

**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

# پکیس 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:  
محمدهدیه دوستی



## عَلَم بر زمین نمی ماند

وقتی کلاس درس به وسعت یک شهر می شود

۴ برات دارالشفایی

پویشی برای تبدیل اسراف به سلامتی

۴ همت خیرین

شرط تکمیل پلی کلینیک دارالشفای فردوس

۲ وقتی مهربانی سبک زندگی می شود

۷ زیر خیمه امام حسین (ع)

نفس زندگی جاریست

۷ خواب، استرس و تمرینات اصلاحی

۵

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

<p><b>خانواده های محترم کمال محبی . نوری . ندیم تقاضایی اول و بخشایش</b></p> <p>اهدای مبلغ ۳۵۰ میلیون تومان هزینه یک اتاق یا فضای درمانی در پلی کلینیک به یاد مرحومه کربلایی صدیقه عکاف</p>	<p><b>جناب آقای محمد حسین اکرمی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۳۰۰ میلیون و ۳۸ هزار و ۸۶۶ تومان</p>	<p><b>جناب آقای علی اکبر رضایی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان هزینه یک اتاق یا فضای درمانی در پلی کلینیک به یاد مرحومان حاج ابراهیم رضایی و همسر محترمه وحاج عباس پسندیده و همسر گرامی</p>	<p><b>جناب آقای احمد سپهری</b></p> <p>به یاد شهدای بحر (شهدای ناوچه دنا)</p> <p>اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان</p>	<p><b>جناب آقای حاج غلامرضا علمدار</b></p> <p>به یاد مرحومان حاج علی علمدار و زوجه محترمه و حاج غلامرضا دنیایی و زوجه محترمه</p> <p>اهدای مبلغ ۵۰ میلیون تومان</p>	<p><b>جناب آقای حسین فروزان مهندس</b></p> <p>اهدای مبلغ ۴۲ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحومان حاج محمدباقر فروزان و زوجه محترمه</p>	<p><b>جناب آقای محترم آقایان نوری نژاد</b></p> <p>اهدای مبلغ ۴۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحوم کربلایی علی نوری نژاد و مرحومه فاطمه نساء ستکی</p>	<p><b>جناب آقای محترم حسین فروزان</b></p> <p>اهدای مبلغ ۳۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحومه حاجیه خانم فاطمه آریانیان</p>	<p><b>جناب آقای حاج محمدرضا موذن</b></p> <p>اهدای مبلغ ۳۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحومه حاجیه خانم فاطمه آریانیان</p>	<p><b>جناب آقای محترم ایمانی دوم</b></p> <p>اهدای مبلغ ۳۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد شادروان زمان ایمانی دوم</p>	<p><b>خانواده محترم آقایان نوری نژاد</b></p> <p>اهدای مبلغ ۴۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحوم کربلایی علی نوری نژاد و مرحومه فاطمه نساء ستکی</p>	<p><b>جناب آقای محترم حسین فروزان</b></p> <p>اهدای مبلغ ۴۲ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحومان حاج محمدباقر فروزان و زوجه محترمه</p>	<p><b>سرکار خانم سرکار زهرا مدبر عزیزی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحوم حاج عبدالکریم اولادی</p>	<p><b>جناب آقای محترم غلامرضا غفاری</b></p> <p>به یاد شادروان حاجیه خانم رضیه فیاضی (شرکت در طرح خیرات سپرده شش ماهه)</p> <p>اهدای مبلغ ۲۸۱ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان</p>	<p><b>جناب آقای محترم حمیدرضا میرزایی مهندس</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحومه بی بی اشرف مزدآور</p>	<p><b>خانواده محترم امیدیان و خیر و هنرمند بزرگوار سرکار خانم نجمه طلایی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۴۵ میلیون تومان</p> <p>به یاد شادروان محمد امیدیان</p>	<p><b>جناب آقای محترم خسرو جابریان مهندس</b></p> <p>به یاد شادروان کسری جابریان</p> <p>اهدای بخشی از هزینه یک اتاق پلی کلینیک فوق تخصصی دارالشفای</p> <p>۵۵ میلیون تومان</p>	<p><b>جناب آقای محترم حاج محمد رضا موذن</b></p> <p>اهدای مبلغ ۳۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحومه حاجیه خانم فاطمه آریانیان</p>	<p><b>جناب آقای محترم حاج عبدالرحمان امیر حسنفانی و خانم زهرا ملیانی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان</p>	<p><b>جناب آقای محترم حاج غلامرضا غفاری</b></p> <p>به یاد فرهنگی فرهیخته شادروان محمد رضا غفاری</p> <p>اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان</p>	<p><b>سرکار خانم انیس محمدی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۴۶ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان</p>	<p><b>جناب آقای محترم حاج عبدالرحمان امیر حسنفانی و خانم زهرا ملیانی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان</p>	<p><b>خانواده محترم غفاری</b></p> <p>به یاد فرهنگی فرهیخته شادروان محمد رضا غفاری</p> <p>اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان</p>	<p><b>سرکار خانم سرکار زهرا مدبر عزیزی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحوم حاج عبدالکریم اولادی</p>	<p><b>جناب آقای محترم علی آخروی</b></p> <p>به یاد مرحومه حاجیه خانم فاطمه آخروی و حاجیه خانم عفت رهنما</p> <p>اهدای یک دستگاه تردمیل و تعدادی تجهیزات دیگر</p>	<p><b>جناب آقای محترم مهدی پزنده</b></p> <p>به یاد شادروان امین محمد پزنده</p> <p>اهدای یک عدد صندلی مدیریتی ، دو عدد صندلی کارشناسی و یک عدد جک ، چرخ و تعمیرات صندلی</p>	<p><b>سرکار خانم سرکار خانم مرصیه و محبوبه آزماش</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۸ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحومه حاجیه خانم فاطمه معاون زاده</p>	<p><b>مدیریت محترم لابراتوار دندانسازی ناهن</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۹ میلیون و ۶۶۰ هزار تومان</p> <p>اهدای بخشی از مبلغ فاکتور خدمات انجام شده جهت کمک به امر دارو و درمان بیماران محروم و سرطانی</p>	<p><b>جناب آقای محترم محمد حسین سعیدزاده</b></p> <p>اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان</p> <p>به یاد مرحومان شهربانو دباغ ، ماندگار سکندری مقدم و پدر و مادر گرامیشان</p>	<p><b>جناب آقای محترم حاج عباسعلی محبوب</b></p> <p>اهدای ثلث سهم امام</p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان</p>	<p><b>جناب آقای محترم حاج غلامحسین اولادی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۲۰ میلیون تومان</p>
---	--	--	--	--	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	---	--	--	--	---	--	--	---	---	--	--	---	--	---	---	---

# همت خیرین شرط تکمیل پلی کلینیک دارالشفای فردوس

مدیر پروژه ساخت ساختمان پلی کلینیک دارالشفای امام حسین (ع) فردوس از اتمام بخش عمده عملیات سفت کاری و آغاز مرحله تأسیسات مکانیکی در این پروژه خبر داد. این مرکز درمانی که بیش از ۶۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد، با تکمیل دیوارچینی و آستر طبقات، در آستانه ورود به مراحل نهایی اجرا قرار گرفته و چشم‌انتظار حمایت‌های خیرین برای تکمیل است. بنا بر اعلام مدیر پروژه ساخت پلی کلینیک



دارالشفای امام حسین (ع) فردوس با عبور از مرز ۶۵ درصد پیشرفت فیزیکی وارد یکی از مقاطع مهم اجرایی خود شده است. به گفته وی، تنها در سه ماهه پایانی سال ۱۴۰۴ حدود ۳ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان برای این طرح هزینه شده که یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان آن از محل کمک‌های مردمی و مشارکت خیرین تأمین شده است. مهندس علی طالب‌زاده در تشریح آخرین وضعیت اجرای پروژه اظهار داشت بخش عمده عملیات سفت کاری پایان یافته و هم‌اکنون کارگاه در مرحله اجرای تأسیسات مکانیکی قرار دارد. وی افزود عملیات لوله‌کشی فاضلاب در حال انجام است و پس

