه استثنایی روزبه با اعتبار ۹۳۶ میلیون تومان در فردوس
- بهره برداری از ۳۸ هزارمترمربع آسفالت معابر اصلی و فرعی فردوس با اعتبار دو میلیارد و ۲۵۰ میلیون تومان
- افتتاح شهربازی پارک ملت باعتبار ۲۱۰ میلیون تومان
- افتتاح پارک یاس مسکن مهر با اعتبار ۱۰۰ میلیون تومان
- افتتاح ایستگاه خودکار هواشناسی کشاورزی خاص باغشهر اسلامیه با اعتبار ۴۰۰ میلیون تومان

ساعت کار متخصصین و بخش های مختلف در دارالشفای امام حسین (ع) شهرستان فردوس

ردیف	نام پزشک / بخش	توضیحات	صبح	عصر
۱	دکتر محمد علی انصاری	متخصص قلب	—	همه روزه از ساعت ۱۶ لغایت ۲۰/۳۰
۲	دکتر بهادر خالقی مقدم	متخصص اورتوپدی	—	روز های پنجشنبه از ساعت ۱۶ لغایت ۲۰/۳۰
۳	دکتر احمد عربی	متخصص داخلی	—	همه روزه از ساعت ۱۷ لغایت ۲۰/۳۰
۴	دکتر محمد رزم یار	متخصص پوست ، مو وزیبایی	—	همه روزه از ساعت ۱۷/۳۰ لغایت ۲۰/۳۰
۵	دکتر الهه جدی ازغندی	جراح و متخصص زنان ، زایمان و نازایی	صبح از ساعت ۹ لغایت ۱۳	عصر از ساعت ۱۷ لغایت ۲۰/۳۰
۶	دکتر علی فرازی	متخصص کلیه و مجاری ادراری	—	همه روزه از ساعت ۱۸ لغایت ۲۰/۳۰
۷	دکتر سارا حصاری	متخصص کودکان	روزهای زوج صبح از ساعت ۱۱ لغایت ۱۳	—
۸	دکتر رضا دارابی	متخصص بیهوشی و طب سنتی	—	همه روزه از ساعت ۱۸ لغایت ۲۰/۳۰
۹	آقای حسین طلعتی	کارشناس ارشد روانشناسی بالینی	—	شنبه ها از ساعت ۱۶ لغایت ۲۰/۳۰
۱۰	دکتر هنگامه شهریاری احمدی	پزشک عمومی	ساعت ۸ لغایت ۱۲/۳۰	ساعت ۱۶ لغایت ۲۰/۳۰
۱۱	خانم مریم رضایی تولایی	فیزیوتراپیست	۷/۳۰ لغایت ۱۳/۳۰	۱۶ تا ۲۰
۱۲	بخش دندانپزشکی	با ۱۱ دندانپزشک مجرب و کارآزموده	۸ لغایت ۱۳	۱۶ تا ۲۰
۱۳	بخش بینایی سنج	اپتومتریست	ساعت ۸ لغایت ۱۲/۳۰	ساعت ۱۶ لغایت ۲۰/۳۰
۱۴	بخش مدد کاری	ویژه مراجعه بیماران محروم و سرطانی	۷ لغایت ۱۳/۳۰	—
۱۵	بخش تجهیزات	تحویل تخت،ویلچر،کپسول اکسیژن و ...	از ساعت ۷ لغایت ۱۳/۳۰	از ساعت ۱۶ لغایت ۲۰/۳۰
۱۶	بخش خدمات دندانسازی	ساخت پروتز(دست دندان مصنوعی)	—	از ساعت ۱۶ لغایت ۲۰/۳۰
۱۷	بخش تزریقات و سرم تراپی	جهت خانم ها و آقایان	از ساعت ۸ لغایت ۲۰/۳۰ به صورت یکسره	

تلفن تماس : ۳۲۷۲۱۰۰۲ — **پذیرش جهت گرفتن نوبت پزشکان متخصص : داخلی ۱**

دندانپزشکی : داخلی ۲ — **فیزیوتراپی : خط مستقیم ۳۲۷۲۹۶۰۰**

دارالشفای امام حسین(ع) همه روزه ازساعت ۷/۳۰ صبح لغایت۱۳وعصر ازساعت ۱۶ لغایت۲۰/۳۰آماده پاسخگویی به مراجعین محترم می باشد

دارالشفای امام حسین (ع) در خدمت مردم و محرومین

ساخت این
بنای خیر
نیاز به همت همگانی دارد

۱ متر زیربنا
یک میلیون تومان
۱/۲ متر زیربنا
پانصد هزار تومان
۱/۳ متر زیربنا
سیصد و سی هزار تومان
۱/۴ متر زیربنا
دویست و پنجاه هزار تومان
و یا مبلغ دلخواه شما
شماره کارت : ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۱۵۴۱۶
دارالشفای امام حسین (ع) حامی بیماران محروم و سرطانی

پلی کلینیک تخصصی دارالشفای امام حسین (ع)

پلی کلینیک تخصصی دارالشفای امام حسین (ع) در زمینی به مساحت ۶۰۰ متر و با زیربنای ۲۷۲۰ متر در ۴ طبقه احداث خواهد گردید تا بتواند علاوه بر ایجاد بستری مناسب برای جذب متخصصان مختلف در کنار بخش درمان شهرستان گوشه ای ازمحرومیت درمانی منطقه را بزداید و پناهگاهی باشد برای محرومین که توان پرداخت هزینه های گزاف پزشکی را ندارند.

بدون شک اتمام این پروژه عظیم که هزینه آن تماما توسط خیرین گرانقدر تامین خواهد شد نیاز به یک همت دست جمعی دارد که هر چه زودتر بتوانیم شاهد افتتاح آن و خدمت رسانی به مردم شریف منطقه به ویژه محرومین عزیز باشیم.

شما همشهری عزیز می توانید ضمن شرکت کردن در این طرح و تقبل قسمتی از هزینه ساخت به هر اندازه که توانایی دارید در اجر معنوی آن شریک باشید و نام نیک خود را بر لوح زرین این بنای خیر ثبت نمائید.

