

ساز و مبادی

ویژه نامه سلامت

لحظه تحویل سال ۱۴۰۳

ساعت ۶ و ۳۶ دقیقه و ۲۶ ثانیه

روز چهارشنبه ۱ فروردین ۱۴۰۳ هجری شمسی



يَا مُتَّقِلِي الْقَالِ وَالْجَبَلِ
يَا مُتَّقِلِي النَّارِ وَالنَّهْلِ
يَا مُجْرِمِي الْحَوَالِ وَالْحَيْلِ
حَسْبُكَ الْبَلَاءُ وَاللَّيْلُ

دکتر سید علی رضوی نسب، رئیس دانشکده علوم پزشکی طی پیامی عید نوروز را تبریک گفت.
در متن این پیام، آمده است:

فرارسیدن عید نوروز و تقارن آن با ماه پر فضیلت رمضان را تبریک و تسنیت عرض می‌نمایم و امیدوارم سالی پر از خیر و برکت همراه با سلامتی برای همه مردم سرزمینمان ایران اسلامی باشد. این دوگره گونی شگرف طبیعت فرصتی است برای اندیشیدن انسان به عظمت کبریایی خالق هستی، نو شدن و تجدید حیات تا نخویشتن خویش را از نیان و غفلت رهایی. بخشیم. بهار طبیعت نوید بخش شکفتن شکوفه باور و پیش‌گوازانه هست و زمینه ساز تحول در زندگی مادی و معنوی انسان هست. نوروز این آیین کهن و اصیل ایرانیان، همواره پیام آور آینده‌ای بهتر بوده و هست. نوروز و جشن سال نو فرصتی برای تعمق و تفکر برای تحول و رشد شخصی و اصلاح امور کاری و اجرایی است اینجانب بر خود لازم دانسته آغاز سال نو، فرارسیدن بهار طبیعت و عید باستانی نوروز را به همه مردم شریف و عزیز شهرستان سیرجان و به ویژه کالکنان، اساتید و دانشجویان دانشکده علوم پزشکی تبریک و تسنیت و شادباش عرض نموده و امیدوارم در پناه خداوند متعال، سال نو، سالی سرشار از سلامت، خیر و برکت و سربلندی برای ملت شریف ایران سربلند و توفیقات بیشتر برای خادمان به نظام سلامت در مسیر خدمت به جامعه باشد

خاله عمه عمو دایی



به فرزندآوری بها دهیم
تا مفهوم خاله، عمه، عمو و دایی برای
آیندگان داستانی تخیلی نشود



ویژه نامه سلامت

چطور سفر جاده ای ایمن داشته باشیم؟

اگر قصد دارید با اتومبیل شخصی به مسافرت بروید نکات زیر را رعایت کنید



اگر قصد دارید صبح حرکت کنید حتما شب زود بخوابید و صبح چیزی نخورید تا تمرکز داشته باشید



قبل از سفر حتما اتومبیلتان را برای بازدیدهای لازم به یک تعمیرکار متبحر نشان دهید



بارهای داخل صندوق عقب و روی باربند را کاملا محکم نموده از حمل بارهای سنگین و حجیم خارج از ظرفیت پرهیزید



برای بین راه همراهتان میوه شسته شده، آب بهداشتی و چند لقمه نان و پنیر با تخم مرغ داشته باشید



همراهتان یک جعبه کمک های اولیه کوچک یا وسایل ضروری داشته باشید



مراجعه به سامانه ۱۴۱ و اطلاع از وضعیت جاده ها قبل از سفر

بهداشت فردی

بهداشت دهان



بوی بد دهان یکی از آزاردهنده‌ترین چیزهایی است که در روابط اجتماعی و بین فردی وجود دارد. مراجعه مداوم و همیشگی به دندان پزشک ضرورت بالایی دارد. در عین حال مدام مسواک کردن و استفاده از نخ دندان و خوش بو کننده‌های دهان می‌تواند بسیار کمک کننده باشد

شستشوی دست



شستن دست به تنهایی مهم‌ترین گام در پیشگیری از انواع بیماری‌هاست. چراکه دستان شما تقریباً با تمام بدن و حتی مایعات بدن در تماس هست، فارغ از سایر منابع میکروبی، و این مساله لزوم شستن مداوم دستها رو نشان میدهد. ما بیشتر از اون چیزی که فکر میکنیم از دستانمان استفاده می‌کنیم و روزانه با میلیون‌ها میکروب در تماس هستیم.

پوست بدن



اولین و مهم‌ترین موضوع در مورد پوست بدن این است که هرگز بوی بد ندهد. عرق کردن در بدن همه افراد یکسان نیست در هر صورت استحمام کردن روزانه و استفاده از تجهیزات ضد بو برای کنترل بوی بد بدن مهم است

بهداشت مو



رعایت بهداشت مو هم برای آقایان هم برای خانم‌ها اهمیت زیادی دارد هر زمان که احساس کردید موهایتان کثیف شده است حتما حمام کنید هنگام استفاده از شامپو دقت کنید ابتدا آن را با آب رقیق کنید تا آسیب کمتری به موهایتان وارد شود از وسایل کاملاً شخصی برای رعایت بهداشت موهای خود استفاده کنید.

ویژه نامه سلامت

تغذیه در سفر

و تکثیر میکروب‌ها را بیشتر می‌کند، سعی کنید از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم استفاده کنید. مانند: عدس پلو، لوبیا پلو، ماکارانی و....

(۴) از خوردن غذاهای نیمه پخته و خام به طور جدی خودداری کنید.

(۵) غذاهای مورد مصرف باید کاملاً پخته شود؛ ممکن است با توجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعت حرکت در تهیه غذا کوتاهی شود، به گونه‌ای که غذا به ویژه گوشت‌ها به طور کامل پخته نشده و همین سبب آلودگی و فساد آن شود.

(۶) در هنگام توقف، قبل از صرف غذا، آن را به طور کامل حرارت دهید، زیرا در زمان نگهداری غذا در سفر (فاصله بین زمان پختن و خوردن) میکروب‌ها در مواد غذایی رشد می‌کنند، بنابراین باید هنگام استفاده از غذا آن را تا دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت داد تا به طور کامل داغ شود. بنابراین از خوردن غذاهایی که به طور سطحی گرم یا تفت داده شده‌اند خودداری کنید.

