

اولین و مجهزترین آمبولانس خصوصی شهرستان فردوس

برخوردار از کلیه استانداردهای لازم همراه با تیم کامل پزشکی

تلفن های هماهنگی
۰۹۱۵۳۳۴۴۰۰۵ - ۰۹۱۵۳۳۵۷۵۶۸

جهت انتقال بیماران و سالمندان به تمام نقاط کشور

بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین (ع) فردوس

پایه شفا

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

کلینیک فیزیوتراپی

دارالشفای امام حسین (ع)

مجهز به بروزترین و پیشرفته ترین تجهیزات با ده سال سابقه همراه با کادر مجرب و آموزش دیده

قابلیت مساعدت هزینه برای محرومین طرف قرارداد کلیه بیمه ها

قابلیت اعطای وام قرض الحسنه ده ماهه برای عموم

فردوس: ابتدای بلوار شفا، ساختمان پزشکان فارابی
تلفن: ۰۵۶-۳۲۷۲۹۶۰۰

فیزیوتراپیست: محدثه دوستی

نخستین روان پزشک فردوس

نگاهی به زندگی و خدمات دکتر اسماعیلی

قلب تپنده فردوس در مشهد

داروخانه دکتر مقربی

تکیه گاه بیماران خاص در مشهد

از میراث اندیشه تا تعهد به سلامتی

سبک زندگی پزشکی

اصول بنیادین برای بهبود سلامت



واقعیت چیز دیگریست،

پشتوانه دارالشفای امام حسین (ع) است

صفحه ۴

اولین کارگاه آشنایی با مفهوم سبک زندگی طبی برگزار شد

خیرین گرانقدری که یاد خود و عزیزانشان را در دارالشفای امام حسین (ع) جاودانه کردند

نام حاج محمد اسماعیل صیفی و فرزندش جاودانه شد

اهدای مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان

هزینه یک اتاق از پلی کلینیک تخصصی به یاد فرزندمرحومش حاج مهدی صیفی روح پدر و پسر با صاحب دارالشفای محشور باد

خانواده محترم خالصی اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان	جناب آقای رضا راهبر اهدای مبلغ ۶۰ میلیون تومان شرکت در طرح خیرات سپرده این مرکز خیریه	جناب آقای محمد رضا فریدون فر اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان عکاسی فوجی فیلم به ارزش	جناب آقای مهندس آرمون اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان
خانواده محترم جوادی اهدای مبلغ ۱۵ میلیون تومان به یاد مرحومان حاج سید حسین جوادی و حاجیه خانم زبانه یازی	خانواده محترم ندیم اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان به یاد مرحومه حاجیه خانم جمالیه صمدی فر	خانواده محترم مقدم اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان به یاد مرحومان جناب سرهنگ جمشید مقدم فر و خانم نرگس اشراقی	خانواده محترم مقدم اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان به یاد مرحومان جناب سرهنگ جمشید مقدم فر و خانم نرگس اشراقی

جناب آقای حاج اردشیر شمس زاده اهدای مبلغ ۱۵ میلیون تومان	بازنشستگان محترم فرهنگی اهدای مبلغ ۱۵ میلیون تومان طرح برکت (ماهیهانه)	فروشگاه برادران ذبیحی اهدای یک عدد مخزن آب ۲۰۰۰ لیتری به ارزش ۱۴ میلیون تومان به یاد شادروان حاج اسماعیل ذبیحی
--	---	---

خانواده محترم خالصی اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان	خانواده محترم خالصی اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان	خانواده محترم خالصی اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان	خانواده محترم خالصی اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان
--	--	--	--

خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج	خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج	خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج
--	--	--

خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج	خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج	خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج
--	--	--

خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج	خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج	خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج
--	--	--

خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج	خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج	خانواده محترم دباج اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شهید گرانقدر حسین دباج
--	--	--

طرح حمایتی بیماران محروم یا سرطانی (یاوران شفا)

شما نیکوکار محترم با شرکت در این طرح می‌توانید به صورت مستقیم و بدون واسطه، دردمندان واقعی و بیماران محروم جامعه را با پرداخت تمام یا قسمتی از هزینه‌های درمانشان یاری کنید و باعث زدودن درد و رنج از تن بیمار و کاستن غم خانواده آنها شده و غنچه‌های لبخند و بهبودی را بر لبانشان شکوفا سازید و در نهایت دعای خیر آنها را پشتوانه زندگی و توشه آخرتتان کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۵۶-۳۲۷۲۱۰۰۲ داخلی ۳ یا خط مستقیم ۰۵۶۳۲۷۳۱۰۰۸ واحد مددکاری دارالشفاء یا ۰۹۱۵۵۳۴۲۷۴۷ تماس حاصل فرمائید.

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

پرونده ۱۲۶

دختر ۱۱ ساله

بیمار مورکیو (انحنای ستون فقرات)

پدر کشاورز

تحت پوشش کمیته امداد، دهک ۶
نیاز به عمل جراحی جهت پیشگیری از

روند بیماری

هزینه عمل

۱۰۰ میلیون تومان

پرونده ۱۳۵

خانم ۶۵ ساله

همسر از کار افتاده

بدلیل بیماری قلبی و سن زیاد

تحت پوشش کمیته امداد، دهک یک

نیازمند ویلچر به ارزش

۱۰ میلیون تومان

پرونده ۱۳۷

پسر ۱۱ ساله

خانواده دچار بحران مالی شدید

هزینه درمان

۱۰ میلیون تومان

پرونده ۱۵۵۸

مرد ۶۴ ساله

بیماری قلبی

تحت پوشش کمیته امداد

دهک ۲، همسر بیمار به دلیل بیماری

و سن بالا قادر به کار نیست

هزینه دارو

ماهانه ۶۰۰ هزار تومان

پرونده ۳۰۰

مادر ۴۳ ساله

بیماری سرطان نادر میلو فیروز

دارای ۲ فرزند خردسال

شغل همسر کارگر فصلی، دهک ۴

تحت پوشش ارگانی نیست

هزینه دارو (قرص جاگای)

ماهانه ۱۷ میلیون تومان

پرونده ۱۵۵۷

دختر ۲۳ ساله

بر اثر حادثه به کما می‌رود و

حدود ۴۰ روز در کما به سر می‌برد

هزینه درمان

۴۰۰ میلیون تومان

پرونده ۳۰۲

مادر ۵۹ ساله

بیماری سرطان رحم که بعد از عمل یکی

از کلیه‌ها از دست رفته و متاستاز شده

همسر از کار افتاده

دارای فرزند معلول، دهک ۳

هزینه دارو پس از نشان دار شدن

ماهانه ۴۲ میلیون تومان

پرونده ۳۰۱

مادر ۵۷ ساله

بیماری سرطان سینه

بدون سرپرست

هزینه شیمی درمانی

هر ۲۰ روز ۸۰۰ هزار تومان

پرونده ۲۹۱

خانم سرپرست خانوار ۴۶ ساله

بیماری سرطان ریه

تحت پوشش کمیته امداد

دارای یک فرزند که بدلیل کار

کردن ترک تحصیل کرده

هزینه دارو و درمان

ماهانه حدود ۴ میلیون

حمایت مالی از یک یا چند بیمار صعب‌العلاج و سرطانی مشخص؛ با پرداخت هزینه درمان ماهیانه

برای هماهنگی و مشارکت با شماره ۰۵۶-۳۲۷۲۱۰۰۲ داخلی ۳ واحد مددکاری تماس بگیرید.

شماره کارت بانک توسعه تعاون ۵۰۲۹۰۸۱۰۱۵۵۶۸۳۳۶

طرح مشارکتی

یاوران شفا

سید حسین خزاعی فر :

واقعیت چیز دیگر است، پشتوانه دارالشفاء نام بزرگ امام حسین (ع) است

روایت ۲۰ سال خدمت دارالشفای امام حسین (ع) شهرستان فردوس



به مناسبت هفته دولت تصمیم گرفتیم با قدیمی ترین کارمند بنیاد خیریه دارالشفای امام حسین (ع) شهرستان مصاحبه‌ای داشته باشیم که بعد از پرس و جو به گزینه جناب آقای سید حسین خزاعی فر رسیدیم و این انتخاب جالب شد چرا که ایشان بازنشسته نیروی انتظامی هستند و از ابتدا با هیات مدیره و هیات امنا دارالشفاء همراه بوده‌اند این در حالی است که هفته گرامیداشت نیروی انتظامی را به تازگی پشت سر گذاشته ایم و اکنون در آغاز بیست و یکمین سالگرد تاسیس دارالشفاء نیز هستیم از ایشان می‌خواهیم معرفی کوتاهی از خودشان داشته باشند

سید حسین خزاعی فر هفتم متولد ۱۳۴۲ افسر بازنشسته نیروی انتظامی می‌دانم که شما یکی از مدیران دالشفاء هستید که از شکل گیری تا کنون به صورت فیزیکی هم در دارالشفاء حضور داشتید از همان ابتدا بگویید از کجا و چطور همراه شده‌اید؟

در دوران خدمت از طریق جناب آقای دولت‌خواه باجناب عزیزم با آقایان آزمایش و نبی‌زاده آشنا شدم و خیلی باعث خوشبختی من بود. این بزرگواران در دهه آخر صفر از علمای تراز اول مثل حاج آقای عالی ، حاج شیخ محسن کافی و از این قبیل سخنرانان و واعظان برای روضه خوانی دعوت می‌کردند و جمله معروف سالیاست نام دکترعلی اکبر اسماعیلی بر تارک بهداشت و درمان خراسان جنوبی می‌رخشد و این روزها که مناسبتهای مختلفی در رابطه با تخصص وی پشت سر گذاشته‌ایم پای صحبتهای این فرزند فردوس می‌نشینیم تا ضمن تقدیر از خدمات شایسته ایشان در ادوار مختلف به برخی سولات که عموماً در حوزه تخصصی ایشان برایمان پیش می‌آید پاسخ دهیم.

لطفاً ضمن معرفی خود مورد کوتاهی بر زندگی دوران کودکی تا کنون داشته باشید.

