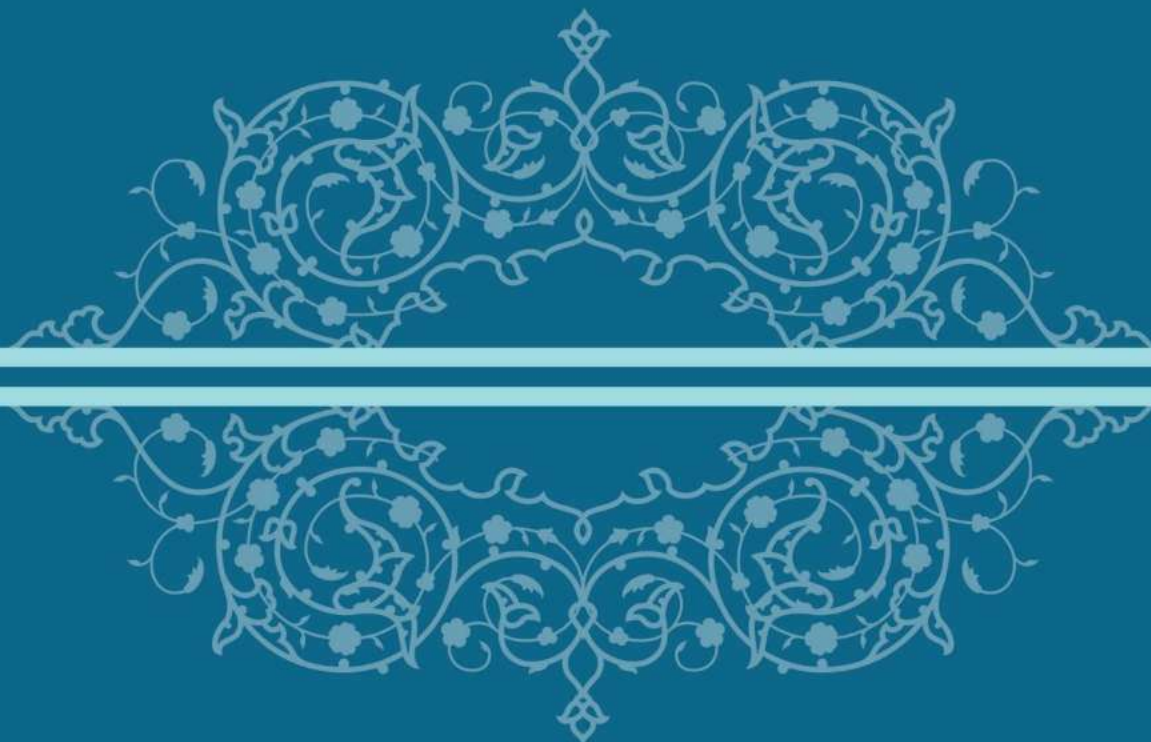




# مجله الکترونیکی گوهر تندرستی



مهر ماه ۱۴۰۳





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۴۹

مهر ماه ۱۴۰۳

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی، گرد آوری و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: مارال صمصامی
- مطالب آموزشی



## سخن سردبیر

به نام خدا



ما باید قدر کشورمان را و توانایی‌های ذهنی و فکری و هوشی کشورمان را که منجر به نخبگی می شود، بدانیم، بشناسیم و این داشته را شناسایی کنیم. (مقام معظم رهبری)

شروع سال تحصیلی و حضور اعضای هیات علمی و دانشجویان و بویژه نو ورودان عزیز در دانشگاه، طراوت و پویایی را نوید می دهد. این فرصت گرانبها نه تنها برای یادگیری و کسب علم، بلکه برای کسب تجربه های بیشتر و رشد فردی است. آموزش و اندیشه ورزی راهی پرتلاش و پویا است که می تواند با پشتوانه اساتید و

دانشجویان، مرزهای خود را گسترده تر کند و خودکفایی کشورمان را در دانش سلامت تضمین نماید.