بسیاری از خانواده‌ها در ایام عید با مسافرت به گوشه و کنار این سرزمین زیبا خستگی کار و فعالیت چند صباح گذشته را برطرف می‌سازند. از جمله نکات بسیار مهمی که رعایت آن در ایام سفر اهمیت زیادی دارد، بهداشت غذا و مواد غذایی است که در سفر تهیه می‌شود. توجه به نکات ذیل در تهیه مواد اولیه، پخت و نحوه نگهداری غذا و تشخیص کیفیت مناسب غذاها ضروری است.

(۱) در صورتی که تمایل به تهیه غذا دارید، توجه کنید که مواد اولیه‌ای که تهیه می‌کنید از کیفیت مناسبی برخوردار باشند. خصوصاً مواد حاوی پروتئین که فساد پذیری بالایی دارند، گوشتی که خریداری می‌کنید باید کاملاً تازه باشد و هیچ‌گونه بوی ماندگی ندهد. شیر یا تخم مرغ مورد استفاده شما باید تازه و در صورت امکان استاندارد و بهداشتی باشد، از خریداری مواد غذایی در کنار جاده پرهیز کنید زیرا از کیفیت آن‌ها اطلاع کافی ندارید.

(۲) از خریداری غذاها یا میان‌وعده‌های بین راه مثلاً حبوبات پخته، لوبیا و باقلی، لواشک‌ها، فلافل، سمبوسه‌ها و پیراشکی‌ها خودداری کنید

(۳) نوع غذا: به طور کلی در طول سفر نوع غذا مهم است. با توجه به این که رطوبت زیاد، رشد





۷) غذا را در طول سفر در دمای بالاتر از ۶۰ درجه سانتی گراد یا پایین تر از ۱۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید. این مطلب اصل بسیار مهمی در نگهداری مواد غذایی است، البته این گونه نیز بیان شده که غذاهای سرد را سرد و غذاهای گرم را گرم نگهداری کنید، در هر صورت اگر قصد دارید غذای خود را بیشتر از ۲ ساعت نگهداری کنید از اصل فوق استفاده کنید.

۸) در طول سفر از تمام گروه های غذایی استفاده نمایید.

۹) غذاهای آماده را در ظرف در پوشیده نگهداری کنید

۱۰) مواد خوراکی را از دسترس حشرات و جوندگان و سایر ناقلین دور نگه دارید.

۱۱) تا حد امکان غذا را شخصا آماده نموده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری های نامطمئن و خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.

۱۲) هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به تاریخ تولید، تاریخ مصرف، پروانه ساخت و نحوه نگهداری نوشته شده توجه داشته باشید.

۱۳) تخم مرغ های شکسته و ترک خورده بیشتر در معرض آلودگی هستند از مصرف آنها خودداری کنید.

۱۴) برای حمل گوشت مرغ و ماهی حتما از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشند.

۱۵) برای خوردن نوشیدنی داغ از لیوان یکبار مصرف مناسب گیاهی یا کاغذی استفاده کنید

۱۶) کیسه های پلاستیکی سیاه بازیافتی غیر بهداشتی است و نباید برای نگهداری و بسته بندی مواد غذایی استفاده شود.



نکات مورد توجه برای استفاده از کنسروها

- از خرید کنسروهای دارای زنگ زدگی، برآمدگی و فرورفتگی پرهیزید در کنسروهایی که به این شکل درآمده اند ماده اولیه فاسدشده و سمومی تولید کرده اند که با حرارت هم از بین نمی روند.
- هنگام خرید کنسرو باید به پروانه بهداشتی، تاریخ تولید و انقضای محصول توجه کنید و از خرید و مصرف کنسروهای فاقد مجوز و استاندارد های لازم خودداری کنید.
- برای جوشاندن غذاهای کنسرو شده باید قوطی کنسرو را در ظرف محتوی آب قرار دهید، به طوری که آب کاملا قوطی را احاطه کند. زمان جوشاندن کنسرو ۲۰ دقیقه از شروع جوشیدن آب محاسبه می شود.
- تولید سم بوتولیسم تنها به کنسروهای ماهی محدود نمی شود و تمامی کنسروها از جمله سبزیجات، گوشت، خاویار و غذاهای مختلف دریایی باید پیش از مصرف جوشانده شوند.
- هرگز قوطی کنسرو را روی شعله مستقیم قرار ندهید زیرا سم میکروب به طور کامل از بین نمی رود و حرارت مستقیم می تواند به بافت و مواد مغذی غذا آسیب بزند.
- از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط مرطوب خودداری کنید زیرا رطوبت منجر به زنگ زدگی و ایجاد آلودگی میکروبی و فساد باکتریایی کنسرو می شود.



بهداشت آب در سفر

- آب آشامیدنی را از منابع و شبکه های آبرسانی مطمئن تهیه کنید.
- میوه ها، سبزیجات و ظروف غذاخوری را حتما با آب سالم بشویید.
- آب چشمه ها، دریاچه ها و جویبارها علیرغم ظاهر تمیز آنها همیشه سالم نیستند.
- به علائم هشدار دهنده و تابلوهای راهنمایی آب آشامیدنی یا غیر آشامیدنی در بوستان ها، تفریح گاه ها توجه کنید.
- یخ را از جایگاه های توزیع معتبر تهیه نمایم.
- توجه نمایم که یخ آلوده می تواند آب و نوشیدنی های سالم را آلوده کند.
- بطری های پلاستیکی آب را برای انجماد در فریزر قرار ندهید و از نوشیدن آب بطری یخ زده خودداری کنید.



ویژه نامه سلامت



سحری

- حذف سحری به خیال تاثیر روی لاغر شدن، کار درستی نیست چرا که باعث سوخت ناقص چربی ها و تولید کتون ها و ایجاد سردرد می شود.
- سحری باید شامل یک وعده غذای کامل، سبک و سرخ نشده باشد. حتما میوه در برنامه غذایی سحر باید گنجانده شود. حتما یک لیوان شیر یا ماست نیز باید در وعده سحری گنجانده شود.
- در وعده سحر حتما از غذاهای گرم و تازه، کم چرب، کم نمک، کم روغن مصرف نمایید.
- بلافاصله بعد از صرف غذا نخوابید و برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش، چند دقیقه پیاده روی نمایید.
- صرف غذا در وعده سحرگاه، افطار و شام بایستی به صورتی باشد که فرد هیچگاه احساس سیری کامل نکند.



