|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| نوع خدمت | نام مرکز خدماتی | آدرس | شماره تلفن |
| خدماتدرمانی | درمانگاه قدس | میدان شهدا ابتدای بلوارآیت الله شهید اشرفی اصفهانی | 33677008 |
| درمانگاه ولی عصر(ع) | میدان آزادی ، ابتدای خیابان ایت الله صهری | 336047813364781-6 |
| درمانگاه شبانه روزی ثامن | خ کهندژ، بعد از خ شمس | 33651651 |
| درمانگاه جواد الائمه | خیابان امیرکبیر، بالاتر از فرمانداری، جنب آزمایشگاه امام رضا(ع) | 33633795 |
| مرکز شهدای درچه | درچه ، انتهای خیابان بسیج | 33768584 |
| مرکز جوی آباد شمس | جوی آباد ، خیابان شمس | 33521650 |
| کوشک | کوشک ، خیابان امام | 33562233 |
| داروخانه | دکتر حیدری | درچه خیابان امام خمینی(ره)- کوی شهیدصنعتکار | 33768111 |
| درمانگاه شهدا | درچه میدان امام-خیابان بسیج-داخل درمانگاه شهدا | 33768584 |
| دکتر حجازی | ضلع شرقی میدان 22 بهمن | 33673813 |
| دکتر دباغی | خ بوعلی | 33610360 |
| دکتر خان آبادی | میدان قدس ، بلوار آزادگان | 33580314 |
| دکتر قشلاقی | خ کهندژ-روبروی شهرداری منطقه 3 | 33653346 |
| دکتر صادقیان | محله جعفر آباد خ آیت اله اشرفی اصفهانی خ شمس | 33654599 |
| دکتر عابدی | منظریه - - بلوار جمهوری اسلامی- روبروی پارک پیروزی | 33642846 |
| بیمارستان نه دی | منظریه ،خ شیوا شرقی | 33604472 |
| بیمارستان شهید اشرفی | چهارراه شریعتی –خ بوعلی | 33705900 |

**تلفن های پاسخگویی به سوالات در ایام تعطیلات نوروز:**

**031-33601003**

**تلفن رسیدگی به شکایات : 190**



  **شبکه بهداشت و درمان شهرستان خمینی شهر**

**پیک سلامت نوروز 1403**



**تغذیه در ماه مبارک رمضان**

ماه مبارک رمضان ماه مهمانی خدا و ماه نزول بركات بی پایان خداوندی است. روزه داری مناسب برای افراد واجد شرایط، نه تنها موجب لطمه زدن به بدن نمی شود، بلکه روزه داری می‌تواند به تغذیه مناسب کمک شایانی نیز بنماید. بــه طور كلی پیروی از یك برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارك رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح كرد و هم از بركات معنوی این ماه بهره برد.

**توصیه های عمومی تغذیه ای در ماه مبارک رمضان**

**تغذیه در وعده سحر:**

-به طور کلی وعده سحری بهتر است مانند وعده ناهار باشد و غذای اصلی در این وعده صرف شود.

-در وعده سحری غذاهای گرم و تازه، کم چرب و کم نمک مصرف کنید.

-برای کاهش تشنگی از لیموترش یا ماست تازه کم چرب استفاده کنید، از نوشیدن نوشیدنیهای گازدار، شیرین و دوغ شور خودداری کنید.

از خوردن چای زیاد بخصوص اگر پررنگ باشد در هنگام سحر خودداری کنید ، چون باعث دفع ادرار زیاد و تشنگی در طول روز می شود.

**تغذیه در وعده افطار:**

**-**روزه خود را با آب ولرم، چای کمرنگ، شیرگرم با خرما یا کشمش باز کنید .

-انواع نان سبوس دار با پنیر ، گردو، گوجه فرنگی یا سبزی خوردن مصرف کنید.

-مصرف مواد غذایی سنگین، دیرهضم، پرچرب و سرخ شده ، هنگام افطار مناسب نمی باشد.

-مصرف آب زیاد در هنگام افطار ، سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.

-از مصرف زیاد تنقلات در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنید، زیرا این مواد دیرهضم هستند و باعث می شوند در هنگام سحر میل به غذا کاهش یابد.

-برای تأمین آب مورد نیاز بدن ، پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات بویژه آب مصرف کنید.

**توصیه های پیشگیری از چاقی در ماه مبارک رمضان**

-اقطار را با شربت خاکشیر بدون شکر یا شیرگرم با یک یا دو عدد خرما بازکنید تا ولع خوردن شما کنترل شود.

-مواد شیرین مثل زولبیا و بامیه را در سفره افطار نگذارید، چون ولع زیاد و گرسنگی باعث زیاده روی در مصرف می شود.

-حتما در وعده سحر و افطار از سبزی و سالاد استفاده نمایید.

-مصرف شربت تخم شربتی به علت فیبر بالا ، به کاهش اشتها و رفع تشنگی در طول روزه داری کمک می کند.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نوع خدمت** | **نام مرکز خدماتی** | **آدرس** | **شماره تلفن** |
| -واکسیناسیون-هیپوتیروئیدی-مراقبت 3تا 5 روزگی نوزاد | جوادیههمه روزه به جز روزهای دوم، چهارم، یازدهم و سیزدهم فروردین | خیابان امیرکبیر، بالاتر از فرمانداری پایگاه سلامت جوادالائمه  | 33633795 |
| پیشگیری از هاری | درمان و پیشگیری از هاری | میدان شهدا، خیابان مدرس،جنب شهرداری منطقه یک | 33510011 |
| **خدمات دندانپزشکی** | کلینیک آبان | منظریه ، میدان نماز ، ابتدای بلوار سروش | 33606060 |
| کلینیک غدیر | میدان قدس ، خیابان آزادگان | 33580271 |
| کلینیک امام حسین(ع) | میدان امام حسین (ع) | 33639516 |
| مرکز گاردر | خیابان امام خمینی-جوی گاردر | 33626286 |
| **بستری** | بیمارستان شهید اشرفی اصفهانی | چهارراه شریعتی -خ بوعلی | 33625081 |
| بیمارستان نه دی منظریه | منظریه ،خیابان شیوا شرقی | 33604472 |

**در ایام نوروز مراکز خدمات درمانی و بهداشتی در خدمت شما عزیزان می باشند.**