اینجناب دکتر علی اکبر اسماعیلی در سال ۱۳۴۹ در روستای فتح ایاد فردوس در خانواده کشاورز متولد شد تحصیلات دوران ابتدایی را در روستا و راهنمایی و دبیرستان را در صورت گذراندن در سال ۱۳۶۷ پس از اخذ دیپلم رشته علوم تجربی در کنکور سراسری سهمیه ازاد در رشته پزشکی مشهد قبول شدم و در سال ۱۳۷۴ دوران تحصیلات پزشکی عمومی را به پایان رساندم. سپس دوران خدمت طرح و نظام وظیفه در شهرستان رفسنجان تا سال ۱۳۷۷ سپری و پس از قبولی در رشته تخصصی روانپزشکی (اصاب و روان) و سپری نمودن دوران دستیاری در سال ۱۳۸۰ فارغ التحصیل و دوران طرح ضریب کا تخصص را در شهرستان فردوس به عنوان اولین متخصص روانپزشکی شهر فردوس شروع کردم و تا سال ۱۳۹۱ ضمن کار تخصصی اعصاب وروان و تاسیس بخش روانپزشکی بیمارستان شهید چمران که دران زمان در بین شهرهای خراسان بزرگ بی نظیر بود مبادرت به درمان

”شبه‌ها بفرا مید روضه“ از آن موقع معروف شد . در پایان یکی از همین جلسات در جلسه‌ای حاج آقای کافی فرمودند که شما شور حسینی تان خوب است ولی به شعور حسینی کمتر پرداخته‌اید. پدر من حاج شیخ احمد کافی در طول عمرش ۴۲ درمانگاه خیریه در شهرها و استان‌های مختلف با کمک مردم ساخت ، شما هم می‌توانید این کاررا انجام بدهید. این موضوع جرقه‌ای شد در ذهن این بزرگواران و در جلسات قرآنی که در منازلمان برگزار می‌شد در این خصوص صحبت‌هایی می‌شد و موضوع کم کم جدی‌تر شد تا اینکه یکی از مغازه‌های شهرداری واقع در بلوار جمهوری را اجاره کردند . جلسات بیشتر و پرتراگت شد ، تعداد بیشتری از جمله آقایان آزمایش ،دولتخواه، اکبری ،رضا میرزایی ،حسن مزدآور، نوری ، حاج آقای نبی زاده، آقای مسعودی ، حاج آقای باهوش ، خدا رحمت کند حاج آقای نجفی و تعداد دیگری از بزرگواران در این جلسات به تناوب شرکت می‌کردند و صحبت‌هایی پیرامون موضوع انجام می‌شد. در نهایت یک منزل نیمه‌ساز واقع در بلوار شفای کنونی برآورد قیمت شد و هر کدام از ما به تناسب مقداری پول گذاشتیم و وام هم گرفتیم و این منزل مسکونی که خاک گنج بود خریداری شد . بعد از آن هیئت امنا و هیئت مدیره تعیین و انتخاب شد و جناب آقای آزمایش به عنوان رئیس هیئت مدیره و جناب آقای اکبری به عنوان اولین مدیرعامل جهت پیگیری امور ساختمان انتخاب شدند.

جلب اعتماد مردم در اوایل کار سختی بود؟ از آن روزها بگویید

یادم هست همان اوایل آقای اکبری گفتند که برای خرید کاشی چک داده بودند و چون وضعیت مالی دارالشفاء خوب نبود کمی هم نگرانی بود. نزدیکی‌های سررسید چک ، آقای پاکتی را روی میز می‌گذارند و می‌گویند من نمی‌دانم داخل این پاکت چقدر پول

است این سهم من از دبه است که باز نکردم و برای دارالشفاء آوردم وقتی پاکت را باز می‌کنید دقیقاً همان مبلغ چک بوده است. من خودم فکر نمی‌کردم این مرکز به این سرعت مورد اقبال مردم و خیرین قرار بگیرد اما واقعیت چیز دیگریست و نام بزرگی مثل امام حسین (ع) پشت همه اینها است.

درمجموعه دارالشفاء اولین موضوع شفاف‌سازی بود حتی در همان روز اولی که مغازه اجاره کردند آقای آزمایش از آقای نوری خواستند دفتری تهیه کنند و کمک‌ها را بصورت موردی ثبت کنند که فکر می‌کنم هنوز هم این دفتر هست. موضوع بعدی پرهیز از سیاسی کاری بود که این دو بیشتر زمینه توجه و جلب اعتماد مردم به دارالشفاء را فراهم کرده بود.

از روزهای نزدیک به افتتاحیه درمانگاه بگویید
بعد از تکمیل ساختمان برای افتتاح دارالشفاء یا درمانگاه دارالشفاء نیاز به پزشک عمومی ، پرستار و خدمات و...بود. قرار شد در تاریخ ۱۳۸۵/۶/۶ که مصادف بود با تولد امام حسین(ع) افتتاحیه داشته باشیم . مقدمات فراهم شد و دعوتنامه‌ها نوشته شده بود. یکی دو روز مانده به افتتاحیه آقای اکبری گفتند که پزشکی که بعنوان مسئول فنی قرار بود کارش را در دارالشفاء آغاز کند تماس گرفته و انصراف داده چون پدرش سگته کرده و فلج شده . درمانگاه بدون پزشک را نمی‌شد افتتاح کرد همه نا امید بودند اما باز بعد از ظهر همان روز یکی از کارکنان بیمارستان چمران به آقای اکبری مراجعه می‌کند و می‌گوید پزشک متخصص داخلی دنبال مطب می‌گردد بلافاصله مقدمات کار فراهم شد و درمانگاه با مسئول فنی پزشک عمومی نه بلکه متخصص داخلی افتتاح و شروع به کار کرد که این هم در نوع خودش قابل توجه بود.

بعد از افتتاحیه چطور بود ؟

نخستین روان‌پزشک فردوس

بودم . سال ۱۴۰۲ پس از انتقال به دانشگاه علوم پزشکی مشهد و قبولی در آزمون پذیرش دستیار فلوشیپ فوق تخصصی روانپزشکی سالمندان در دانشگاه علوم پزشکی ایران مشغول به تحصیل شدم و در حال حاضر به عنوان فلوشیپ فوق تخصصی روانپزشکی سالمندان و دانشیار گروه روانپزشکی مشغول خدمت می‌باشم.

از برادر شهیدتان دکتر محمد اسماعیلی فوق تخصص کلیه کودکان برایمان بگویید
با توجه به اینکه هر فردی در زندگی الگو ها و فرد برجسته ذهنی را در روان خود متصور هست قطعاً برادر بزرگتر من نیز این نقش را در زندگی و طرحواره های روانشناسی من ایفا نمودند و الگوی رفتاری من بودند که همواره در تمامی دوره‌های زندگی از مشورت‌های ایشان برخوردار بودم . آنچه از شخصیت عنوان اولین مرکز درمان خراسان جنوبی تاسیس کردمی و پذیرای بیماراز ان تمامی شهرهای استان شد که مشکلات بسیاری از مددجویان و خانواده‌هایشان بر طرف گردید .

تاکنون چه مسئولیتهایی داشته‌اید؟

سال ۱۳۸۶ ریاست بیمارستان شهید چمران را عهده دارشدم که با پیگیری های تمامی مسئولین شهری و استانی و در برنامه های کشوری ماحصل ان منجربه ارتقا خدمات تخصصی بیمارستان شهید چمران ، زمینه ساخت بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) فردوس ، راه اندازی پایگاه انتقال خون و ایجاد اورژانس بیمارستان شهید چمران شده است.

یکی از فعالیت های اجرایی من پیگیری مجدانه تاسیس رشته و دانشکده پیراپزشکی فردوس بود که در سال ۱۳۸۸ اولین دوره پذیرش رشته کارشناسی اطاق عمل انجام شد که خوشبختانه با تلاش و جدیت همکاران در حال حاضر یکی از مراکز آموزش عالی عمده می باشد . مسیولیت دانشکده پیراپزشکی و بهداشت را تا سال ۱۳۹۱ به عهده داشتم . در سال ۱۳۹۱ پس از شرکت در فراخوان جذب اعضا هیئت علمی وزارت بهداشت به عنوان استادیار گروه روانپزشکی دانشکده پزشکی بیرجند مشغول به فعالیت و در سال ۱۳۹۶ درجه علمی دانشیاری را کسب نمودم.در طی مدت حضور در بیرجند مسیولیت‌های اجرایی معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه ، مدیر گروه و ریاست بخش روانپزشکی ، معاونت بالینی و تخصصی دانشکده پزشکی ، ریاست بیمارستان امام رضا بیرجند در سال ۱۴۰۰ مسیولیت معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند را عهده دار و نیز های مراقبتی مانند: توجه به شرایط تغذیه ای، وزن

به علت استقبال مردم و کمبود فضای فیزیکی مجبور شدیم که در مرحله دوم حیطاط مجموعه را تبدیل به ساختمان کنیم و حتی طبقه دوم هم ساخته شد. شعار دارالشفاء از همان اول تامین هزینه دارو و درمان بیماران محروم و سرطانی و تجهیز و توسعه دارالشفاء بوده که به نظر می‌رسد تا حد زیادی توانست این شعار را عملی کند ، به طوری که امروز ما می‌توانیم بگوییم که هر مریضی که به مجموعه دارالشفاء امام حسین(ع)

در همان روز اولی که مغازه اجاره کردند آقای آزمایش از آقای نوری خواستند دفتری تهیه کنند و کمک‌ها را بصورت موردی ثبت کنند که فکر می‌کنم هنوز هم این دفتر هست. موضوع بعدی پرهیز از سیاسی کاری بود که این دو بیشتر زمینه توجه و جلب اعتماد مردم به دارالشفاء را فراهم کرده بود.

از روزهای نزدیک به افتتاحیه درمانگاه بگویید
بعد از تکمیل ساختمان برای افتتاح دارالشفاء یا درمانگاه دارالشفاء نیاز به پزشک عمومی ، پرستار و خدمات و...بود. قرار شد در تاریخ ۱۳۸۵/۶/۶ که مصادف بود با تولد امام حسین(ع) افتتاحیه داشته باشیم . مقدمات فراهم شد و دعوتنامه‌ها نوشته شده بود. یکی دو روز مانده به افتتاحیه آقای اکبری گفتند که پزشکی که بعنوان مسئول فنی قرار بود کارش را در دارالشفاء آغاز کند تماس گرفته و انصراف داده چون پدرش سگته کرده و فلج شده . درمانگاه بدون پزشک را نمی‌شد افتتاح کرد همه نا امید بودند اما باز بعد از ظهر همان روز یکی از کارکنان بیمارستان چمران به آقای اکبری مراجعه می‌کند و می‌گوید پزشک متخصص داخلی دنبال مطب می‌گردد بلافاصله مقدمات کار فراهم شد و درمانگاه با مسئول فنی پزشک عمومی نه بلکه متخصص داخلی افتتاح و شروع به کار کرد که این هم در نوع خودش قابل توجه بود.

بعد از افتتاحیه چطور بود ؟

دارالشفاء برای پاسخ به نیازهایی که همواره با آن روبرو بوده چه چشم اندازی را دنبال می‌کند؟
در حال حاضر هدفمان فقط بیمار نیازمند نیست و به نیازهای مردم منطقه می‌اندیشیم و می‌خواهیم بازویی برای دولت در منطقه باشیم تا نه تنها نیاز بیماران نیازمند بلکه در ارتقا سلامت منطقه مشارکت داشته باشیم .

برای توسعه و تجهیز دارالشفاء از دانش و تجربه آقای



دکتر طلوع و آقای مهندس پردیا معطر که یک شرکت مشاور در تهران و از نویسندگان کتاب‌های تخصصی ساخت بیمارستان ایمن در سطح کشور هستند استفاده کردند و این بزرگواران تشریف آوردن مطالعاتی را در منطقه انجام دادند و کمبودهای درمانی با چشم‌انداز ۵۰ ساله را بررسی کردند و این طرح مطالعاتی در

مراجعه می‌کند اگر دردارالشفاء ویا خود فردوس کار درمانی اش کامل نشد قراردادهایی با سایر مراکز بیمارستان‌های بیرجندمشهد، تهران، شیراز داریم که بیمار را معرفی می‌کنیم و تا پایان درمان پیگیری هستیم حتی برای اسکان هم بعضاً در خدمت اشخاص همراه بیمار هستیم .