افطار

- افطار را با مایعات گرم مانند: چایی کم رنگ، آب جوش و یا شیر گرم به همراه خرما یا کشمش به طور کلی با یک قند طبیعی آغاز کنید تا قند خون جبران شود.
- بدلیل حرارت بالای معده در اثر گرسنگی زیاد، وارد نمودن آب یخ و سرد در ابتدا باعث تغییر ناگهانی حرارت معده و ضعف معده می شود.
- در افطار باید مقدار غذا را تدریجا اضافه کنیم و از رقیق شروع کرده و به غلیظ برسیم همچنین باید غذا را به خوبی و به آهستگی بجویم.
- خوردن کمی حلیم کم روغن، فرنی یا شیر برنج برای شروع افطار خوب است. اگر معده مرطوبی دارید روی آن ها کمی دارچین و سیاه دانه بریزید.
- غذاهای پر فیبر بخورید؛ زیرا نسبتا کم کالری بوده و از طرفی دارای ویتامین ها (ویتامین C و ویتامین های گروه B) و عناصر معدنی هستند. همچنین به آرامی هضم شده و تدریجا جذب می شوند و این موضوع سبب می شود که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه دارند.
- شیرینی جات مورد استفاده باید از شیرینی هایی باشند که در تهیه آنها از شیر، عسل، شیره انگور و خرما استفاده شده است.

مشکلاتی که ممکن است روزه داران با آنها مواجه

شوند و راه‌های پیشگیری و درمان آنها



تشنگی

- اگر در ماه رمضان غذاهای ادویه دار گرم و خشک، غذاهای مولد صفرا، خوراک‌های چرب و سرخ کردنی بخورید، شک نکنید که طی روز تشنگی امانتان را می‌برد.

- بهترین زمان برای نوشیدن آب کافی، یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از مصرف غذای سحر می‌باشد.

- برای کاهش تشنگی و عطش در ماه رمضان می‌توانید از شربت‌های رقیق و کم شیرین سرکه شیر، سکنجبین، یا خاکشیر به همراه گلاب یا سایر عرقیجات گیاهی (بهار نارنج، بیدمشک) و شربت آبلیمو در وعده‌های سحری یا افطاری استفاده کنید. در تهیه شربت آبلیمو باید حتماً از آب لیمو تازه استفاده کرده و شکر زیاد هم مصرف نکنند.

- نوشیدن کمی عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق چای خوری تخم خرفه در وعده سحری هم برای کاهش تشنگی در طول روز به شما کمک می‌کند.

- توصیه می‌کنیم اگر خیلی تشنه می‌شوید، خوردن خورش‌های همراه با آلو و زرشک را در وعده سحری فراموش نکنید.

یبوست

بروز یبوست در روزه داری در اثر کاهش آب بدن، کاهش حرکات دستگاه گوارش و مصرف زیاد غذاهایی مثل برنج است.

پیشگیری و درمان

- مصرف خاکشیر با آب جوش

- مصرف انواع برگ‌های خیس‌انده مثل برگ هلو و قیسی

- سبوس گندم را می‌توانید از نانوائی‌های بربری تهیه کنید. سبوس خیس کرده علاوه بر درمان یبوست، مقدار زیادی از مواد غذایی مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کند.

- مصرف سبزیجات به صورت پخته و خام استفاده از سبزی خوردن و سالاد به همراه غذا

افت قند خون

پرهیز از مصرف قند ساده و شیرینی (زلوبیا، بامیه و...) و نوشابه در وعده سحری.

سوزش سر دل و ورم معده

عدم مصرف غذاهای ادویه دار، نوشابه‌های گازدار و نیز قهوه و غذاهای پرچرب



بیماری های رایج در سفر

بیماری حرکت

بسیاری از افراد در هنگام سفر به بیماری حرکت مبتلا می شوند. این بیماری در ماشین، اتوبوس، هواپیما به وجود می آید و علت آن برهم خوردن مایع تعادل گوش داخلی است که باعث ایجاد علائمی مانند: عرق سرد، سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ می شود.

- یکی از راهکارهای جلوگیری از آن خوردن قرص های ضد تهوع قبل از سفر است.
- از خواندن کتاب و یا استفاده بیش از حدگوشی همراه جلوگیری کنید.
- قبل از سفر به هیچ عنوان از غذاهای سنگین و چرب استفاده نکنید.

گرمزدگی

- گرمزدگی از بیماری های رایج در سفر است. خستگی، اختلال در هوشیاری، سرگیجه، تهوع از علائم گرمزدگی به حساب می آیند.
- برای پیشگیری از گرمزدگی خوب است لباس های نخی و خنک اسفاده کنید
- میوه های خنک مثل: خیار، هلو، هندوانه مصرف کنید از نوشیدنی های معروف خاکشیر و گل ختمی در طول سفر استفاده کنید.
- از خوردن غذاهای چرب و شیرین در طول سفر خودداری کنید

مسمومیت غذایی

گاهی ممکن است در سفر دچار مسمومیت غذایی شوید. غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی داشته باشند با وجود اینکه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می تواند کشنده باشد. اگر معده درد و حالت تهوع شدید را احساس کردید به پزشک مراجعه کنید.

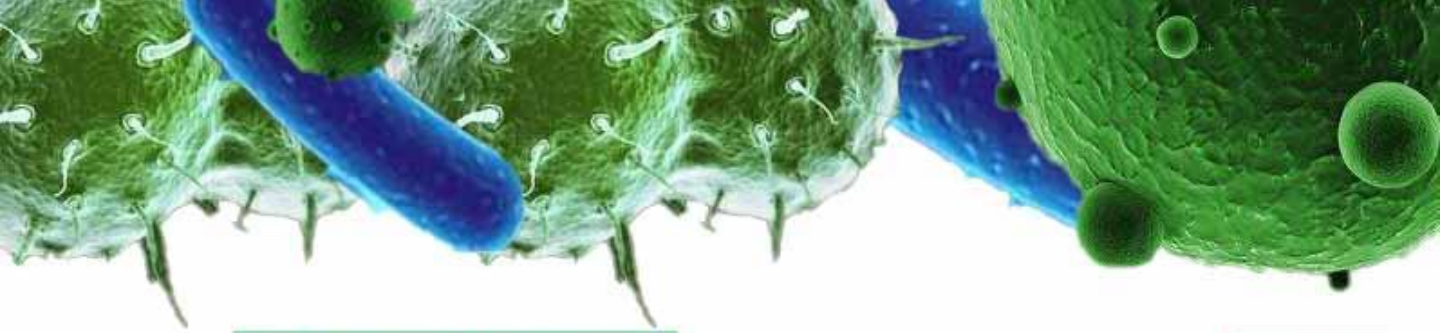
آفتاب سوختگی

یکی دیگر از بیماری های سفر به ویژه برای طبیعت گرد ها و کوهنورد ها آفتاب سوختگی است. گاهی فعالیت های آبی نیز باعث آفتاب سوختگی می شود.

