

بهارنامه

ویژه نامه امروز خراسان جنوبی به مناسبت سال نو

۱۴۰۲

2023-2024

۱۴۴۵-۱۴۴۴

خراسان
امروز
روزنامه

مجلس محفل و مراسم ولادت مولانا محمد باقر خراسانی



مجلس شورای اسلامی ایران



فرا رسیدن سال نو و فصل بهار همیشه نوید بخش افکار نو، کردار نو و تصمیم های نو برای آینده است. عید نوروز فرصتی دوباره برای مشاهده قدرت الهی در دگرگونی شگرف طبیعت و زمانی مناسب برای اندیشیدن انسان به عظمت کبریاپی، باز اندیشی و دوراندیشی در خلقت آدم است تا آدمی خویشتن را از نیسان و غفلت رهایی بخشد. روزهای آغازین و پایانی سال جدید که با ماه مبارک رمضان قرین است را به فال نیک گرفته و از پرورگار خالق عالم می خواهیم تا همگام با دو بهار طبیعت و قرآن، امسال نیز بتوانیم در مسیر رضایت مردم و خشنودی او گام برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند مفتخر است علیرغم فراز و نشیب های فراوان، با همکاری، همدلی، همت مضاعف و تلاش وافر یکایک اعضای خانواده بزرگ نظام سلامت خراسان جنوبی، سال ۱۴۰۱ را با موفقیت های بسیار و دستاوردهای ارزشمند پشت سر گذاشته و با امید به آینده ای پرتلاش، چشم به افق روشن ۱۴۰۲ دوخته است.

اینجانب با درود بیکران به روح بلند بنیانگذار انقلاب اسلامی ایران حضرت امام خمینی(ره)، ادای احترام به سردار محبوب دلها شهید حاج قاسم سلیمانی و ارواح طیبه ی پاک شهدای گرانقدر ایران اسلامی به ویژه شهدای مدافع سلامت و آرزوی سلامتی و طول عمر با عزت برای مقام معظم رهبری(مدظله العالی)، مراتب تقدیر و تشکر خود را از همت بلند، نیت خیرخواهانه و زحمات خالصانه و صادقانه دانشگاهیان علوم پزشکی بیرجند در مسیر پیشبرد اهداف متعالی حوزه سلامت و نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران صمیمانه تقدیم نموده و ضمن تبریک عید باستانی نوروز ۱۴۰۲ و تقارن آن با ایام ماه مبارک رمضان؛ سالی سرشار از تندرستی، شادکامی، موفقیت، پیروزی و سربلندی همگان را از درگاه خداوند منان مسئلت می نمایم.

دکتر سید محمد موسوی میرزائی
رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



