

بیانیه



شماره دوازدهم / ۱۳۹۷

صاحب امتیاز: انجمن خیریه بهداشتی و درمانی

حضرت ابوالفضل (ع)

مدیر مسئول: احمد فامیل دردشتی

سودبیور: بهاران نیم تبات



طراحی: استودیو طراحی گرافیک یگانه

چاپ: مجموعه چاپ زرین

تحریریه: تقی سی بی‌دانی، مانده پور حسین، نازیلا انصاری پور

عکس: میلاد حسین زاده، امیر حسین محمدی،

آتلیه عکاسی بمانی

امور هماهنگی: حسن قاسمی، امیر حسین میر حیدری

همکاران علمی: دکتر محمد حسن انتظاری، دکتر زهره لطفی

سپاس و پیوژ از هیئت مدیره محترم خیریه

ارتباط با ما:
سایت:

www.abolfazl-charity.org

تلگرام:

[@abolfazlcharity](https://www.instagram.com)

ایнстاگرام:

<https://www.instagram.com/abolfazlcharity/>

ایمیل:

pr.abolfazlcharity@gmail.com

Info@abolfazl-charity.org

نیسانی:

اصفهان، خیابان استانداری، مقابل گذری شت
مطبخ، بیش کوچه داروخانه امام سجاد(ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۳۴۸۷۲-۳

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۲۰۲۲۵

نمبر: ۰۳۱-۳۲۲۲۰۶۶۳

کد پستی: ۸۱۴۵۸۵۳۹۳۳

ارتباط با مرکز پزشکی تخصصی حضرت ابوالفضل (ع):

www.abolfazlclinic.org

تلگرام: [@abolfazlclinic](https://www.instagram.com)

نیسانی: اصفهان، خیابان امام خمینی(ره)،

مقابل سازمان تأمین اجتماعی

تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۳۱۴۴۷

سخن مدیرعامل



پازل مهربانی

تاریخ ۲۸ ساله خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل (ع)

گزارش عملکرد مالی در سال ۱۳۹۶

گزارش واحد سلامت



جربه زندگی دوباره با کمک نیکوکاران

برپایی روز جهانی کلیه با شعار (سلامت بانوان و کلیه)



مرکز پزشکی تخصصی حضرت ابوالفضل (ع)
به روایت تصویر

مشاوران خیرخواه یاوران خانواده مددج

اینجا زندگی ادامه دارد

گزارش تصویری ...



داشت حلزون

توزيع بسته های مهربانی

تاكسي های ویژه به کمک ۵۷۰ بیمار دیالیزی آمدند

گزارش عملکرد امور مشترکین در سال ۱۳۹۶

تفذیه و فشار خون



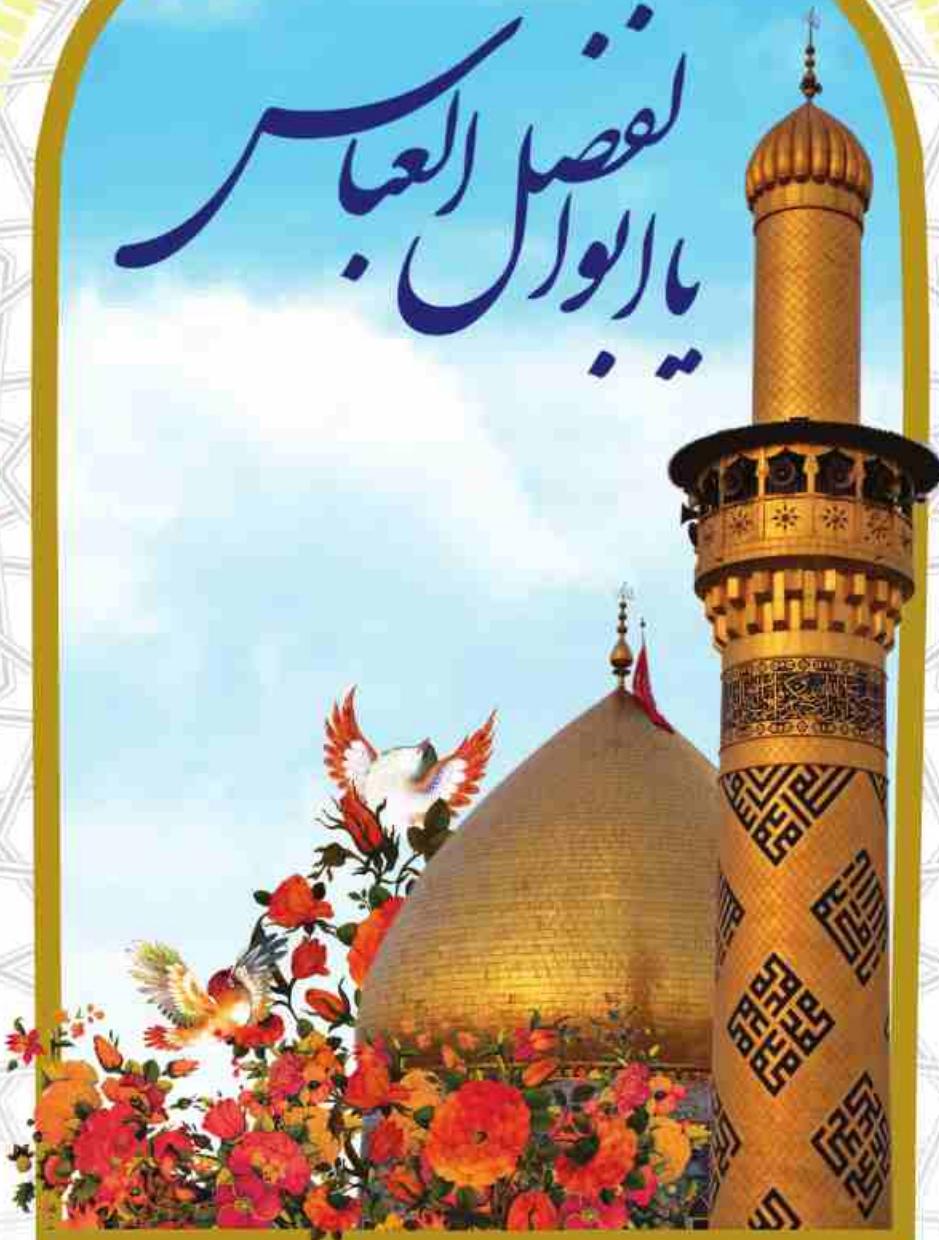
پذیرش کودکان در آنجمان

نمایش از جلوه ایثار خیرین در شبین به نام ماه مبارکه

مشارکت خیرین در جلسات صبح های دوشنبه

جهه های ماندگار

لفضل العبر
يَا لَوْلَى

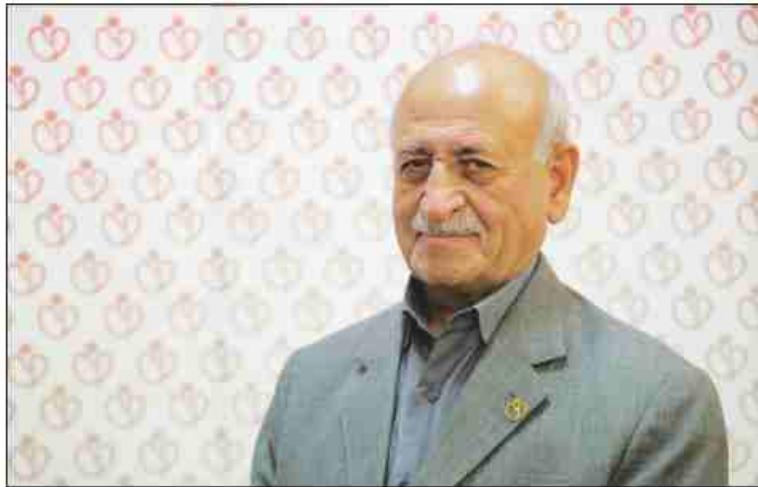


عشق ایجا اوچ پیدا می کند قطره ایجا کار دیامی کند

نام خیریه ابوالفضل (ع) با همراهی خیرین ماندگار خواهد شد

خداآندا زبانم را به هدایت باز کن و تقوارابر من الهام نما
مرا به کارهای پاکیزه توفیق ده و به آنچه مورد پستد است مشغولم ساز

خیریه ابوالفضل (ع)
پس از ۲۸ سال
فعالیت بالغ بر ۱۸ هزار بیمار نیازمند
را خدمت رسانی
نموده است و
تا کنون توانسته
در بخش های
پیشگیری و حمایتی
و مشاوره ایی،
باری گر بیماران
باشد. امید آنکه
خیرین اصفهانی از
این پس نیزه مانند
گذشته همراهی
خود را با خیریه
تداویم ببخشدند
و با گفتن یک یا
ابوالفضل (ع) خالق
اتفاقات ناب و زیبا
باشند.



خیرین و نیک اندیشانی که با حضور و کمک های شان لبختد را میهمان چهره های دردمند بیماران کرده و می کنند. بی شک نام خیریه ابوالفضل (ع) با حضور این چهره ها ماندگار خواهد شد و این سنت زیبا یعنی گرفتن دست قنادگان تا ابد و به نام آنها بلت خواهد شد. خیریه ابوالفضل پس از ۲۸ سال فعالیت بالغ بر ۱۸ هزار بیمار نیازمند را خدمت رسانی نموده است و تا کنون توانسته در بخش های پیشگیری و حمایتی و مشاوره ایی، باری گر بیماران باشد. امید آنکه خیرین اصفهانی از این پس نیزه مانند گذشته همراهی خود را با خیریه تداوم ببخشدند و با گفتن یک یا ابوالفضل خالق اتفاقات ناب و زیبا باشند... خرسنیدیم از اینکه به کمک و باری خیرین مرکز پژوهشی تخصصی حضرت ابوالفضل (ع) را با ۱۰ هزار متر مربع ساخت با کمک های خیرخواهانه و بدون هیچ بودجه دولتی افتتاح کردیم، پروره ای متاخر برقد که نماد نیک اندیشی و خیرخواهی نه تنها در اصفهان بلکه در سطح ملی و حتی بین المللی است. منتظر دیدار و حضور شما خیرین در خیریه حضرت ابوالفضل (ع) هستیم.....

از آن زمان که خیریه ابوالفضل (ع) با اینde چهره های نیک اندیش و خیر شکل گرفت و پایه عرصه فعالیت و کمک رسانی به بیماران نیازمند گذاشت زمان بسیاری می گذرد. این نهال کوچک و نوپا در طول مسیر حرکت خود برای امداد رسانی و گرفتن دست تیارمندان سختی ها و مشکلات بسیاری متحمل شد اما امیدوار به لطف و عنایت پرورده گارو با کمک از نام حضرت ابوالفضل (ع) آن جوانمرد یگانه تاریخ به حرکت خود ادامه داده و امروز آن نهال کوچک تبدیل به درخت تناور و سبزی شده است که از میوه های آن بیماران و مددجویان بهره مند می شوند. بی شک در این مسیر بگانه عامل رشد و پویایی خیریه حضرت ابوالفضل (ع) همراهی خیرین و نیک اندیشانی است که قدم به قدم و با همدمی مثال زدنی هیئت مدیره و هیئت امناء را باری دادند تا در سخت ترین شرایط زیباترین صحنه ها خلق شود.