- برای جلوگیری از آفتاب سوختگی از کرم های ضد آفتاب مناسب با **spf** بالا استفاده کنید
- اگر دچار آفتاب سوختگی شدید از پمادهای سوختگی و لوسیون های ضد التهاب استفاده کنید
- پوست خود را با لباس مناسب بپوشانید و از عینک های آفتابی و کلاه های نقاب دار استفاده کنید.



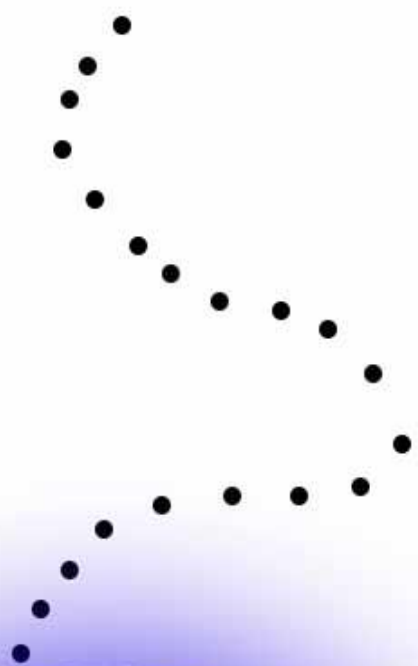
ویژه نامه سلامت



آسیب های مفصلی و عضلانی

در بسیاری از سفرهای طبیعت گردی ممکن است شما دچار آسیب های مفصلی و عضلانی شوید. در سفرهای کوهنوردی این بیماری بسیار شایع است.

- ممکن است در طول سفر دچار پیچ خوردگی مچ پا، کشیدگی تاندون و پارگی تاندون ها شوید که باید از تکان دادن آن بپرهیزید و به پزشک مراجعه کنید.
- از کمپرس آب سرد استفاده کنید.



یبوست

اگر برایتان مهم است که در سفر دچار یبوست نشوید حتما به مواد غذایی و خواب خود در طول سفر توجه کنید.

- در سفر باید خواب خود را تنظیم کنید. زیرا کمبود خواب نیز بر روی سیستم گوارش اثر می گذارد و موجب بیماری یبوست می شود.
- میوه های فیبر دار و سبزیجات استفاده کنید. یکی از بهترین سبزیجات برای جلوگیری از یبوست استفاده از گاهو است همچنین انجیر، آلو، برگ زردآلو در درمان یبوست موثر است.

اسهال

- رعایت نکات بهداشتی در جلوگیری از اسهال بسیار مهم است.
- نوع رژیم غذایی شما بسیار مهم است اگر از غذاهای ملین و سبزیجات فقط استفاده می کنید ممکن است دچار اسهال شوید.

بیماری های عفونی

بیماری های عفونی ویروسی از بیماری های رایج در سفر به شمار می روند. شایع ترین بیماری آنفولانزا است.

- برای جلوگیری از آن باید نکات بهداشتی را رعایت کنید یکی از راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی استفاده از ماسک و مایع ضد عفونی کننده است.
- یکی از علائم بیماری عفونی تب و لرز و بدن درد شدید است و باید آن را جدی بگیرید و از درمان خودسرانه پرهیز کنید و به پزشک مراجعه کنید.



تعطیلات زمانی برای خودشناسی



*اهدافی برای خودتان تعیین کنید

تعیین کردن اهداف نه تنها به شما کمک می کند که دریابید به دنبال چه چیزی هستید بلکه به شما کمک خواهد کرد بفهمید که چه کسی هستید. شما چیزی که برایتان اهمیت دارد را خودتان تعیین می کنید و این بخش مهم و بزرگی از آن چیزی است که شما را به خودتان، به آن چیزی که هستید تبدیل می کند.

*تحقیق کنید

اطرافیان ما معمولا دیدگاه واقعی تری نسبت به ما دارند. می توانیم از اطرافیان خود سوالاتی در این مورد پرسیم و از آنها بازخورد دریافت کنیم، پرسیدن در مورد خودمان اگر چه دارویی تلخ و بدمزه باشد اما بدون شک بهترین نتایج را در پی خواهد داشت.

*به یادگیری ادامه دهید

با یادگیری ادامه دار و بی پایان، پویژه در حوزه هایی که فکر می کنید در آنها مهارت بالایی دارید خیلی خوب به اشتباهاتتان پی خواهید برد و آگاهی از اشتباهات شما را در مسیر خودشناسی به سرعت پیش خواهد برد.

یکی از مهم ترین عواملی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خود را بشناسیم و از کسی که هستیم، شاد و راضی باشیم.

هدف زندگی تبدیل شدن به بهترین خود است. برای تبدیل شدن به بهترین خود ابزارمان آگاهی، مطالعه، تفکر و تلاش است و سرمایه مان، زمان است. فرصت محدودی داریم برای اینکه به بهترین خودمان تبدیل شویم. جاده زندگی مقصد ندارد و در نهایت قرار است با خودمان مواجه شویم.

۵ نکته ساده برای دستیابی به خودشناسی:

*کمتر فکر کنید و بیشتر توجه کنید

اگر واقعا می خواهید خودتان را بهتر بشناسید زمانی را به تئوری سازی و فرضیه بافی اختصاص دهید. از بافتن تئوری های پیچیده و پر جزئیات خودداری کرده و به رفتار و نتایج آن توجه کنید.

*از خود نپرسید چرا

تحقیقات زیادی نشان داده اند که پرسیدن از خودمان در مورد اینکه چرا بعضی از کارها را انجام می دهیم یک ایده بسیار بد و نادرست است. این کار باعث می شود که بیش از حد اضطراب داشته باشیم و سعی کنیم اشتباهات و مشکلات خود را درست کنیم و در نهایت متوجه می شویم که به جای حل مشکل و پیدا کردن راه حل بیشتر داریم خود را سرزنش می کنیم.