ضمن گرامیداشت هفته دفاع مقدس، امیدوارم سال تحصیلی جدید پراز موفقیت، یادگیری های ارزشمند و تجربیات ناب برای همه ما باشد و بتوانیم همدلانه و با همت و پشتکار، در مسیر خدمت به سلامت جامعه گام برداریم.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

و مدیر اجرایی حوزه ریاست

## فهرست

۱	سخن سردبیر
۳	برگزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری
۴	برگزیده ای از سخنان نماینده معزز ولی فقیه در استان
۵	سخن استاندار
۶	بیانیه
۷	اخبار و رویدادها
۱۲	گفتگوی صمیمانه
۲۱	مطالب آموزشی

Web: [semums.ac.ir](http://semums.ac.ir) , Email: [pr.semums@semums.ac.ir](mailto:pr.semums@semums.ac.ir)

Telegram: @semums , Instagram: @semums, Eitta: @semums1368, Rubika: @semums1368

Tel: 023-33448995

SMS: 30002316

آدرس: سمنان، بلوار بسیج، ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، حوزه ریاست، مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

## برگزیده ای از خطبه‌های نماز جمعه تهران به امامت حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی (مد ظله العالی)

### بسم الله الرحمن الرحيم



مخاطب این خطبه همه‌ی دنیای اسلام است، ولی ملت عزیز لبنان و فلسطین مخاطب ویژه است. ما همه در شهادت سید عزیز، مصیبت زده و عزاداریم. این، فقدان بزرگی است و جدّاً ما را عزادار کرد. البته عزاداری ما به معنی افسردگی و پریشانی و نومیدی نیست؛ از جنس عزاداری برای سیدالشهدا حسین بن علی (علیهما السلام) است؛ زنده‌کننده، و درس‌دهنده، و انگیزه‌بخش، و امیدآفرین است.

سیدحسن نصرالله جسمش از میان ما رفته ولی شخصیت حقیقی او، روح او، راه او، و صدای رسای او همچنان در میان ما هست و خواهد بود. او پرچم بلند مقاومت در برابر اهریمنان ستمگر و غارتگر بود؛ زبان گویا و مدافع شجاع مظلومان بود؛ مایه‌ی دلگرمی و جرئت مبارزان و

حق‌طلبان بود. گستره‌ی محبوبیت و تأثیرگذاری او از لبنان و ایران و کشورهای عربی فراتر رفته بود؛ و اکنون شهادت او این اثرگذاری را افزایش خواهد داد.

مهم‌ترین پیام گفتاری و عملی او در حیات دنیایی‌اش برای شما ملت وفادار لبنان این بود که با از دست دادن شخصیت‌های برجسته‌ای چون امام موسی صدر و سیدعباس موسوی و دیگران، ناامید و پریشان نشوید؛ در مسیر مبارزه تردید نکنید؛ بر تلاش و توان خود بیفزایید؛ همبستگی خود را دوچندان کنید؛ در برابر دشمن متجاوز و متعصّب با تقویت ایمان و توکل مقاومت کنید و او را ناکام بگذارید.

رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه ای (مد ظله العالی)

## آیین نواختن زنگ مهر، ایثار و نماز و آغاز سال تحصیلی جدید در دبیرستان پسرانه شاهد سمنان



همزمان با اول مهرماه و آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ زنگ مهر، ایثار و نماز با حضور حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان، سیدمحمدرضا هاشمی استاندار سمنان، فرماندهان نظامی و انتظامی و جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی در دبیرستان پسرانه شاهد سمنان نواخته شد.

حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی در این مراسم با تبریک آغاز سال تحصیلی جدید به دانش‌آموزان، معلمان، دانشجویان و اساتید گفت: تحصیل علم و دانش در دین مبین اسلام بطور ویژه مورد تاکید قرار گرفته است.

امام جمعه سمنان با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای دانش‌آموز و معلم اظهار کرد: راه شهدای دانش‌آموز و معلمی که در دفاع از ارزش‌های اسلامی، قرآن کریم و نماز به درجه رفیع شهادت نائل آمدند ادامه خواهد داشت.

[@Mortezamotiee\\_ir](https://www.mortezamotiee.ir)

## استاندار سمنان: تکریم خانواده های معظم شهدا، اقدامی ارزشمند و ماندگار است

بسم الله الرحمن الرحيم



سیدمحمدرضا هاشمی ، در جلسه ستاد اجرایی دومین کنگره ملی شهدای استان سمنان که به میزبانی سالن غدیراستانداری برگزار شد، با تبریک فرا رسیدن هفته دفاع مقدس و گرامیداشت یاد و خاطر شهدای والامقام گفت: خوشبختانه اقدامات بسیار خوبی در حوزه دفاع مقدس و در سطح شهرستان های استان سمنان به انجام رسیده است که جای قدردانی و تشکر دارد.