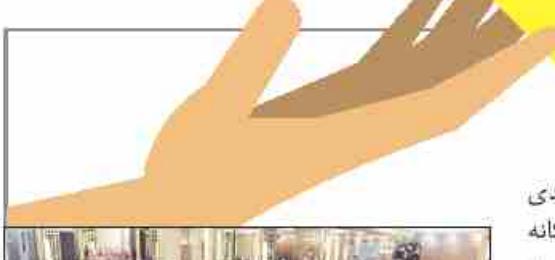


برگزاری منظم هر ۱۵ روز یکبار جلسات هیئت مدیره انجمن خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل (ع)

بسم الله الرحمن الرحيم

خداوند با قدرت خود دست به خلقت زد و نقشه آفرینش و خلقت از همان زمان پایه ریزی شد. زمین چون گهواره‌ای زیبا و نوای دلنشیں آفرینش می‌چرخد، ستارگان دلخوشی آن و نور خورشید امیدی برای زندگی خلق‌تی که اشرف مخلوقات نام گرفته است. این دنیا شکل گرفت با تمام انسان‌هایش؛ سیاه سفید قرمز و زرد و تمام آن هایی که به واسطه اعمال خود به عرش رسیدند و چه بسیار بندگانی که قتل، غارت کردند. در این بین قاره‌هایی شکل گرفتند و نام ایران، نگین انگشتی آن بود تا مردمانش درینکی از یکدیگر پیشی گیرند و انسانیت را چون تقاضی آبرنگی بی تظیر بر تن خشک سخنی‌ها وزشتی بریند.

پازل مهربانی

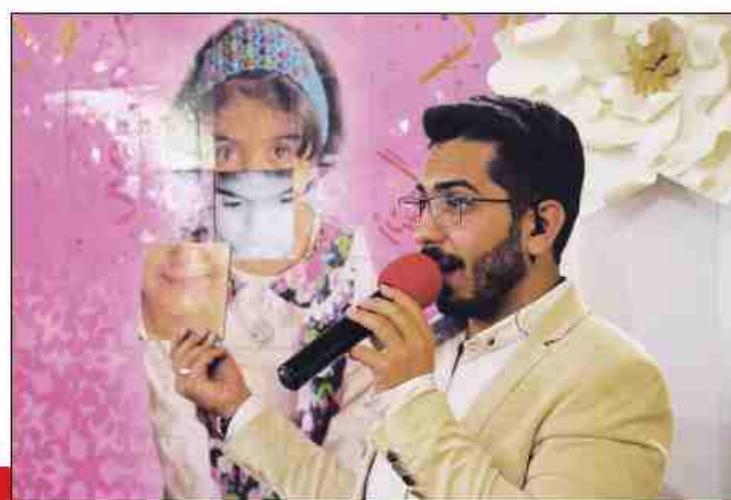


زندگی هر انسان یک نقشه است؛ یک پوستر، یک پازل که از ورود به این دنیا تابود ابدی انسان در آن جهان بخش هایی از آن پازل را تشکیل می‌دهند. تولد، بازی های کودکانه و گرگم به هواها، مدرسه رفتن ها، بزرگ شدن ها، کار کردن ها، روزهایی که دل شکست و صدایش به عرش خدا رسید، اشک ها سرازیر شد و با چک چک باران هم نواشد و حتی روزهای شادی که خنده هایمان گوش زمین و آسمان را کرمی کرد تکه به تکه پازل زندگی انسان ها را در کنار هم قرار می داد تا اشک ها کنار لبخند و غصه ها در کنار لحظه های شاد را زندگی معنا پیدا کند.

پازل مهربانی، بخش - بخش مهربانی خیرانی است که هریک در شادی و کاهش آلام یک بیمار یا نیازمند سهیم اند. خیریه حضرت ابوالفضل (علیه السلام) با هدف ترویج مهربانی و باور به اینکه دانه های محبت در کنار یکدیگر درخت تومند انسانیت را بارور و شکوفا می سازند با شناسایی مددجویان نیازمند آبرودار که زندگی شان در فراز و نشیب روزگار گرفتار شده است از چهره این افراد بازی ساخته است تا با مشارکت خیران و قرار گیری تکه های پازل در کنار یکدیگر پازل لبخند ساخته شود.

هر خیر با خرید یک تکه از پازل مهربانی، مهربانی بخشند و عشق می گبرد و در سال ۹۶، ۴ پازل با کمک خیران تکمیل شده است و با مشارکت هر خیر تکه تکه غم جایش را به شادی و لبخند برپهنانی چهره فردی امیدوار و چشم انتظار می دهد.

خداوند منبع امید است و بهترین یاور



پازل مهربانی - بخش - بخش مهربانی خیرانی است که هریک در شادی و کاهش آلام یک بیمار یا نیازمند سهیم اند.

تاریخ ۲۸ ساله خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل (ع)

دریک نگاه

۱۳۶۷/۱/۱۵
اولین پیوند کلیه بیمارستان طالقانی ارومیه با حمایت خیریه انجام شد

سال ۱۳۶۷
اولین مشاوره و راهنمایی بیمار دیالیزی

۱۳۶۹/۱۰/۱۵
اولین دفترکار انجمن در آزمایشگاه مهدیه دریک اتاق ۴۵

۱۳۶۹/۳/۷
اولین نشست هیئت موسس انجمن

شهریور ۱۳۷۰
برگزاری اولین جلسه اطلاع رسانی مبح های دوشنبه و سخنرانی پژوهشکان متخصص

۱۳۶۹/۱۰/۱۸
اولین جذب مشارکت های مردمی به صورت ماهیانه توسط تحصیل داران

آذر ماه ۱۳۷۱
اولین بیان و عملکرد سالیانه انجمن و کمک به ۷۲ بیمار دیالیزی پیوند کلیه

۱۳۷۱/۲/۱۰
اولین خرید محل کار انجمن با همت نیکوکاران

سال ۱۳۷۴
اولین حرکت برای حمایت از بیماران قلبی و قلب کودکان

سال ۱۳۷۲
شکل گیری و ثبت انجمن به شماره ۴۹۶

سال ۱۳۷۵
اهدا اولین دستگاه همو دیالیزی به یکی از مراکز درمانی

سال ۱۳۷۴
اولین مشارکت خیریه جهت کاشت حلزونی گوش کودک

سال ۱۳۸۸
افتتاح ساختمان واقع در خیابان استاندای با حضور ریاست هیئت امناء مرحوم حاج سید حسن فقیه امامی

سال ۱۳۸۵
اهدا زمین واقع در خیابان استانداری محل فعلی انجمن توسط مرحوم استاد سید عباس صدرعاملی

سال ۱۳۹۰
اولین گام جهت ساخت مرکز درمانی تخصصی و فوق تخصصی حضرت ابوالفضل (ع)

سال ۱۳۸۹
برگزاری اولین بازارچه خیریه به نفع بیماران کلیوی و قلبی

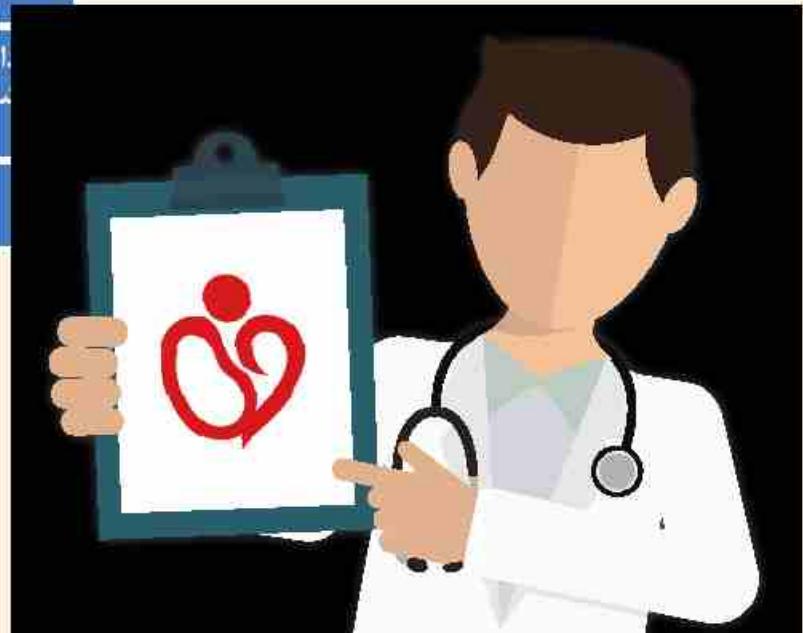
سال ۱۳۹۶
اتمام ساخت و صدور مجوز بهره برداری از مرکز تخصصی پژوهشی حضرت ابوالفضل (ع)

گزارش عملکرد مالی سال ۱۳۹۶

شرح خدمات انجام شده (مبلغ به ریال)

۱۸/۵۰۲/۰۰۰/۰۰۰	هزینه پیوند کلیه بیماران دیالیزی
۷۷۹/۰۰۰/۰۰۰	هزینه پیوند کلیه بیماران دیالیزی (سادات)
۸/۴۵۷/۱۲۶/۸۸۶	کمک هزینه زندگی، کمک های درمانی و متفرقه به بیماران
۱۴/۴۶۸/۷۱۴/۵۰۰	هزینه ایاب و ذهاب بیماران دیالیزی نیازمند
۱۳/۳۵۰/۵۸۳/۸۵۲	کمک هزینه دارو و درمان بیماران کلیوی و قلبی
۴/۹۴۶/۰۸۹/۷۹۲	کمک هزینه دارو و درمان سایر بیماران تحت پوشش
۱/۶۳۲/۶۰۰/۰۰۰	کمک هزینه کاشت حلوون کودکان ناشنا
۳/۰۱۰/۹۱۸/۵۹۶	کمک هزینه دارو و درمان بیماران سادات
۱/۸۰۴/۳۷۸/۱۲۵	هزینه های خدمات فرهنگی و آموزشی بیماران
۱۱/۱۷۶/۱۷۷/۲۵۸	توزیع ارزاق در میان بیماران تحت پوشش
۱/۱۲۳/۰۹۶/۴۰۲	توزیع لوازم خانگی، بهداشتی و پوشاک در میان بیماران تحت پوشش
۵/۴۹۴/۶۸۲/۹۱۶	اهدای دستگاه دیالیز و تجهیزات پزشکی به مراکز درمانی
۲/۵۶۳/۲۳۸/۶۵۳	هزینه وصول قبوض مشترکین توسط تحصیلداران
۵/۱۰۰/۱۰۶/۹۹۱	هزینه های اداری و تدارکاتی
۸/۹۴۵/۹۷۷/۹۰۷	هزینه های پرسنلی

جمع کل خدمات	۱۰۱/۳۵۴/۶۹۱/۸۷۸
هزینه های انجام شده مرکز پزشکی تخصصی خیابان امام خمینی (ره)	۱۵۲/۲۶۳/۳۱۸/۴۷۳
ات پرداخت نشده مرکز پزشکی تخصصی خیابان امام خمینی (ره)	۲/۱۲۶/۴۵۵/۴۷۴
جمع نهایی	۲۵۵/۷۴۴/۴۶۵/۸۲۵





شرح اعانت دریافتی (مبلغ به ریال)

۳۵/۳۷۰/۸۴۹/۴۸۳	اعانت دریافتی از مشترکین
۳/۷۸۹/۹۱۸/۵۹۶	وجوه دریافتی پایت سهم سادات (پرداخت شده)
۲/۲۴۱/۴۱۳/۸۴۷	وجوه دریافتی پایت سهم سادات (تعهدات)
۲۶/۲۷۸/۳۸۴/۳۷۴	اعانت موردی دریافتی
۶/۵۵۷/۰۸۵/۳۷۶	نذورات دریافتی جهت ارزاق بیماران
۸۷۲/۸۵۵/۰۰۰	نذورات دریافتی جهت لوازم خانگی و پوشاسک
۴/۶۶۴/۱۰۰/۰۰۰	وجوه دریافتی پایت دستگاه دیالیز و تجهیزات پزشکی
۲۰۶/۷۵۱/۱۹۵	سایر هدایا و نذورات دریافتی
۳/۹۵۵/۷۲۶/۱۷۶	سایر دریافتی ها جهت بیماران
۱۶/۴۸۲/۵۰۰/۰۰۰	اعانت دریافتی پایت پیوتد کلیه
۱۰۰/۴۱۹/۵۸۴/۰۴۷	جمع کل اعانت دریافتی پایت بیماران
۹۳۵/۱۰۷/۸۳۱	کسری اعانت دریافتی
۱۵۴/۳۸۹/۷۷۳/۹۴۷	اعانت وصولی پایت مرکز پزشکی تخصصی خیابان امام خمینی
۲۵۵/۷۴۴/۴۶۵/۸۲۵	جمع قهایی

مکارس واحد سلامت



گزارش واحد سلامت

تعداد کل مددجویان تحت پوشش

جراحی قلب کودکان و بزرگسالان

۴۲۱

نفر

۳۷۰

پذیرش بیماران دیالیزی سال ۹۶

۲۲۵

پذیرش بیماران کلیوی سال ۹۶

۴۹

پذیرش بیماران حلزمون گوش سال ۹۶

۵۹

پذیرش سایر بیماران سال ۹۶

۱۲۶۹

۶۱
۸۴

پیوند کلیه از مرگ مغزی

پیوند کلیه از فرد زنده

۵
جلسه

تشکیل شورای پژوهش و برنامه ریزی سلامت

۶۵

بوبه

تعداد مصوبات کارگروه سلامت برای رفع مشکلات مددجویان



هم نامه با مرکز تحقیقات بیماریهای کلیوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

تجربه زندگی دوباره با کمک نیکوکاران

من قاسمعلی و زندگی که دوباره تجربه کردم در سال ۱۳۲۰ در یکی از روستاهای استان چهارمحال و بختیاری به دنیا امدم . در کودکی زندگی سختی را می گذراندم تا به دوران جوانی رسیدم .