لیست بیمارستان ها، کشیک ها و داروخانه های ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی در

ایام نوروز ۱۴۰۳

بیمارستان ها				
ردیف	نام	نوع	نام	آدرس
۱	بیمارستان	دولتی	ثامن الحجج(ع)	بلوار هجرت حد فاصل بلوار سید احمد خمینی و بهشت زهرا
۲	بیمارستان	عمومی غیر دولتی	دکتر غرضی	بلوار مالک اشتر خیابان شفا
۳	بیمارستان	عمومی غیر دولتی	ولایت	بلوار امام رضا(ع) بلوار شهید صیاد شیرازی درب لنگر نیروی دریایی

درمانگاه ها

ردیف	نام	نوع	نام	آدرس
۱	درمانگاه	خیریه	خیریه فاطمیه	خیابان امیر کبیر-جنب مسجد امیرالمومنین
۲	درمانگاه	غیر انتفاعی	فرهنگیان	خیابان شریعتی چهار راه فرهنگ
۳	درمانگاه حکیمیان	دولتی	شهیدزندی نیا	خیابان شریعتی چهارراه سپاه
۴	درمانگاه حکیمیان	غیر انتفاعی	زینب (س)	خیابان توحید (وحید سابق)
۵	درمانگاه حکیمیان	عمومی غیر دولتی	تامین الاثمه(ع)	خیابان ابوریحان نبش چهار راه
۶	درمانگاه حکیمیان	خصوصی	آراد	انتهای خیابان خواجهتقاطع سلیمان خاطر
۷	درمانگاه	خصوصی	رویان	چهار راه مهدیه ابتدای خیابان فرمانداری
۸	درمانگاه	خصوصی	سیب	بلوار ولیعصر جنب دارالقران اهل بیت
۹	درمانگاه	خصوصی	نسیم سلامت	زیدآباد - بلوار سید الشهدا
۱۰	درمانگاه حکیمیان	خصوصی	شهید احمدی روشن	شهرک سمنگان - خیابان امام علی (ع) طبقه همکف واحد یک
۱۱	درمانگاه	خصوصی	شبانه روزی بهبود	بلوار هجرت ابتدای بلوار شیخ مفید جنب داروخانه
۱۲	درمانگاه	خصوصی	رازی	بلوار دکتر صادقی - چها راه دانشگاه - بعداز بانک ملی شعبه دانشگاه
۱۳	درمانگاه حکیمیان	تامین اجتماعی	درمانگاه تامین اجتماعی	خیابان تختی روبروی اداره آگاهی
۱۴	درمانگاه	خصوصی	سپید بالان	بلوار سید احمد خمینی خیابان گل سرخ
۱۵	درمانگاه حکیمیان	خصوصی	شفا	بلوار دکتر صادقی جنب داروخانه شبانه روزی آریا
۱۶	درمانگاه	خصوصی	امید	خیابان تختی جنب داروخانه هلال احمر پلاک ۲۲۵۶ طبقه ۱/۲ واحد همکف و بالا
۱۷	درمانگاه حکیمیان	خصوصی	شفا مهر	نجف شهر مسکن مهر خیابان حافظ فرعی حافظ ۲

درمانگاه ها

ردیف	نام	نوع	نام	آدرس
۱۸	درمانگاه	خصوصی	شهید الله دادی (علی بن ابیطالب)	پاربیزخیابان امام خمینی (بلوار پیروزی) جنب پایگاه ۱۱۵
۱۹	کلینیک ویژه	دولتی	کلینیک مرحوم حسینی	خیابان ابن سینا جنب بیمارستان امام رضا (ع) قدیم ساختمان شادروان حسینی
۲۰	درمانگاه حکیمیان	نیمه دولتی	درمانگاه شهرداری	خیابان شریعتی نرسیده به میدان انقلاب
۲۱	درمانگاه هلال احمر	هلال احمر	کلینیک هلال احمر	نجف شهر جنب گلزار شهدا
۲۲	نور	خصوصی	نور	مکی اباد خیابان اصلی
۲۳	مرکز	نیمه دولتی	دیابت	خیابان ابن سینا کلینیک حسینی

کلینیک دندان پزشکی

۱	کلینیک دندان پزشکی	خصوصی	شریف	چهار راه موحدی ۱۰۰ متر داخل شهید نصیری شمالی سمت چپ
۲	کلینیک دندان پزشکی	خصوصی	مهرگان	خیابان شریعتی روبروی ساختمان ثریا کوچه جنب بهزیستی
۳	کلینیک دندان پزشکی	خصوصی	صدف	بلوار هجرت، هجرت ۵۷ مجتمع صدف
۴	کلینیک دندان پزشکی	خصوصی	عباسلو	خیابان شهید نصیری
۵	کلینیک دندان پزشکی	خصوصی	حکیم	خیابان ولی عصر
۶	کلینیک دندان پزشکی	دولتی (تیرو دریایی ارتش)	ولایت	بلوار امام رضا، منازل سازمانی حضرت ولی عصر جنب فروشگاه رزم آوران پلاک ۱ طبقه ۱
۷	کلینیک دندان پزشکی	خصوصی	پارسه	بلوار قانی بعد خیابان کارگر پلاک ۹۶

داروخانه ها

ردیف	نام داروخانه	مسئول فنی	شیفت کاری	آدرس
۱	دکتر زالپور	دکتر معصومه زالپور، دکتر هانیه پور امینایی، دکتر آیدا ایرانیار	شبانه روزی	بلوار شیخ مفید
۲	فرهنگ	دکتر کامران یزدانی	شبانه روزی	چهارراه فرهنگ
۳	میثرا رضایی	خانم میثرا رضایی، آقای امیر خراسانی	شبانه روزی	بلوار دکتر صادقی
۴	دکتر شمس میمندی	دکتر رضا شمس میمندی، دکتر نگین شیدایی	شبانه روزی	خیابان ابن سینا
۵	دکتر ترابیان	دکتر منصوره ترابیان، دکترمرضیه زیدآبادی	شبانه روزی	پرسی گاز
۶	دکتر اسدی	دکتر سیامک اسدی، دکتر معین فرزامفر	شبانه روزی	روبروی بیمارستان غرضی
۷	دکتر متقی	دکتر اعظم متقی، دکتر مهدی عمرانی	شبانه روزی	خیابان ابن سینا
۸	دکتر برفه ای	دکتر حیدر برفه ای	دوشیفت	خیابان انقلاب
۹	دکتر صدرزاده	دکتر یاسمن صدرزاده	دوشیفت	فلکه گیتی نورد
۱۰	دکتر زارعی	دکتر معصومه زارعی	شبانه روزی	چهارراه شهربابک
۱۱	دکتر ناظری	دکتر شیرین ناظری	دوشیفت	تقاطع خیابان ولیعصر و بلوار سید جمال الدین
۱۲	دکتر خلیفه ای	دکتر سپیده خلیفه ای	شبانه روزی	خیابان ولیعصر
۱۳	داروخانه نوراللهی	داروساز آقای بهرام نوراللهی	دوشیفت	میدان معلم
۱۴	دکتر اطلاعی	دکتر فرزانه اطلاعی	دوشیفت	چهارراه رزمندگان جنب هتل کهکشان
۱۵	سیمین اسمعیلی	داروساز خانم سیمین اسمعیلی	دوشیفت	جنب دانشگاه آزاد قدیم