ره نیک مردان آزاده گیر ، چو ایستاده ای دست افتاده گیر

نیکوکاران عزیز فردوسی سپاستان می گوئیم

نام نیکوکاران	مبلغ اهدایی (ریال)
سرکار خانم صدیقه بافر(به صورت خیرات سپرده)	۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم حمیده گستجی زاده(به صورت خیریات سپرده	۹۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار حاجیه خانم فاطمه انصاری (به صورت خیرات سپرده)	۶۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقـای حـاج عبـاس عباس زاده (حامی بیمـاران محروم سادات)(مهر و ابان و آذر)	۵۶،۵۶۵،۰۰۰ ریال
خانـواده محترم غفـاری (به یـاد مرحومان کربلایی شهربانو غفاری و حاج محمد اسماعیل غفاری)	۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
خانـواده محترم حدیقه (به یاد مرحومه حاجیه خانم فاطمه سادات منصورمقدم)	۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
خانواده محترم دانایی(به یاد مرحوم کربلایی علی اکبر دانایی)	۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم معصومه بلوری(به یاد مرحوم حاج احمد عابدینی)	۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد ابراهیمی(به یاد مرحومه فرنگیز اسدی)	۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
خانـواده محترم صدرزاده (به یـاد مرحومـان سید کریم صدرزاده و سید غلامعلی صدرزاده)	۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
خانـواده محترم قهرمانی به یـاد شهیـد قهرمانی و مرحومه عذرا قندهاری	۲۴،۳۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد رضا صنعتی(به یاد همسرشان مرحومه خیرالنساء بنی اسد و مادرشان)	۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سید منوچهر اختر	۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای محمد رضا میربـلوکی به یاد مرحـوم حـاج غلامرضا میربلوکی و حاج غلامرضا اعرابی	۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
شاغلین محترم فرهنگی شرکت کننده در طرح برکت(ماهیانه)	۱۸،۹۱۵،۰۰۰ ریال
جناب آقای مهدی عدالتی به یاد مرحوم حاج عباس عدالتی	۱۵،۷۲۱،۵۰۰ ریال
جنـاب آقای سید علی جلیلی (به یـاد مرحومـه حاجیه خانم بی بی زهرا جلیلی)	۱۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
خانواده محترم معینی به یاد مرحوم حاج سید محمود معینی	۱۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
بازنشستگان محترم فرهنگی شرکت کننده در طرح برکت (ماهیانه)	۱۴،۹۶۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج ابراهیم شریف(به یاد مرحومان حاج محمد شریف و حاجیه خانم خیرالنساء دیداری)	۱۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج دبیح الله دانش پژوه	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای حاج عباس خزاعی(به یاد مرحومان خدیجه عابدینی و حاج محمد خزاعی و همسرشان)	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم قاجار	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای عباسعلی غلامی(به یاد مرحوم علیرضا غلامی و مرحومه فاطمه ساجدی)	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم کبری رسولی	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم خدیجه محمد زاده رضایی	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد ناصری	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای جواد کیوانی	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم معصومه کیوانی	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج غلامرضا بان پور	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکـار خانم حبیبه نـام اور به یاد مرحومـان غلامحسین نام اور و کوکب دل مرده	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سید محمد احمد نیا	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای رمضان میرزایی نسب	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سید رضا جعفر نیا	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم عذرا برزگر	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
خانواده محترم موسوی به یاد مرحومه صدیقه تیمور	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکارخانم فاطمه میرزای قلی	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای حاج علی بلقیسی ناصری	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای حاج محمـد رضا آشوری (به یـاد مرحوم حاج محمد اسماعیل آشوری و مرحومه حاجیه خانم فاطمه طحان)	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج مصطفی جانی میرزاقی	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامحسین نجف زاده	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج غلامرضا فرزانه	۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای رضا نوایی	۹،۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم ملیحه کوچک نیا	۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال
موسسه خیریه هداه الابرار	۶،۸۶۶،۶۰۰ ریال
جناب آقای سید حسین خزاعی فر(اهدای تجهیزات)	۶،۶۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم مرضیه اشراقی به یاد پدر و مادر محترمشان	۶،۶۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علیرضا خادم	۶،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای فریدونی	۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مهدی دوستی	۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای محمد رضا ارغشی اهدای یک عدد کپسول اکسیژن ده لیتری	۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای محمد حسین دهقان زاده به یاد مرحومه حوا اسماعیل کمال	۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم صدیقه ناظری(به یاد مرحومان حاج حبیب الله ناظری و کوکب رضازاده)	۵،۲۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سید محمد احمد نیا	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامرضا ناصری نیا	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی حسن نیا	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای مهندس حسین فکور(به یـاد شادروان حاج علی اکبر فکور)	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای محمد باقر پایدار (به یـاد مرحوم غلامحسین پایدار و حاجیـه خانم گوهـر سلمـانی و والدین همسـر محترمشـان)	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم حاج حسن رادمرد	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم حبیبه نام اور به یاد مرحوم غلامحسین صنایی	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مهدی محرابیان	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سیف الله حبیبی	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمود هروی	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی آناهید(به یاد مرحومه خاتون آناهید)	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای ابوالقاسم بلقیسی ناصری	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسین اسدی میرزای قلی	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم فاطمه ناصری	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم صغری دنیایی	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج عباس میرزاقی	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای رحمت اله میرزاقی	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامحسین جعفرزاده	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای مهدی رافعی (به یـاد مرحومـان والدین و برادرشان)	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکـار خانم معصومه ارزانتـی (به یاد مرحومه حاجیه خانم هاجر کاظمی)	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسین شاهی	۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال

ای که دستت می رسد کاری بکن

طـرح حمایتـی بیمـاران محـروم (یـاوران شـفا) :

شـما نیکـوکار محتـرم بـا شـرکت در ایـن طـرح می‌توانیـد بـه صـورت مسـتقیم و بـدون واسـطه دردمنـدان واقعـی و بیمـاران محـروم جامعـه را یـاری کنیـد ، بـا پرداخـت تمـام یـا قسـمتی از هزینه‌های درمان یکی از این عزیزان ، باعث زدودن درد و رنج از تن بیمار آنها شده و غنچه های لبخند و بهبودی را بر لبانشان شکوفا سازید ودر نهایت دعای خیر آنها را پشتوانه زندگی و توشه آخرتتان کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره تلفن ۳۲۷۲۱۰۰۲-۰۵۶ داخلی ۳ واحد مددکاری دارالشفاء تماس حاصل فرمائید.

(شما خیر محترم می توانید تمام یا قسمتی از هزینه درمان محرومین را تقبل فرمائید)

فهرست بیماران نیازمند در انتظار حامی

ردیف	شرح بیماری	کد پرونده	سن	هزینه درمان (ماهیانه ریال)
۱	بیماری رادیکالارکتومی	۱۶۴	۳۶	۳،۰۰۰،۰۰۰
۲	سرطان ریه	۱۵۸	۵۵	۳،۰۰۰،۰۰۰
۳	سرطان غدد لنفاوی	۱۵۹	۵۷	۲،۵۰۰،۰۰۰
۴	سرطان ریه	۱۶۰	۴۸	۳،۰۰۰،۰۰۰
۵	تومور مغزی	۱۶۱	۳۹	۲،۰۰۰،۰۰۰
۶	فلج مغزی	۶۱	۵	۲،۰۰۰،۰۰۰
۷	سرطان رحم	۱۶۳	۶۲	۲،۰۰۰،۰۰۰

ردیف	شرح بیماری	کد پرونده	سن	هزینه درمان (ماهیانه ریال)
۸	بیماری اعصاب	۱۴۵	۶۱	۵۰۰،۰۰۰
۹	بیماری صرع و تشنج	۱۵۲	۴۱	۱،۰۰۰،۰۰۰
۱۰	بیماری قلبی	۱۴۷	۴۶	۱،۰۰۰،۰۰۰
۱۱	بیماری فیبروز کبدی	۱۵۳	۳۷	۶،۰۰۰،۰۰۰
۱۲	بیماری صرع	۱۳۳	۲۹	۲،۰۰۰،۰۰۰
۱۳	بیماری گوشه	۱۰۷	۳	۲،۵۰۰،۰۰۰
۱۴	(فوری) بیماری چشمی (سندروم استیون جانسون	۲	۳۵	۱۵،۰۰۰،۰۰۰

« سرطـان علاوه بر درد هزینـه هم دارد »

تعداد بیماران سرطانی تحت پوشش دارالشفای امام حسین(ع) فردوس : ۴۷ نفر

شماره کارت ویژه کمک به بیماران سرطانی : ۷۸۰۰-۰۰۰۰-۰۸۷۰-۵۰۲۹ (بانک توسعه و تعاون)

نیکوکاران محترم نیازمند یاری سبزتان هستیم

شـهروند گرامـی : اگـر در سـطح منطقـه محرومـی را سـراغ داریـد کـه نیازمنـد دارو و و درمـان اسـت لطفـا بـا واحـد مـددکاری دارالشـفاء تمـاس حاصـل نمـوده و در شناسـایی محرومیـن واقعـی مـا را یـاری فرمائیـد.