و بررسی سو تغذیه ، حرکت و تعادل ، بررسی سقوط و افتادن ، بررسی تداخلات داروهای مختلف مصرفی و وضعیت بنیابی و شنوایی و ارزیابی سطح عملکرد و شرایط مراقبتی و حمایتی سالمند مورد توجه و ارزیابی ما به عنوان فرزندان سالمندان برای مراقبت از آنها باید چه نکاتی را بیشتر مدنظر داشته باشیم.

در مقطع سالمندی توجه و دقت به توانایی های فرد و نیاز های عاطفی و هیجاناتی باید مورد توجه خانواده و مراقبین قرار گیرد و مسئله ای که حائز اهمیت خاص است و معمولاً مورد غفلت واقع میگردد این است که خانواده و جامعه بعضی مشکلات و ناراحتی ها را ناشی از سن دانسته و مورد غفلت قرار می‌گیرد و درمان لازم دریافت نمی نمایند قطعاً بایستی باید مشاوره از متخصصین مربوطه و آموزشهای لازم در این خصوص بعمل آید.

اینکه خانواده چه اقدام حمایتی و مراقبتی باید انجام دهند بایستی مبتنی بر ارزیابی جامع سالمند طراحی و برای هر فرد بصورت فردی و جداگانه ارزیابی و توصیه مسلمان در تصمیم گیری جهت مراقبت و نگهداری نمود آنچه اهمیت دارد بهبود کیفیت زندگی سالمند و ارتقا سطح عملکردی فرد می باشد

آزرایمر همان زوال عقل است ؟
یکی از بیماری هایی که حوزه شناخت انسان اعم از حافظه، توجه و تمرکز و عملکرد های اجرایی مغز مانند برنامه ریزی و حل مسئله و تصمیم سازی مغز را متأثر می نماید بیماری الزایمر است. الزایمر شایعترین علت دمانس و زوال عقل را تشکیل می دهد ولی علل دیگر زوال عقل بیماری های عروقی مغز ، عوارض ضربه مغزی شدید ،عوامل عفونی و ویروسی و کمبودهای تغذیه ای می باشد .

از لحاظ علمی چه اتفاقی در بدن می افتد که به آن آلزایمر می گویند یعنی چه تغییری در بدن ایجاد می شود ؟

برکت (۱): پرداخت درصدی از حقوق کارکنان نهادها و سازمان‌ها برای کمک به گروه هدف مشخص به صورت کسر از حقوق

برکت (۲): انعقاد قرارداد با دارالشفاء در سطوح مختلف جهت همکاری و پذیرش بیماران معرفی شده توسط

بنیاد ویژه پزشکان و داروخانه‌ها

برکت (۳): اختصاص درصدی از در آمد به صورت ماهیانه توسط اصناف و بازاریان و شرکتها برای مشارکت و حمایت از دارالشفاء

برای هماهنگی و مشارکت با شماره ۰۲۳۲۷۲۱۰۰۲ داخلی ۳ واحد مددکاری تماس بگیرید

اختیار دانشگاه علوم پزشکی قرار گرفت و تایید شد. بعد از آن زمینی به متراژ ۶۰۰ متر به همت خیرین خریداری شد و نقشه ساختمان در چهار طبقه با زیربنای ۳۰۰۰متر ارائه و الحمدلله ما الان در حال ساخت این مجموعه هستیم که تقریباً پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته است که جا دارد از تمامی خیرینی که ما را در انجام این امر بزرگ حمایت مالی و حمایت مادی و معنوی کرده‌اند به نوبه خودم تقدیر و تشکر کنم .

لطفاً اعضای هیات مدیره و مدیرانی که تاکنون در این خیریه خدمت کرده‌اند را نام ببرید .

ابتدا لازم است که اشاره کنم اعضای محترم هیئت مدیره از ابتدا تاکنون هیچ مبلغی را به عنوان حق‌الزحمه یا حق جلسه دریافت نکرده‌اند و فقط و فقط برای رضای خداوند به صورت افتخاری در خدمت بیماران بوده‌اند.

می‌خواهم تشکر کنم از کلیه اعضای محترم هیئت مدیره جناب آقای آزمایش، جناب آقای دولتخواه، جناب آقای نبی‌زاده،جناب آقای حسین اکبری، جناب حسن آقای مزدآور، جناب آقای مهندس مسعودی و جناب حاج آقای رضایی‌فر و طلب آموزش و مغفرت می‌کنم برای جناب حاج آقای نجفی ، انشالله که دستگیری آخرتشان باشد. انشالله که مولایمان آقا امام حسین علیه السلام هم در دنیا هم در آخرت دستگیر خیرین عزیز و تمامی دست‌اندرکاران این مجموعه خیریه باشند.

مدیرعامل‌های محترمی که در این مجموعه تاکنون قبول زحمت کردند به ترتیب جناب آقای اکبری طی دو دوره، جناب آقای آزمایش دو دوره ، جناب آقای مزدآور، جناب حاج آقای علی پرست و خود بنده مدت کوتاهی در خدمت بودم و مجدداً هم جناب آقای آزمایش که الان قبول زحمت کردند .

از تکنیک‌های حل مسئله می‌تواند وضعیت روانی فرد را بهبود بخشد. در مواردی نیز تنظیم شیمیایی مغز با داروهای مناسب ضروری است.

نظر تان در مورد دارالشفاء چیست
نظرم در خصوص دارالشفاء درمجموع بسیار مثبت است چرا که مسیولین و اعضا هیئت مدیره آگاه به شرایط بهداشت و درمان منطقه و شهرستان هستند و علاوه بر نقش مددکاری و کمک به هزینه درمان افراد مشمول دریافت خدمات ، درارتقا و گسترش خدمات نقش مثبتی دارند .

معمولاً این دغدغه و نگرانی درمورد مراکز خیریه درمانی وجود دارد که خیریه های درمانی در شرایطی می تواننند نه تنها منجر به بهبود شرایط درمانی مردم و سیستم بهداشت گاهی به علت موازی کاری ، رقابت ناسالم و ضد اشتغال و نهایتاً تحلیل و ضعیف نمودن سیستم درمانی می شوند که خوشبختانه دارالشفاء امام حسین (ع) با درایت مسئولین دارالشفاء و سیاست گذاری مناسب از این آسیب مضمون مانده و منجر به ارتقا سطح درمانی شهرستان گردیده است

در مورد فردوس حرفی ندارید ؟
در خصوص فردوس آنچه حائز توجه و شایخا هست سطح بالای آگاهی و تحصیلاتی مردم و نهانیت فرهنگ غنی در جامعه است که این افزایش آگاهی و تعامل خوب بین فردی و اجتماعی ، انعکاس در بهره وری مناسب از امکانات ، مراجعه و دریافت به موقع خدمات بهداشتی و درمانی داشته است.

علیرغم ایجاد شهرستانهای جدید مانند سرایان ، بشرویه و جیستان و گسترش و توسعه خدمات بهداشتی درمانی در این مناطق ، تفریق جمعیتی شهرستان فردوس به دلیل این زمینه جامعه شناختی و فرهنگی مرکزیت درمانی در منطقه را حفظ و ارتقا داده است بگونه ای که مرکز و سطح ارجاع تخصصی در منطقه است و در بعضی خدمات حتی مرکز طب هسته ای ، مرکز شیمی درمانی ، خدمات متمرکز دندانپزشکی و فیزیوتراپی در دارالشفاء امام حسین(ع) و منحصر بفرد بودن رشته های دانشگاهی علوم پزشکی مانند کارشناسی مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی ،کارشناسی و کارشناسی ارشد فناوری اطلاعات سلامت اشاره نمود امیدوارم روند رو به رشد خدمات دهی تداوم داشته باشد تا بهترین کیفیت خدمات به مردم ارائه گردد هرچند کیفیت موزیف است که هیجکانت سقف و نهایت ندارد.

برکت (۱): پرداخت درصدی از حقوق کارکنان نهادها و سازمان‌ها برای کمک به گروه هدف مشخص به صورت کسر از حقوق

برکت (۲): انعقاد قرارداد با دارالشفاء در سطوح مختلف جهت همکاری و پذیرش بیماران معرفی شده توسط

بنیاد ویژه پزشکان و داروخانه‌ها

برکت (۳): اختصاص درصدی از در آمد به صورت ماهیانه توسط اصناف و بازاریان و شرکتها برای مشارکت و حمایت از دارالشفاء

برای هماهنگی و مشارکت با شماره ۰۲۳۲۷۲۱۰۰۲ داخلی ۳ واحد مددکاری تماس بگیرید

طرح مشارکتی

برکت

سبک زندگی پزشکی



دکتر محمدرضا رضایی پور

دکتر محمدرضا رضایی پور **اصول کلی:** رژیم‌های غذایی مبتنی بر مواد غذایی کامل، کاهش غذاهای فرآوری‌شده، و تأکید بر الگوهایی همچون مدیترانه‌ای و Mayo Clinic Diet. در اولویت هستند (۲۰).

مثال: Mayo Clinic Diet این رژیم یا دو فاز طراحی می‌شود:

- فاز اول (دو هفته): جایگزین کردن ۵ عادت ناسالم یا ۵ عادت سالم، با هدف کاهش وزن حدود ۲.۵ تا ۴.۵ کیلوگرم.

- فاز دوم: **کنترل میزان مصرف**، فعالیت بدنی منظم و کاهش وزن ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته (۳).

نکات عملی: محدود کردن چربی‌های اشباع و ترانس، کاهش نمک تا حدود ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز، استفاده از پروتئین‌های کم‌چرب مانند ماهی، مرغ، حبوبات و محصولات لبنی کم‌چرب (۴).

۲. فعالیت بدنی منظم

توصیه‌های انجمن پزشکی ورزش آمریکا(ACSM)

--۱۵۰ دقیقه **فعالیت هوازی** با شدت متوسط (مثلاً پیاده‌روی تند) یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید (مثلاً دویدن) در هفته، یا ترکیبی از هر دو (۵).

-تمرین مقاومتی برای گروه‌های عضلانی اصلی، حداقل **۲ روز** در هفته (۶).

-تمرینات انعطاف‌پذیری و نوروموتور (تعادل، هماهنگی) برای حداقل **۲ روز** در هفته (۵).

توصیه روزمره: کاهش زمان نشستن و جایگزینی آن با فعالیت‌های کوتاه حین روز (مثل ایستادن، قدم زدن) نیز مفید است (۵).

۳. خواب و مدیریت استرس

خواب کافی: خواب ۷ تا ۸ ساعت در شب برای بهبود انرژی، سلامت ذهنی، و کاهش خطر بیماری‌ها ضروری است (۷).

مدیریت استرس: برنامه‌ریزی منظم، اجتناب از تعویق و تکمیل کارها، تنفس عمیق، و گفتگو با عزیزان از روش‌های مؤثر مدیریت استرس هستند (۷).