را با آیات قرآن آرام میکردم . تنها نگرانی ام بابت خانواده ام بود نگران همسرم بودم که اگه من نباشم با این بچه ها که بزرگترین آن ۱۳ سال بیشتر نداشت چه خواهد کرد . سرناجم با توکل برخدا پیوند در سال ۲۲ در بیمارستان خورشید اصفهان توسط دکتر طباطبایی انجام گرفت مدت عمل ۷ ساعت طول کشید و وقتی به هوش آمد تنها برای رفع تشنجی لب هایم را خیس میکردند مدتی در بیمارستان بستری بودم و بعد از انجام آزمایشات فراوان گفتند که پیوند موفقی بوده و مرخص هستی .

خوشحال در چشمانم برق میزد از دیالیزشدن راحت شده بودم و خداوند راسپاس میگفتمن ، اما من دیگر توانایی کارکردن نداشتم ، درآمدی نداشتمن وضع مالی خوب نبود جوری که دخترم زینب مدرسه را ها کرد و برای کمک به هزینه های خانواده پیش زنان روستا که قالی هی بافتند می رفت و دو پسر بزرگم نیز مدرسه را ها کردن و سرمزارع کشاورزی ده کارگری میکردند تا مایحتاج زندگی فراهم شود اما کافی نبود من هر ماه مجبور بودم برای ویزیت پزشک و خرید دارو به اصفهان بیایم و نیاز به حمایت دیالیز نداشتمن تنها جایی که از من حمایت میکرد انجمن خیریه حضرت ابوالفضل بود که هزینه خرید دارو را به من میداد .

خلاصه سالیان سال با همین کلیه زندگی میکردم و خداوند را بخاطر این سلامتی سپاس میگفتمن و چون توانایی کار نداشتمن بیشتر اوقات زندگی ام را قرآن میخواندم و خداوند را شاکرم که امروز حافظ آنم .

تا اینکه در سال ۸۲ در اثر یک بیماری سرماخوردگی کلیه ای که پیوند زده بودم از کار افتاد و مجبور شدم دوباره دیالیزشوم دوباره خاطرات دیالیز و بیمارستان که تاحدودی برایم کم رنگ شده بود جان تازه گرفت . خدایا دوباره زجر دوباره بدیختی دوباره ورم دست و پا خدایا چکار کنم ؟ بعد دو سالی که دیالیز شدم برای دومنین بارو با پیشنهاد دکتر تم تصمیم گرفتم مجدد پیوند کلیه بزنم .

دومنین پیوند در سال ۸۵ با موفقیت انجام گرفت و هنوز هم مجبورم برای تامین دارو و ویزیت پزشک به اصفهان بیایم . انجمن خیریه حضرت ابوالفضل(ع) در خرید دارو هنوز هم از من حمایت می کند و من خداوند را شاکرم که باردیگر جان تازه به من بخشید . امروز پس از سالها به لطف خدا و حمایت های انجمن خیریه حضرت ابوالفضل(ع) و خیریتی که کمک و یار بیماران هستند به زندگی ام امیدوار ادامه می دهم .

در سن ۲۴ سالگی ازدواج کردم و حاصل ازدواج ۵ فرزند پسر و دو فرزند دختر بود . مجبور بودم برای گذراندن معاش زندگی به سختی کار کنم روزها کار میکردم و شب ها هم در محیط نمناک در محل کار میخوابیدم تا بتوانم مایحتاج همسرو فرزندانم را فراهم کنم . آن چنان درگیر کار بودم که متوجه عالم بیماری همچون ورم دست و پا هایم نمی شدم . تا یک روزکه برای مرخصی به روستا رفتم دچار سردد و سرگیجه شدید شدم و به اصرار همسرم به دکتر مراجعه کردم ، بعد از انجام آزمایشات دکتر نگاهی بهم انداخت و گفت : هر دو کلیه ات را از دست داده ای و باید دیالیز شوی . با حرفهای دکتر دنیا جلوی چشمم تیره شد و بعض در گلوبیم غیر کرده بود و اشک در چشمانم حلقه زد . با خودم میگفتمن خدایا چه کنم ؟ با چه های قد و نیم قدم چکار کنم ؟ و همچ در فکر مخارج فرزندانم بودم که سرنوشت آنها چه خواهد شد .

در آن زمان تنها دستگاه دیالیز در استان اصفهان بود که من مجبور بودم برای انجام دیالیز هفتنه ای سه بار مسافت طولانی را همراه با مخارج سنتگین هزینه کنم . روزهای دیالیز سخت و خسته کننده بود . روزگار سختی هم برای خانواده ام بود . همسرم برایم همراه خوبی بود هم از من نگهداری میکرد و هم از چه ها .

سرخست دیالیز افکار مختلف ذهنم را درگیر میکرد و تنها چیزی که آرام میکرد خواندن چند آیه از قرآن و توجه به معانی آن بود که باید خدا آشوب دلم فروکش میکرد . زندگی یک بیمار کلیوی خیلی سخت است دیالیز ، شالدون ، فیستول اصطلاحاتی بود که برای اولین بار می شنیدم . این ابتدای راه بود . بعد از ۵-۶ سالی که دیالیز شدم تصمیم به پیوند کلیه گرفتم اولین کاندید برای اهدای کلیه همسرم بود اما قبول نکردم . با وجود اینکه جزء بیماران خاص بودم ولی تنها خاص آن نوشته می شد ولی خوانده نمی شد هیچ کس از ما حمایت مالی نمیکرد .

ذخیره این چند سالی که در آن محیط نمناک کار میکردم را داشتم اما کافی نبود تا اینکه نام انجمن خیریه حضرت ابوالفضل (ع) اصفهان را شنیدم که برای پیوند از من حمایت می کند . بعد از انجام آزمایشات فراوان و پیدا کردن دهنده مناسب روز پیوند کلیه فرا رسید . نمیدانستم چه سرنوشتی در انتظارم بود و فقط از خدا میخواستم که کمک کند و خودم

اتجمن خیریه
حضرت
ابوالفضل (ع)
در خرید دارو
هنوز هم از من
حمایت می کند
و من خداوند را
نشاکرم که بار
دیگر جان تازه
به من بخشید .

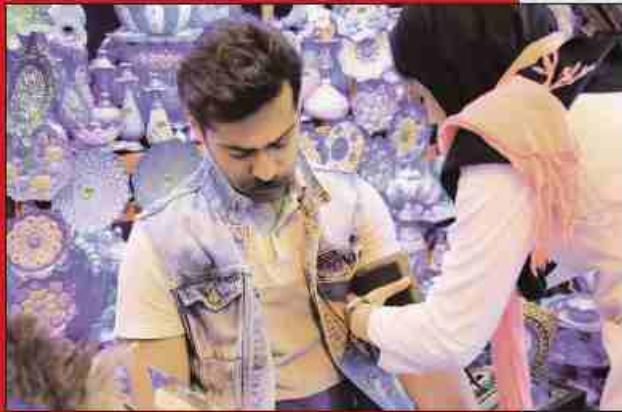
برپایی روز جهانی کلیه با شعار ((سلامت بانوان و کلیه)) در میدان نقش جهان

انجمن خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل (ع) با همکاری مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی به مناسبت روز جهانی کلیه در تاریخ ۱۷ آسفند ۱۳۹۶ گردهمایی مددی با شعار «سلامت بانوان و کلیه» را برگزار کرد.

در این گردهمایی آموزش چهره به چهره با مشارکت استادی هیات علمی دانشگاه و دانشجویان پزشکی برای حاضران انجام شد و آموزش هایی از طریق توزیع پمقلت های آموزشی، اندازه گیری فشار خون، تست قند خون و BMI، تغذیه، بارداری و مشکلات جین آن و سلامت روان در بانوان در عرفه های مختلف انجام شد و با برگزاری همین مسابقه آموزشی شور و تشاوط به جمع حاضران هدیه شد.

مسابقه های ورزشی همچون دارت، پینگ پونگ نیز اجرا و به قهرمانان جهانی و کشوری پیوند کلیه و دیالیز جوانتری اهدا شد.

در این گردهمایی آموزش چهره به چهره با مشارکت استادی هیات علمی دانشگاه و دانشجویان پزشکی برای حاضران انجام شد و آموزش هایی از طریق توزیع پمقلت های آموزشی، اندازه گیری فشار خون و... در عرفه های مختلف انجام شد





مرکز پزشکی تخصصی حضرت ابوالفضل (ع) به روایت تصویر

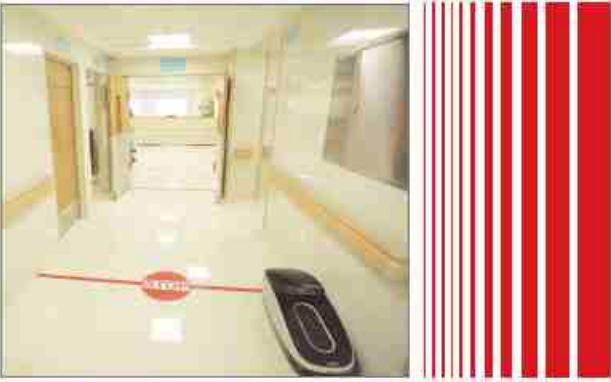
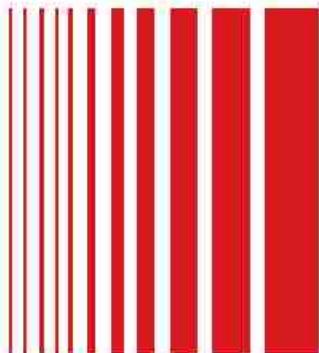


به نام خدا

در راستای ارائه خدمات درمانی مطلوب و توجه ویژه به امور بیماران دیالیزی و کاهش آلام این عزیزان، انجمن خیریه بهداشتی درمانی حضرت ابوالفضل(ع) با همت و مشارکت خیرین و مردم شریف اقدام به احداث مرکز تخصصی پزشکی حضرت ابوالفضل(ع) نموده است.

با اتمام عملیات ساختمانی در سال ۱۳۹۶ و صدور مجوز برهه برداری اولین فاز آن شامل بخش همودیالیز، درمانگاه تخصصی و داروخانه به بیهوده برداری رسید و سایر بخش هاشامل آزمایشگاه - تصویربرداری (سونوگرافی و دبلولوژی ماموگرافی - سنجش تراکم استخوان - OPG) دندانپزشکی و فیزیوتراپی و بازتوانی در سال ۱۳۹۷ آماده ارائه خدمت به بیماران خواهد بود.