نام بیمارستان	نشانی	تلفن	امکانات
مرکز آموزشی درمانی ولیعصر (عج)	بیرجند - خیابان ایتا... غفاری	۰۵۶-۳۱۶۲۲۰۰۰	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - جراحی زنان و زایمان - پست پارتوم - زایشگاه - داخلی فوق تخصصی (داخلی هماتولوژی - داخلی غدد - داخلی کبد و گوارش - داخلی ریه - داخلی روماتولوژی) - دیالیز - عفونی - مسومین - ICU - NICU - PICU - LDR - ICU - کرونا - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی - (جراحی زنان و زایمان) VIP پاراکلینیک شامل رادیولوژی - سی تی اسکن - MRI - سونوگرافی - آزمایشگاه - پاتولوژی - داروخانه - اکو کاردیوگرافی - کولونوسکوپی - آندوسکوپی - پروتوسکوپی - رکتوسکوپیدوسکوپی - تست ریه - کولونوسکوپی - پریمتری - لیزرتراپی - فیزوتراپی - اسپرومتری - اکو کاردیوگرافی - الکترو کاردیوگرافی - NST
مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)	بیرجند - خیابان ایتا... طالقانی	۰۵۶-۳۱۶۲۴۰۰۰ ۰۵۶-۳۱۶۲۴۰۰۱	بخش های اورژانس - جراحی عمومی - جراحی مغز و اعصاب - ارتوپدی - روانپزشکی - سوختگی - عفونی - ICU - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل آزمایشگاه - سی تی اسکن - رادیولوژی - ماموگرافی - داروخانه - فیزوتراپی - اکو کاردیوگرافی - سونوگرافی - پاتولوژی - الکترومیوگرافی - فلوروسکوپی - MRI
مرکز آموزشی، پژوهشی درمانی رازی	بیرجند - خیابان ایتا... غفاری جنب دانشگاه علوم پزشکی	۰۵۶-۳۱۶۲۶۰۰۰	بخش های اورژانس - جراحی مغز و اعصاب - جراحی قلب باز - ICU - ENT - قلب باز - اروالوژی - چشم - عفونی - سنگ شکن - آنژیوگرافی - ICU - SCU - POST-CCU - آنژیوگرافی - داخلی اعصاب - داخلی قلب - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل آزمایشگاه - سی تی اسکن - سونوگرافی - اکو کاردیوگرافی - تست ورزش - بازتوانی قلب - داروخانه - فیزوتراپی - رادیولوژی - آنژیوگرافی قلب - لیزرتراپی - الکترونسفالوگرافی - الکتروکاردیوگرافی - پاتولوژی - الکترومیوگرافی - سنگ شکن - آنژیوپلاست - هولتر EKG
بیمارستان تخصصی ایرانشهر (ویژه بیماران سرطانی)	بیرجند - خیابان ایتا... غفاری - مقابل غفاری ۳۰	۰۵۶-۳۱۶۲۶۸۰۰ ۰۵۶-۳۱۶۲۶۸۶۲	اورژانس - رادیوتراپی، رادیولوژی، شیمی درمانی (سرپایی، بستری)، آزمایشگاه، داروخانه - تالاسمی و سونوگرافی
مرکز بیماری های خاص	بیرجند - بلوار شهید بهشتی، تپش بهشتی ۳	۰۵۶-۳۲۲۸۱۳۵۳	ناباروری - تالاسمی - دیالیز - هموفیلی - MS
مرکز آموزشی، پژوهشی درمانی حضرت رسول (ص) فردوسی	فردوس - بلوار امام رضا (ع)	۰۵۶-۳۱۶۲۷۳۰۰	بخش های اورژانس - داخلی - اروالوژی - داخلی اعصاب - چشم - اطفال - دیالیز - قلب و عروق - ICU - ICU - کرونا - عفونی - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل سونوگرافی - آزمایشگاه - اکو کاردیوگرافی - تست ورزش - داروخانه - هولتر EKG - الکتروکاردیوگرافی
شهید دکتر مصطفی چمران فردوسی	فردوس - خیابان امام خمینی (ره)	۰۵۶-۳۲۷۲۲۸۰۱-۵	بخش های اورژانس - جراحی زنان - پست پارتوم - ارتوپدی - روانپزشکی - دیالیز - جراحی عمومی - NICU - نوزادان - ICU - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل رادیولوژی - سی تی اسکن - پاتولوژی - آزمایشگاه - اکو کاردیوگرافی - الکتروکاردیوگرافی - اسپرومتری - داروخانه - NST