۴. پرهیز از مواد مضر

سیگار: ترک مصرف تنباکو یکی از مؤثرترین اقدامات برای بهبود سلامت قلبی و عروقی است (۸).

الکل: اگرچه مصرف محدود ممکن است برخی اثرات محافظتی داشته باشد، اما رویکرد کلی سبک زندگی پزشکی پرهیز از مصرف یا مصرف بسیار محدود را توصیه می‌کند (۷).

۵. ارتباطات اجتماعی و سلامت مغزی

روابط مثبت اجتماعی: تعامل با افراد خوش‌بین و داشتن شبکه‌ی اجتماعی قوی به افزایش کیفیت زندگی و بهبود سلامت روان کمک می‌کند (۹،۶).

سلامت مغزی: فعالیت‌های ذهنی مانند یادگیری زبان جدید، خواندن یا بازی‌های فکری، ریسک زوال شناختی و دمانس را کاهش می‌دهند (۹).

همچنین، اجتناب از وابستگی به GPS برای تقویت حافظه فضایی و عملکرد مغز توصیه شده است (۱۰).

۶. پیشگیری بیماری‌های قلبی و متابولیک

الگوی ۷ مؤلفه قلبی (Life’s Simple ۷):

۱. فعالیت بدنی

۲. وزن سالم

۳. رژیم غذایی سالم

۴. عدم مصرف تنباکو

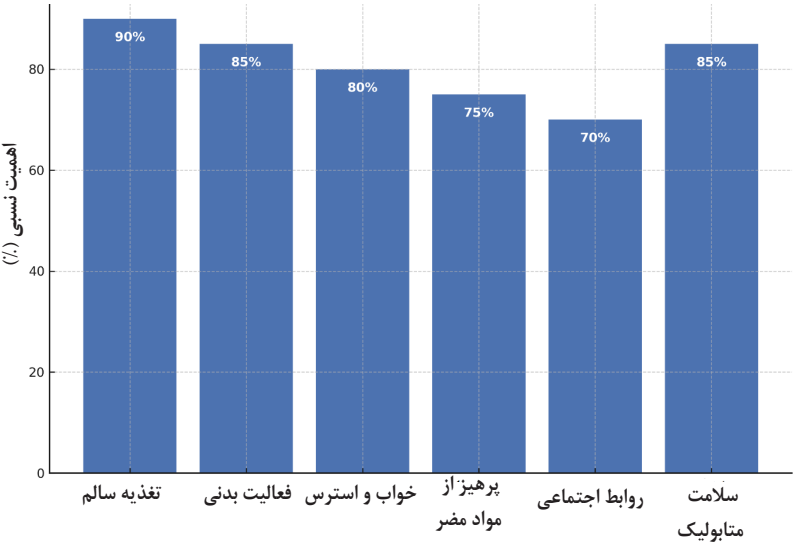
۵. کنترل کلسترول (LDL < ۱۰۰ mg/dL)

۶ فشار خون سالم (mmHg ۸۰/۱۲۰ ≥)

۷. کنترل قند خون (< ۷% HbA1c)

این موارد توسط ACSM و AHA ارائه شده‌اند و نشان‌دهنده اثر مثبت تغییر سبک زندگی بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی هستند (۸).

ستون‌های اصلی سبک زندگی پزشکی و اهمیت نسبی آن‌ها در سلامت در شکل نشان داده شده است.



شکل. ستون‌های اصلی سبک زندگی پزشکی

اهمیت نسبی شش ستون اصلی سبک زندگی پزشکی شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، خواب و مدیریت استرس، پرهیز از مواد مضر، روابط اجتماعی مثبت و سلامت متابولیک بر اساس توصیه‌های American College of Sports Medicine (ACSM) و Mayo Clinic نشان داده شده است.

قلب تپنده فردوس در مشهد

گفتگو با دکتر علی اشراقی به مناسبت روز جهانی قلب



به نام آترواسکلروز (تسلب شراین) هستند که می‌تواند تمام سیستم عروقی را درگیر کرده و منجر به سکته مغزی، زخم پا، آسیب کلیه و فشار خون بالا شود. گرچه عواملی مانند سن و ژنتیک خارج از کنترل ما هستند، اما با مدیریت فشار، قند و چربی خون، ترک دخانیات و مواد مخدر، ورزش منظم و تغذیه سالم می‌توانیم روند این بیماری را کند و خفیف کنیم.

چه ورزش‌هایی برای سلامت قلب مناسب‌ترند؟

همه ورزش‌ها برای قلب مفیدند، اما برای توصیه عمومی، ورزش‌های هوازی مثل شنا، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی تند و دوی سبک بهترین گزینه‌اند. ورزش‌های قدرتی مانند وزنه‌برداری و بادی‌بیلدینگ هم می‌توانند مفید باشند، ولی تأثیرشان کمتر است و در برخی بیماری‌های قلبی ممکن است ضرر داشته باشند. در مجموع، ورزش‌های هوازی برای بیشتر افراد مناسب‌ترند و انتخاب نوع ورزش بهتر است با مشورت پزشک انجام شود.

سبک زندگی ما چه تأثیری بر بیماری‌های قلبی دارد؟

زندگی ماشینی، کم‌تحرکی، مصرف سیگار و فست‌فودها، استرس و آلودگی هوا از عوامل مهم آسیب به قلب هستند. باید تلاش کنیم این عوامل خطر را کاهش دهیم.

چند درصد تغذیه در سلامت قلب و عروق تأثیر گذار است در این خصوص چه توصیه هایی دارید
نمی‌توان درصد دقیقی برای نقش تغذیه در سلامت قلب تعیین کرد، زیرا عوامل اصلی مانند سن و ژنتیک تأثیر بیشتری دارند. با این حال

تغذیه مناسب می‌تواند به کنترل فشار خون، دیابت و چربی خون کمک کند و نقش غیرمستقیمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی داشته باشد. توصیه کلی این است که

- مصرف اسیدهای چرب ترنس را کاهش دهیم؛ این مواد در فست‌فودها، شیرینی‌ها، نوشابه‌ها و خامه‌های صنعتی وجود دارند.

- از نوشیدنی‌های سالم مانند دوغ و دمنوش‌های خانگی استفاده کنیم و نوشیدنی‌های صنعتی را به‌ندرت مصرف کنیم.

- نمک کمتر و از روغن‌های مایع سالم استفاده کنیم؛ روغن‌های جامد نباتی توصیه نمی‌شوند.

- روغن حیوانی در حد طعم‌دهی قابل قبول است.

- مصرف گوشت قرمز ۲ تا ۳ بار در هفته مناسب است.

- تخم‌مرغ را می‌توان روزانه مصرف کرد.

- لبنیات مفید هستند.

- ادویه‌ها نیز نقش مثبتی در سلامت قلب دارند.

اصول بنیادین برای بهبود سلامت

جمع‌بندی

رکن‌های اساسی سبک زندگی پزشکی شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، خواب و مدیریت استرس، پرهیز از مواد مضر، روابط اجتماعی و سلامت ذهنی، و کنترل عوامل متابولیک است (شکل ۱ را ببینید). این الگوها با هم ترکیب شده و پایه‌ای قدرتمند برای جلوگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی و زوال عقل فراهم می‌آورند.

منابع

۱.American College of Lifestyle Medicine. Lifestyle Medicine [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://lifestylemedicine.org

۲.Mayo Clinic Press. Best diets for health [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating

۳.Mayo Clinic Press. Mayo Clinic Diet [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mayo-clinic-diet/art-۲۰۰۴۵۶۶۰

۴.Mayo Clinic Press. ۱۱ tips for healthier eating habits [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://mcpres.mayoclinic.org/nutrition-fitness/۱۱-tips-for-healthier-eating-habits

۵.Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. American College of Sports Medicine position stand: quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. Med Sci Sports Exerc. ۲۰۱۱;۴۳(۷):۱۳۳۴–۵۹. doi:۱۰.۱۲۴۹/۱۰.۱۲۴۹/MSS.۰.b۰۱۳۳۱۱۲۱۳fefb

۶.Prescription to Get Active. Resistance training guidelines (ACSM) [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://www.prescriptiontogetactive.com/static/pdfs/resistance-training-ACSM.pdf

۷.Mayo Clinic Health System. ۷ tips to live a happier life [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/۷-tips-to-live-a-happier-life

۸.American College of Sports Medicine. Heart-healthy lifestyle tips [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://acsm.org/heart-healthy-lifestyle-tips

۹.Business Insider. Longevity tips from an active couple in their ۸۰s [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://www.businessinsider.com/active-couple-۸۰s-longevity-tips-staying-happy-healthy-۲۰۲۵-۳

۱۰.Mayo Clinic Press. Brain health and spatial memory tips [Internet]. ۲۰۲۵ [cited ۲۰۲۵ Aug ۳۰]. Available from: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/brain-health/art-۲۰۴۵۷۹۰۷

چه عوامل دیگری می‌توانند بر عملکرد قلب تأثیر گذار باشند

تحرک کافی و ورزش، خواب مناسب ، رعایت رژیم غذایی مصرف فست فود کمتر غذاهای سنتی و سالم‌تر ، پرهیز از استرس اگر امکان داشته باشد و قطعاً قطع دخانیات ، قلیان ، مواد مخدرو الکل موثر خواهد بود.

فشار خون را بصورت علمی‌ساده برایمان تشریح کنید چرا اینقدر مهم است

فشار خون، نیرویی است که قلب برای به جریان انداختن خون در رگ‌ها وارد می‌کند.اگر خیلی پایین باشد، خون‌رسانی به اندام‌ها مختل می‌شود و اگر بالا باشد، خطر سکته‌های قلبی و مغزی، آسیب کلیه و چشم را افزایش می‌دهد.