وی از مدیران عامل بانکهای استان سمنان خواست تا در راستای چاپ کتب دفاع مقدس و سیره شهدا با ستاد کنگره همکاری نموده و تلاش نمایند تا فرهنگ غنی دفاع مقدس بیش از پیش فراگیر شود.

استاندار سمنان اظهار داشت؛ هر چه در بحث مستندسازی فرهنگ دفاع مقدس و بویژه در حوزه نشر کتاب و تولید آثار فاخر سینمایی و تلویزیونی تلاش نمایم، این فرهنگ ارزشمند، ماندگارتر و موثرتر خواهد بود.

وی تاکید کرد؛ تکریم خانواده های معظم شهدای والامقام اقدامی ارزشمند و ماندگاری است که حتما با جدیت دنبال شود.

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

## بیانیه دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در پی شهادت سید حسن نصرالله دبیر کل حزب الله لبنان



بیانیه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان در پی شهادت سید حسن نصرالله دبیر کل حزب الله لبنان به شرح زیر است:

**و سیعلم الّذین ظلموا اّی منقلب ینقلبون (آیه ۲۲۷ شوره شعراء)**

**«آنان که ظلم و ستم کردند به زودی خواهند دانست که به چه**

**کیفرگاهی باز می گردند.»**

شهادت، همانطور که پیر فرزانه انقلاب حضرت امام خمینی (ره) فرمودند «هنر مردان خداست» و بنا به نقلی از شهید همیشه جاوید بهشتی «مقلدان خمینی سرنوشتی جز شهادت ندارند» و تمام مقلدان آن رهبر کبیر آرزوی رسیدن به این درجه عالی را داشته و دارند، اما این جنایت عظیم و نابخودنی هرگز نباید بی پاسخ بماند و حرکت متحد و دقیق جبهه مقاومت را می طلبد.

دشمنان اسلام و امت اسلامی باید بدانند که خون شهدای محور مقاومت به ویژه شهید سید حسن نصرالله، تزریق حیات جدیدی در رگهای مقاومت و انسجام گروه‌های مقاومت خواهد بود و حزب الله تا همیشه تاریخ زنده است و این آغاز نصرالله است.

خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ضمن تسلیت شهادت سید حسن نصرالله رهبر حزب الله لبنان و جمعی از فرماندهان مقاومت اسلامی به ساحت مقدس صاحب الزمان (عج)، ولی امر مسلمین جهان حضرت امام خامنه‌ای (مدّ ظله العالی)، جهان اسلام، جبهه مقاومت، ملت شریف ایران و لبنان، این اقدام سفاکانه جنایتکاران تروریستی را محکوم نموده و بر این باور است شهادت رهبری مقاومت لبنان، رژیم سفاک صهیونیستی را به قعر جهنم خواهد فرستاد و به زودی خواهند گریست.

## اخبار و رویدادها



آیین غبارروبی و عطر افشانی مزار شهدای خوشنام به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس برگزار شد ۱۴۰۳/۰۷/۰۲



قردانی مدیر کل امور اقتصادی و دارایی استان سمنان از ارسال به موقع صورتحساب دریافت و پرداخت نهایی و صورت مالی دانشگاه در سال ۱۴۰۲

قردانی نماینده وزیر و مدیر کل امور اقتصادی و دارایی استان سمنان از عملکرد حوزه مالی دانشگاه در سال ۱۴۰۲ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲



افتتاح پایگاه اورژانس پیش بیمارستانی ۱۱۵ شهری شهدای خدمت شهرستان سمنان ۱۴۰۳/۰۷/۰۳



دیدار دانشجویان بین الملل دانشگاه های سمنان با نماینده ولی فقیه در استان ۱۴۰۳/۰۷/۰۳



کسب موفقیتی دیگر در دانشگاه

**کسب رتبه اول کشوری توسط دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در آزمون کشوری متمرکز بسته های تحولی سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد**  
**۱۴۰۳/۰۷/۰۳**