سرکار خانم زینت بیهقی به یاد شهید گرانقدر اسماعیل کفشی ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکـار خانم زهرا ارزانتـی (به یاد مرحومـه حاجیه خانم هاجر کاظمی) ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج محمد رضا طالبی(به یاد والده گرامیشان) ۴،۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکـار خانم ارجمند خداشناس(به یاد مرحومان ابراهیم یوسفیان و مهدی یوسفیان) ۴،۰۰۰،۰۰۰ ریال
کارکنان دارالشفاء امام حسین(ع)(شرکت در طرح برکت)
سرکار خانم صدیقه سادات یقینی(حامی بیماران محروم سادات) ۳،۲۲۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای دکتر رسول نوروزی ۳،۰۵۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم فرح خسروی ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سید محمد هاشمی ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسن عبداله پور ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای احمد عفتی ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج دبیح الله خاکسار ۲،۸۲۸،۲۵۰ ریال
سرکار خانم طاهره منعمی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامرضا میرزاقی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای عباس جانی میرزاقی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای قنبر جانی میرزاقی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم زهرا میرزاقی(جاهنو) ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد رضا میرزاقی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی ناصری ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج حسن مختاری پور ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمود محمودی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج محمد علی کریمی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی میرزاقی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسین رمضانی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای ایزدیان ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامرضا جانی میرزاقی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسن رضا میرزاقی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامحسین ناصری ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامرضا شریف زاده ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای عباس اشرف زاده ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم زهرا میرزاقی ۲،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محسن راهی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای پرویز دلپذیر به یاد مرحومه مرضیه عطاری ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای ایرج رئیس زاده ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامحسین جانی میرزاقی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج حسین فداکار ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای دکتر حاجی مومنیان ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم نصرت توکلی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم معصومه مختاری ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسین خفاجه ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای دکتر رسول نوروزی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مجید امینی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم نرجس اسلامی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسن رضا خزاعی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سیدعبداله میررضوی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مهدی درایتی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای یداله محرابیان ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامرضا اسپانبر ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای رضا کاوه پور ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد علی مدبر عزیزی ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم فاطمه نساء نجفی به یاد مرحوم محمدعلی محمدیان و مادر و پدر خودشان و همسرشان ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای غلامرضـا زراعتی (حامـی بیمـاران محروم سادات ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حجت صحنخانی ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج غلامعلی ابراهیمی ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای پرویز دلپذیر ۸۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامرضا نجاری ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای عباس سلطانی ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای یوسف اسپانبر ۱،۲۰۰،۰۰۰ ریال
خانواده محترم فاتح جوان ۱،۲۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم نازنین باقری ۱،۱۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای عباس شریف زاده ۱،۱۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حبیب الله نجات ۱،۱۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم طاهره کمپلی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد ذبیحی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی افسرده به یاد مرحوم محمد جواد افسرده ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج محمد زاده رحیم ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم مریم عربیان(حامی بیمار محروم) ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای عبداله نجف زاده ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی خوی مروی سه قلعه ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محسن کامکاردل ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علیرضا زرین نژاد(حامی بیمار محروم) ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج محمد علی ضامنی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای شکرالله جمشیدی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای صادق تسامحی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم دکتر هنگامه شهریاری احمدی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی جانی میرزاقی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم شهربانو دلخواه(حامی بیمار محروم) ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
خانواده محترم آرمیده ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم دکتر آرزو محمودی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج برات اصلانی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حمید سلطانی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم طوبی ایدون(حامی بیمار محروم) ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای ابوالقاسم شریف زاده ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محسن سهیلی مصعبی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم صاحب جان ملکی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای جواد شاهی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامحسن ناصری ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسین عفتی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
والده محترم جناب آقای حسین کفشی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سید عبداله مهدوی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حجت حاجی زاده ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمود عفتی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی عفتی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد راد ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سید مجتبی فضلی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج اسماعیل راد ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جنـاب آقای حاج سیـد احمد هاشمی نژاد ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم زهرا حقیقی راد(حامی بیمار محروم) ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حبیب الله ادهمی(به یاد پدر و مادر مرحومشان) ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد نداف ۸۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای امیر مسعود رستم زاده(ماهیانه) ۸۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای اسدالله شرکائی ۸۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای امیر علی آیماتطلب ۷۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم زهرا زنده دل(حامی بیماران محروم-سادات-ماهیانه) ۷۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم صمدی ۷۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حمید نیاتی ۷۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سید داوود مهرداد ۷۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم آمنه اعتمادی(حامی بیمار محروم-ماهیانه) ۶۰۰،۰۰۰ ریال
داروخانه دکتر مدبر (حامی بیمار محروم-ماهیانه) ۶۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم خدیجه املی ۶۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مهدی رمضانی راد ۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم الهام قنبری(حامی بیمار محروم- ماهیانه) ۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم مریم جدی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سعید میرزاقلی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای بهنام عباسی اول ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حجت میرزاقلی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم نصرت آصفی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم مریم صمدی(به یاد پدر و مادر مرحومشان) ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مصطفی قلی ناصری ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مهدی آراسته(حامی بیمارمحروم) ۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم زهرا جم کریموی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم ام السلمه توکلی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج غلامرضا فیروز ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد تقی فروتن ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامرضا شهسواری ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج غلامرضا فاطمی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی اکبر اکبری ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد صدیقی پور ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسن امینی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای رضاقلی زینلی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی اسدی سه قلعه ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای یدالله عفتی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاجی حسین فیضی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم خدیجه سالاری مقدم ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حسن اولادی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای جعفر رحیمی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم فاطمه محمودی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای ابراهیم افشاری ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای رشید اکبری ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای غلامحسین کافی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد بخشی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای محمد حسن مژگانی ۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای گمنام ۵۰۰،۰۰۰ ریال

برای سلامتی نیکوکاران محترم و شادی روح اموات‌شان ((صلوات))
شورای امور خیرین بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین (ع) شهرستان فردوس

پـا به پـای کودکـان کار که شـدی نگـاه بدرقه کننده امام حسـن (ع) به سمت بهشت ، با توست ، مهربـان.

ابعاد عرفان عملی در اسلام با الهام از سلسله دروس استاد مرحوم دکتر مدبر عزیزی (به یاد ایشان)

قسمت دوم

با یاری و عنایات حضرت حق توفیق گردید که در این شماره، ادامهٔ مبحث ابعاد عرفانی اسلام را پی بگیریم. در شمارهٔ پیشین به ش۹۰،۵۵۶۵۷۵۸۵ رح ارزش و منزلت هر انسان در عالم معنا و قدر و منزلت هر علم و معرفت پرداخته شد. همچنین پیرامون علوم از نظر موضوع یا روش و تقسیم بندی آنها مطالبی تقدیم گردید. در ادامه دانستیم حکیم اشراقی در برابر حکیم مشّائی شناخت حقیقت را فقط در پرتو کشف و شهود محض امکان پذیر می بینند. بنابراین، در سلوک علمیِ خویش به طور مستقل خود را به ظواهر شرع مقیّد نمی دانند؛ گرچه حکمای اشراقی اسلامی می کوشیدند دیدگاه های خود را با ظواهر شریعت اسلام وفق دهند. در طریقهٔ اشراقی نیز مانند تصوّف، سلوک راه باطن مسبوق بر سلوک راه ظاهر است و از این نظر تفاوتی میان این دو طریقه نیست، جز اینکه تصوّف با تکلّم در تقابل است و اشراق با حکمت مشّاء؛ بدین معنا که هرگاه سلوک راه باطن بعد از سلوک راه ظاهر باشد و با قوانین حکمت انطباق داشته باشد، آن را طریقهٔ اشراق گویند؛ و اگر سلوک راه باطن بعد از سلوک راه ظاهر و منطبق با قواعد علم کلام باشد، آن را طریقهٔ تصوّف نامند. اینکه حکیم اشراقی بر حکیم مشّائی می تازد و صوفی متکلّم عالِم رسمی را مذمّت می کند، به این دلیل است که این ها به سلوک ظاهر اکتفا کرده، از سلوک باطن به دور افتاده و غایت اصلی را که وصول به حقیقت است، مهمل گذاشته اند. همچنین اینکه حکیم مشّائی و متکلّم، حکیم اشراقی و صوفی را تخطئه می کنند، بدین علت است که آنها بر این گمان اند که حکیم اشراقی و صوفی، علم ظاهر را تحصیل نکرده یا به آن وقعی نمی گذارند و طریقِ برهان را نمی پیمایند. کمال حقیقی در آراستگی ظاهر و باطن و پیوستگی این دو است؛ زیرا هیچ یک به تنهایی به کمال حقیقت راه نمی برند: (ترک باطن و اکتفای به ظاهر تقصیر و غرور است و سَیر باطن بی سلوک ظاهر، ظلال و قصور). بعد از این شروح باید دانست اوج عظمت فلسفهٔ اسلامی در حکمت متعالیه که آمیزه ای ابداعی از فلسفه، عرفان، کلام و قرآن است شکوفا و متبلور شده است. این حکمت را صدرالدین محمدبن ابراهیم قوامی شیرازی معروف به ملاصدرا (متوفی ۱۰۵۰ هجری) بنیان گذاشت. در حکمت متعالیه، بین ظاهر و باطن و غیب و شهود، بدون اینکه یکی فدای دیگری شود، جمع شده است. از این رو، حکمت متعالیه از عرفان نظری، حکمت اشراق، حکمت مشاء و کلام ممتاز است؛ بدین ترتیب که هر یک از این علوم الهی به شیوه ای خاص متوسّل شده اند، یعنی عرفان بیشتر به شهودِ مقیّد به شرع و مشاء به عقلِ محضِ و اشراق به شهودِ محض و کلام به عقلِ مقیّد به شرعِ متکی است، در حالی که حکمت متعالیه سلوک علمیِ خود را با جمع میان علوم و استفادهٔ بهینه از آنها ممتاز کرده است. حکمت صدرایی با اصالت دادن به قرآن و وحی، در ایجاد هماهنگی میان علوم الهی سعی تمام نشان میدهد. حکیم متأله در حکمت متعالیه در اصول کلّی خود به عرفان محض یا دلیل نقلی صرف، اکتفا نمی کند و آیایی ندارد تا در برهانی کردن قواعد و اصول عرفان سعی وافر کند، زیرا برهان را همتای عرفان می داند. ملاصدرا (ره) برای معرفی و شناخت علوم نظری و معارف شهودی می نویسد: (تفاوت عیان این دو نوع معرفت مانند تفاوت فهمیدن معنای شیرینی و چشیدن آن است). بنابراین او اذعان میکند که درک حقایق ایمانی بدون تصفیهٔ باطن میسور نیست و برهان بدون وجدان و شهود ناکافی است و در تلازم آن دو این چنین میگوید: (گفتار ما بر صرف کشف و ذوق یا مجرد تقلید شریعت بدون حجّت و برهان حمل نمی شود؛ زیرا مجرّد شهود بدون برهان برای سالک کافی نسیت، چه اینکه صرف بحث بدون کشف، نقصان عظیم باشد). حکمت متعالیه با جامعیّت خود، هم اهل شهود را از تبیین برهانی شهودات بهره مند می سازد و هم اهل بحث را به علم یقین سوق می دهد، چون عرفان برای اهل نظر کافیَ نیست و تنها خود عارف را مطمئن می سازد، و حکمت نظری نیز برایَ اهل کشف و شهود کافی به نظر نمیرسد و فقطِ حکیم را قانع و اهل جدل را ساکت می کند و متکلّم، خود از جدال بهره ای نمی برد؛ در حالی که برهان هر دو طرف را قانع می سازد. بنابراین تنها علم الهی و حکمتی که یکطرفه به داوری ننشیند و هم برای حکیم و هم برای اهل شهود و نظر کافی باشد، همان حکمت متعالیه خواهد بود. و آخر دعوانا ان الحمدلله رب العالمین.