## تقدیر بهزیستی خراسان جنوبی از دارالشفای امام حسین (ع) فردوس

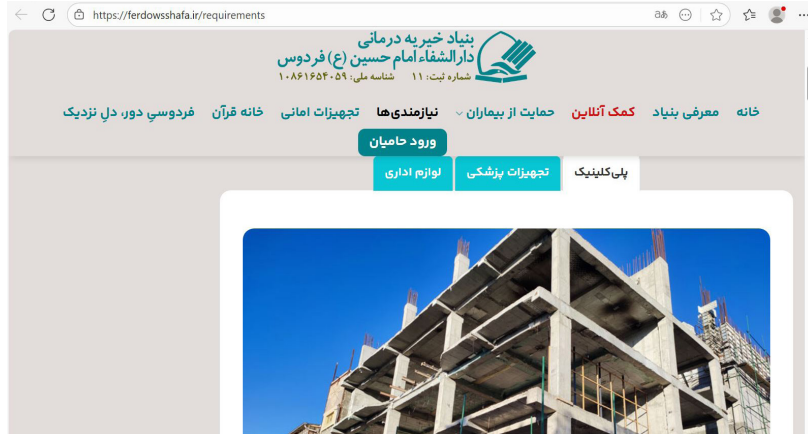
در مراسمی که به مناسبت گرامیداشت روز جهانی معلولین در شهرستان فردوس برگزار شد، از مدیرعامل بنیاد دارالشفای امام حسین (ع) به پاس مساعده‌ها و همکاری‌های همیشگی این مرکز با اداره بهزیستی فردوس، تقدیر به عمل آمد. این لوح سپاس توسط دکتر گازرانی، مدیرکل بهزیستی استان خراسان جنوبی، و فرماندار محترم



مدیرکل بهزیستی استان خراسان جنوبی، دکتر گازرانی، و فرماندار محترم شهرستان فردوس، تقدیر از مدیرعامل بنیاد دارالشفای امام حسین (ع) فردوس را به عمل آوردند.

## راه‌اندازی صفحه اختصاصی پلی کلینیک در وبسایت دارالشفای

کوچکتر برای تأمین مالی جمعی از طریق کمپین‌های آنلاین. تقبل هزینه ساخت اتاق؛ واگذاری هزینه احداث اتاق به نام خیر. مشارکت عمومی از طریق خرید سهم؛ امکان مشارکت با خرید سهم ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ تومانی برای سهم شدن در ساخت بخش‌های مختلف این صفحه به آدرس <https://ferdowsshafa.ir/requirements> ویا در سایت دارالشفای امام حسین (ع) درگزین نیازمندیها در دسترس است.



صفحه اختصاصی پلی کلینیک در وبسایت دارالشفای امام حسین (ع) فردوس

## دیدار مدیران دارالشفای با معاونین فرمانداری

و پاسخگویی به این حجم از مراجعات، هزینه و دقت فراوانی را می‌طلبد. در این دیدار، دکتر طاهری معاون برنامه‌ریزی و امور عمرانی فرمانداری فردوس، دارالشفای را مایه دلگرمی بیماران محروم دانست و تأکید کرد این مجموعه در دو حوزه مادی و معنوی پشتیبان بیماران است. همچنین مهندس خیبری معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری فردوس با تقدیر از خدمات دارالشفای، شیوه فعالیت این مرکز را کم‌نظیر عنوان کرد و گفت کمتر مجموعه‌ای در کشور با چنین حجم و تنوع خدمات، بیماران محروم را از آغاز تا پایان فرآیند درمان همراهی می‌کند.



دیدار مدیران دارالشفای با معاونین فرمانداری فردوس



دیدار مدیران دارالشفای با معاونین فرمانداری فردوس

ایم - هیئت مدیره، مدیرعامل و کارکنان دارالشفای فردوس با معاونین جدید فرمانداری دیدار کردند. در این جلسه، مهندس آزمایش مدیرعامل بنیاد ضمن تبریک انتصاب دکتر طاهری و مهندس خیبری، با اشاره به گستره خدمات درمانی دارالشفای اظهار داشت این مجموعه به‌عنوان بانی توانمند برای حوزه درمان شهرستان، به‌ویژه با تکمیل پلی کلینیک فوق تخصصی، نقش مؤثرتری در ارائه خدمات خواهد داشت. وی همچنین به خدمات غیرمتمرکز بنیاد اشاره کرد و افزود: اخذ نوبت و ارجاع بیماران به مراکز فوق تخصصی خارج از فردوس و تأمین بخشی از هزینه‌های دارو و درمان جامعه هدف، از جمله برنامه‌های حمایتی دارالشفای است.

## عطر قرآن در ماه رمضان و یاد شهدا



مراسم معنوی ختم قرآن کریم، طبق سنت هرساله، به یاد درگذشتگان خیرین و قاریان محترم دارالشفای و همچنین گرامیداشت یاد و خاطره شهید سرهنگ محمد صاعقی پور، در روز هفتم ماه مبارک رمضان در محل هیئت ابوالفضل فردوس برگزار گردید. در این مراسم، از قاریان فعال که در طول سال بیشترین حضور را در جلسات ختم قرآن داشته‌اند، تقدیر به عمل آمد. لازم به ذکر است که در محل «خانه قرآن» که توسط پدر شهیدان دادمی اهدا شده است، به صورت روزانه مراسم ختم قرآن برگزار می‌شود و به طور میانگین، ۲۸ جلسه ختم قرآن در طول هفته و ۲۶۶ جلسه ختم کامل قرآن در طول سال در این مرکز برگزار می‌گردد. همچنین، در طول ماه مبارک رمضان، مراسم جزءخوانی قرآن کریم در این مکان مقدس برگزار می‌شود.



## هم اندیشی مدیران دارالشفای با رؤسای اصناف فردوس

مدیر عامل دارالشفای اظهار داشت: با راه‌اندازی این پلی کلینیک، مردم از حضور پزشکان متخصص و فوق تخصص، خدمات پیشرفته آزمایشگاهی و ژنتیک، توانبخشی و دندانپزشکی تخصصی بهره‌مند خواهند شد، و سعی می‌شود خلاهای درمانی که در حال حاضر در منطقه احساس می‌شود جبران شود. وی به راه‌اندازی بخش ایمپلنت در کلینیک دندانپزشکی اشاره کرد و افزود: در حال حاضر این بخش توسط یکی از پزشکان برجسته فعال در مشهد، که اصالتاً اهل فردوس هستند، فعال است و با حضور این پزشک در فردوس، خدمات تخصصی ایمپلنت به مراجعان دارالشفای ارائه می‌شود تا از سفرهای غیرضروری به مشهد و صرف هزینه‌های سنگین جلوگیری شود. در پایان جلسه، میهمانان ضمن انتقال پیشنهادات و دیدگاه‌های خود برای ارتقاء خدمات و اطلاع‌رسانی این مرکز درمانی خیریه، آمادگی خود را برای انتقال دغدغه‌های دارالشفای به جامعه، به‌ویژه اصناف و بازاریان، اعلام کردند.

آیتم - جلسه هم اندیشی مدیران دارالشفای با رؤسای اصناف فردوس با حضور مهندس آزمایش، مدیرعامل بنیاد، برگزار شد. در ابتدای این جلسه، مهندس آزمایش ضمن خیر مقدم به حاضران، به تشریح نحوه پذیرش و خدمات‌دهی به عموم مردم، مساعدت به بیماران نیازمند و سرطانی، و همچنین ارائه خدمات اسکان به همراهان بیماران در شهرهای مشهد و تهران پرداخت. وی در ادامه، اهداف بنیاد در خصوص ساخت پلی کلینیک فوق تخصصی را برشمرد و تأکید کرد که خدمات این مرکز با بخش دولتی و سایر مراکز درمانی منطقه متمایز خواهد بود.



جلسه هم اندیشی مدیران دارالشفای با رؤسای اصناف فردوس

## پوش تامین پروتز در انتظار دستهای یاری‌گر

بیماری، توانایی حرکتی و فعالیت‌های روزانه خود را از دست داده‌اند و به دلیل عدم تمکن مالی قادر به تأمین هزینه‌های جراحی و پروتز نیستند، تدوین شده است. این پوش با استقبال گرم دکتر زمانی جراح و متخصص ارتوپدی روبرو شد. ایشان ضمن اعلام آمادگی کامل جهت همکاری در اجرای این طرح، بر اهمیت حیاتی مراقبت‌های پس از عمل جراحی تأکید کردند و توضیحاتی را در این زمینه ارائه نمودند. این پوش در انتظار دست‌ها و فکرهای یاری‌گر شما عزیزان نیز می‌باشد.



آیتم - مدیران دارالشفای امام حسین (ع) فردوس با حضور در مطب متخصص ارتوپدی در شهرستان گناباد ضمن تقدیر از همکاری‌های این پزشک خیر با دارالشفای امام حسین از ایشان برای شرکت در پوش تامین پروتز دعوت کردند. مهدی آزمایش، در این دیدار گزارشی از پوش تامین پروتز (زانو و لگن) ارائه کرد و افزود: این طرح با هدف حمایت از بیماران نیازمند که به دلیل عوارض

## کمک به ساخت پلی کلینیک تخصصی دارالشفای

نقدی: از طریق واریز به حساب‌های معرفی شده ویژه ساختمان پلی کلینیک به ازای هر سهم یک میلیون تومان ذخیره آخرت.