اهداف انجمن خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل(ع) حمایت کل خانواده برای مدیریت شرایط بحرانی از تمامی جهات است، لذا به هیچ عنوان تک بعدی عمل ننموده و علاوه بر کمک های مالی، به دنبال مرتکب تهدید مشکلات اقتصادی و درمانی بیماران، ساختن آینده ای روشن برای تمامی اعضای خانواده است، آینده ای که افزون پرسلانی تن، توان با صحت و آرامش روان باشد. دراستای تحقق این هدف وبا اشراف کامل به تاثیر اختلالات و مشکلات روان شناختی درقویاپی جسمی و روانی خانواده و توجه ویژه ای که مرکز به مشکلات روانشناختی تک تک اعضا خانواده بیماردار؛ دفتر مشاوره انجمن خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل(ع) درسال ۱۳۹۶ به ۳۹۹ نفر از مددجویان انجمن در حوزه های مختلف روان شناختی خدمت رسانی نموده است: اختلالات عمده مراجعان افسردگی و اضطراب، پرخاشگری، ضعف در مهارت های ارتباطی، مشکلات زناشویی و مشکلات خانوادگی بوده که به دلیل بیماری های جسمی شدید، مشکلات عدیده اقتصادی، خانوادگی، نداشتن آگاهی، اطلاعات و آموزش های لازم و دلایل متعدد دیگر که اکثر خانواده های مددجویان آن دست به گریبان هستند، بوجود آمده است؛ ازین مراجعه کنندگان به مرکز خانواده هایی مورد ارزیابی قرار گرفته که در آستانه طلاق و فروپاشی بودند؛ اما در این میان آسیب پذیر ترین عضو خانواده کودک خانواده است، بنابراین اکثریت خانواده هایی که توسط روان شناسان مرکز مورد بررسی های روان شناختی قرار گرفتند دارای فرزندان با مشکلات خلقی و تحصیلی بوده اند؛ زندگی مددجویان شاید دستخوش طوفان های سهمگینی باشد اما دست های نیکوکاران مانع از اصابت ضربه های رنج اور این طوفان ها خواهد بود و وجود مهریانشان مرحوم است برآلام آن ها، دفتر مشاوره انجمن خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل(ع) توسعه متخصصان روان شناسی و مشاوره تحت نهاده کاملاً علمی اداره می شود.

مشاوران خیرخواهی که سرمایه شان دلهیشان است

آن ها دل هایشان را وقف ترازدی آدم ها کرده اند و عهد بسته اند که آسمان ایری مراجعت رانگی از باران پیشند و با طلوع آفتاب، رنگین کمان آرامش را به روان آن ها هدیه کنند، پس کم رهمت بستند و در نوبت صبح به مشاوره غربالگری پرداخته و ضمن بررسی های دقیق، اخذ شرح حال و ارزیابی روان شناختی بیمار و کلیه ای خانواده بیمار به تشخیص اختلالات و مشکلات آنان مبادرت نموده و درنهایت با ایجاد آگاهی و انگیزه های لازم در هر مراجع، در نوبت بعد از ظهر با توجه به اطلاعات و تشخیص به دست آمده هر یک از اعضای خانواده را توسط کادر پشت مطبخ مراجعت نمایند.

مشاوران خیرخواهی یاوران خانواده مددجویان

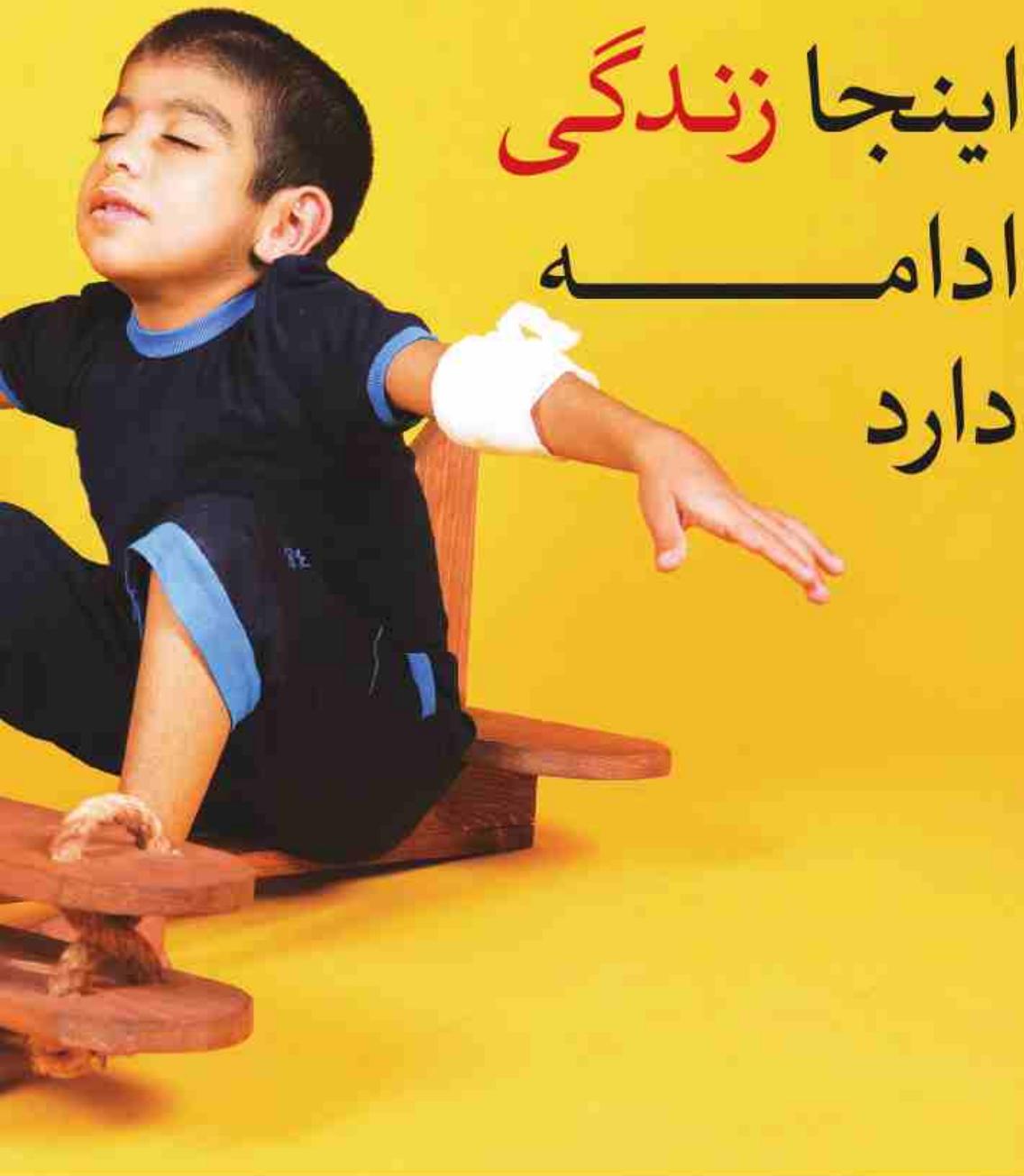
افراد می توانند در صورت تمایل، جهت کسب اطلاعات بیشتر و زیرو وقت مشاوره، در ساعات اداری با شماره ۰۹۱۳۶۸۳۵۹۲۹ تماس حاصل نمایند یا به صورت حضوری در فاصله ۸ صبح الى ۱۳ ظهر به دفتر مشاوره انجمن خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل(ع) مراجعت نمایند.

آمار مراجعه کنندگان به دفتر مشاوره انجمن



سن مراجعان										
۱ تا ۷ سال	۱۴ تا ۸ سال	۲۱ تا ۱۵ سال	۲۸ تا ۲۲ سال	۳۵ تا ۲۹ سال	۴۲ تا ۳۶ سال	۴۹ تا ۴۳ سال	۵۶ تا ۵۰ سال	۶۳ تا ۵۷ سال	۷۰ تا ۶۴ سال	
۳۶	۷۴	۴۵	۴۹	۶۱	۴۶	۳۴	۱۷	۹	۵	

نوع مشکل مراجعان						
مشکلات خانوادگی	مشکلات زناشویی	ضعف در مهارت های ارتباطی	پرخاشگری	اضطراب	افسردگی	نوع مشکل مراجعان
۳۱	۲۶	۳۹	۴۸	۷۷	۱۰۰	
۱۵	۱۶	۱۶	۱۹	۲۵	۲۷	وسواس فکری و عملی
۷	۸	۸	۱۰	۱۱	۱۱	اختلالات سایکوتیک



اینجا زندگی ادامه دارد

گاه انتخابها
بهشتی
رامیسازد و گاه
جهنم و نقش
اصلی فیلمتامه
دنیا به انسانی
داده شده
است که اشرف
مخلوقات
است و تنها
تفاوت آن
باعوشیان
و فرشیان اختیار
در انتخاب
است و بس.

انتخاب همیشه سخت است و بزرگترین حکمت خداوند انتخاب است و انسانها همیشه در درواهی‌های انتخاب سرگردانند، میان ماندن یا رفتن، بخشیدن یا تقاض و تمامی آنچه که دنیای هرروزه انسانها را می‌سازد.
گاه انتخابها بهشتی رامیسازد و گاه جهنم و نقش اصلی فیلمتامه دنیا به انسانی داده شده است که اشرف مخلوقات است و تنها تفاوت آن باعوشیان و فرشیان اختیار در انتخاب است و بس.
از دنیاگذیریم، از زمین و زمان هم بگذریم، درد سه کلمه است و از هر طرف که بخوانی راست به چپ یا برعکس چپ به راست درد، درد خوانده میشود و همین سه کلمه انسان را در حیرت گذاشته است اورا ناتوان ساخته است ...

چه انتخابی زیباترا از تزییق زندگی به شریان‌های درد!
گذشتن از عزیزی که خداوند او را برای سفر به دنیا بی دیگر
آماده کرده است سخت‌ترین کار دنیاست حتی شعار است
اما هستند انسانهایی بزرگ و الاتر و بالاتر از فرشتگان که
عرشیان را در مقابل بخشش خویش به سجده درآورده
اند...

آنها می‌بخشنند زندگی را از زندگی رویه اتمام عزیزترین
عزیزانشان و بیماری در دستهایش شفای رخته می‌شود
و آن را با خوشحالی بی مثال به سرو صورتش می‌پاشدو
بزرگرین معجزه دنیا بازهم بدون شعار اهدای عضو فرد
دچاریه مرگ مغزی است.

زمانی واژه اهدای عضو شعاری بیش نبود اما این
روزها فاصله بین حرف تا عمل چه انداز شده است.
فرهنگ اهدای عضو به تعريفی رسیده که
عده ای آرزویشان تپش قلب آن ها در جسم انسان
دیگری که تقدیربرایش زندگی جدیدی رقم زده و شاید
هم شیرینی لبخندیک پدر از پیوند کلیه تازیین فرزندش
که زخم آمپول های دیالیز گلگونه تن دلنشیش را ریش
ریش کرده است و همه اعضا بی که بخشیده می‌شوند تا
چنانی را روشنی و زندگی ای را بهتر سازند.

قصه پیوند و ماندن در نوبت انتظار برای کودکان، زنان و
مردان با هرسن و توان مالی تنها یک وجه مشترک دارد
آن هم "امید" البته زمانی این مسیر چندان روشن نبود
اما گذر زمان، تابلوی بخشش را آب و جان تازه ای داده
است تا امیدها نامیدنشود و...