ادامه دارد...

یا حق
حسین قوامی
کارشناس ارشد ادیان و عرفان

آدرس و تلفن پزشکان محترم فردوسی مقیم مشهد که با دارالشفاء همکاری دارند

ردیف	نام و نام خانوادگی	تخصص	آدرس مطب	تلفن
۱	آقای دکتر محمد توحیـدی	فوق تخصص ریه	مشهد – چهارراه دکترا	۳۸۴۳۵۶۳۵ (عصرها)
۲	آقای دکترمحمدرضـادارایی محبوب	جراح ومتخصص کلیه وفوق تخصص ارولـوژی	مشهد– خیابان دکتـر چمران – ساختمان تخصصی پزشکان پلاک ۱۹۹	۳۸۵۴۹۷۴۹ (عصرها)
۳	آقای دکترمحمدعلی محمـدزاده رضایی	فوق تخصص و جراح کلیـه	مشهد – خیابان پرستـار- پرستـار ۱ – ساختمان ۴	۳۸۴۲۸۸۶۶(عصرها)
۴	آقای دکتر محمد حلاج مقـدم	فوق تخصص ارتوپدی	مشهد – حاشیه میدان بیمارستان امام رضا(ع)	۳۸۵۹۰۸۶۰ (عصرها)
۵	آقای دکتر محمد اسماعیـلی	فوق تخصص کودکان و نوزادان	مشهد – خیابان کوهسنگی – کوهسنگی ۴	۳۸۵۹۲۳۹۲ (عصرها)
۶	آقای دکتر اکبـر درخشـان	فوق تخصص چشم	مرکز فوق تخصص چشم خاتم الانبیاء – چهارراه ابوطالب	۳۷۲۳۵۷۹۱
۷	آقای دکتر محمدرضا مطیـع	متخصص جراحی عمومـی	میدان بیمارستان امام رضا(ع)ساختمان رازی طبقه پنجم واحد۵۰۷	۳۸۵۵۳۵۹۲
۸	آقای دکتر ناصـر شعیبـی	فوق تخصص چشم	بلوارفردوسی-بین چهارراه فرامرزو میدان استقلال پلاک ۳۵۱	۳۶۰۸۵۷۰۰
۹	خانم دکتـر پورزند	فوق تخصص قلب	مشهد- بیمارستان امام رضـا (ع) بخش قلب	۳۸۰۵۰ (نوبت دهی صبح ساعت ۷)
۱۰	آقای دکتر علی شعیبی	فوق تخصص مغز و اعصاب	مشهد - کلینیک بیمارستان قائم (عج)	۳۱۰۴۵ (نوبت دهی ساعت ۱۲)
۱۱	آقای دکتر حسین طاهری	فوق تخصص جراحی عروق	مشهد-خیابان دانشگاه ۲۰ گلستان۱ پلاک ۹۱مجتمع مهر طبقه دوم	۳۸۵۵۴۷۵۷
۱۲	خانم دکتر مهناز امینی	فوق تخصص ریه	مشهد- بیمارستـان امام رضا(ع)	۳۸۰۵۰ (نوبت دهی صبح ساعت ۷)
۱۳	آقای دکتر منصور ناصـری	دندانپـزشک	مشهد- خیابان سلمان فارسی- بین سلمان ۶ و ۸ ساختمان پزشکان آبشار ، طبقه اول	۳۸۴۷۰۷۷۳-۴
۱۴	آقای مهندس محمدرضا محمدزاده رضایی	استـاد دانشگاه و کارشناس ارشـد تغذیه	مشهد- خیابان پرستـار - پرستـار ۱	۳۲۲۲۱۶۷۱(عصرها)
۱۵	آقای دکتر امیر کامل برون	دندانپزشک	مشهد-چهارراه آزادشهربین معلم

پناه خانـــــواده هـــای بی پناه که شـدی پناهـت محمـد است و آل محمد (ص).

تمـام علـت هـای تعجب آور کاهـش حافظـه!

از دسـت دادن حافظـه مـی توانـد سـوای آلزایمـر، بـا بسیاری از دلایـل در ارتبـاط باشـد و در هـر سـنی رخ دهـد. بـه گـزارش آوای سـلامت افسـردگی قابـل توجـه، بـد خوابـی و ... از دلایلـی هسـتند کـه مـی تواننـد منجـر بـه شـکایات حافظـه شـوند و عملکـرد مغـز را تحـت تاثیـر منفـی قـرار دهنـد. در اینجـا برخـی از رایـج تریـن دلایلـی کـه منجـر

بـه کاهـش سـطح حافظـه مـی شـوند، ذکـر شـده انـد:

آینـه خـواب: ایـن اختـلال خـواب بسـیار شـایع و البتـه قابـل درمـان اسـت و منجـر بـه قطـع تنفـس در زمـان هـای کوتـاه و در طـول خـواب شـبانه مـی شـود. افـراد مبتـلا بـه آینـه خـواب، بعـد از بیـدار شـدن خسـتگی و سـردرد در تمـام طـول روز را ممکـن اسـت تجربـه کننـد. آینـه خـواب اگـر درمـان نشـود، حافظـه مربـوط بـه تعیـین مسـیر را تحـت تاثیـر قـرار مـی دهـد. ایـن نـوع حافظـه در واقـع توانایـی یـادآوری جهـت هـا یـا مکـان اشـیایی ماننـد کلیدهایتـان اسـت. طبـق یـک تحقیـق، خـواب عمیـق کـه بـه عنـوان حرکـت سـریع چشـم نیـز شـناخته مـی شـود، نقـش مهمـی در حافظـه دارد. علـت ارتبـاط آینـه خـواب بـا از دسـت دادن حافظـه ایـن اسـت کـه در افـراد مبتـلا بـه آینـه خـواب، انتقـال اکسـیژن بـه مغـز چنـد صدبـار در طـول شـب متوقـف مـی شـود. مغـز تحـت فشـار قـرار مـی دیگـرد و فـرد از خـواب بیـدار مـی شـود.

سـکته مغـزی خامـوش: تغییـرات واضـح در توانایـی فکـر کـردن و حرکـت بـه طـور معمـول مـی توانـد ناشـی از سـکته مغـزی باشـد کـه در آن عـروق خونـی مغـز مسـدود مـی شـوند. مشـکلات حافظـه خفیـف نیـز از نشـانه هـای دیگـر سـکته مغـزی خامـوش هسـتند کـه عـروق خونـی کوچکتـر را تحـت تاثیـر قـرار مـی دهـد. ایـن تغییـرات در عملکـرد مغـز از سـیر خفیـف تـا شـدید متغیـر هسـتند و اختـلال شـناختی عروقـی نامیـده مـی شـوند. مغـز نسـبت بـه انسـداد جریـان خـون و یـا محرومیـت از اکسـیژن و مـواد مغـذی حسـاس و آسـیب پذیـر اسـت.