غیر نقدی: از طریق انجام کارهای مربوط به پیمانکاری ساختمانی استاندارد اما با تخفیف یا رایگان، همکاری در تسهیل تأمین مصالح و یا هدایای غیر نقدی مثل آهن آلات، میلگرد، آجر و...

برای هماهنگی و مشارکت با شماره ۰۵۶۳۲۷۳۱۰۰۴ - ۰۹۱۵۳۳۴۰۱۱۹ تماس بگیرید

شماره کارت بانک ملی ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۱۵۴۱۶



## 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)

<p>پرونده ۱۳۶۳</p> <p><b>پدری ۴۱ ساله</b></p> <p>به دلیل بیماری قادر به انجام هرکاری نمی‌باشد بیماری صرع و اعصاب هزینه ماهیانه دارو یک میلیون تومان دهک یک</p>	<p>پرونده ۱۵۶۱</p> <p><b>پدر سرپرست خانواده</b></p> <p>بیماری گوارشی هزینه ماهیانه ۲ میلیون تومان دهک یک</p>	<p>پرونده ۱۵۶۸</p> <p><b>پدر ۶۸ ساله</b></p> <p>سرپرست خانوار، به دلیل بیماری قادر به کار نمی‌باشند هزینه درمان ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال در ماه دهک ۳</p>
<p>پرونده ۱۴۱</p> <p><b>پدر ۶۶ ساله</b></p> <p>هزینه عمل پروتز زانو حدود ۱۳۰ میلیون تومان دهک یک</p>	<p>پرونده ۳۰۸</p> <p><b>مادر ۵۳ ساله</b></p> <p>درگیر بیماری سرطان ماهیانه بالغ بر ۳۰ میلیون تومان دارو و درمان خاص</p>	<p>پرونده ۳۰۶</p> <p><b>مادر ۵۹ ساله</b></p> <p>بیماری سرطان ریه همسر کارگر ماهیانه ۴ میلیون تومان هزینه دارو دهک ۲</p>
<p>پرونده ۱۵۰۸</p> <p><b>خانم ۲۲ ساله</b></p> <p>دچار دیابت و بیماری چشمی ماهیانه ۵۰۰ هزار تومان دارو</p>	<p>پرونده ۱۵۵۹</p> <p><b>جوان ۱۹ ساله</b></p> <p>آسیب مغزی به دلیل مسمومیت دارو پدر کارگر هزینه ماهیانه ۳ میلیون تومان دهک ۲</p>	<p>پرونده ۱۴۰</p> <p><b>پدر سرپرست خانوار</b></p> <p>شغل کارگر عمل پروتز لگن هزینه حدود ۶۰ میلیون تومان دهک ۲</p>

<p><b>جناب آقای حسین رحمتی</b></p> <p>اهدای یک عدد منبع ذخیره سوخت ۷۰۰ لیتری کتابی به یاد مرحومان رضا رحمتی و همسر محترمه</p>	<p><b>شاهلین محترم فرهنگی طرح برکت (ماهیانه)</b></p> <p>مبلغ ۱۲ میلیون تومان</p>	<p><b>جمعی از اهداکنندگان پسته در ترمینال ضبط پسته آقای حسن جعفرزاده</b></p> <p>مبلغ ۱۲ میلیون تومان</p>	<p><b>جناب آقای سیدمحمد وزیری به یاد شادروان محمدعلی ساجدی</b></p> <p>اهدای دو عدد تشک موج به همراه دستگاه</p>	<p><b>جمعی از اهداکنندگان پسته در ترمینال ضبط پسته آقای مجتبی طاهری</b></p> <p>اهدای ۱۷ کیلو پسته خشک</p>
<p><b>جناب آقای کاظم دارابی محبوب</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان</p>	<p><b>جناب آقای محمد ناصری</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد پدر و مادر گرامیشان و پدرخانم گرانقدرشان</p>	<p><b>جناب آقای عباس میدانی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد مرحومان حاج میرزا ابراهیم میدانی و حاجیه خانم عذرا خزانی ممتاز</p>	<p><b>خیر محترم از کشور آلمان به سعی آقای هادی خزاعی</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان</p>	<p><b>جناب آقای محمدعلی ناظری</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان</p>
<p><b>خانواده محترم رایگان</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد مرحومان حاج محمدعلی رایگان و زوجه محترمه</p>	<p><b>سرکار خانم فاطمه دهقان زاده</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد مرحومان حاج غلامحسین دهقان زاده و حاجیه خانم حوا اسماعیل کمال</p>	<p><b>سرکار خانم شمسی شکری ایران زاده</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد مرحوم ذبیح اله برادران خاکسار</p>	<p><b>جناب آقای علیرضا نظری</b></p> <p>اهدای مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد مرحومان حاج غلامعلی نظری و مرحومه فاطمه خاوری</p>	<p><b>سرکار خانم فرزانه نوری</b></p> <p>مبلغ ۱۰ میلیون تومان به یاد شادروان شیرزاد خان شیر</p>

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

## انتظار فعالانه در سنگر سلامت

## نقش دارالشفای در ساختن جامعه‌ای شایسته ظهور

امام حسین (ع)، که با اخلاص شبکه‌ای از امید را در میان رنج‌دیدگان ایجاد می‌کنند، در خط مقدم اجرای سیره عملی اهل بیت (ع) قرار دارند. تأمین دارو، پرداخت هزینه‌های درمانی و بازگرداندن عزت نفس به خانواده‌های بیمار، قطعاً از پازل جامعه آرمانی است که باید برای ظهور مهیا گردد. هر تلاشی که یک داوطلب یا خیر برای سبک‌سازی بار رنج یک بیمار انجام می‌دهد، مانند نوری کوچک در تاریکی‌های امروز است و درس عملی کربلا را در دل جامعه جاری می‌سازد: همراهی با مظلوم و دستگیری از نیازمند.

در جهانی که حوادث پرتنش، شکاف‌ها را عمیق‌تر می‌سازند، دارالشفای، پلی است میان امید و واقعیت تلخ بیماری. دارالشفای با اقدام خود نشان می‌دهد که روح تعاون زنده است و منتظر تحقق کامل عدالت، با تلاش فعالانه خود برای تحقق عدالت جزئی در همین امروز، است.

این خدمت خالصانه، نه تنها باری را از دوش بیمار برمی‌دارد، بلکه روح جمعی جامعه را برای استقبال از آن وعده بزرگ الهی، یعنی ظهور منجی، پالایش و تقویت می‌کند. بیاید با بصیرت، درس از فداکاری‌های گذشته بگیریم و در پرتو آموزه‌های اهل بیت (ع)، جهان را با خدمت درمانی‌مان برای طلوع خورشید عدالت آماده سازیم.

عدالت مطلق را داشته باشد. وظیفه ما به عنوان منتظران حقیقی، فراتر از یک باور قلبی است. در زیر خیمه امام حسین (ع)، آموخته‌ایم که در اوج حوادث، نه مایوس شویم و نه دست از کار بکشیم. انتظار ما، یک انتظار انفعالی و انزواگرا نه نیست؛ بلکه انتظار فعالانه‌ای است که در آن، هر فرد در سنگر خویش، با تلاش برای عدالت‌خواهی، علم‌اندوزی، بصیرت‌افزایی و حفظ انسجام ملی، سهم خود را ایفا می‌کند. حوادث اخیر نیز گواه آن است که هرچه به روز موعود نزدیک‌تر می‌شویم، فتنه‌ها پیچیده‌تر می‌شوند و استواری ما در برابر این سختی‌ها، مصداق همان «منتظر واقعی» بودن است.

نکته‌ای که باید بر آن تأکید کنیم، پیوند میان این انتظار اعتقادی و فعالیت عملی ما در دارالشفای امام حسین (ع) است. خدمت به خلق و رفع گرفتاری نیازمندان، به‌ویژه بیماران نیازمند، اساسی‌ترین راهکار ما برای «آماده‌سازی» جامعه و نفس خود برای ظهور است.

در منطق شیعی، کمک به بیماری که رنج جسمی و فشار مالی او را زمین‌گیر کرده است، صرفاً یک عمل خدایپسندانه نیست؛ بلکه «اقدام به عدالت در ابعاد خرد» و ایجاد زیرساخت‌های اجتماعی برای پذیرش دوران طلایی است.