فشار نرمال از ۱۲ روی هفت و نیم یا ۱۲۰ روی ۷۵ به اصطلاح میلیمتر جیوه کمتر باشد و تا ۱۳۰روی ۸۵ هم

مورد قبول است. بالاتر از این محدوده نیازمند اقدام درمانی است که معمولاً با اصلاح تغذیه، تحرک و سبک زندگی آغاز می‌شود. پرفشاری خون بسیار شایع است،حدود ۴۰درصد افراد جامعه مبتلا هستند و با افزایش سن بیشتر می‌شود. خوشبختانه درمان‌های مؤثر وجود دارد و اگر به‌موقع کنترل شود، عوارض آن بسیار کاهش می‌یابد

شما در دانشگاه تدریس دارید طبابت را ترجیح می‌دهید یا آموزش را

بعنوان استاد تمام بالاخره طبابت جزئی از تدریس است یعنی ما در بیمارستان‌های آموزشی طبابتی می‌که کنیم هم‌زمان تدریس هم هست که می‌تواند تئوری یا عملی باشد و باعث افتخار من است و عملاً تدریس و طبابت را نمیتوانم جدا کنم چون طبابت و آموزش برای هیئت علمی‌یکی است . طبیعتاً ما صبح‌ها که کلا در اختیار دانشگاه هستیم و بعد از ظهرها میتوانیم بعد از چندین سال که تعهداتمان تمام شد طبابت خصوصی داشته باشیم. تفاوتی نمیکند هر دوتا کار ماست و باید کنار هم انجام بشود مثل اینکه به یک آتش‌نشان بگوییم که شما

تعمیراتی که در طول دوره دارید بیشتر می‌بسنید یا ماموریت های آتش نشانی را

با خودتان عهد کرده اید چه طور دانشجویانی تربیت کنید

این سوال خیلی شعار گونه است . ما افتخار داشتیم در خدمت دانشجویان زیادی باشیم در این ۱۴ سالی که من هیئت علمی‌هستم زمانی هم که فردوس بودم و هیئت علمی‌نبودم اما در دانشگاه آزاد کلاس داشتیم که بعضی از دانشجویان من در دانشگاه آزاد ان زمان الان پرستاران و سرپرستاران خیلی موفقی در مشهد و تهران هستند که گاهی میبینمشان و این باعث افتخار هست ولی طبیعتاً همان اصول کلی که خدمت شما گفتم این است که وظیفه مان را انجام بدهیم و دنبال روزی حلال باشیم این مهمترین چیزی هست که جامعه و کشور از ما میخواهد . بقیه موارد باعث بهتر شدن کار می‌شود طبیعتاً اینکه اخلاق خوبی داشته باشیم بتوانیم خشممان را کنترل کنیم و با بیمار خشمگین رفتار مناسبی داشته باشیم باعث بهتر شدن کار می‌شود ولی جامعه از ما عمل به وظیفه و رزق و روزی حلال میخواهد که انشالله خودم و همه دانشجویانم دنبال این مسئله باشیم.

در حوزه تحقیق و پژوهش هم کار می‌کنید؟آثاری دارید

بله من به‌عنوان یک عضویت علمی باید در تحقیق و پژوهش هم فعال باشم که با کمک همکاران پزشک عمومی و دستیار در مقطع تخصص و در مقطع فوق تخصص با همکاران فلوشیپ‌های فوق تخصصی کارهای پژوهشی و تحقیقاتی هم انجام می‌دهیم. هر عضو هیئت علمی در هر دانشگاهی هم وظیفه آموزش و تدریس دارد و هم پژوهش و تحقیق .کسانی که توانایی کارهای اداری و مدیریت دارند کارهای مدیریتی انجام می‌دهند که خدمت شما عرض کردم این در توانایی من نیست من وارد کارهای اجرایی نشده‌م و مسئولیت اداری ندارم انشالله در آینده هم نخواهم داشت ولی کارهای پژوهشی، تحصیلی، آموزشی جزو وظایف ما هست و در واقع خواسته دانشگاه محل خدمت و مسئولیت حرفه ای ماست .

نظراتان در مورد دارالشفای امام حسین (ع)چیست؟

دارالشفای امام حسین(ع) به نظر من یک سازمان مردم نهاد بسیار موفق و خوشنام است. هم مدیریت قبلی جناب آقای علپیرست هم مدیریت فعلی جناب آقای آزمایش همیشه به من لطف داشتند . باعث افتخار هست که بتوانیم کاری انجام بدهیم و با این خیریه تعامل داشته باشیم.کارشان را به نحو احسن انجام می‌دهند و واقعاً من نمی‌توانم چیزی بیشتری بگویم . امیدوارم که دلسرد نشوند و خدا همیشه این عزیزان و شما را پرتوان نگه دارد

در مورد فردوس یا با مردم فردوس حرفی دارید

فردوس زادگاه من است مردم فردوس مثل بقیه مردم خراسان جنوبی مردم خوش نامی‌هستند به خاطر اینکه افرادی قانع ، مودب هستند و همه جا می‌درخشند . اکثریت بیماران من هم غیر از بیماران بیمارستان که از کل خراسان و بیشتر از مشهد هستند ولی جمعیت قابل توجهی از بیماران مطب و درمانگاه از فردوس ، سرایان ، بشرویه و گاهی از طیس و خیلی وقتها از بردسکن و کاشمرهستند و همه از برخورد و منش آنها راضی هستند افراد فردوسشان از کم توقعی هستند و خدا هم کمک می‌کند درمانشان به بهترین نحوانجام می‌شود.

همه مردم استان خراسان جنوبی مردمان سخت کوش و قانع و قابل احترامی‌هستند از جمله مردم فردوس و در واقع باعث افتخار من هست که فردوسی هستم.

نیکوکاران عزیز سپاستان می گوئیم

خیرین محترم شهرستان فردوس

مدیریت محترم داروخانه دکترمدبر(مساعدت به بیماران محروم معرفی شده از طرف دارالشفاء در خرداد ، تیر و مرداد ماه) مبلغ ۸۴،۷۴۸،۵۰۰ ریال
جناب آقای بهزاد قربانی به یاد مرحوم محمدرضا طاهری مبلغ ۹۷،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی اخروی به یاد مرحوم حاج علی اکبر اخروی مبلغ ۹۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
مدیریت محترم داروخانه دکتراکرامی(مساعدت به بیماران محروم معرفی شده از طرف دارالشفاء تا پایان مهرماه) مبلغ ۸۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج اکبر رنگ آمیز اول به یاد مرحومان حاج غلامحسین رنگ آمیز و زوجه محترمه مبلغ ۸۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
بازنشستگان محترم فرهنگی شرکت کننده در طرح برکت (ماهپانه) مبلغ ۷۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
شاغلین محترم فرهنگی شرکت کننده در طرح برکت (ماهپانه) مبلغ ۷۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم دکتر زهره خراسانی (اهدای هزینه خدمات دندانپزشکی ارائه شده به دارالشفاء در خرداد ماه) مبلغ ۵۰،۸۷۵،۰۰۰ ریال
سرکار خانم زهرا داورپناه (شرکت در طرح برکت از سال ۱۳۹۴ لغایت مرداد ۱۴۰۴) مبلغ ۵۸،۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم معصومه معنوی به یاد مرحوم حاج محمدعلی معنوی اهدای یک عدد ویلچر خانواده محترم بیکی به یاد مرحوم مهندس سعید بیکی مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای اله رسان جوادی جناب آقای غلامعلی جاویدی به یاد پدر و مادر گرامیشان مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای دکتر مرتضی حیدری (اهدای هزینه خدمات ارائه شده به دارالشفاء) مبلغ ۳۵،۱۴۹،۸۱۹ ریال
جناب آقای مهدی پریشان به یاد مرحوم حسین پریشان مبلغ ۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای دکتر حمید خالقی مقدم (تهران) جناب آقای سیدحسن علی پرست به یاد پدر و مادر گرامیشان مبلغ ۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم دکتر نسرین امینی سرکار خانم غلامرضا ناصری نیا جناب آقای عباس افسیج به یاد مرحومان حاج علی برات افسیج و زهرا سعیدی مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم طاهره میرشب به یاد مرحومان علی اکبر میرشب ، فاطمه جدایی و خاطره میرشب مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج سیدجعفر طبسی به یاد مرحومان کربلایی سیدحسین طبسی بی بی فاطمه طبسی و بانو عزت میرزایی مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم مهسا میربرون به یاد زنده یاد علیرضا میربرون مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای جواد حمامی یک عدد تخت بستری مبلغ ۱۸،۲۸۵،۰۰۰ ریال
جناب آقای عماد ملکی تعداد سه عدد عصا و یک عدد واکر جناب آقای مجید آرزومندان به نیت سلامتی خود و عزیزانشان مبلغ ۱۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم فرخ لقا پوربیرجندی به یاد مرحوم منوچهر تقوی مبلغ ۱۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مهدی جعفری مبلغ ۱۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای دکتر سیدسجاد منصورمقدم (مساعدت به بیماران محروم معرفی شده از طرف دارالشفاء تا سوم شهریور ماه) مبلغ ۱۰،۸۵۰،۰۰۰ ریال
مدیریت محترم داروخانه دکتر هدی حسینی پور (مساعدت به بیماران محروم معرفی شده از طرف دارالشفاء تا خرداد ماه) مبلغ ۱۰،۱۱۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سیدمنوچهر اختر به یاد مرحومه حاجیه خانم مانده عراقی زاده مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج حسن مختاری پور به یاد پدر و مادر گرامیشان مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم قاجار (ماهپانه) تهران سرکار خانم آذر قزوینیان (تهران) سرکار خانم آقای حسین مرادی جناب آقای غلامرضا قربانی جناب آقای عیسی دانایی سرکار خانم صاحب جان دلجو به یاد شهید گرانقدر علی کاظمی مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علی محمدی جناب آقای حسین بخشی سرکار خانم فرشته فروتنی جناب آقای محمد عندلیب به یاد پدر و مادر محترمشان مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم اکرم میرزایی به یاد شادروان میرزا حسن میرزایی سرکار خانم سیدابوالحسن میرجلیلی به یاد مرحوم سیدعلی میرجلیلی جناب آقای سیدجواد میرجلیلی به یاد مرحوم سیدعلی میرجلیلی سرکار خانم سید نبی حسینی به یاد شهید گرانقدر محسن کاووسی ، مرحوم حسین کاووسی و مرحومه معصومه رضایی سرکار خانم غنچه تهاجمی به یاد مرحومان حسن فریدونفر ، هادی فریدونفر و طیبه فریدونفر جناب آقای کاظم صالح نیا به یاد شادروان عباس صالح نیا سرکار خانم یاسمین قدسی نیا به یاد مرحومه اختر آغا حسامی یک عدد تشک مواج

خیرین محترم مقیم مشهد مقدس

جناب آقای حاج عباس عباس زاده (حامی بیماران محروم سادات) مبلغ ۱۱۵،۹۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای سعید جوان محبوب تعداد هشت عدد عصا و چهار عدد واکر جناب آقای محمدرضا طاقتی به یاد مرحومان حاج محمداقبر طاقتی ، اسداله طاقتی و ربابه الزمانی مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج سلمان امینی به یاد پدر و مادر گرامیشان مبلغ ۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج سلمان امینی به یاد برادر محترمشان مرحوم حاج کربلایی محمدعلی امینی مبلغ ۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج سلمان امینی به یاد همسر گرامیشان حاجیه خانم فاطمه رضانی مبلغ ۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای مهندس یاسر ناصری به یاد مرحوم حاج محمدحسن ناصری مبلغ ۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج سلمان امینی به یاد مرحومه حاجیه خانم شهربانو رضانی مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج سلمان امینی به یاد مرحوم حاج غلامحسن رضانی مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار خانم سیده طاهره شاهقلی (ماهپانه) سرکار خانم اشرف کشمیری به یاد پدر و مادر محترمشان سرکار خانم اقدس کشمیری به یاد پدر و مادر محترمشان جناب آقای علمدار (سهم سادات) جناب آقای احسان ابراهیمی جناب آقای دکتر علی اشراقی به یاد مرحوم حاج جلیل اشراقی مبلغ ۱۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج ناصر رستمی به یاد مرحومه حاجیه خانم راضیه کبری شریفی مبلغ ۱۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج سلمان امینی به یاد مرحومه حاجیه خانم رقیه رضانی مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای علیرضا پروین محبی جناب آقای جوان جناب آقای غلامرضا رایگان به یاد مرحومان کربلایی حاج محمدعلی رایگان و حاجیه خانم آمنه عدل ثانی جناب آقای حاج سلمان امینی به یاد مرحومه حاجیه خانم خیرالنساء امینی مبلغ ۹،۵۰۰،۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج سلمان امینی به یاد سایر اموات و درگذشتگان مبلغ ۹،۵۰۰،۰۰۰ ریال
سرکار حاجیه خانم بتول رادمرد یک عدد دستگاه تست قند خون جناب آقای حاج محمدحسن حسینی سرکار خانم پروین حسن آبادی جناب آقای غلامرضا نیرومند جناب آقای مهندس غلامحسین خورشیدی سرکار خانم ایران موحد قدسی نیا (حامی بیمار محروم به صورت ماهپانه) مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال