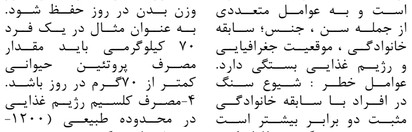
داروهـا: از دسـت دادن حافظـه مـی توانـد بـا مصـرف برخـی داروهـا و مخدرهـا از جملـه قـرص هـای خـواب،

ادامه در ستون روبرو

سـنگ های سیـستم ادراری

مقدمـه : هرچنـد شـیوع سـنگهای ادراری در طـی چنـد دهـه اخیرافزایـش یافتـه اسـت . امـا بشـر از دیرسـاز از سـنگ کلیـه و مجـاری ادراری رنـج مـی بـرده ،بطوریکـه اولیـن نمونـه هـای سـنگ سیسـتم ادراری در مومیایـی هـای مصـری مربـوط بـه ۴۸۰۰سـال قبـل از میـلاد مـسیح یافـت شـده اسـت. شـیوع سـنگ سیسـتم ادراری در جوامـع مختلـف از ۱ تـا ۱۵ درصـد متفـاوت اسـت و بـه عوامـل متعـددی از جملـه سـن ، جنـس؛ سـابقه خانوادگـی ، موقعیـت جغرافیایـی و رژیـم غذایـی بسـتگی دارد. عوامـل خطـر : شـیوع سـنگ در افـراد بـا سـابقه خانوادگـی مثبـت دو برابـر بیشـتر اسـت .همچنیـن سـنگ در افرادیکـه در مناطـق گـرم وخشـک و نواحـی گرمسـیری زندگـی مـی کننـد شـایع تـر اسـت.

اصـل اساسـی در پیشـگیری از سـنگ کلیـه و سیسـتم ادراری اسـت و بدیـن منظـور مصـرف حداقـل ۳ لیتـر آب در روز لازم اسـت .لازم بـه ذکـر اسـت کـه بهتریـن منبـع مایعـات آب اسـت .۲محدودیـت مصـرف نمـک : میـزان توصیـه شـده کمتـر از ۶ گـرم نمـک در روزاسـت. ۳. محدودیـت مصـرف پروتئیـن حیوانـی : مصـرف پروتئیـن حیوانـی بایـد در حـد ۰/۸ تـا ۱ گـرم بـه ازاء هـر کیلـو گـرم وزن بـدن در روز حفـظ شـود. بـه عنـوان مثـال در یـک فـرد ۷۰ کیلوگرمـی بایـد مقـدار مصـرف پروتئیـن حیوانـی کمتـر از ۷۰گـرم در روز باشـد. ۴-مصـرف کلسـیم رژیـم غذایـی در محـدوده طبیعـی (۱۲۰۰-۱۰۰۰ میلـی گـرم در روز) بـر خـلاف توصیـه هـای رایـج و غلـط مربـوط بـه محدودیـت کلسـیم رژیـم غذایـی کـه در جمعیـت



عمومـی پذیرفتـه شـده اسـت ، دریافـت کافـی کلسـیم از طریـق مـواد غذایـی (ماننـد لبنیـات) نـه تنهـا موجـب افزایـش خطـر سـنگ نمـی شـود ؛ بلکـه بـر اسـاس شـواهد علمـی حتـی محافظـت کننـده اسـت کاهـش ریسـک عـود سـنگ مـی شـود. ۵. محدودیـت مصـرف محصـولات غذایـی حـاوی اگـزالات شـامل اسـفناج ،ریـواس، نوشـابه ،شـکلات تلـخ ،قهـوه ،کاکائـوو چـای سـیاه کـه بیـش از ۵ دقیقـه دم کشـیده باشـد بایـد تاحـد امکـان در رژیـم غذایـی محـدود شـود. ۶. محدودیـت مصـرف غذاهـای حـاوی اسـید اوریـک ماننـد انـواع گوشـت ،دل ،جگـر، قلـوه ،مغـز و نوشـیدنیهای الکلـی .۷. مصـرف کافـی میـوه وسـبزی : میـوه هـا و سـبزیجات بـه دلیـل محتـوای بـالای فیبـر مـی تواننـد باعـث کاهـش ابتـلا بـه سـنگ شـوند. علایـم بالینـی سـنگ در سیسـتم ادراری :

سـنگ ممکـن اسـت هیـچ گونـه درد یـا علامتـی در بیمـار ایجـاد نکنـد .امـا زمانیکـه سـبب انسـداد در بخشـی از سیسـتم ادراری شـود ، بـا علایـم نظیـر درد شـدید پهلـو ، تهـوع اسـتفراغ و همآچـوری (خـون در ادرار) همـراه اسـت . اگـر ایـن انسـداد بـا عفونـت همـراه شـود ، بیمـار تـب و لـرز نیـز خواهـد داشـت . در بدتریـن حالـت ممکـن اسـت شـدت انسـداد بـه حـدی باشـد کـه عملکـرد کلیـه هـا مختـل شـود و سـبب نارسـایی کلیـه گـردد. درتمـام ایـن مـوارد لازم اسـت بیمـار هرچـه سـریعتر بـه پزشـک مراجعـه نمایـد تـا جلـوی عـوارض بیمـاری گرفتـه شـود.

دکتر علی فرازی
متخصص کلیه و مجاری ادراری
(اورولوژیست دارالشفاء)

نقش نیازها در سلامت روان

قسمت دوم

-نیاز به خودمختاری یا استقلال:

انسـان موجـودی اسـت کـه بـه صـورت فطـری، خودمختـار یـا مسـتقل اسـت. یعنـی ایـن نیـاز از نسـلی بـه نسـل بعـد منتقـل شـده و انسـان وارث آن اسـت. انسـان بـا ایـن توانایـی، قـادر اسـت خـودش در زندگـی تصمیـم بگیـرد. قـدرت تصمیـم گیـری بـه انسـان فرصـت انتخـاب مـی دهـد. پـس بـرای اینکـه انتخـاب خوبـی داشـته باشـد، اهدافـی بـرای خـودش در نظـر گرفتـه و بـرای رسـیدن بـه اهـداف، برنامـه ریـزی خواهـد کـرد. هنگامیکـه انسـان بهتریـن اهـداف را انتخـاب کـرد، بـرای رسـیدن بـه آن، خـودش را متعهـد مـی دانـد. ویژگـی تعهـد ایـن اسـت کـه انسـان خـودش را در مقـام پاسـخگویی قـرار مـی دهـد. یعنـی بـرای هـر عمـل خـود، دلایـل مشـخص و قابـل اسـتنادی دارد. در ایـن صـورت، شـخص احسـاس خوشـایندی را تجربـه مـی کنـد. زیـرا تـلاش خـود را در راسـتای نظـام ارزشـی خـود مـی دانـد و بـه همیـن دلیـل بـرای رسـیدن بـه اهـداف تلاشـی مضاعـف و پیگیـر دارد. ویژگـی بـارز و منحصـر بـه فـرد نیـاز بـه خودمختـاری ایـن اسـت کـه بـه زندگـی انسـان معنـا و ارزشـی خـاص مـی دهـد و انسـان را از حالـت سـکون، بـی-تحـرکی، سـردرگمی و وابسـتگی نجـات مـی دهـد.

لازم بـه توضیـح اسـت، خودمختـاری یـا اسـتقلال طلبـی بـا آزادی بـدون قیـد و شـرط متفـاوت اسـت. در آزادی بـدون قیـد و شـرط، انسـان بـرای اعمـال خـود تعهـد و پاسـخگویی ندارد. بـه-همیـن دلیـل ایـن افـراد در زندگـی آسـیب هـای جبـران ناپذیـری را متحمـل مـی شـوند و عـلاوه بـر آسـیب شـخصی، در بسـیاری از عوامـل بـه دیگـران و یـا اجتمـاع نیـز آسـیب مـی رسـانند. ولـی انسـان بـا برخـورداری از نیـاز بـه خودمختـاری، خـودش را مسـئول زندگـی اش مـی دانـد و بـه همیـن دلیـل ابتـدا بـه خـودش و سـپس بـه جامعـه متعهـد و پاسـخگوست. چنیـن شـخصی نسـبت بـه خـود و خانـواده اش، احسـاس ارزشـمندی داشـته و از منزلـت اجتماعـی بالایـی برخـوردار اسـت. بنابرایـن عملکـرد شـخص در خانـواده و جامعـه قابـل قبـول و اثربخشـی بالایـی خواهـد داشـت. در یـک جمـع بنـدی مـی تـوان گفـت، توجـه انسـان بـه توانایـی تصمیـم گیـری و قـدرت اراده بـرای انتخـاب اهـداف و تـلاش بـرای رسـیدن بـه اهـداف مبتنـی بـر نظـام ارزشـی، کـه بـه صـورت فطـری در انسـان وجـود دارد، او را از سـردرگمی و بـی هدفـی دور نگهداشـته و شـخص را در مسـیر کمـال و پیشـرفت قـرار مـی دهـد. برعکـس چنـان چـه بـه ایـن نیـاز توجـه نشـود، انسـان دچـار بـی هدفـی و بـی معنایـی در زندگـی خواهـد شـد کـه بیمـاری یـا مشـکل انسـان در قـرن حاضـر اسـت.