**ارائه دستاورد سه ساله حوزه سلامت استان سمنان در نشست خبری دکتر قدس رئیس دانشگاه با اصحاب رسانه استان سمنان ۱۴۰۳/۰۷/۰۳**



رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

**پایگاه های اورژانس جاده ای ایوانکی و شهری امام رضا (ع) سمنان دارای بیشترین ماموریت کاری هستند ۱۴۰۳/۰۷/۰۳**



**دیدار رئیس دانشگاه و کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی ۱۱۵ دانشگاه با نماینده ولی فقیه در استان سمنان ۱۴۰۳/۰۷/۰۸**



**آئین تجلیل از فعالان عرصه بهداشت و بهورزی به مناسبت روز بهورز در دانشگاه برگزار شد ۱۴۰۳/۰۷/۰۸**



**بازدید معاون بهداشتی دانشگاه و هیئت همراه از شرکت کربنات سدیم سرخه ۱۴۰۳/۰۷/۰۸**



**پنجمین نشست شورای پیام گزاران سلامت و دومین نشست خانه مشارکت مردم در سلامت زیرگروه دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی استان سمنان ۱۴۰۳/۰۷/۰۹**



**قردانی معاون استاندار سمنان از عملکرد سریع و مطلوب حوزه سلامت استان سمنان در حادثه انفجار شهرک صنعتی فجر گرمسار ۱۴۰۳/۰۷/۱۰**



**شروع برنامه غربالگری، پیشگیری و کنترل بیماری های متابولیک ارثی  
نوزادان در سطح دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴/۰۷/۱۴۰۳**

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:  
شروع برنامه غربالگری، پیشگیری و کنترل بیماری های متابولیک ارثی نوزادان  
در سطح دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان



**سرپرست معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:  
کسب رتبه درجه یک اعتبار بخشی ملی بیمارستانی توسط مرکز آموزشی،  
پژوهشی و درمانی ولایت دامغان ۱۸/۰۷/۱۴۰۳**

کسب رتبه درجه یک اعتبار بخشی ملی بیمارستانی  
توسط مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی ولایت دامغان



**دیدار رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با فرمانده انتظامی  
استان سمنان به مناسبت گرامیداشت هفته نیروی انتظامی  
۱۸/۰۷/۱۴۰۳**

سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه:



**انهدام بیش از ۱۰ هزار قلم فرآورده غیر مجاز و تاریخ گذشته آرایشی بهداشتی و مکمل ورزشی  
بهداشتی و مکمل ورزشی توسط دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان  
۲۱/۰۷/۱۴۰۳**

انهدام بیش از ۱۰ هزار قلم فرآورده غیر مجاز و تاریخ گذشته آرایشی بهداشتی و مکمل ورزشی  
توسط دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان



عامل ۹۸ درصد حیوان گزیدگی ها، مربوط به سگ و گربه هستند

۱۴۰۳/۰۷/۲۱



همایش ملی تبیین و بررسی تجربیات نزدیک به مرگ با حضور حدود ۲۰۰ متخصص در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان برگزار شد

۱۴۰۳/۰۷/۲۵



دکتر عباس موزون کارگردان و پژوهشگر ایرانی:

دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان طلابه داربررسی و تبیین علمی، فلسفی و دینی تجربیات نزدیک به مرگ در سراسر کشور است

۱۴۰۳/۰۷/۲۵



انتخاب عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در

هیات مدیره انجمن علمی مدیریت اطلاعات سلامت ایران ۱۴۰۳/۰۷/۲۸

## گفتگوی صمیمانه:

### زهرا قاسمی بهروز پرتلاش روستای خیرآباد، مدافع سلامت در خط مقدم از شغل خود میگوید!



در ادامه سلسله گفتگوهای صمیمانه، به مناسبت روز بهروز، مصاحبه صمیمانه ای را با زهرا قاسمی خیرآبادی بهروز پرتلاش خانواده دانشگاه انجام گرفته که از فعالیت های گسترده و خدمات ارزشمند این همکاران به عنوان اولین خط بهداشت و سلامت حتی در دور افتاده ترین روستاها، سخن می گوید.

**خانم قاسمی لطفا خودتان را بیشتر معرفی بفرمایید.**

سلام عرض می کنم خدمت شما و همکاران و تشکر می کنم که من را به این مصاحبه دعوت کردید. من زهرا

قاسمی خیرآبادی هستم. ۱۹ سال سابقه کار در مرکز بهداشت شهرستان سمنان دارم. متاهل هستم و دو فرزند دارم و خودم فرزند رزمنده و ایثارگر هستم.