نیکوکاران عزیز سپاستان می گوئیم

مدیریت محترم داروخانه دکتر پوررفعتی ، سرکار خانم فرشته راد ، سرکار خانم کبری تقوی ، سرکار خانم فرح خسروی ، جناب آقای رضا سپاسدار محبوب ، مدیریت محترم آزمایشگاه دکتر علیزاده ، جناب آقای مهندس مجتبی محمدی ، سرکار خانم فاطمه کریم رحیمی ، جناب آقای رحمان قربانی ، جناب آقای حسین سلطان زاده بهمدی ، سرکار خانم طاهر واحدی ، سرکار خانم محبوبه رضایی پور به یاد مرحومان علی رضایی پور و فاطمه اشتراک مقدم ، جناب آقای علی امینی ، جناب آقای عباس فیروزی ، جناب آقای حسن بهمدی ، جناب آقای عباس بخشی ، جناب آقای مسلم آخوندی ، سرکار خانم فهیمه مرادی ، خانواده محترم رجوعی ، جناب آقای حاج محمدرضا ایمانی دوم ، سرکار خانم فهیمه مرادی ، سرکار خانم فاطمه ضیائی بیدسکان ، جناب آقای حجت ایمانطلب ، سرکار خانم الهه داوری به نیت سلامتی خود و عزیزانشان ، سرکار خانم طوبی ایدون (هزینه خرید اسباب بازی برای کودکان) ، جناب آقای رسول شفیعی ، سرکار خانم معصومه مهتری ، سرکار خانم الهام راست پیمان ، جناب آقای حاج محمدعلی دیبایی ، سرکار خانم محدثه پریشان

معرفی منازل و ملک شخصی در شهرهای مشهد، بیرجند و تهران برای اسکان موقت همراهان بیمارانی که جهت درمان به شهرهای بزرگ مراجعه می کنند و توان پرداخت هزینه دو سه روزه اسکان را ندارند.
برای هماهنگی و مشارکت با شماره ۰۲۲۷۲۱۰۰۲ داخلی ۳ واحد مددکاری تماس بگیرید



پشت پوسته:

حقایقی که باید درباره کامل‌ترین ماده غذایی بدانید

به قلم خانم زهرا سادات میررضوی کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان فردوس

هر ساله در دومین جمعه ماه اکتبر، روز جهانی تخم‌مرغ گرمای داشته می‌شود؛ روزی برای یادآوری ارزش غذایی یکی از کامل‌ترین و در دسترس‌ترین مواد غذایی دنیا.

تخم‌مرغ با تنها حدود ۷۰-۸۰ کالری، سرشار از پروتئین با کیفیت، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های مفید است. به همین دلیل به آن «مولتی‌ویتامین طبیعی» هم گفته می‌شود.

به همین مناسبت به برخی از سوالات رایج درباره تخم‌مرغ پاسخ می‌دهیم.

۱. پروتئین تخم‌مرغ در کدام بخش بیشتر است؟
سفیده: حدود ۴ گرم پروتئین و تقریباً فاقد چربی.
زرده: حدود ۳ گرم پروتئین به همراه ویتامین‌ها، مواد معدنی، کولین و چربی‌های مفید.
خوردن کل تخم‌مرغ بهترین انتخاب برای دریافت همه مواد مغذی است.

۲. آیا مصرف تخم‌مرغ خام بهتر است؟
خیر. تخم‌مرغ خام پروتئین کمتری جذب می‌کند (حدود ۵۰٪ در برابر بیش از ۹۰٪ در تخم‌مرغ پخته) و پروتئین «اُویدین» آن مانع جذب ویتامین B۷ (بیوتین) می‌شود. همچنین خطر آلودگی به باکتری سالمونلا دارد. پختن، هم هضم پروتئین را بهتر می‌کند و هم تخم‌مرغ را ایمن‌تر می‌سازد.

تخم‌مرغ‌های چرآزاد یا غنی‌شده معمولاً ویتامین D، ویتامین E و امگا-۳ بیشتری دارند. انتخاب آن‌ها بیشتر به اولویت فرد برای کیفیت تغذیه و رفاه حیوانات برمی‌گردد.

۶. چگونه بفهمیم تخم‌مرغ خراب شده است؟
با «تست آب».
تخم‌مرغ تازه در ته ظرف می‌خوابد. تخم‌مرغ نسبتاً قدیمی ولی سالم می‌ایستد. تخم‌مرغ فاسد روی آب شناور می‌شود و باید دور

۳. آیا تخم‌مرغ‌های قهوه‌ای مغذی‌تر از سفید هستند؟

به بهانه روز داروساز به سراغ یکی از همراهن همیشه‌گاری دارالشفای امام حسین (ع) در حوزه دارو رفتیم تا ضمن قدر دانی از این همراهی سوابهایی که معمولاً در حوزه دارو بوجود می‌آید را از ایشان بپرسیم
- **لطفاً ضمن معرفی خود مرور کوتاهی بر زندگی دوران کودکی تا دانشگاه، تحصیل و شغلیتان تاکنون داشته باشید.**
بنده علی مدبر عزیزی متولد ۱۳۴۳/۱/۱در فردوس هستم.دوران کودکی‌ام را در محیطی پر از آرامش و همراه با علاقه به یادگیری سپری کردم. از همان سال‌های ابتدایی مدرسه، به درس‌های علوم به‌ویژه زیست‌شناسی و شیمی علاقه زیادی داشتم و همیشه دنبال کشف پاسخ پرسش‌هایی بودم که برام مطرح می‌شد.
در مقطع دبیرستان نیز این علاقه پربرگ‌تر شد و بیشتر وقت و انرژی‌ام را روی دروس تجربی گذاشتم. همین مسیر مرا به این نتیجه رساند که رشته‌ای انتخاب کنم که هم با علاقه علمی‌ام سازگار باشد و هم امکان خدمت به مردم را فراهم کند.

- **شما فرزند استاد عزیزما مرحوم دکتر غلامرضا مدبر عزیزی نویسنده و مفسر و یکی از صاحب نظران شهرستان هستید کمی از ایشان برایمان بگویید آیا صحبتی با شما داشته‌اند که همیشه آنرا مد نظر دارید زندگی هر انسانی مجموعه‌ای از خاطرات، آموخته‌ها و ارزش‌هایی است که در خانواده و محیط اطرافش شکل می‌گیرد. بزرگ شدن در سایه چنین پدری برای من نه فقط موهبتی بزرگ، بلکه مسئولیتی سنگین بود. ایشان همیشه به من می‌آموختند که دانش اگر در خدمت مردم قرار نگیرد، دانشی ناتمام است. این جمله برای من چراغ راه شد و در همه مراحل زندگی همراه بود.**

از کودکی در فضایی پر از کتاب، گفتگو و اندیشه رشد کردم. مادرم نیز همواره با مهربانی و حمایت، مرا در این مسیر همراهی کردند. تحصیل را با علاقه ادامه دادم تا سرانجام وارد رشته داروسازی شدم؛ رشته‌ای که آن را پلی میان علم و خدمت به انسان‌ها می‌دانم.

امروز وقتی در این جایگاه قرار گرفته‌ام، خود را وامدار همه آن آموزه‌ها و ارزش‌هایی می‌دانم که از خانواده و استادانم به یادگار برده‌ام.

پدرم از یاد مرگ لحظه‌های غافل نبود. بسیار مواظب اوقات و لحظات زندگی‌اش بود و از اتلاف وقت شدیداً پرهیز می‌کرد و کاری که در آن فایده‌تعالی اخلاقی و اخروی نمی‌دید ترک می‌کرد.

در تواضع الگویی برای دیگران بود. برای خودش امتیازی قائل نبود و در مجالس جای خاصی نمی‌نشست. کلام کسی را قطع نمی‌کرد و با حوصله و دقت به صحبت اشخاص گوش می‌کرد و در رعایت احترام و ادب ممتاز بود. هیچ گاه برای تبلیغ دین و سخنرانی هیچ گونه پاداش یا امتیازی دریافت نکرد و تنها معامله‌اش با خدا بود. همواره در حال باز آرزایی و سنجش افکار و اعمالش بود و مراقبه و محاسبه در او ملکه شده بود. اساسی‌ترین ویژگی شخصیتی ایشان، پویایی عمیق درونی از منظر اندیشه و عمل بود.

- **یک خاطره از ایشان بگویید که شخصیتشان را به ما نشان دهد**
خاطره‌ای که همیشه در ذهنم مانده این است که هر شب قبل از خواب مطالعه می‌کردند. حتی وقتی خسته بودند کتاب را زمین نمی‌گذاشتند. وقتی ایشان می‌پرسیدم چرا این قدر خودتان را خسته می‌کنید، لبخند می‌زدند و می‌گفتند: دانش مثل چراغ، اگر خاموش بشه راه تاریک می‌مونه. همین جمله همیشه برای من الهام‌بخش بوده.

- **چرا دارو را انتخاب کردید؟**

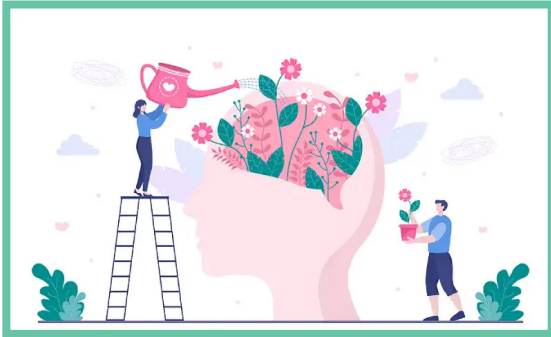
علاقه‌ام به علوم پایه، به‌ویژه شیمی و زیست، در کنار دغدغه‌ام برای خدمت به سلامت جامعه، مرا به‌سوی داروسازی کشاند. رشته‌ای که علم، تحقیق و خدمت را در هم می‌آمیزد و فرصتی برای اثرگذاری مستقیم بر زندگی بیماران فراهم می‌کند. پس از فارغ‌التحصیلی در سال ۱۳۸۹، با احساس مسئولیت نسبت به زادگاهم و به درخواست خانواده و مسئولان وقت، همراه با دکتر مجید قربی داروخانه‌ای شبانه‌روزی در کنار دارالشفای فردوس تأسیس کردم. در آن زمان، نبود چنین مرکزی مشکلات زیادی برای مردم ایجاد کرده بود. اکنون بیش از ۱۵ سال است که با همراهی پرسنل، به‌صورت ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز هستم.