مرکز آموزشی درمانی شهداء قاین	قاین - بلوار سیمانشهر - خیابان شفا - جنب دانشگاه آزاد اسلامی واحد قاین	۰۵۶-۳۱۶۲۸۰۰۰-۵	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - زنان و زایمان - پست پارتوم - جراحی مغز و اعصاب - جراحی عمومی - چشم - اروالوژی - ENT - CCU - ICU - کرونا - ارتوپدی - روانپزشکی - داخلی اعصاب - دیالیز - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل رادیولوژی - سی تی اسکن - آزمایشگاه - داروخانه - تست ورزش - اکو کاردیوگرافی - سونوگرافی - NST - هولتر EKG - پاتولوژی - الکتروکاردیوگرافی
بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طیس	طیس - بلوار شهید مطهری	۰۵۶-۳۲۲۸۳۰۰۰-۹	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - جراحی عمومی، زنان و زایمان، پست پارتوم، جراحی مغز و اعصاب - چشم - ENT - ارتوپدی - اعصاب و روان - قلب - اروالوژی - داخلی اعصاب - دیالیز - Post-CCU - ICU - NICU - CCU - اتاق عمل - زایشگاه - درمانگاه عمومی، درمانگاه تخصصی، پاراکلینیک شامل آزمایشگاه - آندوسکوپی - سی تی اسکن - رادیولوژی - پاتولوژی - الکترونسفالوگرافی - سونوگرافی - ماموگرافی - داروخانه - NST - اکو کاردیوگرافی و تست ورزش
بیمارستان شهید دکتر احمد اتشدست نهندان	نهندان - خیابان دانشگاه - بلوار امام خمینی (ره)	۰۵۶-۳۲۶۲۴۳۰۰ ۰۵۶-۳۲۶۲۴۳۵۰۰	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - زنان و زایمان - پست پارتوم - جراحی عمومی - ICU - دیالیز - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل سونوگرافی - سی تی اسکن - آزمایشگاه - اسپرومتری - تست ورزش - رادیولوژی - NST - الکتروکاردیوگرافی - اکو کاردیوگرافی
بیمارستان شفاء بشرویه	بشرویه، میدان بسیج، بلوار جهاد	۰۵۶۳۱۲۰۴۷۰۰	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - زنان و زایمان - پست پارتوم - جراحی عمومی - ICU - دیالیز - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل سونوگرافی، آزمایشگاه، الکتروکاردیوگرافی، داروخانه، رادیولوژی، NST
بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع) سربیشه	سربیشه، بلوار امام علی (ع)	۰۵۶-۳۲۶۶۴۷۵۲	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - زنان و زایمان، درمانگاه عمومی و درمانگاه تخصصی، دیالیز پاراکلینیک شامل سونوگرافی، آزمایشگاه، الکتروکاردیوگرافی، داروخانه، رادیولوژی، NST
بیمارستان امام علی (ع) سرایان	سرایان - میدان آزادی، بلوار شفا	۰۵۶-۳۱۶۲۹۶۸۵ ۰۵۶-۳۲۹۰۵۱۶۴	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - زنان و زایمان - پست پارتوم - قلب و عروق - CCU - دیالیز - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل سونوگرافی - آزمایشگاه - اسپرومتری - تست ورزش - رادیولوژی - NST - اکو کاردیوگرافی - الکتروکاردیوگرافی
بیمارستان خاتم الانبیاء درمیان	اسدییه - تپش میدان شهید حمزه ای	۰۵۶-۳۲۱۲۱۰۷۹	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - زنان و زایمان - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی - اتاق عمل - بخش جراحی عمومی پاراکلینیک شامل سونوگرافی - آزمایشگاه - داروخانه - الکتروکاردیوگرافی - رادیولوژی - NST
بیمارستان کوثر حاجی اباد	زیرکوه - حاجی اباد - بلوار امام رضا (ع)	۰۵۶-۳۲۵۰۱۳۰۰-۶	بخش های اورژانس - داخلی - اطفال - درمانگاه عمومی - درمانگاه تخصصی پاراکلینیک شامل سونوگرافی - الکتروکاردیوگرافی - آزمایشگاه - رادیولوژی - تسهیلات زایمانی