نهادهای خیریه‌ای مانند دارالشفای

جهان معاصر، همان‌گونه که در سال‌های اخیر شاهد بوده‌ایم، عرصه تحولات شتابان و غیرمنتظره‌ای است. از بحران‌های فراگیر جهانی تا تنش‌های منطقه‌ای و حوادث تلخی که در قلب میهن عزیزمان ایران رخ داد و



یادآور شهادت قهرمانانه رهبر و هموطنانمان شد، همه فریاد می‌زنند که دنیا آبستن حوادثی است که شاید از دایره گمان ما بیرون است. در میان این ناآرامی‌ها، اعتقاد ما شیعیان به «منجی موعود»، نوری است که راه ایستادگی و امید را روشن می‌سازد. همین ایام، شاهد بزرگداشت مناسبت‌های پرشکوهی بودیم:

## به بهانه روز گرامی‌داشت مقام معلم

## وقتی کلاس درس به وسعت یک شهر می‌شود

بلکه «خانه‌دوم» و ملجأ رفاهی معلمان شهر باشد. طی دو سال اخیر، با حضور فعالتر علیرضا مصباحی عملی دلسوز و متعهد، جذب مشارکت‌های مردمی از حالت سنتی به یک «ساختار پایدار و علمی» تغییر یافت. با تشکیل «شورای هماهنگی امور خیرین»، این بنیاد موفق شد در سال‌های ۱۴۰۴ و ۱۴۰۵، بیش از ۱۷۰ خیر جدید را از میان اصناف، گروه‌های مذهبی و جریان‌های مختلف به جمع حامیان خود بیفزاید. آقای مصباحی و تیم همراه، با شبکه‌سازی در روستاها و مدارس و فعال‌سازی بخش بانوان با همکاری سرکار خانم پریشان، توانستند منابع متنوعی (از زکات فطره تا صدقات جاریه و وجوهات شرعی) را به سمت درمان بیماران مصعب‌العلاج هدایت کنند.

تجربه ۲۴ ساله دارالشفای امام حسین (ع) ثابت کرد که هرگاه «اخلاص معلمی» با «شعور حسینی» گره بخورد، هیچ بی‌بستی وجود نخواهد داشت. فرهنگیان فردوس نشان دادند که «معلم بودن» تنها یک شغل نیست؛ بلکه مرآه اجتماعی است که درد بیمار را با مرهم همدلی تسکین می‌دهد.

بازنشسته در قالب طرح برکت اهدا شده است. رقمی که نه از سر مازاد درآمد، بلکه از مسیر کد اختصاصی در فیش‌های حقوقی و با نیت خالصانه برای درمان بیماران نیازمند واریز شده است. در سال‌های اخیر، ضرورت حفظ این میراث گرانبها به یک نهضت حقوقی و ساختاری تبدیل شده است. علی‌الخصوص، بازنشسته و پیشکسوت فرهنگی، با پیگیری‌های خستگی‌ناپذیر و برقراری ارتباط با ۹۰۰ بازنشسته این طرح و برپا رسانی کرده و برنامه‌هایی برای استمرار همراهی‌های بیشتر دارد، او در جبهه دیگر موفق به اخذ چند فقره سند تک‌برگ برای املاک اهدایی و ایجاد زیرساخت قانونی برای اهدای سهام شرکت‌ها به دارالشفای شده است تا سرمایه بنیاد از هرگونه آسیب احتمالی مصون بماند. از سوی دیگر، فرهنگی فرهیخته و با تدبیر حاج سید مهدی علی‌پرست طی حضوری ۶ ساله در دارالشفای بعنوان مدیر عامل با رویکردی نوین، خدمات رفاهی و خیریه را به هم پیوند زده است. شروع پروژه ۳۰۰۰ متری پلی کلینیک، ارائه خدمات دندان‌پزشکی اقساطی به فرهنگیان و غیره، گام‌هایی بود تا دارالشفای نه تنها یک مرکز درمانی،

در جغرافیای سخاوت شهرستان فردوس، نام «بنیاد خیریه و دارالشفای امام حسین (ع)» با اعتبار قشری گره خورده است که همواره پیش‌قراول اعتماد و ستون فعالیت‌های خیرخواهانه بوده‌اند. معلمان دلسوزی که از نخستین خشت‌های این بنای خیر همراه بوده‌اند و با طراحی الگوهای مشارکتی، جریان‌ی‌مانندگاران آفرینند تا کلاس درس خود را در گستره سلامت یک شهر بازتعریف کنند. محمدرضا میرزایی، چهره نام‌آشنای فرهنگی و از نخستین همراهان تاسیس این بنیاد، از روزهایی می‌گوید که ایثار معنایی عمیق‌تر داشت: «سال ۱۳۸۰، هسته اولیه دارالشفای در اتاقی ۵۰ متری شکل گرفت. شاید کمتر کسی بداند که اعضای هیئت مؤسس، در حالی که خود مستاجر بودند، برای خرید ساختمان اولیه بنیاد وام گرفتند و بدون دریافت ریالی حق‌الزحمه، اقساط آن را به صورت شخصی پرداخت کردند.» امروز آن اتاق محقر، به همت یاران دیرینی چون فرهنگی و پیشکسوت فرهیخته حاج محمدعلی حیدریان که حدود ۲۰ سال در مشهد مقدس همراه و حامی بنیاد

در آستانه فرارسیدن سالروز ولادت حضرت مهدی (عج)، مردم شهر فردوس و مناطق اطراف، همچون گذشته، سنت نیکوی «برات» را برای آموزش اموات و گرامی‌داشت یاد عزیزان سفر کرده به‌جا می‌آورند. این آیین که در روز پیش از میلاد امام زمان (عج) برگزار می‌شود، با حضور بر سر مزار درگذشتگان و پذیرایی از حاضران با شیرینی، میوه و سایر اقلام خوراکی همراه است. با این حال، برگزاری گسترده مراسم و حجم بالای مواد غذایی، گاه منجر به اسراف و بروز صحنه‌هایی ناخوشایند شده که شایسته حرمت این سنت دیرینه نیست و دل هر بیننده‌ای را می‌آزارد. در همین راستا، دارالشفای امام حسین (ع) با درک



برات، هزینه‌هایی را که غالباً به اسراف منجر می‌شود، به داریوی شفاعت برای دردمندان تبدیل می‌کند و

قرض الحسنه  
سرمایه‌گذاری معنوی  
برای همدلی و درمان

قرض الحسنه در منظومه اخلاقی و اجتماعی اسلام، یکی از درخشان‌ترین نمادهای نوع‌دوستی و همبستگی اجتماعی است. این سنت حسنه، فراتر از یک مبادله مالی صرف، زمینه‌ساز تحکیم پیوندهای انسانی و همدلی جمعی است. قرض الحسنه به معنای وام نیکو و بدون بهره است؛ یعنی بذل مالی به نیازمندی که هدف آن گشایش در امور اوست، بدون هیچ‌گونه چشم‌داشت سود و زیان مادی.

قرآن کریم با تعبیری شکوهمند، مسئله قرض الحسنه را مطرح می‌سازد: کیست که برای جلب خوشنودی خدا "به نیازمندان" قرض الحسنه بپردازد، تا آن را برایش چندین برابر ببفزاید؟ (سوره بقره آیه ۲۴۵)

این آیه الهی، کمک مالی خالصانه را در حقیقت قرض دادن به خداوند معرفی می‌کند و وعده پاداشی چند برابر می‌دهد. این تعبیر بلند نشان می‌دهد که قرض الحسنه عملی است که ریشه در ایمان و اخلاص عمیق فرد دارد.

قرض الحسنه کارکردی فراتر از یک عمل صرفاً عبادی دارد. این سنت، ابزاری قدرتمند در مسیر کاهش فقر و نابرابری‌های اقتصادی، تقویت اعتماد متقابل و ارتقاء سطح اخلاق اجتماعی است. همچنین با