- **بعضوان یک دارو ساز اینکه برخی بدون مراجعه به پزشک به داروخانه مراجعه می‌کنند و با گفتن مشکلاتشان دارو میگیرند کار درستی هست ؟ استئنا دارد؟**

به طور کلی مراجعه مستقیم به داروخانه و دریافت دارو بدون مشورت پزشک کار درستی نیست، چون ممکن است منجر به مصرف نادرست یا عوارض جدی شود. داروساز می‌تواند در مشکلات عمومی راهنمایی کند، اما در موارد تخصصی‌تر بیمار حتماً باید به پزشک متخصص مربوطه مراجعه کند.البته یک استثنا وجود دارد و آن داروهای بدون نسخه یا همان OTC هستند که قانوناً بدون نسخه قابل تهیه‌اند. این داروها معمولاً شامل مسکن‌های خفیف، مکمل‌ها و داروهای رایج سرماخوردگی می‌شوند. با این حال حتی در همین موارد هم اگر مصرف با مشورت داروساز انجام شود، ایمن‌تر و مؤثرتر خواهد بود.

چگونه با انگ بیمار روانی مقابله کنیم؟

به قلم خانم سمیرا یعقوبی کارشناس روانشناسی مرکز بهداشت شهرستان فردوس



افسردگی اگر در ابتدا درمان نشوند تخریب کمتری در پی دارند و در غیر این صورت بیماری شدت پیدایی کند)
- **سوء مصرف مواد** (در بیشتر موارد ریشه اعتیاد درمان نشدن ناراحتی‌های روانی است)
- **عدم دریافت درمان و افزایش ناپسامانی در خانواده**

- **کاهش عزت نفس و احساس حقارت** (به دلیل اینکه فکر می‌کنند اختلال روانی درآنها یک نقص عمده است.
- **انزوا و گوشه گیری**) برای اجتناب از برچسب زدن از اجتماع دوری می‌کنند)

و توانمند کردن آنها
- **افزایش آگاهی** بیماران، عامه مردم، خانواده و مسئولان درباره درمان پذیر بودن بیماریهای روانی
- **ارتقای سطح آگاهی جامعه** در خصوص اهمیت دادن به سلامت روان در مقایسه با سلامت جسمی
- **ارائه خدمات مددکاری** برای حفظ شغل و کار و استقلال بیمار مبتلا به اختلال روانی
- **راه اندازی بخش روانپزشکی در بیمارستان های عمومی**

- **استفاده نکردن از کلماتی** مانند دیوانه، مجنون ،روانی، موحی و دیگر موارد مشابه در مراده‌های روزانه، فیلم ها و نوشته های رسمی و غیر رسمی
- **ایجاد و تقویت سازمانهای مردم نهاد** برای بیماران و خانواده های آنها و مشارکت بیشتر مردم در این راستا

- **استفاده از روشهای درمانی، روانشناختی و روانپزشکی نوین**
- **پذیرش اینکه بیماران دارای اختلال روانی، خشن و جنایتکار نیستند.** (واقعیت این است که بیشتر جرایم از سوی افراد به اصطلاح سالم انجام می شود.)



- **پیش دآوری غیر موجه دیگران**
- **تأخیر در درمان** (عدم مراجعه به درمانگر موجب شدت گرفتن اختلال می‌شود).
- **کاهش عملکرد شغلی** (افزایش بیکاری ، افزایش مشکلات اقتصادی برای بیمار و خانواده)
اقدامات لازم برای انگ زدایی:
- **تصحیح نگرشهای اشتباه** خود بیمار، خانواده عامه مردم ، مدیران و سیاستگذاران متخصصان پزشکی در دیگر رشته ها
- **کاهش طول زمان بستری بیماران** دارای اختلالات روانی، بازگرداندن آنها به جامعه

مقدمه

در چند دهه گذشته روشهای درمانی مؤثری برای بسیاری از اختلالات روانپزشکی به وجود آمده است. اما همچنان یکی از مسایل مطرح در حوزه سلامت روان انست که بسیاری از افراد دچار اختلالات روانپزشکی هرگز برای درمان مراجعه نمی‌کنند یا در صورت مراجعه درمان خود را به شکل درست و کامل ادامه نمی‌دهند مهمترین دلیلی که برای این موضوع مطرح می‌شود انگ است که به بیماریهای روانپزشکی زده می‌شود.

انگ به تفکرات و نگرش هایی گفته می‌شود که افراد جامعه به آن اعتقاد دارند و برای افرادی که این انگ به آنها نسبت داده می‌شود زاینابر است. انگ ویژگی منفی و نامطلوبی در یک فرد است که او را از دیگران متمایز می‌کند و او را در نظر دیگران به شکل موجودی کاملاً بد ، خطرناک یا ضعیف جلوه می‌دهد.



از بین می‌رود. بنابراین شستن تخم‌مرغ قبل از نگهداری توصیه نمی‌شود؛ تنها درست قبل از مصرف باید آن را شست.

۹. آیا باید تخم‌مرغ را بشوییم؟
پوسته تخم‌مرغ پوشیده از لایه‌ای نازک به نام کوتیکول (Cuticle) است که مانند سد طبیعی از نفوذ میکروب‌ها جلوگیری می‌کند. این لایه محلول در آب است و با شستن تخم‌مرغ‌های چرآزاد یا غنی‌شده معمولاً ویتامین D، ویتامین E و امگا-۳ بیشتری دارند. انتخاب آن‌ها بیشتر به اولویت فرد برای کیفیت تغذیه و رفاه حیوانات برمی‌گردد.

۶. چگونه بفهمیم تخم‌مرغ خراب شده است؟
با «تست آب».
تخم‌مرغ تازه در ته ظرف می‌خوابد. تخم‌مرغ نسبتاً قدیمی ولی سالم می‌ایستد. تخم‌مرغ فاسد روی آب شناور می‌شود و باید دور



از میراث اندیشه تا تعهد به سلامتی

بارها با بیمارانی مواجه شده‌ام که با وجود مصرف داروهای رایج، بهبودی حاصل نکرده‌اند. این چالش‌ها برای من انگیزه‌بخش‌اند، زیرا نشان می‌دهند درمان مؤثر گاهی نیازمند فرمولی اختصاصی و خلاقانه است. در یکی از موارد، بیماری با زخم بستر پس از مصرف چند دارو نتیجه نگرفته بود. من دارویی ترکیبی متناسب با شرایط او تهیه کردم که منجر به بهبود زخم و رضایت کامل بیمار شد. این تجربه برایم یادآور شد که داروسازی تنها تولید دارو نیست، بلکه هنر درک دقیق نیازهای بیمار و خلق درمانی متخصربه‌فرد است.

قرص ، شربت یا آمپول ؟ **دلیل ترجیح هر کدام چیست؟**
-انتخاب فرم دارویی (قرص، شربت یا آمپول) به شرایط بیمار و هدف درمان بستگی دارد. قرص برای مصرف روزمره و داروهای پایدار مناسب است؛ شربت برای کودکان، سالمندان یا افراد با مشکل بلع کاربرد دارد و امکان تنظیم دوز را فراهم می‌کند؛ آمپول برای اثر سریع یا داروهای غیرخوراکی استفاده می‌شود. هیچ فرم دارویی برتری مطلق ندارد و هر کدام بسته به شرایط، مزایای خاص خود را دارند.

- **دارو سازها فقط می‌توانند داروخانه داشته باشند ؟ شغلهای دیگری هم در این رشته هست ؟**
داروسازی فقط محدود به داروخانه نیست. داروساز می‌تواند در صنایع دارویی، تحقیقات، دانشگاه، سیاست‌گذاری سلامت و حتی شرکت‌های بیوتکنولوژی فعالیت کند.
- **داروهایی که بصورت معمولی در خانواده ها مصرف می‌شود را تایید می‌کنید مثلاً برای سردرد و یا دیگر دردها استامینوفن می‌خورند یا سرما می‌خورند قرص سرما خوردگی می‌خورند و ...**
داروهایی که به صورت معمول در خانواده‌ها مصرف می‌شوند، مثل استامینوفن برای سردرد یا داروهای ترکیبی سرماخوردگی، در صورتی که طبق دوز توصیه شده مصرف شوند و منع مصرف خاصی نداشته باشند، معمولاً ایمن هستند و استفاده از آنها پذیرفته شده است.با این حال، مهم است که مصرف هر دارو حتی داروهای رایج، با رعایت دستورالعمل و در صورت نیاز با مشورت داروساز یا پزشک انجام شود. خوددرمانی طولانی مدت یا مصرف بیش از حد حتی داروهای ساده می‌تواند عوارض ایجاد کند.
- **همه قرصها همان داروی واقعی هستند یا افزودنیهای غیر دارویی هم دارند؟**

نظرتان در مورد دارالشفای چیست؟
با افتخار سال‌هاست داروخانه‌ام را جزئی کوچک از دارالشفای امام حسین (ع) در فردوس می‌دانم؛ مجموعه‌ای که نماد تعهد، انسان‌دوستی و خدمت بی‌وقفه به نیازمندان است. همکاری با این مرکز برای من فراتر از یک ارتباط حرفه‌ای بوده و فرصتی برای لمس واقعی ارزش‌های انسانی فراهم کرده است. مدیرعامل و کارکنان دارالشفای با روحیه‌ای مثال‌زدنی، خود را وقف کاهش درد بیماران محروم کرده‌اند. حتی در سخت‌ترین شرایط اقتصادی، با صبر و دلسوزی به یاری بیماران بی‌بضاعت می‌شایند. این فداکاری‌ها الهام‌بخش من و بسیاری دیگر بوده است. هر روز که شاهد تأثیر یک کمک کوچک بر زندگی یک بیمار محروم هستم، بیشتر باور می‌کنم که علم و دانش زمانی معنا پیدا می‌کند که در خدمت انسان‌ها باشند. از صمیم قلب برای سلامتی و موفقیت روزافزون همه دست‌اندرکاران این مجموعه دعا می‌کنم و امیدوارم مسیر خدمتشان همواره هموار باشد.