اهدافمان را تعیین کنید و تا زمانی که
به آنها نرسیده‌ای، متوقف نشوید



سیرجان در مسیر گردشگری
sirjan.ir/health

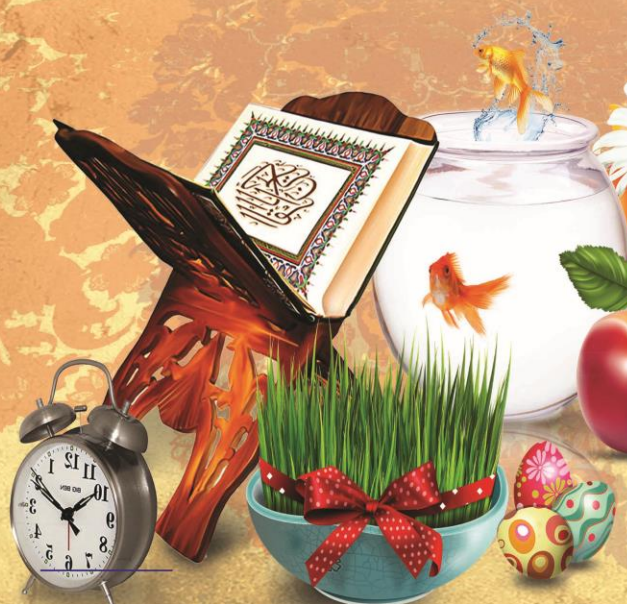
@sirjan.ums



روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان

روزنامه مردمسالاری

خوشتر بهار و فکر



تقویم سال ۱۴۰۳

دی December / January 2024-25

شنبه	۱۱	۸	۵	۲	۳۱
یکشنبه	۲۰	۱۷	۱۴	۱۱	۸
دوشنبه	۳۱	۲۸	۲۵	۲۲	۱۹
سه‌شنبه	۴	۱	۲۹	۲۶	۲۳
چهارشنبه	۱۳	۱۰	۷	۴	۱
پنجشنبه	۲۲	۱۹	۱۶	۱۳	۱۰
جمعه	۳۱	۲۸	۲۵	۲۲	۱۹

۱- ولادت حضرت زهرا (س)، روز زن ۲- روز ایتام ۳- ولادت حضرت زینب (س) ۴- ولادت حضرت امیرالمؤمنین (ع) ۵- ولادت حضرت علی (ع) ۶- ولادت حضرت فاطمه (س) ۷- ولادت حضرت سید الشهدا (ع) ۸- ولادت حضرت جعفر (ع) ۹- ولادت حضرت محمد باقر (ع) ۱۰- ولادت حضرت عباس (ع) ۱۱- ولادت حضرت زین العابدین (ع) ۱۲- ولادت حضرت امام رضا (ع) ۱۳- ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۱۴- ولادت حضرت امام جواد (ع) ۱۵- ولادت حضرت امام زین العابدین (ع) ۱۶- ولادت حضرت امام حسن (ع) ۱۷- ولادت حضرت امام حسین (ع) ۱۸- ولادت حضرت امام علی (ع) ۱۹- ولادت حضرت امام محمد باقر (ع) ۲۰- ولادت حضرت امام جعفر (ع) ۲۱- ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۲۲- ولادت حضرت امام جواد (ع) ۲۳- ولادت حضرت امام زین العابدین (ع) ۲۴- ولادت حضرت امام حسن (ع) ۲۵- ولادت حضرت امام حسین (ع) ۲۶- ولادت حضرت امام علی (ع) ۲۷- ولادت حضرت امام محمد باقر (ع) ۲۸- ولادت حضرت امام جعفر (ع) ۲۹- ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۳۰- ولادت حضرت امام جواد (ع) ۳۱- ولادت حضرت امام زین العابدین (ع)

صفر September / October 2024

شنبه	۷	۴	۱	۲۸
یکشنبه	۱۸	۱۵	۱۲	۹
دوشنبه	۲۹	۲۶	۲۳	۲۰
سه‌شنبه	۳	۳۰	۲۷	۲۴
چهارشنبه	۱۲	۹	۶	۳
پنجشنبه	۲۱	۱۸	۱۵	۱۲
جمعه	۳۰	۲۷	۲۴	۲۱

۱- روز گداز ۲- روز گداز ۳- روز گداز ۴- روز گداز ۵- روز گداز ۶- روز گداز ۷- روز گداز ۸- روز گداز ۹- روز گداز ۱۰- روز گداز ۱۱- روز گداز ۱۲- روز گداز ۱۳- روز گداز ۱۴- روز گداز ۱۵- روز گداز ۱۶- روز گداز ۱۷- روز گداز ۱۸- روز گداز ۱۹- روز گداز ۲۰- روز گداز ۲۱- روز گداز ۲۲- روز گداز ۲۳- روز گداز ۲۴- روز گداز ۲۵- روز گداز ۲۶- روز گداز ۲۷- روز گداز ۲۸- روز گداز ۲۹- روز گداز ۳۰- روز گداز ۳۱- روز گداز

تیر June / July 2024

شنبه	۲۳	۲۰	۱۷	۱۴	۱۱
یکشنبه	۳۱	۲۸	۲۵	۲۲	۱۹
دوشنبه	۴	۱	۲۹	۲۶	۲۳
سه‌شنبه	۱۳	۱۰	۷	۴	۱
چهارشنبه	۲۲	۱۹	۱۶	۱۳	۱۰
پنجشنبه	۳۱	۲۸	۲۵	۲۲	۱۹
جمعه	۳۰	۲۷	۲۴	۲۱	۱۸

۱- روز تیر ۲- روز تیر ۳- روز تیر ۴- روز تیر ۵- روز تیر ۶- روز تیر ۷- روز تیر ۸- روز تیر ۹- روز تیر ۱۰- روز تیر ۱۱- روز تیر ۱۲- روز تیر ۱۳- روز تیر ۱۴- روز تیر ۱۵- روز تیر ۱۶- روز تیر ۱۷- روز تیر ۱۸- روز تیر ۱۹- روز تیر ۲۰- روز تیر ۲۱- روز تیر ۲۲- روز تیر ۲۳- روز تیر ۲۴- روز تیر ۲۵- روز تیر ۲۶- روز تیر ۲۷- روز تیر ۲۸- روز تیر ۲۹- روز تیر ۳۰- روز تیر ۳۱- روز تیر