بیمارستان شهید دکتر رحیمی (تامین اجتماعی)

بیرجند - خیابان پاسداران تلفن: ۰۵۶-۳۲۴۴۶۶۰۰ ۰۵۶-۳۲۴۳۵۰۱۲

بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) میلاد ۳

بیرجند - سایت اداری - بلوار صنعت و معدن تلفن: ۰۵۶-۳۱۲۱۰۰۰۰

بیمارستان یوعلی

بیرجند - خیابان ارتش

تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۱۸۰۲۶



وزارت بهداشت، درمان و خدمات اجتماعی

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث

نام مرکز	شماره تماس (۰۵۶)	آدرس
مرکز ارتباطات و فرماندهی عملیات بحران (EOC) دانشگاه	تلفن: ۳۲۴۴۳۱۱۵	بیرجند-بین مدرس ۴۲ و ۴۴ خیابان شهید کاوه
	فکس: ۳۲۴۴۴۱۱۵	
مرکز پایش مراقبت های درمانی (MCMC)	۳۲۴۴۸۰۲۳	بیرجند-بین مدرس ۴۲ و ۴۴ خیابان شهید کاوه

خدمات اورژانسی در ۸۳ پایگاه زمینی و ۲ پایگاه هوایی

از طریق تماس با شماره ۱۱۵ ارائه می شود

رسیدگی به شکایات	۱۹۰
اداره نظارت بر مواد غذایی آشامیدنی - آرایشی و بهداشتی	۳۲۳۹۵۷۰۰
مرکز شبانه روزی دندانپزشکی ثامن (بیرجند - بیمارستان امام رضا (ع))	۳۱۶۲۴۷۰۱ ۳۲۲۳۳۶۹۰



لیست داروخانه های شبانه روزی استان خراسان جنوبی

نام داروخانه	نام موسس	شهر	شماره تماس	آدرس
دکتر زنگویی	دکتر رضا زنگویی	بیرجند	۳۲۲۲۸۸۸۳	خیابان طالقانی - روبه روی بیمارستان امام رضا (ع)
دکتر محسنی	دکتر میثم محسنی	بیرجند	۳۲۰۴۱۰۷۲	بلوار آیت... غفاری - خیابان زکریای رازی - روبه روی بیمارستان ولیعصر (عج)
دکتر احمدپور	دکتر حسن احمدپور	بیرجند	۳۲۳۱۱۰۱۵	بلوار شهید رجایی - بین رجایی ۲ و ۴
دکتر اشعری	دکتر حسین اشعری	قاین	۳۲۴۹۷۱۰۸	بلوار شفا - روبه روی بیمارستان شهیدا
دکتر مالک	دکتر غزاله مالک	طبس	۳۲۸۳۴۸۵۸	خیابان شهید نواب صفوی - ساختمان پزشکان حکیم
دکتر حسینی	دکتر مصطفی حسینی	طبس	۳۲۸۲۳۳۰۰	خیابان آیت... مطهری - ابتدای خیابان شهید باهنر - جنب ساختمان پزشکان امام رضا (ع)
دکتر رضانی	دکتر رضا رضانی	سرایان	۳۲۸۸۰۷۷۷	بلوار شفا - روبه روی بیمارستان امام علی (ع)
دکتر مدبر	دکتر علی مدبر عزیزی	فردوس	۳۲۷۳۱۰۱۲	خیابان آیت... مطهری - مطهری شمالی - بلوار شفا
دکتر عنانی	دکتر محمدمامیر عنانی	نهبندان	۳۸۶۶۳۲۵۲	بلوار امام خمینی (ره) - نبش بلوار دانشگاه - روبه روی بیمارستان شهید آتشدهست

مراکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی

ردیف	شهرستان	نام مرکز خدمات جامع سلامت	تلفن ثابت
۱	خوسف	مرکز خوسف	۳۱۶۳۸۵۵۰
۲	درمیان	مرکز قهستان	۳۲۱۴۳۹۹۲
۳	درمیان	مرکز گزیک	۳۲۱۱۳۳۰۰
۴	زیرکوه	مرکز زهان	۳۲۵۵۳۲۰۱
۵	سرایان	مرکز سه قلعه	۳۲۸۹۳۲۹۹
۶	سریشه	مرکز درج	۳۲۶۵۳۵۹۹
۷	سریشه	مرکز مود	۳۱۳۰۹۰۹۱
۸	طبس	مرکز دیهوک	۳۲۸۴۲۰۱۱
۹	طبس	مرکز عشق آباد	۳۲۸۵۳۰۳۱
۱۰	فردوس	مرکز اسلامیه	۳۲۷۴۲۸۴۰
۱۱	قاین	مرکز آراین شهر	۳۲۵۹۳۲۰۱
۱۲	قاین	مرکز خضری	۳۲۵۴۳۲۰۱
۱۳	نهبندان	مرکز شوسف	۳۲۶۰۳۳۰۲