بی شک انسان هرگز به مرگ خود راضی نیست اما این
زندگی سفری و ما مسافران این جاده تامرنی و دیربا
زود سر منزل مقصد رسیدن به راه پله های زندگی دیگر
است که با یک خدا حافظی به زندگی پیشین و سلام به
زندگی دیگر آغاز می‌شود؛ آرزوی بسیاری از انسان هادر
سلام دیگری در خدا حافظی آن ها خلاصه می‌شود آن
گاه که دست هایت رو به سرودی می‌رود، جوانه جانت
را به ریشه های بی جان دیگری پیوند دهی و بی شک
"پیوند" نام مقدس "انسانیت" آن هایی است که می‌
بخشنند و می‌بخشایند.

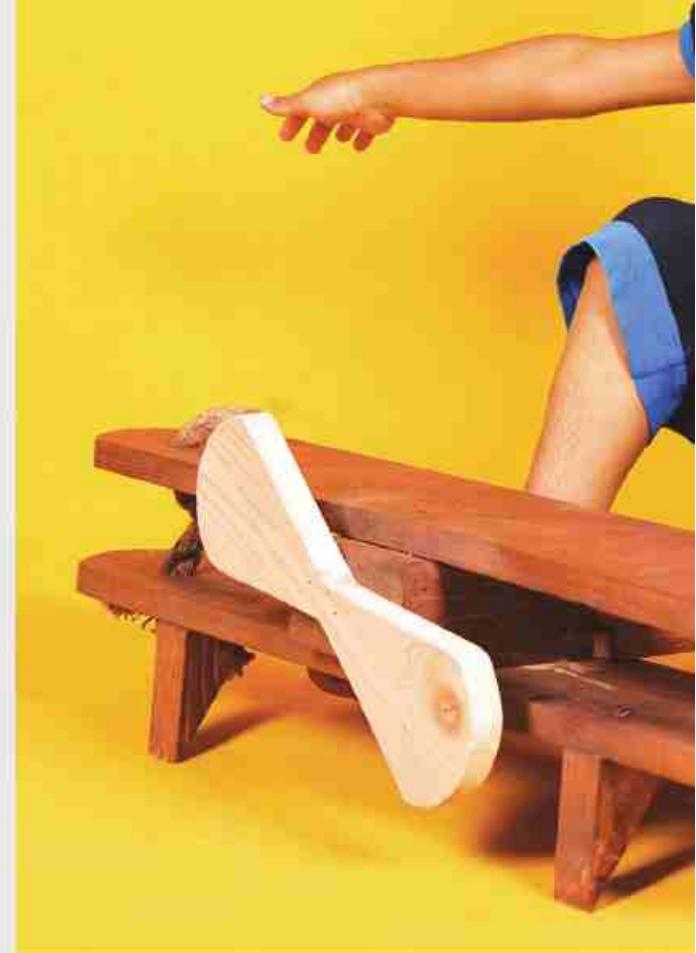
خانواده هایی که انتظار را به ثانیه های عمر دیگری
می‌بخشنند به امید آن که نفس ها، عشق، زندگی، شادی
ولبخند های عزیز خود را به دیگری ببخشنند و قابی ساده
به یاد یادگاره اشان بگذارند که نفس یعنی نفس هایی که
می‌روند تا نفس های دیگری آرام شود و شاید هم پا
بر روی نفس خویش گذاشتن تا بخشش آنجه را که خدا
بخشیده است که خدا آگاه ترین و بخشیده توین است.
تنها یک جمله، خدایش بی‌اصرداد، یادش گرامی، به تمام
اهداکنندگان زن، مرد و کودکی که در تمام دنیا زندگی
ولبخند را به هزاران نفر بخشیدند؛ آن ها که جاده زندگی
شان به رسیدن رسید و عشق یگانه میراث خانواده هایی
است که در تاریکخانه خاطرات خود از غریبه و آشنا بی
می‌گویند که با شکوفه های ایثار آن ها به زندگی سلامی
درباره داده است.

قصه پیوند و ماندن در نوبت انتظار برای کودکان، زنان و مردان
با هرسن و توان مالی تنها یک وجه مشترک دارد آن هم "امید"
البته زمانی این مسیر چندان روشن نبود اما گذر زمان، تابلوی
بخشش را آب و جان تازه ای داده است تا امیدها نامیدنشود

و ...

جهت دریافت اطلاعات بیشتر پیوند اهدای عضو:
www.ehda.center

مرکز فراهم آوری اعضاء و نسوج پیوندی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان: ۰۳۱-۳۶۷۰۱۵۱۷

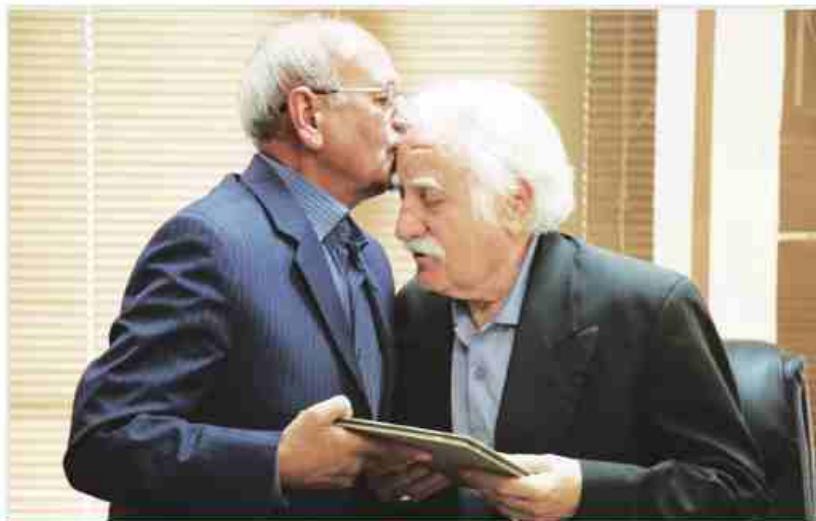


آموزش فرهنگی نوع دوستی در بین دانش آموزان



بازدید اسقف اعظم از اعضاً مذهبی و حنوب ایران
و هیئت همراه از مرکزی شکی

گزارش تصویری ...



اهداء لوازم التحرير به دانش آموز از تحت پوشش



بازدید دکتر امیر معاون امور اجتماعی وزارت بهداشت
از مرکزی شکی تخصصی حضرت ابوالفضل

حضور استاد قریشیان در اجنب خبریه



اعضا، رئاهم رامه مارین و دنیا صدری ابوالفضل، حسین بیانی، احمد، علی



حسن خیریه ابداعی و فعالی حضرت ابوالفضل، حسن سیاران ایوبی و ولی

وزیر امور اقتصادی و امور اجتماعی و امور امنیت ملی



نیابت منعیمی مدیر عامل با محققین افتخاری اجنب حضرت ابوالفضل (ع)



وزیر امور اقتصادی و امور اجتماعی و امور امنیت ملی



دکتر مهدی اذانی متخصص داخی و قوی متخصص کلیه (بنیان گذار دیالیز در اصفهان)



نایابد کاپیتان شهریار خلبان نمایشگاهی از مرکز برتری تحقیقی و تخصصی



حضور حجت الاسلام حاج سید مهدی فقید امامی
ریاست مجلس هیئت امناء حبیبه در حسن مبارک



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان در پذیرایی از همایش اسلام (۲)



تشریعی بزرگواران به حفاظت خود ره
نیازگاهی به واحد سلامت خود ره



برگزاری جشن هناد هضرت ابوالفضل (ع) در مرکز برتری تحقیقی و تخصصی



ناظل از برستاران بخش های دیالیز امتحان به مناسبت ولادت حضرت زینب (س) و روز برستار



حضور خادمین حرم مطهر حضرت عباس (ع) در جشن هناد

کاشت حلزون

پروتز کاشت حلزونی، ابزاری الکترونیکی است که از طریق جراحی در گوش داخلی قرار گرفته و اطلاعات صوتی را مستقیماً به عصب شنوایی انتقال میدهد و احساس شنیدن صدای اراده افراد ناشنوا یا کم شنوای عمیق که از سمعک های مرسوم برای دریافت اصوات و تولید گفتار بهره کافی نمیرند، فراهم می کند.



بسیار حیرت آور است که اغلب موارد ناشنوایی در کودکان در سنین ۱۱ تا ۳ سالگی تشخیص داده نمی شود. دلایل این عدم تشخیص این است که ناشنوایی معلولیتی نایید است و معمولاً درجاتی از باقی مانده شنوایی در کودک وجود دارد و کودک نسبت به برخی از صدای های بلند محیط و اکتشش نشان می دهد. موارد مربوط به کلاههای والدین کودکان ناشنوا به طور عمده مشابه گلاههای والدین کودکان دارای شنوایی طبیعی است. تشخیص نهایی ناشنوایی اغلب با مجموعه ای از واکنش های والدین نسبت به مسئله همراه است والدین ممکن است بعد از شنیدن سخنان یک پژوهش که چیزی نگران کننده ای نیست خیالشان جمع شود.



تشخیص نهایی
ناشنوایی اغلب
با مجموعه ای از
واکنش های والدین
نسبت به مسئله
همراه است والدین
ممکن است بعد از
شنیدن سخنان و
راهنمایی های یک
پژوهش که "چیزی
نگران کننده ای"
"نیست خیالشان
راحت شود.

برخی از خانواده های بیماران به سختی می پذیرند که ممکن است نهادهایی پیدا شوند که بدون چشم داشت و هیاهو در حال کمک به بیماران ناشنوا هستند. ناشنوا به سادگی و با انجام اقدامات قبل و حین بارداری قابل تشخیص و پیشگیری است. بیمه های پایه در کشور هزینه آزمایشات را پرداخت نمی کنند و خانواده های دارای بیمه تکمیلی هزینه ها را باید از بیمه های خود مطالبه کنند.

ناشنوایی به سادگی و با انجام اقدامات قبل و حین بارداری قابل تشخیص و پیشگیری است.

مهتمترین فاکتورهای دوران نوزادی که خطر کم شنوایی را افزایش می دهند عبارتند از:

۱- سابقه خانوادگی در خصوص وجود کم شنوایی مادرزادی حسی یا عصبی

۲- عفوونت های دوران نوزادی مانند سفلیس و سرخجه

۳- وزن کمتر از ۱۵۰۰ گرم نوزاد هنگام تولد

۴- زردی دوران نوزادی به حدی که منجر به تعویض خون شود.

۵- مصرف داروهایی که اثر تخریبی روی شنوایی دارند مانند آمینو گلیکوزیدها هنگامی که به صورت دوره ای و طولانی مدت مصرف شود.

۶- منزیت باکتریایی.

۷- وجود نشانه های غیر طبیعی یا اختلالاتی که با شنوایی مرتبط است.

۸- نگهداری نوزاد در بخش مراقبت های ویژه نوزادان بیش از ۵ روز

با کاشت حلوون فرد به زندگی واقعی و اصلی خود بر می گردد و به یک انسان موفق و خلاق تبدیل می شود.

پیشگیری برای کاهش جمیعت ناشنوا یان مهتمترین اصل و ارزانترین راه با حداقل هزینه است.

بیماریها، عفونت ها و هربایط خاص تولد جزو کم شنوایی ارثی طبقه بندی نمی شوند.