- نیاز به معنویت و دین:

انسـان بـه طـور ذاتـی یـا فطـری بـه معنویـت و دیـن گرایـش دارد. اعتقـاد انسـان بـه یـک نیـروی مافـوق و لایـزال کـه برجهـان هسـتی نظـارت دارد و تمـام امـور تحـت کنتـرل و اراده اوسـت، منجـر بـه احسـاس امنیـت مـی شـود. زیـرا چنیـن شـخصی، هرگـز خـودش را تنهـا فـرض نکـرده و از احسـاس نگرانـی و تجربـه اضطـراب طاقـت فرسـا بـه دور خواهـد بـود. بلکـه او همـواره خـود را در کنـار خالـق هسـتی مـی بینـد کـه ضمـن نظـارت بـر اعمـال و کردارش، از او نیـز مواظبـت و نگهبـاری مـی نمایـد. چنیـن فـردی راهشـده و سـردرگم نیسـت، بلکـه در یـک مسـیر مشـخص و بـا اهدافـی روشـن حرکـت مـی نمایـد کـه باگذشـت زمـان، خـوش بیـن تـر و امیدوارتـر نسـبت بـه آینـده، بـه تـلاش و کوشـش خـود ادامـه خواهـد داد.

نیازهـای معنـوی عبارتنـد از: نیـاز بـه یـک نیـروی مافـوق و لایـزال ، نیـاز بـه انجـام فرائـض و مناسـک دینـی، نیـاز بـه بخشـیده شـدن و نیـاز بـه بخشـیدن

نیـاز بـه انجـام مناسـک و فرائـض دینـی باعـث مـی شـود کـه انسـان از طریـق توجـه بـه ایـن نیـاز، نسـبت بـه انجـام فرائـض و فرائـض دینـی اش اقـدام نمایـد کـه چنـان چـه مبتنـی بـر باورهـا و اعتقـاد دینـی اش باشـد، تجربـه ای موفـق و بـاارزش اسـت کـه بـه انسـان احسـاس ارزشـمندی و خوشـبختی خواهـد داد.

نیـاز بـه بخشـیده شـدن باعـث مـی شـود تـا انسـان در ارتبـاط بـا خالـق و از طریـق انجـام فرائـض دینـی و دعاکردن، بخشـیده شـدن خـودش را پیگیـری نمایـد. امیـد بـه بخشـیدن خطاهـا از جانـب خالـق متعـال، خـوش بینـی، احسـاس ارزشـمندی و آرامـش را در شـخص افزایـش مـی دهـد.

نیـاز بـه بخشـیدن نیـز باعـث مـی شـود تـا انسـان از کینـه و انتقـام جویـی فاصلـه بگیـرد. فـردی کـه کینـه ای نیسـت و بـه دنبـال انتقـام جویـی نمـی باشـد، زودتـر از تقصیـر دیگـران مـی گـذرد. بنابرایـن از سـلامت روان بالاتـری برخـوردار خواهـد بـود. انسـان اگـر مـی خواهـد مـورد لطـف و بخشـش خداونـد قرارگیـرد، لازم اسـت خـودش نیـز خطـای دیگـران را مـورد بخشـش قـرار دهـد. اگـر در خانـواده و بـه ویـژه در ارتبـاط زوجیـن، نیـاز بـه بخشـیدن مـورد توجـه قـرار گیـرد. بـه هنـگام بـروز خطـا از طـرف یکـی از زوجیـن، طـرف مقابـل اگـر همسـرش را ببخشـد، بـا ایـن رفتـار از بـروز تنـش خانوادگـی پیشـگیری شـده و آرامـش بـه خـود آنـان و سـایر اعضـای خانـواده منتقـل خواهـد شـد.

نتایـج پژوهـش هـا حاکـی از ایـن اسـت کـه افـراد مذهبـی در مقایسـه بـا افـراد غیـر مذهبـی، آسـیب هـای روان شـناختی کمتـری را تجربـه مـی نماینـد و در مقابـل حـوادث و اتفـاق هـای ناگـوار تحمـل بیشـتری داشـته و در مجمـوع از سـطح سـلامت روان بیشـتری برخوردارنـد. پـس نیـاز بـه معنویـت و دیـن خـاص انسـان اسـت و توجـه بـه آن و تقویـت باورهـای معنـوی گـرا و بلاخـص باورهـای دینـی، باعـث پیشـگیری از اسـیب هـای روان شـناختی (ماننـد: نگرانـی، غمگینـی، تـرس، اضطـراب، وسـواس) شـده و از طـرف دیگـر احسـاس ارزشـمندی، احسـاس امنیـت، احسـاس کارآمـدی، خـوش بینـی و امیـدواری را در شـخص تقویـت مـی نمایـد. بایـد بـه ایـن موضـوع توجـه شـود کـه نیـاز بـه ارتبـاط بـا خـدا، نیـاز انسـان اسـت و مـا نیـاز داریـم کـه بـرای رسـیدن بـه امنیـت واقعـی و پایـدار، احسـاس ارزشـمندی و خـوش بینـی بـا خالـق یکتـا ارتباطـی مؤثـر داشـته باشـیم.

خداونـد در قـران کریـم سـوره بقـره آیـه ۳۸، ۶۲، ۱۱۲، ۲۶۲ و ۲۷۴ مـی فرماینـد، کسـانی کـه ایمـان آوردنـد و از هدایـت الهـی پیـروی مـی کننـد، نـه ترسـی نسـبت بـه آینـده و نـه حـزن و اندوهـی نسـبت بـه گذشـته دارنـد.

همچنیـن خداونـد در سـوره رعـد آیـه ۲۸ مـی فرماینـد. « الا بـه ذکـرالله تطمئـن القلـوب یعنـی ذکـر خـدا آرامـش دهنـده قلـب هاسـت. پـس اگـر مـی-خواهیـم دچـار انـدوه و پشـیمانی نسـبت بـه گذشـته نشـویم و خودمـان را سـرزنش نکنیـم و احسـاس شکسـت نداشـته باشـیم و یـا اگـر مـی خواهیـم نسـبت بـه آینـده بدبیـن و نگـران نباشـیم، لازم اسـت بـه نیـاز خودمـان بـه معنویـت و دیـن توجـه بیشـتری داشـته باشـیم و باورهـا و رفتارهـای مذهبـی را تقویـت نماییـم. پیامبـر اکـرم (ص) مـی فرماینـد: دعـا ، سـرنوشـت تعییـن شـده انسـان را تغییـر مـی دهـد. یعنـی انسـان از طریـق دعاکـردن مـی توانـد، سرنوشـت خـودش را تغییـر دهـد.

یکـی از آسـیب هـای قابـل توجـه بشـر در قـرن حاضـر ایـن اسـت کـه نسـبت بـه باورهـای دینـی و ضـرورت آن در خانـواده و اجتمـاع، توجـه کمتـری دارد و بـه همیـن دلیـل بـا گذشـت زمـان، آسـیب هـای بیشـتری را تجربـه مـی نمایـد. بـرای رهایـی از ایـن آسـیب هـا و افزایـش سـطح سـلامتی خـود، خانـواده و اجتمـاع، توجـه بیشـتر بـه دیـن و رعایـت قواعـد و رفتارهـای مبتنـی بـرآن و انتقـال آن بـه شـیوه درسـت بـه فرزنـدان، ضرورتـی اجتنـاب ناپذیـر اسـت کـه در مبانـی دینـی، علمـی و نیـز نتایـج پژوهـش هـا در حـوزه سـلامت روان بـران تأکیـد شـده اسـت.

ادامه دارد...

دکتر محمد حسین سالاری فر
روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند

دفتـر آمـوزش و ارتقـاء سـلامت وزارت بهداشـت ، درمـان و آمـوزش پزشـکی کشـور

زنـان سرپرست خانوار را که مدد رسانـدی، برق نگاهشان نگاه بانو فاطمه زهرا(س) را به دنبال خواهدداشت،بانو.

اعتیاد پیدا کنید اما از نوع مثبت آن!

اعتیـاد بـه معنـای عـادت کـردن بـه چیـزی اسـت کـه بـرای فـرد، امـری تکـراری محسـوب مـی شـود و در صـورت عـدم تکـرار آن، شـخص، احسـاس بـدی خواهـد داشـت. متاسـفانه اعتیـاد در مـوارد منفـی زیـاد بـه چشـم مـی خـورد. مـن جملـه اعتیـاد بـه مـواد ، اعتیـاد بـه پرخـوری، اعتیـاد بـه غـر زدن، اعتیـاد بـه غصـه خـوردن، اعتیـاد بـه سـرزنش کـردن و هـزاران رفتـار منفـی دیگـر کـه هـر روز بـه صـورت تکـرار انجـام مـی شـود.