مجلس شورای اسلامی ایران

برنامه کشیک نوروزی آزمایشگاه هادر سال ۱۴۰۲

ردیف	تاریخ کشیک	نام آزمایشگاه	آدرس و شماره تماس
۱	دوشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۹	شفا	بیرجند- خ طالقانی - ۳۲۲۱۱۲۱۲
۲	سه شنبه ۱۴۰۲/۱/۱	شفا	بیرجند- خ طالقانی - ۳۲۲۱۱۲۱۲
۳	چهارشنبه ۱۴۰۲/۱/۲	دکتر اصحاب یمین	بیرجند- خیابان مفتاح - ۳۲۲۳۱۸۱۸
۴	پنجشنبه ۱۴۰۲/۱/۳	ابان	بیرجند- خ طالقانی - ابتدای خ مفتاح - ۳۲۲۱۸۳۱۶
۵	جمعه ۱۴۰۲/۱/۴	پیشگام	بیرجند- خ طالقانی - خ مفتاح - ۳۲۲۳۷۰۲۱
۶	پنجشنبه ۱۴۰۲/۱/۱۰	پویا	بیرجند- خ مفتاح - ۳۲۲۲۶۷۰۳
۷	جمعه ۱۴۰۲/۱/۱۱	دکتر پاکنهاد	بیرجند- خیابان طالقانی - مفتاح - ۳۲۲۲۷۳۹۹
۸	شنبه ۱۴۰۲/۱/۱۲	کیمیا	بیرجند- خیابان طالقانی ۴ - ۳۲۲۲۳۹۳۷
۹	یکشنبه ۱۴۰۲/۱/۱۳	کلینک ویژه دانشگاه	بیمارستان امام رضا ۲۲۲۶۷۷۶
۱۰	آنکال	دکتر کامکار	طبس- خیابان شهید بهشتی جنوبی - ۳۲۸۳۳۱۳۹
۱۱	آنکال	پارس	قاین- خیابان امام خمینی ۲- ساختمان پارسه ۳۲۵۲۸۱۶۰
۱۱	آنکال	دکتر علیزاده	فردوس- خ مطهری - ۳۲۷۲۶۶۱۷

روزهای غیر تعطیل نوروز ۱۴۰۲، آزمایشگاه کلینک ویژه دانشگاه (بیمارستان امام رضا ع) فعال خواهد بود



انجمن عالی خبرگان و متخصصان سلامت

فعالیت موسسات رادیولوژی و سونوگرافی خصوصی شهر بیرجند در تعطیلات نوروز ۱۴۰۲

ایام هفته	تاریخ	موسسه رادیولوژی و سونوگرافی	شیفت	آدرس و شماره تماس
چهارشنبه	۱۴۰۱/۱۲/۲۴	دکتر محمدی فرد / بهار / اسپنا/دکتر میر غلامی	دکتر محمدی فرد: صبح و عصر بهار / اسپنا/میر غلامی :عصر	دکتر محمدی فرد:بیرجند طالقانی ۹ ۳۲۲۳۳۹۶۷ دکتر میر غلامی : بیرجند طالقانی ۳ ۳۲۲۲۷۶۲۳ بهار:بیرجند ، مفتح ۱ ساختمان بهار ۳۲۲۲۷۷۷۷ سینا:بیرجند، طالقانی ۳ ساختمان سینا ۳۲۲۲۰۰۲۲ پارسه :بیرجند ، مفتح ۲ ۳۲۲۳۲۰۲۰
پنج شنبه	۱۴۰۱/۱۲/۲۵	دکتر محمدی فرد / بهار / اسپنا/دکتر میر غلامی	دکتر محمدی فرد: صبح و عصر بهار / اسپنا/میر غلامی :عصر	
جمعه	۱۴۰۱/۱۲/۲۶	دکتر میر غلامی	صبح	
شنبه	۱۴۰۱/۱۲/۲۷	دکتر محمدی فرد / بهار / اسپنا/دکتر میر غلامی	دکتر محمدی فرد: صبح و عصر بهار / اسپنا/میر غلامی :عصر	
یک شنبه	۱۴۰۱/۱۲/۲۸	دکتر محمدی فرد / بهار / اسپنا/دکتر میر غلامی	دکتر محمدی فرد: صبح و عصر بهار / اسپنا/میر غلامی :عصر	
دوشنبه	۱۴۰۱/۱۲/۲۹	دکتر میر غلامی	صبح	
سه شنبه	۱۴۰۲/۱/۱	دکتر محمدی فرد	صبح	
چهارشنبه	۱۴۰۲/۱/۲	دکتر محمدی فرد	صبح	
پنج شنبه	۱۴۰۲/۱/۳	دکتر محمدی فرد	صبح	
جمعه	۱۴۰۲/۱/۴			
شنبه	۱۴۰۲/۱/۵	دکتر محمدی فرد / پارسه	دکتر محمدی فرد :صبح و عصر پارسه :عصر	
یک شنبه	۱۴۰۲/۱/۶	دکتر محمدی فرد / پارسه	دکتر محمدی فرد :صبح و عصر پارسه :عصر	
دوشنبه	۱۴۰۲/۱/۷	دکتر محمدی فرد / پارسه	دکتر محمدی فرد :صبح و عصر پارسه :عصر	
سه شنبه	۱۴۰۲/۱/۸	دکتر محمدی فرد / پارسه	دکتر محمدی فرد :صبح و عصر پارسه :عصر	
چهارشنبه	۱۴۰۲/۱/۹	بهار / سینا/پارسه	عصر	
پنج شنبه	۱۴۰۲/۱/۱۰	بهار / سینا/پارسه	عصر	
جمعه	۱۴۰۲/۱/۱۱	سینا	صبح و عصر	
شنبه	۱۴۰۲/۱/۱۲	سینا	صبح و عصر	
یک شنبه	۱۴۰۲/۱/۱۳	سینا	آنکال	
دوشنبه	۱۴۰۲/۱/۱۴	دکتر محمدی فرد / بهار / اسپنا/دکتر میر غلامی /پارسه	دکتر محمدی فرد: صبح و عصر بهار / اسپنا/میر غلامی /پارسه:عصر	
سه شنبه	۱۴۰۲/۱/۱۵	دکتر محمدی فرد / بهار / اسپنا/دکتر میر غلامی /پارسه	دکتر محمدی فرد: صبح و عصر بهار / اسپنا/میر غلامی /پارسه:عصر	