رعایت موارد زیر احتمال تولد فرزند کم شنوایا ناشنوا را کاهش می دهد:

انجام مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج

انجام آزمایشات خونی و بررسی عامل

مشاوره با پژوهش قبل از بارداری در صورت ابتلاء به بیماری مزمن یا بیماری خاص

صرف نکردن دارو بدون تجویز پژوهش در دوران بارداری

جلوگیری از ضربات فیزیکی و مکانیکی در دوران بارداری مراقبت جهت پیشگیری از ابتلاء

بیماری های خاص

مبادرت به زدن واکسن سرخجه قبل از بارداری



تاكسي هاي ويزه به كمك ۵۷۰ پيماردياليزي آمدند

خدانگند که همودياليزرا تجربه کنید و یا حتی بیماری باشی که مجبور است سه روز در هفته در مسیر خانه تا بیمارستان تردد کند. لحظات سخت و طاقت فرسا که بیماران دیالیزی لحظه لحظه آن را در کرده اند. مشکل زمانی است که بعد از ۴ ساعت تحمل خوابیدن بر تخت باید بخش را به سوی خانه ترک کنی، آن زمان که عوارض های ناشی از همودیالیزاین راه را برایت سخت ترمی کند. بسیاری از بیماران در این بروسه نیازمند همراهی اعضای خانواده خود هستند که گاهی پذیرش این بودن ها بد لحاظ روحی برای بیماران سخت تر است زیرا فکر من کنند به همراهان خود تحمل شده اند. تا اینکه خیریه حضرت ابوالفضل (ع) با اجرای یک ایده منزلت را بار دیگر به بیماران بازگرداند و فرصتی فراهم کرد تا آنها در شرایطی آرام و امن در این مسیر تردد کنند. خیریه از ابتدای تاسیس برآن بوده تا در کنار فراهم کردن زمینه اقدامات درمانی و بهداشتی برای مددجویان خود، با رسیدگی همه جانبی به بیماران تحت پوشش از آلام آن ها بکاهد تا این عزیزان رنجی جز بیماری نداشته باشند و تنها دغدغه آن ها ببود شرایط زندگی خود باشد. بر همین اساس اجرای طرح تاكسي درگرفت تا بیماران دیالیز که تا پیش از این رفت و آمد آن ها به بیمارستان بسیار سخت بود علاوه بر این بسته روحی بد لحاظ امدادی و کمک رسانی چارگاه مشکل نشوند.

براساس این طرح، در سال ۹۶، تعداد بیماران دیالیزی استفاده کننده از سرویس ایاب و ذهاب ۵۸۰ تقریبود که این تعداد از بیماران با استفاده از ۷۰ دستگاه خودرو برای انجام دیالیز منزل به مرکز دیالیز و بالعکس با میانگین هزینه ماهیانه ۸ میلیون تومان سرویس دریافت کرده اند.

لازم به ذکر است طرح تاكسي دیالیز برای بیشتر بیمارستان های دارای بخش دیالیزید ویژه بیمارستان های فرا ای، حجتیه، شریعتی، الزهرا، زهرا، مرضیه، کودکان امام حسین (ع)، خورشید، صدوقی، امین، گلدبیس شاهین شهر و آیت الله ناصری دولت آباد در حال اجرامی باشد.

امیدواریم با تلاش و یاری خیرین بزرگوار روز ب روز شاهد کاهش آلام و رفع همه مشکلات بیماران و مددجویان عزیزیه ویژه در شرایط خاص اقتصادی موجود باشیم.

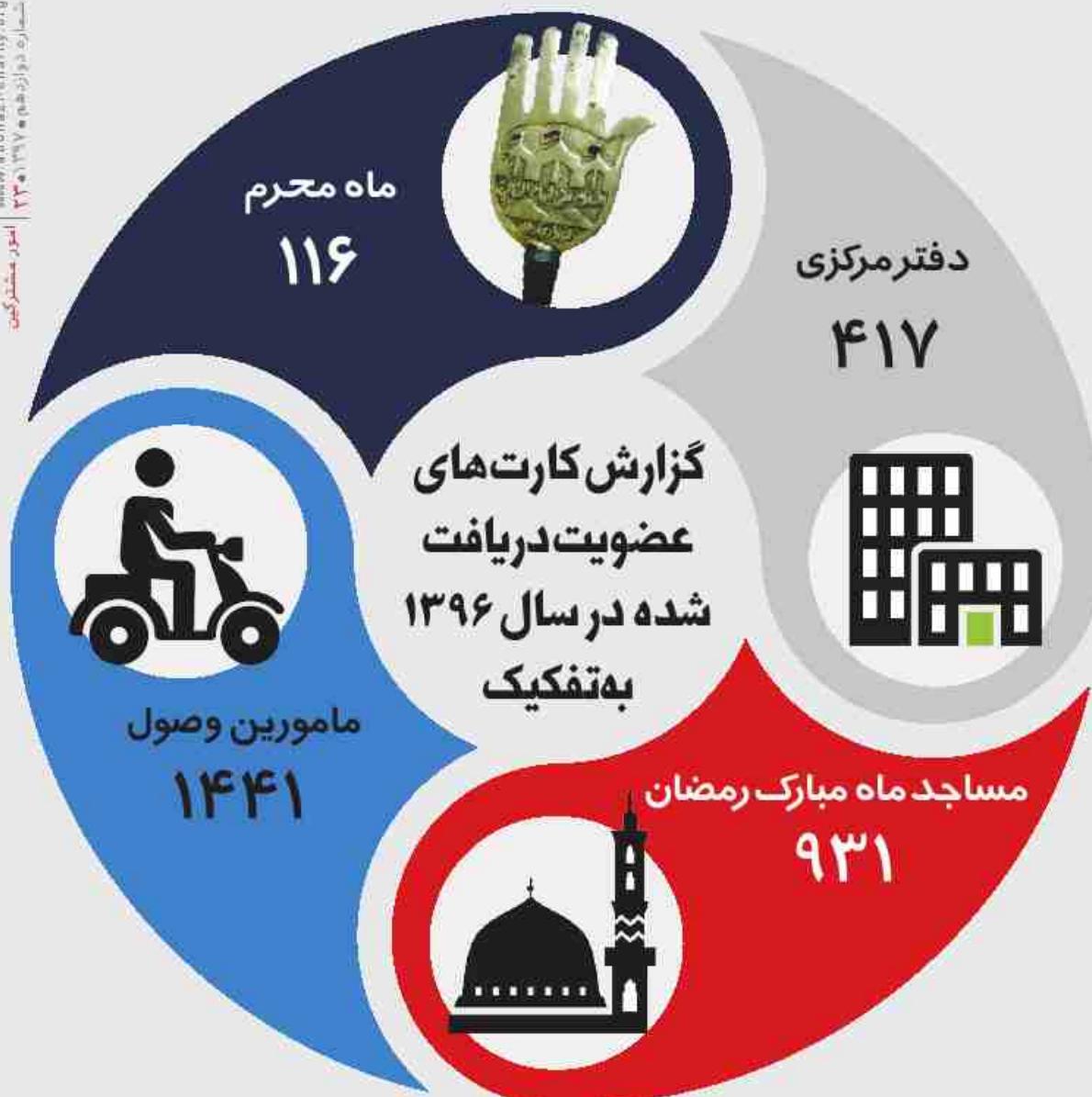
توزيع بسته های مهرانی



خیرانی که همیشه آستینشان برای انجام کارهای خیر بالاست، با همه توان به دنبال کاهش آلام نیازمندانی هستند که علاوه بر تحمل دردهای ناشی از بیماری، گرفتار رنج های دیگری نیز هستند. همین امر باعث شده تا خیریه حضرت ابوالفضل (ع) باتأسی به سیره ائمه اطهار(س) و بانیت کمک رسانی همه جانبی به مددجویان تحت پوشش خود و در کنار اقدامات درمانی که از اهداف اصلی این موسسه است، تهیه و توزیع ارزاق و مایحتاج ضروری را بیزار خود قرار دهد، بر همین اساس در سال ۹۶ در دو مرحله یعنی در ایام ماه مبارک رمضان و عید نوروز، تعداد ۱۰ قلم کالای یا کیفیت در قالب بسته های ارزاق از طرف خیریه میان ۶ هزار خانواده توزیع شد.

امیدواریم زمانی فرارسد که مددجویان تحت پوشش با حمایت و یاری نیک اندیشان ارجمند، دردی جز درد بیماری نداشته باشند و بدایم که هر کس گره ای از کار مومنی بگشاید، خداوند هم در قیامت کاربسته اورامی گشاید.





جمع کل: ۲۹۰۵

همراه نیت خیرتان هستیم



مطالعات نشان می‌دهد رصد زیادی از استرس افرادی که به طور داوطلبانه و مستمر در انجام کارهای خیر مشارکت کرده‌اند کاهش یافته است و در مقایسه با آفرادی که در این گونه کارها فعالیت ندارند، دارای آرامش درونی بیشتری هستند، عزت نفس بیشتری دارند و در مجموع، بیشتر احساس شادمانی و خوشبختی می‌کنند. بر همین اساس ماموران وصول واحد امور مشترکین اتجمن خیریه حضرت ابوالفضل (ع) بانیت تسهیل درساندن کمک‌های مشترکین نیک‌اندیش به مددجویان و سهیم بودن در این اقدامات خیرخواهانه، از هیچ تلاشی فروگذار نخواهند کرد و همواره به عنوان یکی از راههای ارتباطی خیریه و مشترکین ارجمند شوند نظرات و پیشنهادها این عزیزان خواهد بود.

تغذیه و فشارخون



دکتر محمد حسن انتظاری

متخصص تغذیه، رئیس دانشکده تغذیه و علوم غذایی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فشارخون بالا یا بیماری کشنده خاموش یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی در جهان و ایران امروز می باشد، بگونه ای که بیش از ۲۰ درصد افراد بالای بیست سال از این بیماری رنج می برند. البته هرچه سن بالاتر رود احتمال ابتلایه این بیماری افزایش می باید بنحوی که در افراد بالای ۶۰ سال احتمال ابتلایه فشارخون بالا تقریباً به ۵۰ درصد هم می رسد. فشارخون بالا یکی از عامل های بیماری های کلیوی می باشد.

گرچه امروزه داروهای یسیار زیادی جهت کنترل فشارخون در دسترس می باشد ولی هیچ یک از این داروها بدون عوارض جانبی نمی باشد و در یسیاری از مواد افزایش ملایم فشارخون، عوارض جانبی این داروها کمتر از عوارض خود بیماری نمی باشد. در این مورد تغذیه از اهمیت خاصی برخوردار است و بدون هیچگونه عارضه می تواند باعث بهبود کامل یا کاهش نیاز به دارو شود.

یادمان راشد هر ۵ میلیمتر جیوه کاهش فشارخون در سطح جامعه می تواند ۱۴ درصد سکته های مغزی و ۹ درصد سکته های قلبی را کاهش دهد. با رعایت یکسری از دستورات تغذیه ای می توان تا حتی ۳ میلی متر جیوه فشارخون را کاهش داد.

مهمترین عوامل تغذیه ای موثر بر فشار خون به شرح زیر می باشد.

۱- چاقی:

هر یک کیلو کاهش وزن = یک میلی متر جیوه کاهش فشار خون



۲- نمک:



۳- پتاسیم:
میوه ها و گلات کامل بهترین منابع پتاسیم می باشند



۴- کلسیم:

برای دریافت کلسیم کافی حداقل ۲ جایگزین از گروه شیر (دو لیوان شیر یا ماست) باید در شبانه روز مصرف شود و برای جذب کافی کلسیم بهتر است روزی ۳ دقیقه، بیاده روی کنیم که بهتر است نصف آن در معرض نور خورشید (مج دست و صورت) باشد.



۵- چربی ها:

گوشت ماهی دریا، روغن کاتولا و گردو منابع خوبی از این نوع از چربی ها می باشند.



۶- پروتئین ها:

پروتئین های شیرکم چرب، سویا و سایر پروتئین های گیاهی (گردو، پسته، حبوبیات...) باعث کاهش فشار خون می شوند.



جمع پندی تمامی موارد فوق در رژیمی غذایی بنام رژیم غذایی کاهش فشارخون خلاصه می شود.