و سخن آخر
تمام تلاش‌ها، خدمت‌ها و قدم‌هایی که با صداقت، دلسوزی و عشق به انسان‌ها برداشته می‌شوند، نه تنها زندگی دیگران را روشن و مسیرشان را آسان‌تر می‌کنند، بلکه یاد و نام نیک ما را در ذهن‌ها و قلب‌ها باقی می‌گذارند و همچون چراغی فروزان، راه را برای دیگران روشن می‌کنند. هر عملی که با محبت و مسئولیت همراه باشد، حتی اگر کوچک به نظر برسد، اثر ماندگار خود را بر جای می‌گذارد. در نهایت تبدیل به میراثی می‌شود که فراتر از زمان و مکان، الهام‌بخش دیگران خواهد بود. امیدوارم هر یک از ما بتوانیم با علم، اخلاق، صداقت و همت خالص، سهمی واقعی در کاهش درد و رنج هم‌نوعانمان داشته باشیم. باشد که یاد و نام نیک ما، حتی پس از ما، چراغ امیدوی باشد برای کسانی که در تاریکی نیاز و رنج هستند و مسیر زندگی‌شان با روشنایی و آرامش همراه گردد. در پایان، می‌خواهم از همه دست‌اندرکاران نشریه دارالشفاء که با تلاش بی‌وقفه و دلسوزی فراوان، زحمت چاپ نشریه را می‌کنند و صدای کارهای نیک دارالشفای را به گوش همه می‌رسانند، صمیمانه تشکر کنم. این نشریه با حرفه‌ای‌گری و عشق به خدمت، فرصتی فراهم کرده تا تجربیات، امیدها و کارهای ارزشمند این مجموعه، به جامعه منتقل شود و الهام‌بخش دیگران باشد. همچنین از همه درخواست دارم که اگر ندزی یا کمکی در توان دارند، آن را به دارالشفاء تقدیم کنند، زیرا واقعاً تعداد نیازمندان بسیار زیاد است و بودجه دارالشفاء محدود. من خودم شاهد بوده‌ام که کمک‌ها به دست نیازمندان واقعی می‌رسد و هر کاری که با نیت خیر انجام شود، اثرش مستقیماً در زندگی کسانی که در سختی هستند دیده می‌شود. باشد که هر یک از ما سهمی در کاهش درد و رنج دیگران داشته باشیم و یاد و نام نیک خود را با خدمت صادقانه به انسان‌ها ماندگار کنیم.



قرص‌ها معمولاً از دو بخش اصلی تشکیل شده‌اند: ماده مؤثره دارویی و مواد کمکی. ماده مؤثره همان ترکیبی است که اثر درمانی دارد، اما برای عملکرد صحیح و ایمن دارو، مواد کمکی نیز ضروری‌اند. این مواد شامل پرکننده‌ها برای حجم‌دهی، پوشش‌های محافظ برای جلوگیری از تخریب ماده فعال، پایدارکننده‌ها برای افزایش ماندگاری، و ترکیباتی برای بهبود طعم یا سهولت بلع هستند. هرچند اثر درمانی ندارند، اما نبودشان می‌تواند اثربخشی دارو را مختل کند. ترکیب دقیق ماده فعال و مواد کمکی، دارو را قابل استفاده، پایدار و مؤثر می‌سازد. **تا حالا داروی اختصاصی درست کرده اید مثلاً عزیزی دردی داشته ترجیح داده باشید خودتان دارویش را بسازید تا بخرید؟**

با شرکت در این طرح پس انداز خود را برای مدت یک سال یا بیشتر به صورت قرض الحسنه در اختیار بنیاد قرار دهید و چک ثبت شده معادل مبلغ قرض الحسنه با تاریخ مشخص دریافت کنید.

برای هماهنگی و مشارکت با ۰۵۶ ۳۲۷۳۱۲۸۰ تماس بگیرید.

طرح مشارکتی
خیرات سپرده

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 توحیدی	فوق تخصص ریه	مشهد - کوی دکتر - خیابان ابن سینا بالا تر از قناده طباطبائی ساختمان ۲۲ طبقه همکف	۰۵۱۳۸۲۵۶۳۵ (عصرها)
۲	آقای دکتر محمد رضا درابی محبوب	جراح و متخصص کلیه و فوق تخصص ارولوژی	مشهد - خیابان چمران - خیابان گلستان شرقی - ساختمان پورسینا طبقه دوم روبروی بیمارستان آریا	۰۵۱۳۲۲۹۳۰۰
۳	آقای دکتر محمدعلی محمدزاده رضایی	فوق تخصص و جراح کلیه	مشهد - احمد آباد - کوچه پرستار ۱ - ساختمان ۴ طبقه اول (زیر زمین)	۰۵۱۳۸۵۹۷۴۹
۴	آقای دکتر محمد حلاج مقدم	فوق تخصص ارتوپدی	مشهد - حاشیه میدان بیمارستان امام رضا (ع)	۳۸۵۰۸۶۰ (عصرها)
۵	آقای دکتر اکبر درخشان	فوق تخصص چشم	مشهد - چهارراه ابوطالب - مرکز فوق تخصص چشم خاتم الانبیاء	۰۵۱۳۷۲۸۱۴۰۱
۶	آقای دکتر ناصر شعبی	فوق تخصص چشم	مشهد - چهارراه ابوطالب - مرکز فوق تخصص چشم خاتم الانبیاء	۰۵۱۳۷۲۳۷۹۱
۷	آقای دکتر علی شعبی	فوق تخصص مغز و اعصاب	مشهد - خیابان دانشگاه - دانشگاه ۱۶ - ساختمان نفیس	۰۵۱۳۸۵۶۸۵۸
۸	خانم دکتر مهناز امینی	فوق تخصص ریه	مشهد - خیابان چمران - گلستان غربی - ساختمان پزشکان گلستان - مقابل آزمایشگاه دکتر منصف طبقه اول	۰۵۱۳۸۵۹۹۲۴۴ ۰۹۳۵۹۹۶۰۶۰
۹	آقای دکتر منصور ناصری	دندانپزشک	مشهد - خیابان سلمان فارسی - بین سلمان ۶ و ۸ ساختمان پزشکان آبنبار ، طبقه اول	۰۵۱۳۸۲۷۷۲۳
۱۰	آقای دکتر امیر کامل برون	دندانپزشک	مشهد - بلوار معلم - نیش معلم ۴۵ (قبل چهارراه دانشجو) پلاک ۶۷۷ طبقه دوم	۰۵۱۳۸۲۷۵۸۴ ۰۵۱۳۶۰۷۳۹۴۹
۱۱	آقای دکتر محمدحسین ابراهیم زاده	فوق تخصص جراحی شانه و زانو	مشهد، خیابان کوهسنگی، کوهسنگی ۹ ساختمان فراز ، طبقه ۷	۰۵۱۳۸۵۴۱۸۱۲
۱۲	آقای دکتر علی اشراقی	فوق تخصص قلب	مشهد میدان امام رضا - ساختمان سیمرغ - طبقه ۸	۰۵۱۳۸۳۸۵۰۰۶
۱۳	داروخانه دکتر مقرب و دکتر صدقی	دارو ساز	مشهد - خیابان دانشگاه - چهارراه دکتر به طرف کفایی	۰۵۱۳۸۴۳۰۹۰۳ ۰۵۱۳۸۲۷۶۲۷
۱۴	آقای دکتر امید قنایی	فوق تخصص کبد و گوارش و کولونوسکوپی و اندوسکوپی	مشهد، خیابان چمران، خیابان گلستان شرقی ساختمان آپادانا طبقه دوم	۰۵۱۳۲۳۸۹۶۶ (عصرها)
۱۵	آقای دکتر احمد عابدینی	متخصص چشم	مشهد - احمد آباد عارف ۲ پلاک ۹ ساختمان پزشکان فارابی طبقه همکف	۰۵۱۳۸۴۰۲۲۲۵
۱۶	آقای دکتر عبدالله هروی	دندانپزشک	مشهد - آزادشهر - امامت ۵۲ پلاک ۷	۰۵۱۳۶۰۷۰۲۱۰
۱۷	آقای دکتر علی اکبر بهرامی فر	رادیولوژیست	میدان بیمارستان امام رضا - ابتدای خیابان ابن سینا ساختمان کیمیا - طبقه همکف	۰۵۱۳۸۵۱۰۲۹۰
۱۸	خانم دکتر سوسن داوریانه	متخصص زنان و زایمان	مشهد امامت ۱۵، جنب داروخانه شبانه روزی ساختمان پزشکان فراز - طبقه سوم	۰۵۱۳۶۰۹۴۳۲۸
۱۹	خانم دکتر نرگس صادقی نژاد	دکترای حرفه ای دندانپزشکی - ایمپلنت	مشهد - بلوار وکیل آباد - بلوار دانش آموز دانش آموز ۱ - پلاک ۲۶۹	۰۵۱۳۸۲۳۲۲۲
۲۰	آقای دکتر جواد نفی زاده مقدم	دکترای حرفه ای دندانپزشکی	مشهد - بلوار وکیل آباد - بلوار دانش آموز دانش آموز ۱ - پلاک ۲۶۹	۰۵۱۳۸۲۳۲۲۲

کلینیک دندانپزشکی دارالشفای امام حسین (ع)

بزرگترین و مجهزترین کلینیک دندانپزشکی در منطقه

< ایمپلنت: با حضور دندانپزشکان بسیار با تجربه (دارای حداقل ۱۵ سال سابقه کاشت ایمپلنت)
< درمان ریشه - عکس برداری از دندان با دستگاه فوسفور پلنت - کشیدن دندان
< روکش دندان (به روش های کرون و بریج) - ترمیم - جرم گیری
< ساخت پروتز کامل (دست دندان مصنوعی) در واحد دندان سازی
< تعمیر پروتز شکسته با استفاده از مرغوب ترین مواد اولیه

قابلیت مساعدت هزینه برای مبرومین طرف قرارداد کلیه بیمه ها

تخفیف ۲۰ درصدی برای کلیه همشهریان

دارای مجرب ترین دندانپزشکان منطقه
بهترین متریال دندانپزشکی

قرض الحسنه با معرفی به صندوق های جهت وام ۱۰ ماهه و بدون بهره

تلفن: ۰۵۶-۳۲۷۲۱۰۰۲ داخلی ۲۱۲
خط مستقیم: ۰۵۶-۳۲۷۳۱۲۸۳
فردوس - بلوار شفا - دارالشفای امام حسین (ع)

لیست تجهیزات پزشکی و غیر پزشکی مورد نیاز دارالشفای امام حسین (ع)

تصویر دستگاه	نام دستگاه	مبلغ (تومان)	تصویر دستگاه	نام دستگاه	مبلغ (تومان)	تصویر دستگاه	نام دستگاه	مبلغ (تومان)
	مانومتر (۱۰ عدد)	۲۷۵,۰۰۰,۰۰۰		هولتر فشار خون	۴۰,۰۰۰,۰۰۰		شاک ویو (الکتروتراپی - تقویت عضلات)	۲۷۵,۰۰۰,۰۰۰
	دوربین عکاسی	۲۹۰,۰۰۰,۰۰۰		استیمولاتور PVI۱۰	۴۲,۰۰۰,۰۰۰		یونیت دندان پزشکی پارس دنتال	۲۹۰,۰۰۰,۰۰۰
	کامپرنشن (تقویت عضلات)	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰		اپکس فایندر دمپکس (ریشه یاب دندان)	۶۵,۰۰۰,۰۰۰		اتوکلاو ۲۴ لیتر یوروندا	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
	تابوره دندان پزشکی (۴ عدد)	۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰		اولتراسوند P21۵	۶۸,۰۰۰,۰۰۰		فسفر پلیت Dental vista	۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰
	صندلی گردان (۵ عدد)	۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰		تابلو روان	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰		ساکشن مرکزی ۸ یونیته دور دنتال	۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰
	رایانه	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰		موتور جراحی ایمپلنت	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰		کمپرسور ۸ یونیته دور دنتال	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰
	پرس هیدرولیک دندان سازی	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰		ست کامل تجهیزات لابراتوار دندان سازی	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰		اسکندر دیجیتال نیولایف	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰
	لایت کیور (۳ عدد)	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰		تکار تراپی NP-T30	۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰		OPG جنری	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