فهرست شماره تماس های ضروری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در مرکز استان

۳۲۳۹۵۰۰۰	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
۳۱۶۲۲۰۰۰-۳۱۶۲۲۰۰۱	بیمارستان ولیعصر بیرجند (مرکز تلفن)
۳۱۰۰۵	تلفن گویا نوبت دهی کلینیک ویژه عصر(عج)
۳۱۶۲۲۵۰۱	تلفن کلینیک ولیعصر(عج)
۳۱۶۲۶۰۰۰	بیمارستان رازی(مرکز تلفن)
۳۱۳۰۲	تلفن گویا نوبت دهی کلینیک بیمارستان رازی
۳۱۶۲۴۰۰۰-۳۱۶۲۴۰۰۱	بیمارستان امام رضا(ع)
۳۱۳۰۳	تلفن گویا نوبت دهی کلینیک ویژه بیمارستان امام (ع)
۳۱۶۲۶۸۱۰-۳۱۶۲۶۸۰۰	بیمارستان ایرانمهر بیرجند
۳۱۶۳۲۸۰۰	مرکز بهداشت بیرجند(مرکز تلفن)
۳۲۴۳۰۰۷۲ - ۴	تلفن گویا مرکز بهداشت
۱۱۵	سامانه تلفنی اورژانس



ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید
@ padbums

فرزندآوری یک نعمت الهی:



فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات هر انسانی است که برای تداوم نسل و بقا انسان‌ها ضروری می‌باشد. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می‌توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است. نخستین کلمه‌ای که کودک به زبان می‌آورد، اولین قدمی که برمی‌دارد، نخستین دندان‌هایی که در می‌آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می‌شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می‌آیند. تأخیر در فرزندآوری روابط و فاصله احساسی بین والدین و فرزندان و همچنین بین فرزندان و پدربزرگ مادربزرگ‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع فاصله گذاری بین ازدواج و تولد فرزند یا با فاصله زیاد بین تولد فرزندان باعث می‌شود که فاصله عاطفی پدر و مادر با فرزندان و فاصله عاطفی بین فرزندان افزایش یابد. مطابق با تحقیقات، با تأخیر بیشتر در فرزندآوری، ممکن است مشکلاتی در باروری زوجین ایجاد شود.