**لطفا از نحوه آشنایی و ورود خودتان به خانواده دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بفرمایید.**

من بعد از قبولی در آزمون ورودی به عنوان بهروز مرکز خدمات جامع سلامت روستایی خیرآباد مشغول به کار شدم.

**در مورد خدماتی که بهروزان ارائه می کنند توضیحاتی بفرمایید.**

بهروزان عزیز در خط مقدم ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به مردم هستند. مثلاً آموزش در مورد بیماری های واگیر و غیر واگیر، واکسیناسیون، ارائه خدمت های مراقبتی به مادران باردار، خدمت های مراقبتی به کودکان و سالمندان و مردم در تمامی سنین، بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای و مدارس، در سطح اول به مردم عزیزمان ارائه می کنند. حتی در روستاهای دور افتاده که خانواده در آن ساکن است، بهروزان ارائه خدمت می کنند.

**ارائه خدمات بهروزی در دوران کرونا چطور ادامه پیدا کرد؟**

دوران شیوع کرونا، دوران جنگ با یک ویروس جدید و ناشناخته بود. در آن دوران همه از هم فاصله می گرفتند و حتی اگر یکی از نزدیکانشان درگیر بیماری می شد، به سختی حاضر می شدند که کارهای بیمارشان را انجام دهند. تمامی ادارات دورکار شده بودند و حتی کلاس های درس بصورت مجازی برگزار می شد. همکاران بهروز مانند بقیه مدافعان سلامت رو در رو با این ویروس منحوس بودند و کاهش ساعت کار و یا دور کاری معنایی نداشت. من روزهایی را در مرکز خدمات جامع سلامت روستایی شهید علی بابائی روستای خیرآباد به تنهایی کار می کردم چون همکارم مرخصی زایمان بودند و پیگیری افرادی که تست کرونای آنها مثبت شده بود و قرنطینه و همینطور پیگیری تست کرونای خانواده های آنها، همدردی با خانواده های داغدار، توجیه کردن خانواده ها برای اجرای پروتکل های بهداشتی که چالش بزرگ بود و جبهه گیری در مقابل آن دیده می شد را انجام می دادم. شیوع کرونا قدر باهم بودن و قدر داشتن خانواده و در کنار هم بودن را به ما آموخت.

### لطفا در مورد این چالش ها توضیحات بیشتری بفرمایید.

وقتی تست کرونای فردی مثبت می شد ما باید به او اعلام می کردیم که جواب آزمایش مثبت شده و دیگر نباید در محل کار حضور پیدا می کرد و در خانه نیز می بایست قرنطینه می شد. اطرافیان هم باید پروتکل های بهداشتی را رعایت می کردند. توجیه کردن افراد و خانواده ها کار بسیار سختی بود که قبول کنند آزمایش کرونای آنها مثبت شده و نیاز به قرنطینه و پیگیری دارند. خب خدا را شکر ساخته شدن واکسن کرونا که خدمت بزرگی برای بشریت بود، البته توجیه کردن مردم برای تزریق واکسن هم بخشی از فعالیت های بهروزان بود. چون شایعات زیاد بود و مردم برای واکسن زدن مقاومت می کردند. در این موارد هم با عنایت و توفیق الهی توانستیم شرایط را مدیریت کنیم و مردم را توجیه کنیم. این روزها تا پایان ساعت اداری در مرکز خدمات جامع سلامت بودم و بعد از آن به مراکز نمونه گیری و واکسیناسیون برای کشیک می رفتم. البته خدمت رسانی در این مراکز جزء لاینفک فعالیت من و همکارانم بود و با اینکه بعضی از روزها به شدت خسته و کم انرژی بودیم اما وظیفه خود می دانستیم که به بهترین شکل در دوران شیوع کرونا به مردم خدمت ارائه کنیم.