مـی خواهـم در مباحـث بعـدی یـک سلسـله رفتارهـای مثبـت کوچـک و بسـیار آسـان و کاربـردی را عنوان کنـم و از شـما همراهـان صمیمـی، مـی خواهـم کـه ایـن رفتارهـا را بـه صـورت مـداوم هـر روز پیگیـری کنیـد و خود را ملـزم بـه انجام آنهـا نماییـد تـا بـه صـورت یـک رفتـار اعتیـاد آمیـز مثبـت درآینـد. مـا مـی توانیـم بـه رفتارهـای مثبـت اعتیـاد پیـدا کنیـم و ایـن نـوع از اعتیـاد، بسـیار پسـندیده نیـز مـی باشـد. در روابـط زناشـویی یـک سـری رفتارهـا وجـود دارنـد کـه اگـر بـه صـورت همیشـگی و مـداوم انجـام شـوند در تحکیـم رابطـه زوجیـن و ایجـاد صمیمیـت نقـش بسـزایی دارنـد. نکتـه مهـم ایـن اسـت کـه ایـن رفتارهـا را سـعی کنیـد امتحـان کنیـد و بـدون پیـش داوری و قضـاوت انجـام داده و بعـد از مـدت زمانـی نزدیـک بـه ۶ مـاه نتیجـه را ببینیـد. لـذا عجلـه نداشـته و صبـور باشـید. نکتـه مهـم بعـدی ایـن اسـت کـه، بـدون پیـش شـرط و بـدون توجـه بـه امـا و اگرهـا و بـدون توجـه بـه رفتـار طـرف مقابـل، شـما خـود را موظـف بـه انجـام رفتارهـای مثبـت نماییـد و بـدون هیـچ شـرطی نسـبت بـه انجـام آن رفتارهـا اقـدام کنیـد. منتظـر دیگـری و یـا ایجـاد شـرایط نباشـید. از خودتـان شـروع کنیـد، و تصمیـم بگیریـد و بـا خـود عهـد کنیـد کـه در هـر شـرایطی، بـدون توجـه بـه رفتـار دیگـری، شـما رفتـار مثبـت خـود را انجـام خواهیـد داد. وقتـی مـی گوییـم رفتـار مثبـت مـان بایـد بـه صـورت اعتیـاد درآیـد، یعنـی، مثـل مسـواک زدن، نمـاز خوانـدن، غـذا خـوردن، بایـد بـه صـورت روتیـن و همیشـگی و بـدون توجـه بـه رفتـار دیگـران، عمـل مثبـت انجـام شـود. ایـا شـما وقتـی بـا همسـرتان مشـکل داریـد، از خوابیـدن یـا خوردن یـا مسـواک زدن، صـرف نظـر مـی کنیـد؟ بـی شـک خیـر. مـا ایـن رفتارهـا را همیشـه در خزانـه رفتـاری خـود داریـم. بنابرایـن توصیـه مـی شـود، رفتارهـای مثبـت بیشـتری را از ایـن بـه بعـد در خزانـه رفتـاری خـود ذخیـره کنیـد، و بـه سـمت اعتیادهـای مثبـت گام بردارید.

اعتیادمثبت شماره یک

هـر روز یـک ویژگـی شـخصیتی، رفتـاری یـا ظاهـری مثبـت همسـرتان را بیـان کنیـد. و از او تعریـف کنیـد. سـعی کنیـد کوچـک تریـن ویژگـی هـای مثبـت را هـم ببینیـد. ممکـن اسـت یـک ویژگـی خـاص را بـه صـورت تکـراری تاییـد کنیـد. در هـر حـال لایـک کـردن روزانـه را فرامـوش نکنیـد.

اعتیاد مثبت شماره دو

هـر روز حداقـل نیـم سـاعت گفتگـوی دو نفره داشـته باشـید.

اعتیاد مثبت شماره سه

حداقـل روزی دو مرتبـه در ارتبـاط بـا یکدیگـر از جملـه دوسـتت دارم اسـتفاده کنیـد. و ایـن پیـام را بـدون هیـچ شـرطی، بـه شـکل هـای مختلـف بیـان کنیـد

اعتیاد مثبت شماره چهار

اعتیاد به بوسیدن

حداقـل هـر روز، موقـع ورود و خـروج از خانـه، یکدیگـر را ببوسـید. ایـن کار را جلـوی بچـه هـا انجـام دهیـد تـا عشـق ورزی بـه همسـر، را یـاد بگیرنـد.

اعتیاد مثبت شماره پنج

تشکر و قدردانی

هـر روز، حداقـل یـک بهانـه بـرای تشـکر از همسـر خـود پیـدا کنیـد و مراتـب قدردانـی خـود را حتمـا نشـان دهیـد.

اعتیاد مثبت شماره شش

دراغوش گرفتن

هـر روز یکدیگـر را در آغـوش گرفتـه، صمیمیـت و مهربانـی خـود را بـا رفتـاری غیـر جنسـی نشـان دهیـد.

اعتیادمثبت شماره هفت

هدیه دادن

هفتـه ای یـک بـار یـا ماهـی یـک بـار بـه یکدیگـر گـل هدیـه بدهیـد. بـدون مناسـبت هدیـه بدهیـد. بـه قیمـت هدیـه توجـه نکنیـد، زیـرا نفـس عمـل، مهـم مـی باشـد.

اعتیاد مثبت شماره هشت

نیکی کردن

هـر روز یـک کار نیـک انجـام دهیـد. ایـن کار مـی توانـد، صرفـه جویـی در آب و بـرق باشـد یـا غـذا دادن بـه پرنـدگان، یـا لبخنـد زدن بـه همسـایه، یـا تلفـن زدن بـه یـک آشـنا بـرای احوالپرسـی و یـا نـوازش کـردن و دلگرمـی دادن بـه یـک انسـان دیگـر تـا انجـام کارهـای بـزرگ و بزرگتـر. هـر کسـی بـه قـدر تـوان خـود مـی توانـد حداقـل روزانـه یـک کار نیـک را در حـق دیگـران بـه خصـوص اعضـای خانـواده و همسـر خـود انجـام دهـد. تاثیـر مثبـت ایـن عمـل بـه مـرور در حـس و حـال افـراد و میـزان خشـنودی آنهـا آشـکار خواهـد شـد. بنابرایـن بـا خـود عهـد ببندیـد کـه هـر روز حداقـل تـا قبـل از خـواب، یـک کار نیـک را انجـام دهیـد و ایـن رفتـار بـه صـورت اعتیـاد روزانـه بـرای شـما درآیـد.

اعتیاد مثبت شماره نه

انجام کار مشترک

هـر روز یـا یکدیگـر یـک کار مشـترک انجـام دهیـد. مثـل: شسـتن ماشـین ، خریـد کـردن ، پختـن غـذا، انجـام امـور منـزل ، درسـت کـردن یـک کاردسـتی ، انجـام یـک کار هنـری یـا ورزشـی ، ملاقـات یـک دوسـت یـا فامیـل و هـزاران کار دیگـری کـه مـی توانـد جـزء کارهـای مشـترک اعضـای خانـواده برنامـه ریـزی شـوند. ایـن امـر باعـث ایجـاد صمیمیـت بیشـتر بیـن اعضـای خانـواده مـی شـود.

اعتیاد مثبت شماره ده

خودارزیابی

روزی ۳۰ دقیقـه بـا خـود خلـوت کنیـد تـا افـکار، احسـاس و اعمـال روزانـه خـود را ارزیابـی نماییـد. ببینیـد کـدام یـک از آنهـا بـرای تـان سـودمند بـوده و بـه شـما حـس خـوب داده و کـدام یـک مفیـد نبـوده، بررسـی کنیـد، آیـا در هـر روز، رفتـار شـما مسـئولانه بـوده اسـت یـا خیـر؟ رفتـار مسـئولانه یعنـی، هزینـه ای بـرای دیگـران نداشـته، و بـه کسـی آسـیب و زیـان نرسـاند.

اعتیادمثبت شماره یازده

نسبت پنج به یک

وجـود لحظـات تلـخ و شـیرین در مسـیر زندگـی و در هـر رابطـه ای، امـری بدیهـی و طبیعـی مـی باشـد. جـان گاتمـن، یکـی از بـزرگان روانشـناسی در عرصـه زوج درمانـی، مـی گویـد: بـرای حفـظ روابـط زناشـویی و داشـتن احسـاس خشـنودی در زندگـی مشـترک، بایـد نسـبت ۵ بـه ۱ را رعایـت کنیـم. بدیـن معنـی کـه، اگـر کسـی رفتـار منفـی کـه منجـر بـه ایجـاد احسـاس منفـی بشـود را انجـام دهـد بـرای جبـران، مـی بایسـت ۵ رفتـار مثبـت کـه منجـر بـه ایجـاد احسـاس مثبـت مـی گـردد را انجـام دهـد. بنابرایـن مـی توانیـم امیـدوار باشـیم، در روابـط زناشـویی، راهـی بـرای جبـران و خنثـی کـردن احسـاسات منفـی وجـود دارد. البتـه بـه شـرط ایـن کـه بخواهیـم و تـلاش کنیـم. اگـر ایـن نسـبت پنـج بـه یـک، را همیشـه مـد نظـر داشـته باشـیم و رعایـت کنیـم، طعـم شـیرین خشـنودی و رضایـت از زندگـی زناشـویی را خواهیـم چشـید. از همیـن الان، کـه ایـن مطلـب را خواندیـد، بـا خـود عهـد کنیـد، ایـن امـر را بـه عنـوان یـک، اعتیـاد مثبـت در نظـر بگیریـد و هـر روز ایـن نسـبت را بـا خـود، چـک کنیـد و مطمئـن شـوید کـه رعایـت نمـوده ایـد.