## خیرین محترم مشهد مقدس

سرکار خانم ملیحه سادات جلیلی به یاد مرحومه بی بی راحت شرفی	مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
مدیریت محترم شرکت یاد صبا	مبلغ ۳۷۶,۱۱۱,۱۹۸ ریال
جناب آقای احسان ابراهیمی به یاد مرحوم حاج محمدحسن ابراهیمی	مبلغ ۷۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج عباس عباس زاده	مبلغ ۶۴,۸۰۰,۰۰۰ ریال
سرکار خانم ایران موحد قدسی نیا	مبلغ ۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای سیدحسین مقدم به یاد مرحومان احمدعلی خان خسروی و سیدابراهیم مقدم	مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای دکتر محمدعلی محمدزاده رضایی به یاد پدر و مادر گرامیشان	مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای محمدرضا طاقتی به یاد مرحومان حاج محمدباقر طاقتی، حاج اسدالله طاقتی و حاجیه خانم ربابه الزمانی و حاجیه خانم صدیقه طاقتی	مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
سرکار خانم شبنم راد به یاد مرحومان هرمز راد، فروغ الزمان رسایی مقدم و شهاب رضا راد	مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای سیدمحمدمشتم جلیلی پروانه به یاد مرحومه حاجیه خانم بی بی راحت شرفی	مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای عباس عنبریان	مبلغ ۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج محمدرضا میرزایی به یاد فرزند گرانقدرشان شادروان علی میرزایی	مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای حسین آزاد شرفی (ماهیارانه)	مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
خانواده محترم طالبی پور به یاد مرحومان آقای طالب پور و همسر محترمه	مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای محمود الهامی	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
خانواده محترم عطایی طالبی به یاد مرحوم طالب عطایی طالبی	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
سرکار خانم سیده طاهره شاهقلی (ماهیارانه)	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
سرکار خانم الهام کشمیری به یاد مرحوم حاج حبیب اله کشمیری	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
سرکار خانم رضایی زال به یاد شهید گرانقدر علیرضا درخشان	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج ذبیح اله عنبریان	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج غلامرضا صادقی زاده	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
سرکار خانم راضیه بردل به یاد مرحوم حاج غلامحسین بردل	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای حاج ناصر رستمی به یاد مرحومان حاج غلامحسن شریفی و حاجیه خانم جان لطفی، حاجیه خانم محدثه و راضیه کبری شریفی	مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
سرکار خانم بتول رضازاده	مبلغ ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای حبیب اله حسینی مقدم	مبلغ ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال
سرکار خانم طوبی امیری به یاد مرحومان امین امیری و حاجیه خانم صاحب سلطان زال	مبلغ ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای حامد کلانی به یاد مرحومان حاج اکبر کلانی و حاجیه خانم خدیجه صنعتی	مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
جناب آقای سیدمحمد محمدزاده رحیمی	مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

**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 دارالشفای در سطوح مختلف جهت همکاری و پذیرش بیماران معرفی شده توسط بنیاد ویژه پزشکان و داروخانه‌ها**  
**برکت (۳): اختصاص درصدی از درآمد به صورت ماهیارانه توسط اصناف و بازاریان و شرکتها برای مشارکت و حمایت از دارالشفای برای هماهنگی و مشارکت با شماره ۳۲۷۲۱۰۰۲ داخلی ۳ واحد مددکاری تماس بگیرید**

طرح مشارکتی

برکت

# خواب ، استرس و تمرینات اصلاحی

## از ذهن پر تنش تا شانه‌های منقبض

### نقش خواب و استرس در دردهای اسکلتی-عضلانی

در دنیایی که بخش زیادی از روزمان را پشت میز، با موبایل و زیر فشار ذهنی می‌گذرانیم، عجیب نیست که گردن‌درد، کمردرد و خستگی مزمن، به «نرمال جدید» تبدیل شده‌اند. اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که کیفیت خواب، سطح استرس و عادت‌های حرکتی روزانه می‌توانند این چرخه را تشدید یا از آن محافظت کنند. در این میان، **تمرینات اصلاحی** پلی است بین سبک زندگی روزمره و سلامت سیستم اسکلتی-عضلانی.

«لایف‌استایل مدیسین» امروزه سلامت را فقط به تغذیه و آزمایش خون محدود نمی‌کند؛ بلکه از شش ستون اصلی حرف می‌زند: تغذیه، فعالیت بدنی، خواب ترمیمی، مدیریت استرس، ارتباطات سالم و پرهیز از مواد پرخطر

اگر این مدل را با نگاه تمرینات اصلاحی ترکیب کنیم، سه ستون برای ما حیاتی‌تر می‌شوند:

۱.حرکت و فعالیت بدنی (به‌خصوص در قالب تمرینات اصلاحی و اصلاح پاسچر)

۲.خواب ترمیمی

۳.مدیریت استرس و تنش عصبی – عضلانی

نکته مهم این است که این سه ستون، به‌طور هم‌زمان روی درد، پاسچر و کیفیت زندگی اثر می‌گذارند؛ و جدا دیدن‌شان باعث می‌شود بخشی از درمان را همیشه از دست بدهیم.

به مناسبت روز جهانی خواب با این مطلب همراه شوید.

### خواب؛ زمان طلایی ترمیم بدن

خواب شب فقط برای استراحت ذهن نیست؛ یکی از مهم‌ترین زمان‌ها برای ترمیم بافت‌ها، تنظیم هورمون‌ها و بازسازی سیستم عصبی است. در مراحل عمیق خواب، ترشح هورمون رشد افزایش می‌یابد، سیستم عضلانی و عصبی فرصت بازسازی پیدا می‌کند و بدن به نوعی «ریست» می‌شود.

مرورهای نظام‌مند و متانالیزهای جدید نشان داده‌اند که بین درد اسکلتی-عضلانی مزمن (مثلاً کمردرد یا گردن‌درد) و مشکلات خواب (مثل بی‌خوابی، بیدار شدن‌های مکرر یا خواب سطحی) یک رابطه دوطرفه وجود دارد:

کسانی که خواب بدتری دارند، در آینده بیشتر در معرض درد مزمن قرار می‌گیرند و افرادی که از درد مزمن رنج می‌برند، معمولاً کیفیت خواب پایین‌تری دارند [۱].

به زبان ساده:

بدن خسته و بی‌خواب → حساس‌تر به درد

بدن دردناک → سخت‌تر به خواب عمیق می‌رود

راهنمای ۲۰۲۰ سازمان جهانی بهداشت در زمینه فعالیت بدنی و رفتار نشسته، تأکید می‌کند که برای بزرگسالان، دست‌کم ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته به همراه کاهش رفتار نشسته، به‌طور معناداری با کاهش خطر بیماری‌های مزمن و بهبود کیفیت زندگی مرتبط است [۲]. این چارچوب، پایهای مناسب برای طراحی یک «لایف‌استایل اصلاحی» فراهم می‌کند که دغدغه‌ی اصلی آن سلامت حرکت و پاسچر است.

### نقش تمرینات اصلاحی در شکستن این چرخه

اینجاست که تمرینات اصلاحی وارد صحنه می‌شوند. هدف این تمرینات فقط «زیبایی فرم بدن» نیست؛ بلکه کمک به بدن برای بازیابی الگوهای درست حرکت، کاهش تنش‌های اضافی و حمایت از سیستم عصبی در برابر استرس است که در نسخه‌های بعدی به صورت اختصاصی مورد بررسی قرار خواهیم داد.

ورزش منظم می‌تواند کیفیت خواب را در بزرگسالان بهبود دهد، زمان به خواب رفتن را کوتاه کند و مدت خواب را افزایش دهد. انواع مختلف ورزش – هوازی، مقاومتی و تمرینات ذهن – بدن مثل یوگا و تای چی – هر کدام به شکل‌های مختلف روی خواب اثر مثبت دارند؛ در برخی مطالعات، ترکیب تمرینات (Combined exercise) بهترین نتیجه را روی کیفیت خواب داشته است [۳].



#### روتین پیشنهادی روزانه

۱.صبح – «بیدار کردن سیستم حرکتی» (۷-۱۰ دقیقه)

**هدف:** افزایش آرام جریان خون، فعال‌سازی عضلات عمقی و آماده‌سازی برای روزی با نشستن کمتر و پاسچر بهتر.

۲.تنفس دیافراگمی (۲-۳ دقیقه)

✦ وضعیت نشسته یا ایستاده.

✦ دم از بینی، با برجسته شدن شکم.

✦ بازدم آرام از دهان، کمی طولانی‌تر از دم [۴،۵].

۳.مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت هوازی منظم با شدت کم تا متوسط، می‌تواند:

✦ کیفیت خواب (بر اساس شاخص‌هایی مانند PSQI) را بهبود دهد،

✦ زمان به خواب رفتن را کاهش دهد،

✦ و طول مدت خواب را افزایش بدهد

**نکته‌ی عملی:** توصیه می‌شود فعالیت هوازی حداقل ۲-۳ ساعت قبل از زمان خواب انجام شود تا از افزایش بیش از حد برانگیختگی سیستم عصبی نزدیک به زمان خواب جلوگیری شود [۴،۷].

گزینه‌های پیشنهادی برای عموم:

✦ پیاده‌روی تند،

✦ دوچرخه ثابت،

✦ شنا

#### شب – «روتین خواب اصلاحی» (۱۵-۲۰ دقیقه)

۴.خاموشی دیجیتال ۶۰ دقیقه پیش از خواب

کاهش استفاده از موبایل، لپ‌تاپ و تبلت.

این کار، هم نور آبی را کاهش می‌دهد و هم از تحریک ذهنی غیرضروری پیش از خواب می‌کاهد؛ عاملی که در بسیاری از مداخلات اصلاح خواب به آن پرداخته می‌شود [۲-۷].

۵.دقیقه تنفس دیافراگمی در وضعیت درازکش

مشابه تکنیک صبح، اما این‌بار به‌عنوان مرحله‌ی پایانی برای ورود به فاز خواب.