ناباروری:

ناباروری یک مشکل نسبتاً شایع جهانی است و معمولاً در ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجین مشاهده می‌شود. به طور کلی، احتمال ناباروری زمانی قوت می‌گیرد که زوجین به مدت یک سال یا بیشتر مقاربت داشته باشند و از هیچ روش پیشگیری از بارداری استفاده نکنند، ولی باردار نشوند. خوشبختانه با پیشرفت‌های علمی، اغلب موارد ناباروری، قابل درمان می‌باشند. در کشور ما نیز درمان ناباروری همپای علم روز جهان نسبت به دهه‌های گذشته پیشرفت چشمگیری داشته و زوجین نابارو می‌توانند از خدمات درمانی ناباروری با پوشش بیمه‌ای استفاده نمایند. برخی از درمان‌های ناباروری ساده بوده و از طریق تجویز دارو برای زن یا مرد امکانپذیر است در برخی از موارد دیگر و پس از بررسی زوجین، بارداری از طریق روش‌هایی مانند لقاح داخل رحمی (IUI) یا روش‌هایی نظیر لقاح مصنوعی مانند (IVF) امکانپذیر است. موفقیت در این روش‌ها نیازمند صبر و حوصله، اصلاح سبک زندگی، رعایت دستورات درمانی و مصرف منظم دارو زیر نظر متخصصین این حوزه می‌باشد. توجه داشته باشید اقدام زودتر به بارداری باعث می‌شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریعتر درمان شود تا فرصت‌های فرزندآوری از دست نروند. لذا توصیه می‌شود زوجین بعد از شروع زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری نمایند.

تک‌فرزندی:



امروزه با بالا رفتن سن ازدواج، رواج «تک‌فرزندی» در کشور را شاهدیم. ترس از آینده فرزندان و تغییر در طرز تفکر و نگرش دختران و زنان منجر به گرایش به تک‌فرزندی شده است.

طبق مطالعات انجام شده تک‌فرزندی عوارضی دارد که از آن جمله می‌توان به کاهش نیروی کار و ایجاد اختلال در اقتصاد آینده کشور، افزایش بروز مشکلات روانی و خلأ عاطفی به دلیل نداشتن هم‌بازی و هم‌صحبت، احساس تنهایی و خودخواهی، نداشتن قدرت انطباق و سازگاری و ایجاد اختلال در تعاملات اجتماعی، افزایش جوامع سرد و بی‌روح و به هم خوردن توازن و تعادل نسلی اشاره نمود.

وعده های غذایی در ایام روزه داری ماه مبارک رمضان



وعده غذایی در سحر: وعده سحری و دو وعده افطار و شام وعده های اصلی می باشد. به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند، نوع غذاهایی که در وعده سحری خورده می شود با تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی دارد. نکات زیر در وعده سحر باید رعایت شود:

* از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود
* مصرف سبزیجات در وعده ی سحری جهت جلوگیری از تشنگی و سردرد در طول روز مؤثر است.

وعده غذایی در افطار: در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. سعی شود غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند. موارد زیر برای وعده افطار توصیه می شود:

* مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار.

* استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است.

* انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است.

* سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

* پس از افطار از مصرف تنقلات پر نمک و شور در دید و بازدیدهای نوروزی پرهیز نمایید چون این کار موجب افزایش دریافت آب فراوان و به دنبال آن سوء هاضمه و افزایش فشارخون می شود.

سلامت در سفر

- برای حفظ سلامتی خود، همراهان و سایرین، از مصرف دخانیات و سیگار خودداری کنیم.

- به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشوییم.

- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنیم.

- زیاده و پسماندهای مواد غذایی را در سطل زباله قرار دهیم.

- اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشیم.

- خانم های باردار به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشند و در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارائه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.

- برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنیم.

بهداشت آب و غذا

- غذای مصرفی را خوب بپزیم و توجه نماییم که غذاهای پخته شده نباید بیشتر از یکبار گرم شود.

- در طبخ و حمل و نقل و نگهداری غذا نکات بهداشتی رعایت شود

- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شده و بشقاب، قاشق، چنگال و لیوان شخصی باشد.

- به اندازه کافی مایعات بنوشیم و از آب سالم و بسته بندی شده استفاده نماییم.

- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس خودداری نماییم.

- ترجیحاً از میوه های دارای پوست (موز، سیب، پرتقال، ...) بعد از شسته شدن و کندن پوست استفاده نماییم و میوه هایی که خواص ملین دارند مانند انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشیم.

- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند

خودداری کرده و کنسروها را قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانیم.

- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قرار دارند خودداری نماییم.