فروردین March / April 2024

شنبه	۴	۱	۲۹
یکشنبه	۱۳	۱۰	۷
دوشنبه	۲۲	۱۹	۱۶
سه‌شنبه	۳۱	۲۸	۲۵
چهارشنبه	۱	۲۹	۲۶
پنجشنبه	۱۰	۷	۴
جمعه	۱۹	۱۶	۱۳

۱- آغاز نوروز (عید) ۲- ولادت حضرت خدیجه (س) ۳- عید نوروز (عید) ۴- روز جهانی آب، عید نوروز (عید) ۵- روز جهانی هفتاد و دو سالگی (عید) ۶- روز جهانی هفتاد و سه سالگی (عید) ۷- روز جهانی هفتاد و چهار سالگی (عید) ۸- روز جهانی هفتاد و پنج سالگی (عید) ۹- روز جهانی هفتاد و شش سالگی (عید) ۱۰- روز جهانی هفتاد و هفت سالگی (عید) ۱۱- روز جهانی هفتاد و هشت سالگی (عید) ۱۲- روز جهانی هفتاد و نه سالگی (عید) ۱۳- روز جهانی هفتاد و ده سالگی (عید) ۱۴- روز جهانی هفتاد و یازده سالگی (عید) ۱۵- روز جهانی هفتاد و دوازده سالگی (عید) ۱۶- روز جهانی هفتاد و سیزده سالگی (عید) ۱۷- روز جهانی هفتاد و چهارده سالگی (عید) ۱۸- روز جهانی هفتاد و پانزده سالگی (عید) ۱۹- روز جهانی هفتاد و شانزده سالگی (عید) ۲۰- روز جهانی هفتاد و هجده سالگی (عید) ۲۱- روز جهانی هفتاد و هیجده سالگی (عید) ۲۲- روز جهانی هفتاد و نوزده سالگی (عید) ۲۳- روز جهانی هفتاد و بیست سالگی (عید) ۲۴- روز جهانی هفتاد و بیست و یک سالگی (عید) ۲۵- روز جهانی هفتاد و بیست و دو سالگی (عید) ۲۶- روز جهانی هفتاد و بیست و سه سالگی (عید) ۲۷- روز جهانی هفتاد و بیست و چهار سالگی (عید) ۲۸- روز جهانی هفتاد و بیست و پنج سالگی (عید) ۲۹- روز جهانی هفتاد و بیست و شش سالگی (عید) ۳۰- روز جهانی هفتاد و بیست و هفت سالگی (عید) ۳۱- روز جهانی هفتاد و بیست و هشت سالگی (عید)

بهمن January / February 2025

شنبه	۲۲	۱۹	۱۶	۱۳	۱۰
یکشنبه	۳۱	۲۸	۲۵	۲۲	۱۹
دوشنبه	۴	۱	۲۹	۲۶	۲۳
سه‌شنبه	۱۳	۱۰	۷	۴	۱
چهارشنبه	۲۲	۱۹	۱۶	۱۳	۱۰
پنجشنبه	۳۱	۲۸	۲۵	۲۲	۱۹
جمعه	۳۰	۲۷	۲۴	۲۱	۱۸

۱- ولادت امام موسی کاظم (ع) ۲- ولادت امام جواد (ع) ۳- ولادت حضرت زین العابدین (ع) ۴- ولادت حضرت امام رضا (ع) ۵- ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۶- ولادت حضرت امام جواد (ع) ۷- ولادت حضرت امام زین العابدین (ع) ۸- ولادت حضرت امام حسن (ع) ۹- ولادت حضرت امام حسین (ع) ۱۰- ولادت حضرت امام علی (ع) ۱۱- ولادت حضرت امام محمد باقر (ع) ۱۲- ولادت حضرت امام جعفر (ع) ۱۳- ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۱۴- ولادت حضرت امام جواد (ع) ۱۵- ولادت حضرت امام زین العابدین (ع) ۱۶- ولادت حضرت امام حسن (ع) ۱۷- ولادت حضرت امام حسین (ع) ۱۸- ولادت حضرت امام علی (ع) ۱۹- ولادت حضرت امام محمد باقر (ع) ۲۰- ولادت حضرت امام جعفر (ع) ۲۱- ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۲۲- ولادت حضرت امام جواد (ع) ۲۳- ولادت حضرت امام زین العابدین (ع) ۲۴- ولادت حضرت امام حسن (ع) ۲۵- ولادت حضرت امام حسین (ع) ۲۶- ولادت حضرت امام علی (ع) ۲۷- ولادت حضرت امام محمد باقر (ع) ۲۸- ولادت حضرت امام جعفر (ع) ۲۹- ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۳۰- ولادت حضرت امام جواد (ع) ۳۱- ولادت حضرت امام زین العابدین (ع)

آبان October / November 2024

شنبه	۵	۲	۲۹
یکشنبه	۱۴	۱۱	۸
دوشنبه	۲۳	۲۰	۱۷
سه‌شنبه	۳۲	۲۹	۲۶
چهارشنبه	۱	۲۹	۲۶
پنجشنبه	۱۰	۷	۴
جمعه	۱۹	۱۶	۱۳

۱- روز آبان ۲- روز آبان ۳- روز آبان ۴- روز آبان ۵- روز آبان ۶- روز آبان ۷- روز آبان ۸- روز آبان ۹- روز آبان ۱۰- روز آبان ۱۱- روز آبان ۱۲- روز آبان ۱۳- روز آبان ۱۴- روز آبان ۱۵- روز آبان ۱۶- روز آبان ۱۷- روز آبان ۱۸- روز آبان ۱۹- روز آبان ۲۰- روز آبان ۲۱- روز آبان ۲۲- روز آبان ۲۳- روز آبان ۲۴- روز آبان ۲۵- روز آبان ۲۶- روز آبان ۲۷- روز آبان ۲۸- روز آبان ۲۹- روز آبان ۳۰- روز آبان ۳۱- روز آبان