ترکیب تکنیک‌های آرام‌سازی و فعالیت بدنی منظم، در کاهش استرس ادراک‌شده و بهبود کیفیت

# سلامتی با طعم آگاهی

## گفتگو با کارشناس تغذیه ستون سلامت پیک شفا

می‌شوند در حالیکه هم مغذی‌اند و هم مقرون‌به‌صرفه. اگر این حیوانات بیشتر وارد برنامه غذایی شوند، هم کیفیت تغذیه بالاتر می‌رود و هم هزینه‌ها کاهش پیدا می‌کند.

اقدام انتخابی این سید عبارت‌اند از:

-حیوانات متنوع (عدس، نخود، لپه، ماش، انواع لوبیا)

-برنج و نان‌های سبوس‌دار

-ماکارونی

-سویا (به‌عنوان جایگزین اقتصادی بخشی از گوشت)

-تخم‌مرغ

-گوشت مرغ (منبع پروتئین حیوانی مقرون‌به‌صرفه‌تر نسبت به گوشت قرمز)

-شیر یا ماست

-روغن مایع باکیفیت (مثل روغن کانولا)

-سبزی‌زمینی، پیاز و هویج

-خرما یا نخود کشمش به‌عنوان میان‌وعده

چون بسیاری از خانواده‌ها در شهر ما باغچه دارند، توصیه می‌شود سبزیجات پرمصرف مانند جعفری، گشنیز، شوید و سبزی خوردن را در منزل بکارند تا هم هزینه کاهش یابد و هم دسترسی به سبزی تازه آسان‌تر شود.

همچنین با توجه به تولید میوه‌های فصلی مانند زردآلو و آلوچه در منطقه، بهتر است در فصل فراوانی، بخشی از این میوه‌ها خشک شود تا در فصول سرد سال – در صورت محدودیت در خرید میوه تازه – به‌عنوان یک میان‌وعده سالم استفاده شود.

**- بزرگ‌ترین اشتباه تغذیه‌ای رایج در شهر ما چیست؟**

✦ یکی از مهم‌ترین مشکلات، استفاده بیش از حد از روغن به‌ویژه روغن‌های جامد در پخت غذاهاست در بسیاری از خانواده‌ها روغن بدون اندازه‌گیری و به‌صورت چشمی استفاده می‌شود. در حالی که هر یک قاشق غذاخوری روغن تقریباً معادل پنج قاشق غذاخوری سر پر برنج کالری دارد. کالری روغن پنهان است؛ یعنی حجم غذا را زیاد نمی‌کند اما انرژی بسیار بالایی به غذا اضافه میکند.

این کالری‌های اضافی به‌مرور باعث افزایش وزن می‌شوند. در حال حاضر ما در شهر خود با بیش از ۵۰ درصد شیوع اضافه‌وزن و چاقی در میان‌سالان مواجه هستیم که زمینه‌ساز دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی است. کاهش حتی یک تا دو قاشق غذاخوری روغن در روز می‌تواند در طول یک سال از چند کیلوگرم افزایش وزن جلوگیری کند.

**- آیا برخی وعده‌های غذایی اهمیت بیشتری دارند؟**

✦صبحانه به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان اهمیت زیادی دارد، زیرا به تنظیم قند خون و تمرکز کمک می‌کند. با این حال مهم‌تر از نام وعده غذایی، تعادل کلی دریافت روزانه است. حذف وعده‌ها اگر منجر به پرخوری در وعده بعدی شود، توصیه نمی‌شود.

**- آیا برای کاهش وزن، رژیم غذایی به‌تنهایی کافی است؟**

✦خیر. کاهش وزن پایدار حاصل سه عامل است:

خواب در افراد مبتلا به دردهای مزمن گزارش شده است [۶،۷،۸].

فعالیت بدنی منظم و تمرینات اصلاحی می‌توانند کیفیت خواب، پاسچر، درد و استرس را به‌طور هم‌زمان تحت تأثیر مثبت قرار دهند [۱۰،۱۱،۱۲،۱۶،۲۰].

از این منظر، «لایف‌استایل اصلاحی» به‌معنای طراحی سبکی از زندگی است که در آن:

✦ روز فرد با حرکت هدفمند آغاز می‌شود،

✦ نشستن‌های طولانی با مایکروبریک‌های اصلاحی شکسته می‌شود،

✦ عصر با فعالیت هوازی ملایم همراه است،

✦ و شب با روتین خواب و آرام‌سازی پایان می‌یابد.

این الگو، نه‌تنها برای افراد دارای دردها و ناهنجاری‌های وضعیتی، بلکه برای هر فردی که می‌خواهد از بدنش در برابر استرس‌ها و فشارهای دنیای امروز محافظت کند، قابل توصیه است.

خواب، فقط خاموش شدن چراغ‌ها و بستن چشم‌ها نیست؛ فرصتی است که بدن و ذهن دوباره با هم هماهنگ شوند. وقتی خواب نادیده گرفته می‌شود، حتی بهترین تمرین‌ها هم اثر کامل خود را نشان نمی‌دهند و بدن در چرخه‌ای از خستگی، تنش و درد گرفتار می‌شود. اما خبر خوب این است که با چند عادت ساده، کمی حرکت هدفمند و نگاه اصلاحی به سبک زندگی، می‌توان این چرخه را به نفع سلامت تغییر داد. در شماره‌های بعدی نشریه، دقیق‌تر به سراغ استرس می‌رویم؛ عاملی پنهان اما قدرتمند که بی‌روصدا پاسچر، خواب و کیفیت حرکت ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اگر دوست دارید بدانید تمرینات اصلاحی چگونه می‌توانند در کنار خواب بهتر و مدیریت استرس، بدن را از حالت «تحمل کردن روزها» به حالت «زندگی کردن» برگردانند، این مسیر تازه شروع شده است.

#### زرها رفعتی

کارشناس ارشد تمرینات اصلاحی (MSc)

زیر نظر دکتر محمدرضا رضائی پور (MD, PhD)

دکترای تخصصی پزشکی ورزشی (آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی)

دانشیار دانشگاه سیستان و بلوچستان

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical.1 .activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451–1462

Santos M, Gabani FL, de Andrade SM, et al. The bidirectional association between chronic .2 musculoskeletal pain and sleep-related problems: a systematic review and meta-analysis. Rheu-.matology (Oxford). 2023;62(9):2951–2962

Runge N, et al. The bidirectional relationship between sleep problems and chronic musculoskel-.3 .etal pain: a systematic review with meta-analysis. Pain. 2024;165(12):2455–2467

Goossens Z, et al. Day-to-day associations between pain intensity and sleep outcomes in an adult .4 .chronic musculoskeletal pain population: a systematic review. Sleep Med Rev. 2025;79:102013

Haack M, Simpson N, Sethna N, Kaur S, Mullington J. Sleep deficiency and chronic pain: poten-.5 tial underlying mechanisms and clinical implications. Neuropsychopharmacology. 2020;45(1):205–216

Banno M, Harada Y, Taniguchi M, et al. Exercise can improve sleep quality: a systematic review .6 .and meta-analysis. PeerJ. 2018;6:e5172

Li L, et al. Optimal exercise dose and type for improving sleep quality: a systematic review and .7 .network meta-analysis of randomized controlled trials. Front Psychol. 2024;15:1466277

Østerås B, Sigmundsson H, Haga M. Perceived stress and musculoskeletal pain are prevalent .8 and significantly associated in adolescents: an epidemiological cross-sectional study. BMC Public .Health. 2015;15:1081

Buscemi V, Chang WJ, Liston MB, McAuley JH, Schabrun SM. The role of perceived stress and .9 life stressors in the development of chronic musculoskeletal pain disorders: a systematic review. J .Pain. 2019;20(10):1127–1139

Alanazi SA, Kashoo FZ. Musculoskeletal pain among university students and its correlations .10 .with risk factors: a cross-sectional study. J Clin Med. 2025;14(17):6076

Meng Y, Xue Y, Yang S, Wu F, Dong Y. The associations between sedentary behavior and neck .11 .pain: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2025;25(1):453

Koohsari MJ, Nakaya T, Shibata A, et al. Sedentary behaviour and sleep quality: a popula-.12 tion-based study. Sci Rep. 2023;13:2192

۱. اصلاح الگوی غذایی

۲. فعالیت بدنی منظم

۳.تغییر رفتارهای نادرست مانند مصرف زیاد روغن و تنقلات

تا زمانی که عادت غذایی اشتباه مثل مصرف زیاد روغن و غذاهای پرکالری اصلاح نشود، رژیم‌های کوتاه‌مدت نتیجه ماندگار نخواهند داشت.