اعتیاد مثبت شماره دوازده

بیرون رفتن

در بهتریـن شـرایط هفتـه ای یـک بـار و در بدتریـن شـرایط، ماهـی یـک بـار، دو نفـری بیـرون برویـد. اگـر بچـه داریـد، بچـه را نـزد کسـی بسـپارید و یـا هم سـاعتی را خـارج از خانـه سـپری کنیـد. پـارک یـا رسـتوران یـا کافـی شـاپ و یـا قـدم زدن تـوی خیابـان و ... فرقـی نمـی کنـد، فقـط هـدف ایـن اسـت کـه سـاعتی را فـارغ از تمـام مسـائل زندگـی، یـا هـدف ایجـاد حـس خـوب، دو نفـره در کنـار هـم باشـید. اگـر ایـن رفتـار بـه صـورت یـک عـادت در خانـواده درآیـد، تاثیـر مثبـتی در ایجـاد روابـط صمیمانـه و تحکیـم خانـواده خواهـد داشـت.

اعتیاد مثبت شماره سیزده

خاطره بازی خاطره سازی

یکـی از کارهایـی کـه بایـد بـه صـورت اعتیـاد مثبـت درآیدایـن اسـت کـه خاطـرات مثبـت زندگـی را مـرور

کنیـم حتـی اگـر تکـراری باشـند. متاسـفانه خاطـرات منفـی را بارهـا و بارهـا بازگـو مـی کنیـم و ایـن، دلیـل علمـی دارد کـه اینجـا جـای بحـث در ایـن بـاره نیسـت. ولـی مـا مـی توانیـم آگاهانـه و عامدانـه، خاطـرات مثبـت را مـرور و بازگـو کنیـم تـا احساسـات خوشـایند را تجربـه نماییـم. ایـن عمـل آگاهانـه و عامدانـه یـک مهـارت بـه حسـاب مـی آیـد. بنابرایـن بـا تمریـن و ممارسـت مـی توانیـد در آن متبحـر شـوید. خاطـرات خـوب تـان را مرتـب، بـه روش هـای مختلـف بازگـو کنیـد و در کنـار آن، از همسـرتان بـه خاطـر ایجـاد آن خاطـره، حتـی اگـر در گذشـته ای دور بـوده، تشـکر کنیـد. بـرای مثـال اگـر ده سـال قبـل، در سـفری بـه شـما خـوش گذشـته، بعـد از بازگـو کـردن خاطـرات آن سـفر، بـه همسـرتان بگوییـد: ممنـون کـه ده سـال قبـل، چنیـن خاطـره خوشـی را بـرای مـن سـاختی کـه الان از یـادآوری آن، خشـنود مـی شـوم. بـه ایـن کار خاطـره بـازی مـی گوییـم.

نکتـه بعـدی خاطـره سـازی اسـت. یعنـی در فرآینـد زندگـی، آگاهانـه و عامدانـه، تـلاش کنیـم کـه در کنـار یکدیگـر، لحظـات خوشـی را بـه وجـود آوریـم تـا بعدهـا بـه عنـوان خاطـره هـای خـوب، از آنهـا یـاد کنیـم. و ایـن نیـز یـک مهـارت مـی باشـد، کـه اگـر کسـی آن را بلـد باشـد، در روابـط خـود موفـق تـر اسـت. بـرای موفقیـت در هـر کاری بـه خصـوص موفقیـت در رابطـه، بایـد تـلاش کـرد و مهـارت هـای لازم را بـه دسـت آورد، و یکـی از ایـن مهـارت هـا، مهـارت خاطـره سـازی و خاطـره بـازی مـی باشـد کـه اگـر بلـد باشـیم نتایـج مثبـتی دریافـت مـی کنیـم. امیـدوارم بـه اعتیادهـای مثبـت مبتـلا شـوید.

اعتیاد مثبت شماره چهارده

یادگیری

از منظـر روانشـناسی، تفریـح، پـاداش ژنتیکـی یادگیـری اسـت. آمـوزش و یادگیـری، باعـث رشـد و تعالـی انسـان مـی شـود. انسـان موفـق کسـی اسـت کـه امـروزش، بـا دیـروزش، متفـاوت باشـد. اگـر هر روز، فقـط یـک کلمـه، بیاموزیـد، شـما بـا دیـروز خـود تفـاوت خواهیـد داشـت. نکتـه مهـم ایـن اسـت کـه، انسـان بایـد، هـر روز، خـودش را بـا روز قبلـش، مقایسـه کنـد ببینـد کـه تغییـر کـرده یـا نـه، بهتـر شـده یـا بدتـر؟ مقایسـه زمـان حـال خـودم بـا گذشـته خـودم، بسـیار پسـندیده اسـت. ولـی مقایسـه خـودم بـا دیگـران، هرگـز توصیـه نمـی شـود و متاسـفانه، آدم هـا، بیشـتر درگیـر ایـن نـوع از مقایسـه هسـتند. امیـدوارم، همـه مـا بتوانیـم، بـا خودمـان عهـد ببندیـم کـه، از همیـن الان، تـلاش کنیـم، هـر روز، از طـرق مختلـف، مـان متفـاوت باشـیم. (نکتـه مهـم تـر ایـن کـه، آن چـه یـاد مـی گیریـم را در زندگـی بـه کار بگیریـم و کاربـردی کنیـم) مطمئـن باشـید رشـد و تعالـی فـردی در تمـام ابعـاد زندگـی، بـه خصـوص روابـط اجتماعـی و خانوادگـی، تاثیـر بسـزایی خواهـد داشـت. ایـن امـر باعـث مـی شـود احسـاس خشـنودی بیشـتری در زندگـی داشـته باشـید.

اعتیاد مثبت شماره پانزده

سکوت هنگام خشم و ناراحتی

یکـی از مهـم تریـن عـادت هـای مثبـت، کـه مـی توانـد در همـه روابـط، نقـش بسـزایی داشـته باشـد و یـک مهـارت فـوق العـاده در زندگـی، محسـوب مـی شـود ایـن اسـت کـه: در هنـگام بـروز خشـم و ناراحتـی و هـر گونـه احسـاس منفـی، حداقـل پانـزده دقیقـه سـکوت کنیـد و در ایـن مـدت، چنـد جملـه آرامـش بخـش بـه خودتـان بگوییـد.بـه جرئـت مـی تـوان گفـت، ایـن مهـم تریـن مهارتـی اسـت کـه در روابـط انسـانی بسـیار حائـز اهمیـت مـی باشـد. امیـدوارم در زندگـی، بـه ایـن پانـزده مـورد، اعتیـاد پیـدا کنیـد و همیشـه در همـه جا و در همـه حال، ایـن مـوارد را بـه کار بگیریـد.

حمیده شعفی
مشاور خانواده و زوج درمانگر

اندیشه سیاسی امام خمینی (ره)

قسمت آخر

* اعتصاب در صنعت نفت ایران -جایی که برای نظام پادشاهی بعلت تامین بودجه حیاتی بود- از ۱۹ شهریور و از پالایشگاه تهران آغاز شد دو هفته بعد دامنه اعتصابات به حنوب و پالایشگاه آبادان رسید.
* موج دوم اعتصاب از ۲۸ شهریور ۱۳۵۷، را

پیک شفا
دو ماهنامه اجتماعی فرهنگی پیک شفا
صاحب امتیاز : بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین (ع) فردوس مدیر مسئول : جواد آیرم
ویراستار و تایپ : زهرا ملکی ، محدثه مقدس نیا
آدرس : خراسان جنوبی ، فردوس ، خیابان شهید مطهری ، بلوار شفا
تلفن : ۴-۳۲۷۲۱۰۰۲-۰۵۶ سامانه پیامک:۳۰۰۰۶۸۲۰ پذیرش آگهی : ۳۲۷۲۱۰۰۲
کانال تلگرام : @DaralshafaNews سایت :ferdowsshafa.ir
سال چهارم شماره ۱۶
اسفند ۹۸