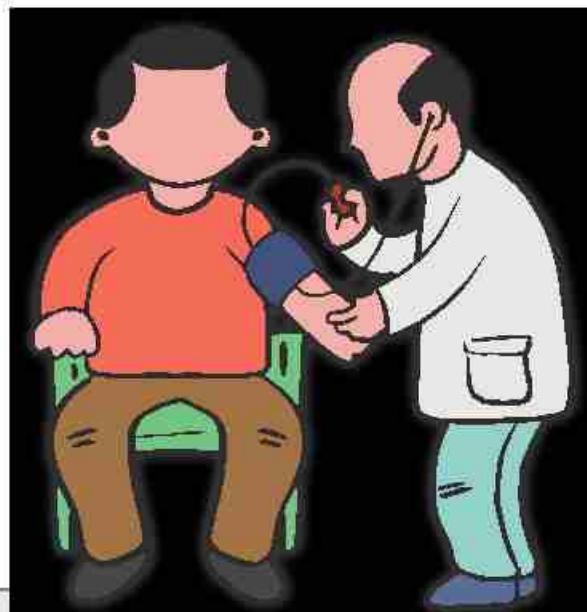
یادمان باشد هر ۵ میلیمتر جیوه کاهش فشار خون در سطح جامعه می‌تواند ۱۴ درصد سکته‌های مغزی و ۹ درصد سکته‌های قلبی را کاهش دهد. بارعایت یکسری از دستورات تغذیه‌ای می‌توان تا حتی ۳۰ میلی متر جیوه فشار خون را کاهش داد.

و در این رژیم: میوه‌ها، سبزی‌ها، لیفیات کم چرب و غلات کامل در اولویت قرار دارند و روزی چندین بار باید مصرف شوند در مورد میوه و سبزی در بسیاری از افراد حداقل قرار می‌دهیم ولی حد اکثر ندارد، یعنی مصرف میوه و سبزی بصورت نامحدود آزاد است.

میوه‌های رنگی و میوه‌هایی مثل طالبی، پرتقال و... در این رژیم جایگاه خاص دارد و انگور قرمز با کاهش مستقیم فشار خون در این رژیم غذای ماهی، مرغ و مغزی چات وجود دارند ولی گوشت قرمز، شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های شیرین و چربی‌های جامد گیاهی و جانوری خیلی کم می‌باشد.

بنابر این: این رژیم غذایی غنی از پتاسیم، کلسیم، پروتئین و چربی‌های امگا ۳ است که فشار خون را کاهش می‌دهند.

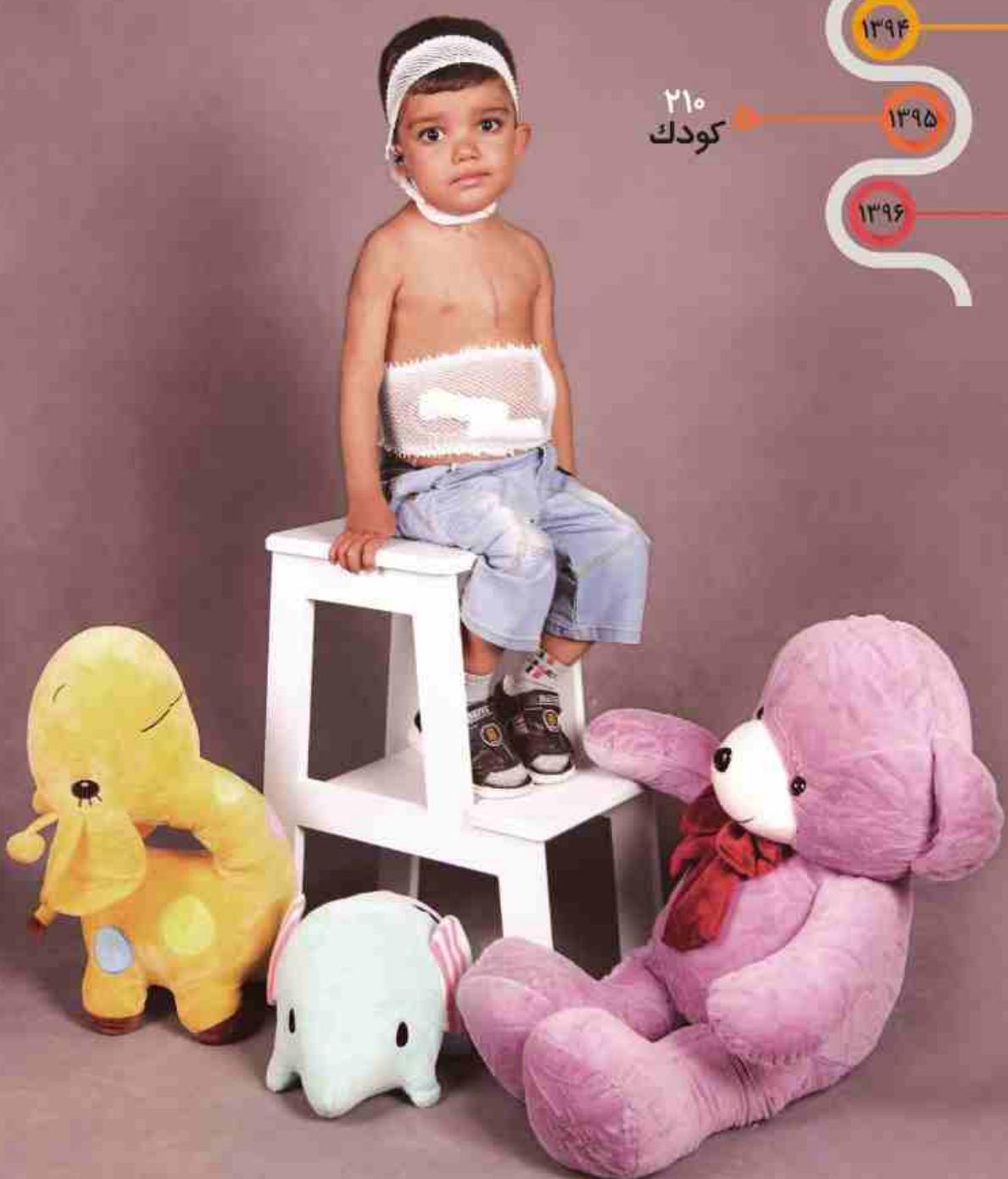
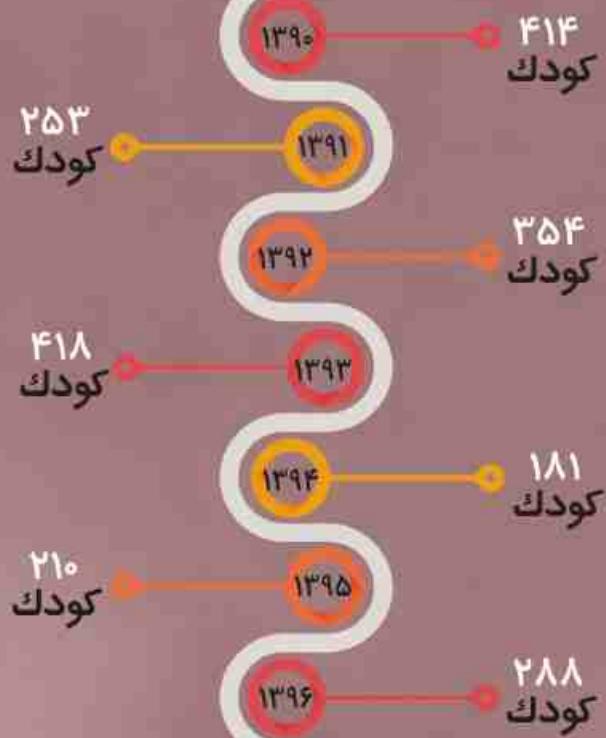
بنابر این: این رژیم غذایی فقیر از سدیم، کلسترول، چربی‌های اشباع و... است که فشار خون را افزایش می‌دهند. ضمناً این رژیم مانع چاقی می‌شود که خود از دلایل اصلی افزایش فشار خون است.



توصیه‌ای لازم برای کاهش فشار خون

۱. وزن خود را کنترل کنید، چاقی فشار خون را بالا می‌برد
 ۲. نمک مصرف را کاهش دهید و برای خوشمزه کردن غذا از آبلموی تازه، آبgoره و انواع ادویه جات استفاده کنید
 ۳. شیر کم چرب مصرف کنید (چربی هیبر باندازه رogen پالم یا حتی پیشتر برای شما که فشار خون بالا دارید مضر است)
 ۴. بهتر است رogen مصرفی شما کانولا یا زیتون باشد (کانولا جزو رogen های ارزان است)
 ۵. کمی به سمت گیاهخواری حرکت کنید (کمی نه زیاد)
 ۶. نان‌های خشک، سفید و چرب نخورید بلکه نان تازه سبوس دار مصرف کنید
 ۷. سیگار نکشید
 ۸. الکل نخورید
۹. میوه‌های قصل را فراموش نکنید (البته لزومی به مصرف میوه‌های نورانی که قیمت آنها فشار خون را بالا می‌برد نیست)
۱۰. روزی نیم ساعت در فضای آزاد و زیر تور خورشید پیاده روی کنید
۱۱. اگر چاق نیستید روزی چندین عدد گرد و یا پسته یا... استفاده کنید
۱۲. گوشت هر اسرع نکنید مخصوصاً گوشت ماهی را که فشار خون شما را کاهش می‌دهد.
۱۳. آرام و متین باشید مخصوصاً هنگام رانندگی و هنگام غذا خوردن.
۱۴. در ماه‌های عادی صحبانه و در ماه رمضان سحری واجب است، مستحب نیست
۱۵. در تغذیه عادات بد، بد است بنابراین سالی یکبار کله پاچه خوردن غیبی ندارد، خوردن یک لیوان شربت در مناسبت‌های مذهبی و... هم گناه نیست.

پذیرش کودکان در انجمان خیریه پهداشتن و درمانی
حضرت ابوالفضل (ع) از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۶



نمایشی از جلوه ایثار خیرین در شبی به نام ماه بنی هاشم

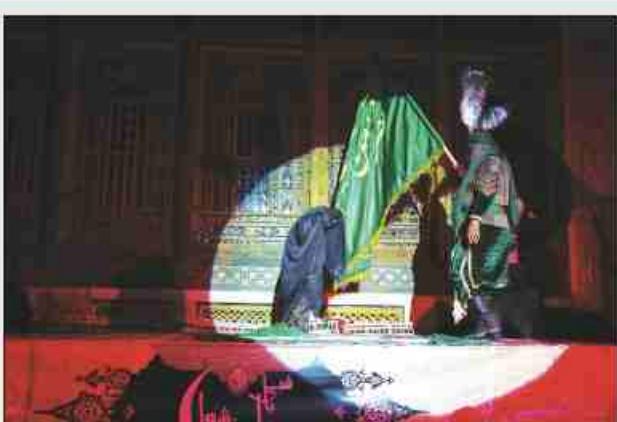
سرای بدیع اصفهان در شبی به یادماندنی میزان خیرین خیریه ابوالفضل (ع) بود و اگرچه این گردهمایی در دومین ماه از پاییز برگزار شد اما خیرین با کمک های خود بهاری از ایثار و گذشت و خیرخواهی را افریدند.