**- آیا باید در هر وعده غذایی کاملاً سیر شویم؟**

✦بهرتر است. فرد زمانی غذا خوردن را متوقف کند که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد احساس سیری دارد. هدف، سیری ملایم است نه احساس سنگینی. پرخوری حتی با غذای سالم می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

**- سردی و گرمی غذاها چه جایگاهی در علم تغذیه دارد؟**

✦مفهوم سردی و گرمی در طب سنتی مطرح است، اما در علوم تغذیه مدرن غذاها بر اساس ترکیبات مواد مغذی، کالری، نوع چربی و شاخص گلیسمی ارزیابی می‌شوند. در علم تغذیه دسته‌بندی رسمی بر اساس سردی و گرمی وجود ندارد.

**- بهترین رویکردها برای بهبود تغذیه در شرایط محدودیت مالی چیست؟**

✦افزایش مصرف حیوانات

کاهش مصرف روغن

خرید میوه و سبزی فصل

استفاده از ظرفیت باغچه‌های خانگی

پخت غذا در منزل به‌جای غذاهای آماده و کنسروی

**- درباره ستون سلامت نشریه چه نظری دارید؟**

✦هدف من از نوشتن آن ستون، افزایش سواد تغذیه‌ای مردم بود. تلاش کردم مطالب علمی را به زبان ساده و کاربردی بیان کنم تا خانواده‌ها بتوانند انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشند.

**-نظر شما درباره دارالشفا چیست؟**

اقدامات دارالشفا، از ارائه درمان گرفته تا مدیریت کمک‌های مردمی، باعث حمایت از نیازمندان و بهبود شرایط زندگی آن‌ها میشود. همچنین این که خود مرکز تحت نشریه ای این فعالیت‌ها را مستندسازی می‌کند، باعث می‌شود کمک‌ها هدفمندتر و شفاف به دست نیازمندان برسد. این اقدامات ارزنده حقیقتاً قابل تقدیر است.

**- و سخن پایانی**

✦تغذیه سالم به معنای حذف کامل غذاهای مورد علاقه نیست؛ بلکه به معنای تعادل و کنترل مقدار مصرف است.

گاهی یک تغییر کوچک مثل کمتر کردن مصرف روغن می‌تواند اثر بزرگی بر سلامت فرد و جامعه داشته باشد. بیاد داشته باشید که سلامت، نتیجه انتخاب‌های کوچک اما مداوم روزانه ماست.



## زیر خیمه امام حسین (ع) نفس زندگی جاریست

جمعه بود و برف همه جا را سفیدپوش کرده بود. بیشتر مردم برای لذت بردن از این هدیه خداوند از شهر خارج شده بودند، اما مادر من که سالها آتش و دود تنور ریه‌ای برایش باقی نگذاشته بود، بی‌اکسیژن مانده بود. آقای جمی که همیشه از او کیسول اکسیژن می‌گرفتیم، بستری بود و پیشنهاد داد فعلاً از دارالشفای امام حسین (ع) کیسول تهیه کنیم.

تماس گرفتیم؛ آقای مصباحی، مسئول تجهیزات دارالشفاء، بیرون از شهر بود و قرار شد وقتی رسید، اطلاع دهد. غروب تماس گرفت و با خوشحالی به دارالشفاء رفتیم، اما متوجه شد کلید همراهش نیست. با وجود خستگی و سرمای هوا تا سلامیه رفت و کلید را آورد و بعد از چندین ساعت انتظار توانستیم اکسیژن را به مادر برسانیم.

حالت مادر بحرانی بود؛ حتی لحظه‌ای بدون اکسیژن نمی‌توانست دوام بیاورد. اکسیژن‌سازهای دارالشفاء و دیگر مراکز قبلاً به امانت داده شده بود و ما ناچار شدیم دستگاه اکسیژن‌ساز بخریم. دارالشفاء گفت ما را برای دریافت تسهیلات به صندوق معرفی می‌کند، اما خوشبختانه فروشنده نیز این امکان را داشت و خود او معرفی‌نامه وام را صادر کرد و توانستیم دستگاه را تهیه کنیم.

اما پزشک متخصص گفت مادر به دستگاه بی‌پپ هم نیاز دارد. دل‌شوره گرفتیم؛ با کمی تحقیق فهمیدم حتی یک مدل معمولی آن حداقل پنجاه میلیون تومان قیمت دارد. با توجه به خرید تازه دستگاه اکسیژن‌ساز، توان پرداخت آن را نداشتیم. پزشک گفت دو هفته دارو مصرف کند

## سهم مهربانی در سفره‌های صبوری

گزارشی از خانواده‌ای که با بیماری خاص دست‌وپنجه نرم می‌کنند

در هیاهوی شهر، پشت دیوارهای خانه‌ای ساده در فردوس، زنی زندگی می‌کند که قهرمان بی‌نشان روزهای سخت همسرش است. همسر او که تا همین چند سال پیش با «وانت لفتنی» نان‌آور سفره خانواده چهارنفره‌شان بود، حالا اسیر پنجه‌های بیماری «CIPD» (از خانواده بیماری‌های خودایمنی و مشابه ام‌اس) شده است.

همسر بیمار روایت را از جایی شروع می‌کند که بی‌صدا وارد زندگی‌شان شد: «همه چیز از ضعف عضلات و لرزش انگشتان دست و پا شروع شد. اول جدی نمی‌گرفتیم، اما وقتی دیدم دیگر حتی توان روشن کردن موتور را ندارد، فهمیدم ماجرا فراتر از یک خستگی ساده است.»

سفره‌های پی‌درپی به مشهد و بستری شدن‌های طولانی، سرآغاز فصلی جدید در زندگی آن‌ها بود. مردی که روزی ستون خانه بود، حالا برای کوچک‌ترین کارهای شخصی، از رفتن به دستشویی و حمام گرفته تا اصلاح صورت و پوشیدن لباس، به دستان پرمهر همسرش تکیه کرده است. همسری که با صبوری می‌گوید: «تمام کارهایش با من است؛ هم پدر خانه‌ام و هم پرستار همسرم.»

بیماری‌های خاص فقط درد جسمی ندارند؛ هزینه‌های کمرشکن دارو، باری مضاعف بر دوش خانواده‌ای است که نان‌آورش از کار افتاده. این بانو با اشاره به هزینه‌های درمان می‌گوید: «هر دو

## زیر پوست ورم کرده شهر لنگرگاه آرامش

نقش مددکاران در ایجاد امنیت روانی بیماران

هنوز روزهای اول کار در درمانگاه بود. غیبت از همه چیز گویاتر بود. بیمار اما با وجود بیماری، وضعیت مالی دشوار و تنهایی، همچنان سعی می‌کرد قوی باشد. لیخنه کوتاهی که در پایان جلسه زد، شاید کوچک‌ترین پاداشی بود که واحد مددکاری در آن روز دریافت کرد.

این تجربه برای من نقطه عطفی شد. نشانم داد گاهی بیشترین نیازی که یک بیمار دارد، فراتر از دارو و نسخه، یک همراهی ساده و خالص است. مددکاری اجتماعی دقیقاً آنجاست که پزشکی دیگر کافی نیست.

زخم‌هایی که تنها با همدلی، آگاهی، حمایت اجتماعی و گاهی فقط با گوش شنوا، آرام می‌گیرند. اینجا بود که ضرورت یک واحد مددکاری اجتماعی جدی‌تر از همیشه مطرح شد. جایی برای شنیدن، حمایت کردن، راهنمایی و در کنار بیماران ماندن، جایی که بتواند پلی باشد میان نیازهای پنهان بیماران و منابع حمایتی قابل دسترس.

سمیه شفیعی - مددکار دارالشفاء

## وقتی مهربانی سبک زندگی می‌شود

گفت‌وگو با بانویی که خیرخواهی را نفس می‌کشد



دارم و آن‌ها را به افراد مختلف معرفی می‌کنم. سعی می‌کنم در جمع‌ها با لحنی مناسب از این مؤسسات صحبت کنم تا در ذهن شنوندگان بماند. تنها خودم کمک نمی‌کنم، بلکه دیگران را نیز به کمک و معرفی خیریه‌ها تشویق می‌کنم.

یکی دیگر از فعالیت‌هایم این است که با پولی که جمع می‌کنم، کاموا می‌خرم و در اختیار زنان کم‌برخوردار یا بدسرپرست قرار می‌دهم تا پوشاک زمستانی بیافند. آنها دستمزد بافت دریافت می‌کنند و پوشاک در مناطق محروم کشور توزیع می‌شود.

این روحیه کمک و خیرخواهی از کجا نشأت می‌گیرد؟

\*کارهای خیری که حالا انجام می‌دهم، در واقع ادامه‌ی همان کارهای دوران دبستان است! آن زمان شاگرد ممتاز کلاس بودم و چون نمی‌خواستم وقتم بیهوده تلف شود، از معلمم خواستم اجازه دهد به همکلاسی‌هایم کمک کنم. ایشان چند نفر را به من سپرد و من هر روز زودتر به مدرسه می‌رفتم تا با آنها کار کنم.