مرداد July / August 2024

شنبه	۶	۳	۲۸
یکشنبه	۱۵	۱۲	۹
دوشنبه	۲۴	۲۱	۱۸
سه‌شنبه	۳۳	۳۰	۲۹
چهارشنبه	۱	۲۹	۲۶
پنجشنبه	۱۰	۷	۴
جمعه	۱۹	۱۶	۱۳

۱- روز مرداد ۲- روز مرداد ۳- روز مرداد ۴- روز مرداد ۵- روز مرداد ۶- روز مرداد ۷- روز مرداد ۸- روز مرداد ۹- روز مرداد ۱۰- روز مرداد ۱۱- روز مرداد ۱۲- روز مرداد ۱۳- روز مرداد ۱۴- روز مرداد ۱۵- روز مرداد ۱۶- روز مرداد ۱۷- روز مرداد ۱۸- روز مرداد ۱۹- روز مرداد ۲۰- روز مرداد ۲۱- روز مرداد ۲۲- روز مرداد ۲۳- روز مرداد ۲۴- روز مرداد ۲۵- روز مرداد ۲۶- روز مرداد ۲۷- روز مرداد ۲۸- روز مرداد ۲۹- روز مرداد ۳۰- روز مرداد ۳۱- روز مرداد

اردیبهشت April / May 2024

شنبه	۱	۲۹
یکشنبه	۸	۲۶
دوشنبه	۱۷	۱۴
سه‌شنبه	۲۶	۲۳
چهارشنبه	۱	۲۹
پنجشنبه	۱۰	۷
جمعه	۱۹	۱۶

۱- روز اردیبهشت ۲- روز اردیبهشت ۳- روز اردیبهشت ۴- روز اردیبهشت ۵- روز اردیبهشت ۶- روز اردیبهشت ۷- روز اردیبهشت ۸- روز اردیبهشت ۹- روز اردیبهشت ۱۰- روز اردیبهشت ۱۱- روز اردیبهشت ۱۲- روز اردیبهشت ۱۳- روز اردیبهشت ۱۴- روز اردیبهشت ۱۵- روز اردیبهشت ۱۶- روز اردیبهشت ۱۷- روز اردیبهشت ۱۸- روز اردیبهشت ۱۹- روز اردیبهشت ۲۰- روز اردیبهشت ۲۱- روز اردیبهشت ۲۲- روز اردیبهشت ۲۳- روز اردیبهشت ۲۴- روز اردیبهشت ۲۵- روز اردیبهشت ۲۶- روز اردیبهشت ۲۷- روز اردیبهشت ۲۸- روز اردیبهشت ۲۹- روز اردیبهشت ۳۰- روز اردیبهشت ۳۱- روز اردیبهشت

اسفند February / March 2025

شنبه	۴	۱	۲۹
یکشنبه	۱۳	۱۰	۷
دوشنبه	۲۲	۱۹	۱۶
سه‌شنبه	۳۱	۲۸	۲۵
چهارشنبه	۱	۲۹	۲۶
پنجشنبه	۱۰	۷	۴
جمعه	۱۹	۱۶	۱۳

۱- روز اسفند ۲- روز اسفند ۳- روز اسفند ۴- روز اسفند ۵- روز اسفند ۶- روز اسفند ۷- روز اسفند ۸- روز اسفند ۹- روز اسفند ۱۰- روز اسفند ۱۱- روز اسفند ۱۲- روز اسفند ۱۳- روز اسفند ۱۴- روز اسفند ۱۵- روز اسفند ۱۶- روز اسفند ۱۷- روز اسفند ۱۸- روز اسفند ۱۹- روز اسفند ۲۰- روز اسفند ۲۱- روز اسفند ۲۲- روز اسفند ۲۳- روز اسفند ۲۴- روز اسفند ۲۵- روز اسفند ۲۶- روز اسفند ۲۷- روز اسفند ۲۸- روز اسفند ۲۹- روز اسفند ۳۰- روز اسفند ۳۱- روز اسفند

شهریور August / September 2024

شنبه	۳۱	۲۸	۲۵	۲۲	۱۹
یکشنبه	۴	۱	۲۹	۲۶	۲۳
دوشنبه	۱۳	۱۰	۷	۴	۱
سه‌شنبه	۲۲	۱۹	۱۶	۱۳	۱۰
چهارشنبه	۳۱	۲۸	۲۵	۲۲	۱۹
پنجشنبه	۳۰	۲۷	۲۴	۲۱	۱۸
جمعه	۲۹	۲۶	۲۳	۲۰	۱۷

۱- روز شهریور ۲- روز شهریور ۳- روز شهریور ۴- روز شهریور ۵- روز شهریور ۶- روز شهریور ۷- روز شهریور ۸- روز شهریور ۹- روز شهریور ۱۰- روز شهریور ۱۱- روز شهریور ۱۲- روز شهریور ۱۳- روز شهریور ۱۴- روز شهریور ۱۵- روز شهریور ۱۶- روز شهریور ۱۷- روز شهریور ۱۸- روز شهریور ۱۹- روز شهریور ۲۰- روز شهریور ۲۱- روز شهریور ۲۲- روز شهریور ۲۳- روز شهریور ۲۴- روز شهریور ۲۵- روز شهریور ۲۶- روز شهریور ۲۷- روز شهریور ۲۸- روز شهریور ۲۹- روز شهریور ۳۰- روز شهریور ۳۱- روز شهریور

خرداد May / June 2024

شنبه	۵	۲	۲۹
یکشنبه	۱۴	۱۱	۸
دوشنبه	۲۳	۲۰	۱۷
سه‌شنبه	۳۲	۲۹	۲۶
چهارشنبه	۱	۲۹	۲۶
پنجشنبه	۱۰	۷	۴
جمعه	۱۹	۱۶	۱۳

۱- روز خرداد ۲- روز خرداد ۳- روز خرداد ۴- روز خرداد ۵- روز خرداد ۶- روز خرداد ۷- روز خرداد ۸- روز خرداد ۹- روز خرداد ۱۰- روز خرداد ۱۱- روز خرداد ۱۲- روز خرداد ۱۳- روز خرداد ۱۴- روز خرداد ۱۵- روز خرداد ۱۶- روز خرداد ۱۷- روز خرداد ۱۸- روز خرداد ۱۹- روز خرداد ۲۰- روز خرداد ۲۱- روز خرداد ۲۲- روز خرداد ۲۳- روز خرداد ۲۴- روز خرداد ۲۵- روز خرداد ۲۶- روز خرداد ۲۷- روز خرداد ۲۸- روز خرداد ۲۹- روز خرداد ۳۰- روز خرداد ۳۱- روز خرداد