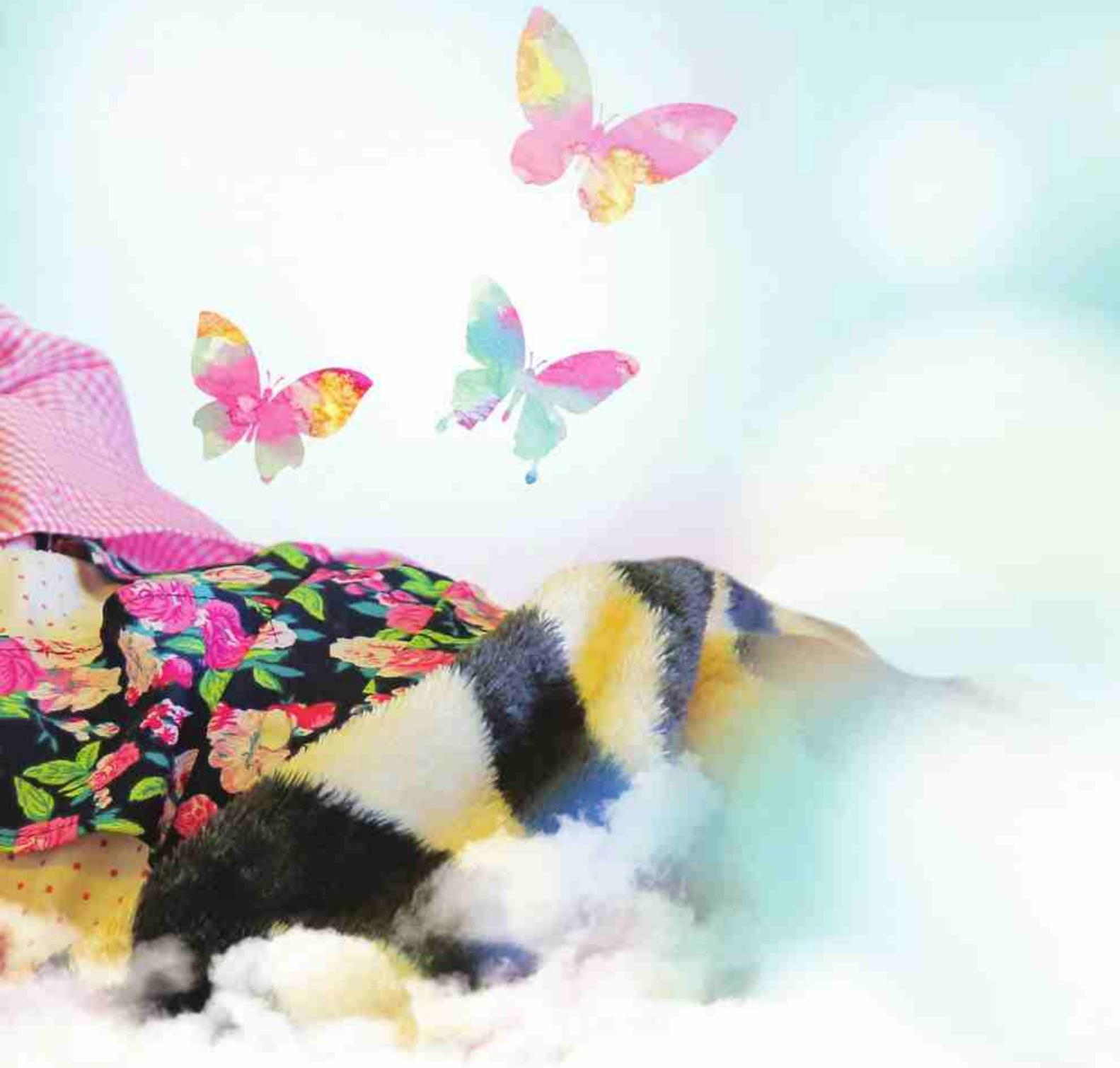
در این نشست ملک ناییض عصو هیات مدیره خیریه ابوالفضل (ع) به نیابت از همه دست اندکاران این مجموعه حضور خیرین راستود و در آن مهندس عامل خیریه گزارشی از اقدامات انجام شده از الله کرد. اما تنطه عطف این مراسم هنرمندی یکی از هنرمندان باشمايل حضرت رقیه (س) بود که با جراحت تائیرگذارش و با یادآوری حمامه کربلا و جوانمردی قمرینی هاشم دل ها را برای کمک و خیرخواهی به نیازمندان معطوف کرد. فاطمه غار روشندل عزیز هم به عنوان آخرین میهمان با جراحت فوق العاده خود اشک را میهمان چشمان خیرین کرد. اما برابری گلبریان و کمک های بی نظیر خیرین در انتهای گردهمایی برگ زرین دیگری در کارنامه خیریه بود که در تاریخ ثبت خواهد شد.

خیریه حضرت ابوالفضل (ع) خرسند است که در کنار خود همراهانی خیراندیش دارد که هرگاه ندای کمک و یاری خواهی از سوی بیماران نیازمند راهی شوند به آن بیک می گویند و جوانمردانه پایه میدان نیکوکاری می گذارند.



خیریه حضرت ابوالفضل (ع) با همکاری خیرین سالها است فعالیت می کند و توانسته یاری گریماران نیازمندی باشد که در اوج ناامیدی و پرسشانی بار دیگر امید به زندگی را تجربه می کنند.







زندگی هست



صحح دوشنبه

شارکت ۵ میلیارد ریالی خیرین در جلسات صبح های دوشنبه سال ۹۶

در دین مبین اسلام آیات و روایات بسیاری وجود دارد که حاکی از اهمیت کارگروهی است؛ به عنوان مثال در آیه تعاونوا علی البر و التقوی به تعاون و همکاری در همه کارهای خیر امر شده است. همچنین به فرموده تبار مکرم اسلام (ص)، هر کس بخواهد کاری انجام دهد و درباره آن مشورت کند خداوند او را به خردمندانه ترین کارها توفیق دهد.

این جلسه
بهانه‌ای است
برای گرد همایی
خیرین، اطلاع
رسانی بهتر
مشکلات درمانی
به آن‌ها، آشنایی
بپیش‌بینی‌شکان
ومتخصصان با
اهداف خیریه



نیک اندیشان در سال ۹۶ همراه بوده است.
در واقع می‌توان گفت این جلسه بهانه‌ای برای گرد همایی خیرین،
اطلاع رسانی بهتر مشکلات درمانی به آن‌ها، آشنایی بپیش‌بینی‌شکان
ومتخصصان با اهداف خیریه و همچنین احیای کلام مولا علی (ع)
در قالب تفسیر نهیج البلاغه و گرامیداشت مناسبت‌های مذهبی و در
مجموع تربیت فرهنگ نوع دوستی، خیر و عشق ورزی است.

به سنت عشق گرد هم می‌آیم
آنچا که دوست داشتن تنها کلام زندگیست

بر همین اساس هیات مدیره خیریه حضرت ابوالفضل (ع) با تأسی
از آموزه‌های اصیل دینی، صبح های دوشنبه هر هفته میزبان
خیرین، پزشکان و متخصصان ارجمند است تا ضمن ارتقای
شاخص اطلاعات عمومی خیرین به ویژه در زمینه پیشگیری و تمرکز
بر موضوعات بهداشتی درمانی روز جامعه، از نقطه نظرات آن‌ها و
همچنین بارش فکری درجهت خدمت رسانی مطلوب به مددجویان
عزیز بهره گیرد که خوشبختانه برگزاری ۴۱ جلسه در سال ۹۶ و هزار
و ۲۶۸ جلسه از ابتدای فعالیت انجمن تا پایان سال ۹۶، با استقبال
گرم و پرشور خیرین و متخصصان گرامی و مشارکت ۵ میلیارد ریالی

مروری برنامه پزشکان صبح دوشنبه سال ۱۳۹۶

ردیف	نام و نام خانوادگی پزشک	تخصص	موضوع جلسه
۱	مهدي اذاني	متخصص داخلی و فوق تخصص کلیه	
۲	امرهله ابراهيمي	متخصص داخلی	کبد چرب
۳	اميرحسين اوزهري	فولوپيش الکتروفیزیولوژي بالیني قلب	بیماریهای قلبی
۴	سیدرضا اسحاقی	پزشک اجتماعی و متخصص تپ سالمندی	خطرهای و آسیب‌های اجتماعی
۵	سیدمحمد حسن امامی	فوق تخصص گوارش و کبد	رفلکس اسید معده
۶	محمدحسن انتظاری	متخصص تغذیه	روغن های خوراکی
۷	محمد پايانيان	متخصص طب ایرانی	باورهای غلط در طب سنتی
۸	حمید بیگدلیان	فوق تخصص جراحی قلب	جراحی قلب اطفال
۹	طاهره چنگيز	ریاست دانشگاه علوم پزشکی	
۱۰	فرهاد حیدری	متخصص طب اورژانس	درد قفسه سینه
۱۱	محمد هائف خرمی	جراح کلیه و مجاري ادرار (اورژوژی)	پرستات
۱۲	رامین سامي	فوق تخصص ریه	معرفی بیماری های ریوی
۱۳	محمد سعادت نيا	متخصص مغز و اعصاب	سکته های مغزی
۱۴	حميد شمس الکتابی	متخصص قلب	روز جهانی قلب
۱۵	علی صالحی	متخصص چشم	عجباب دنیای چشم
۱۶	پیمان صالحی	متخصص جراحی کلیه و مجاري ادرار	پرستات
۱۷	بهنام صافی	فوق تخصص جراحی کبد	پیوند کبد در اصفهان
۱۸	رضا قدابی	متخصص بیماری های عقونی	تب کریمه گنگو
۱۹	امیر قبیریان	متخصص کایروپرکتیک	دانش کایروپرکتیک
۲۰	وحید گوهربیان	فوق تخصص جراحی قفسه سینه	درد قفسه سینه
۲۱	زهره لطفی	روانشناس و استاد دانشگاه	کاربرد دستگاه توروپیدبک
۲۲	ولي الله مهرزاد	فوق تخصص بیماری های خون و سرطان	پیوند مغز استخوان
۲۳	فرزانه میرکنی	متخصص روماتولوژی	دردهای مفصلی
۲۴	احسان یوسفیان	نورورادیولوژیست	خارج کدن لخته از عروق هنگام سکته



حضور دکتر طاهره چنگيز
 ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
 در جلسه صبح دوشنبه

چهره های ماندگار



حاج سید صادق طباطبائی



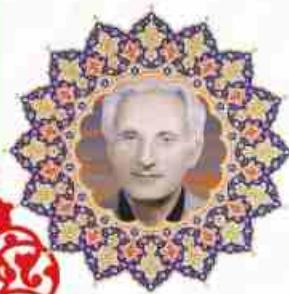
حضرت جنت الاسلام محمدحسن مخصوص رژاده



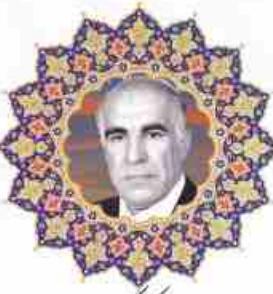
حضرت آیت الله حاج سید احمد فہیمی امامی



حضرت آیت الله حاج سید حسن مرتضی امامی



حاج احمد تازانی



حاج اکبر غلامی



حاج سید علی موسوی مدنی



حاج سین اخوان نیزام



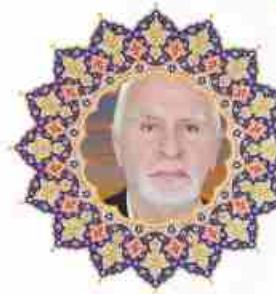
حاج سین کلاید دوزان



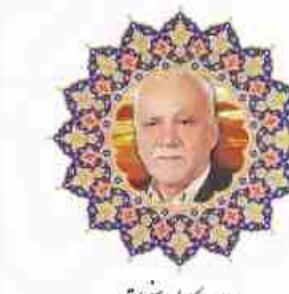
حاج سید محمد مجتبی زینان



حاج سید عباس صدر عالی



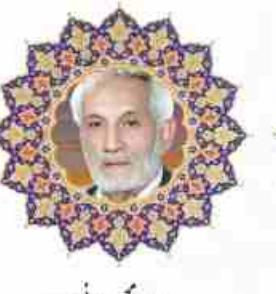
سندس سین اخوان سگاری



حاج سید کاظم شبستان



حاج سید شیرزیان



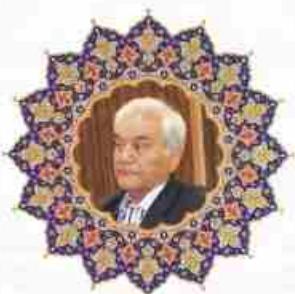
حاج محمد دویانی



حاج رنا موسوی



حاج محمد سلطانیان



حاج علی اولیا پاشا