– از برکت کارهای خیر برایمان بگویید  
\*بله، باور دارم برکت این کارها واقعی و دیدنی است؛ گرچه شاید برای خیلی‌ها اهمیتی نداشته باشد. یک‌بار بلوز بسیار زیبایی هدیه گرفتم که خیلی دوستش داشتم، اما آن را برای تولد یکی از دوستانم هدیه بردم. چند روز بعد، به دیدن دوست دیگری رفتم و او لباسی دقیقاً مشابه همان را به من هدیه داد.

یا نمونه‌ی دیگر؛ چمدان سبکی داشتم که آن را به دانشجویی عازم اراک بخشیدم. یک ماه بعد، یکی از اقوام که از انگلیس برگشته بود، دقیقاً همان مدل را برایم آورد. نکته‌ی اصلی این است که وقتی دل می‌کنی، خدا جبرانش را می‌فرستد. این تجربه تقریباً برای هر کسی که با نیت خیر کمک کند، رخ می‌دهد.

– شما کارمند سازمان سنجش بودید؟  
\* خیر، من کارمند سازمان سنجش نبودم. ابتدا در دانشگاه ایورلیجان بیرونی در بخش فرهنگی

فعالیت می‌کردم، سپس به دانشگاه تربیت معلم (خوارزمی فعلی) منتقل شدم و در نهایت، در سال ۱۳۷۰ به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری رفتم. سازمان سنجش زیرمجموعه‌ی این وزارتخانه است، اما من در خود وزارت به‌عنوان کارشناس خدمت می‌کردم. آن زمان که نتایج کنکور در روزنامه‌ها منتشر می‌شد آشنایان برای اطلاع از رتبه‌ی فرزندانشان تماس می‌گرفتند. اسامی را یادداشت می‌کردم و از همکاران در سازمان سنجش رتبه‌ها را می‌پرسیدم تا قبل از چاپ در روزنامه‌ها به خانواده‌ها اطلاع دهم. این هم خودش نوعی کار خیر بود.

– نظرتان در مورد دارالشفاء چیست؟  
\* مدتی است که با دست‌اندرکاران دارالشفاء آشنا شده‌ام و از نزدیک فعالیت‌هایشان را دیده‌ام. واقعاً با نیت خیر و برای مردم کار می‌کنند، نه صرفاً در گفتار. وقتی کارشان را از نزدیک دیدم، در دلم افتاد که من هم باید، هرچند کوچک، سهمی داشته باشم نه برای سود شخصی، بلکه برای آرامش قلبم.

می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم و پیشنهادی بدهم. طرحی در یک خیریه‌ی نان اجرا می‌شد. آن مؤسسه برای نیازمندان کوپن نان صادر می‌کرد (پنج، ده یا دوازده عدد) تا نیازمندان بتوانند با حفظ عزت‌نفس از نانوايي نان بگیرند و نانوايي بعداً هزینه را از خیران

خانم فرح خسروی از زنان نیک‌سروش و فعال حوزه‌ی نیکوکاری است که از کودکی مسیر خدمت به مردم را آغاز کرده و اکنون با چندین مؤسسه‌ی خیریه از جمله دارالشفاء امام حسین (ع) همکاری دارد. در این گفت‌وگو با ایشان بیشتر آشنا می‌شویم.

– خانم خسروی عزیز از پیوندتان با فردوس بگویید.

\* من متولد سال ۱۳۳۰ در تهران هستم، اما پدر و مادرم اصالتاً اهل \*فردوس\* هستند. پدرم حدود سال ۱۳۱۶ و مادرم حدود سال ۱۳۲۵ یا ۱۳۲۶ از فردوس به تهران آمدند و در اینجا ساکن شدند. آن زمان، سفر به فردوس بسیار دشوار بود؛ قبل از زلزله، مسیر تهران تا مشهد با اتوبوس حدود یک روز و نیم طول می‌کشید و سپس تا فردوس یک روز دیگر راه بود. حالا حدود ده سالی می‌شود که به دلیل حضور خواهرم، بیشتر به فردوس رفت‌وآمد دارم.

– چطور با دارالشفاء آشنا شدید؟  
\* با مادر آقای آزمایش - رحمت‌خدا بر ایشان - آشنا و دوست بودم، اما آشنایی مستقیم با دارالشفاء زمانی شکل گرفت که برای تهیه‌ی دارو به داروخانه‌ی دکتر مدیر رفتم. آنجا دیدم خانمی برای پرداخت هزینه‌ی داروهای خود و فرزندش مشکل دارد و فقط توان پرداخت داروی پسرش

**با شرکت در این طرح پس‌انداز 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.**



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	۰۵۱۳۸۴۲۵۶۳۵ (عصرها)
۲	آقای دکتر محمد رضا درابی محبوب رضایی	جراح و متخصص کلیه و فوق تخصص ارولوژی	مشهد - خیابان چمران - خیابان گلستان شرقی - ساختمان پورسینا طبقه دوم روبروی بیمارستان آریا	۰۵۱۳۲۲۹۲۳۰۰
۳	آقای دکتر محمدعلی محمدزاده	فوق تخصص و جراح کلیه	مشهد - احمد آباد - کوچه پرستار ۱ - ساختمان ۴ طبقه اول (زیر زمین)	۰۵۱۳۸۵۴۹۷۴۹
۴	آقای دکتر محمد حلاج مقدم	فوق تخصص ارتوپدی	مشهد - حاشیه میدان بیمارستان امام رضا (ع)	۳۸۵۹۰۸۶۰ (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	۰۵۱۳۸۵۴۸۸۵۸
۸	خانم دکتر مهناز امینی	فوق تخصص ریه	مشهد - خیابان چمران - گلستان غربی - ساختمان پزشکان گلستان - مقابل آزمایشگاه دکتر منصف طبقه اول	۰۵۱۳۸۵۹۲۴۴ ۰۹۳۵۹۹۶۰۶۹۰
۹	آقای دکتر منصور ناصری	دندانپزشک	مشهد - خیابان سلمان فارسی - بین سلمان ۶ و ۸ ساختمان پزشکان آبنبار ، طبقه اول	۰۵۱۳۸۴۰۷۷۲۳
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 سیرمغ - طبقه ۸	۰۵۱۳۸۳۸۵۰۰۶
۱۳	داروخانه دکتر مقرب و دکتر صدقی	دارو ساز	مشهد - خیابان دانشگاه - چهارراه دکتر به طرف کفایی	۰۵۱۳۸۴۳۰۹۰۳ ۰۵۱۳۸۴۲۷۶۲۷
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	رادپولوژیست	میدان بیمارستان امام رضا - ابتدای خیابان ابن سینا ساختمان کیمیا - طبقه همکف	۰۵۱۳۸۵۱۰۲۹۰
۱۸	خانم دکتر سوسن داورپناه	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 نقی 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 پلیمت - 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  
همراه با معرفی به صندوق های قرض الحسنه با امتیاز دارالشفاء جهت وام ۱۰ ماهه و بدون بهره

دارای مجرب ترین دندانپزشکان منطقه

بهترین متریال دندانپزشکی

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)	تأمین شد		هولتر فشارخون	۶۰,۰۰۰,۰۰۰		شاک ویو (الکتروتراپی - تقویت عضلات)	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰
	دوربین عکاسی	تأمین شد		استیمولاتور P710	۸۰,۰۰۰,۰۰۰		یونیت دندان پزشکی پارس دنتال	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
	کامپرنشن (تقویت عضلات)	تأمین شد		اپکس فایندر دمپکس (ریشه یاب دندان)	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰		اتوکلاو ۲۴ لیتر یوروندا	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
	تابوره دندان پزشکی (۴ عدد)	۸۰,۰۰۰,۰۰۰		اولتراسوند P215	۹۰,۰۰۰,۰۰۰		فسفر پلیمت durr Dental vista	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
	صندلی گردان (۵ عدد)	۵۰,۰۰۰,۰۰۰		تابلو روان	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰		ساکشن مرکزی ۸ یونیت دور دنتال	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
	رایانه	۸۰,۰۰۰,۰۰۰		موتور جراحی ایمپلنت	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰		کمپرسور ۸ یونیت دور دنتال	۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰
	پرس هیدرولیک دندان سازی	۶۰,۰۰۰,۰۰۰		ست کامل تجهیزات لابراتوار دندان سازی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰		اسکندر دیجیتال نیولایف	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
	لایت کیور (۳ عدد)	۶۰,۰۰۰,۰۰۰		تکار تراپی NP-T30	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰		OPG جنری	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