### با این همه فشرده کاری، فرزندانتان در منزل چه می کردند؟

آن زمان یکی از بچه ها چهار ساله و دیگری ده ساله بود و پذیرفته بودند که باید در منزل باشند و از خودشان مراقبت کنند. البته از دلگرمی و حمایت های همسر هم برخوردار بودم. زمانی که در مراکز نمونه گیری و واکسیناسیون شیفت داشتم، به مدت چند ماه نتوانستم فرزندانم را در آغوش بگیرم. چون شیفت های آن دوره طولانی بود و ما برای نمونه گیری با بیمارانی که درگیر کرونا شده و یا مشکوک به کرونا بودند در ارتباط بودیم، به همین خاطر در خانه هم پروتکل های بهداشتی را بطور کامل رعایت می کردیم.

### رفتار مردم وقتی متوجه می شدند که شما با بیماران درگیر با کرونا در ارتباط هستید، چطور بود؟

اوایل خب وقتی متوجه شغل من می شدند از من دوری می کردند ولی هدف ما سلامتی مردم بود و به دل نمی گرفتیم و پر توان به فعالیت هایمان ادامه می دادیم.

**شما به غیر از اینکه بهورز هستید در حیطه های مختلفی فعالیت می کنید، لطفا درباره این موضوعات هم صحبت کنید.**

من نماینده بهورزان شهرستان سمنان هستم، همکاران بهورز شهرستان سمنان نظرات و مسائل خودشان به من انتقال می دهند و با جلساتی که با معاون محترم بهداشتی دانشگاه داریم، این صحبتها را به ایشان منتقل و بررسی می کنیم تا ان شاء الله به نتیجه خوبی برسیم. من رئیس شورای اسلامی روستای خیرآباد هم هستم. من در دوره ششم انتخابات شورای اسلامی روستا شرکت کردم و که به لطف خدا و حمایت مردم انتخاب شدم. در بین ۵ نفر اعضای شورا من نفر اول شدم و تعداد رای های من دو برابر نفر بعدی بود و اولین خانمی بودم که در روستای خیرآباد عضو و رئیس شورای اسلامی روستا شدم. که این را از لطف الهی و تلاش برای ارتقاء فرهنگ سلامت و بهداشت در روستا می دانم.

**با توجه به اینکه شما با یک پیشینه بهداشتی وارد شورای اسلامی روستا شدید، درباره اقدامات بهداشتی که در این حوزه انجام داده اید، توضیحاتی بفرمایید.**

اولین هدف ارتقاء سطح بهداشت مردم و روستای خیرآباد بود که با همکاری مردم و اعضای شورای اسلامی این روستا موفق شدیم اقداماتی خوبی صورت دهیم، از جمله: یک مدرسه متروکه به مدت بیست سال در روستا بود که تبدیل به یک فضای غیر بهداشتی شده بود و زباله در آن می ریختند و محل تجمع معتادان شده بود. این فضا باعث ناراحتی و شکایت مردم بود که خدا را شکر با هماهنگی استانداری و آموزش و پرورش توانستیم در عرض شش ماه ساختمان متروکه و آسیب دیده را خراب کنیم و با نوسازی که صورت گرفت تبدیل به فضایی برای پیاده روی و ورزش شد. یک سالن ورزشی، یک سالن تیر اندازی، زمین چمن، مسیر پیاده روی برای مردم روستا ایجاد کردیم که باعث ارتقای سطح سلامت مردم روستا شد چون یکی از معضلات مردم روستا کم تحرکی و چاقی بود. پایگاه بسیج، مدارس و مساجد روستا را با مرکز بهداشت همراه کردیم، الان آن ها هم می دانند که اولویت کار آنها سلامت مردم است و در تمام برنامه ها از همکاران ما مانند پزشک، دندان پزشک، ماما، بهورز و غیره دعوت می کنند تا به عموم مردم آموزش دهند. در زمان شیوع کرونا ما یک های بهداشتی را آماده کردیم و در اختیار مردم روستا قرار دادیم. دستگاه تست قند خون از طرف شورا برای مرکز خدمات جامع سلامت خیرآباد خریداری شد. از طریق شورا خیرینی را برای کمک به خانواده هایی که درگیر بیماری های خاص بودند، هماهنگ کردیم و روند درمان آن ها را تسریع کردیم. منازل بعضی از سالمندان و معلولین مناسب شرایط آنها نبود، مثل امکان حرکت و عبور ویلچر وجود نداشت و یا دستگیره های کافی در منزل نبود. از طریق شورا و کمک بهزیستی منازل این عزیزان بهسازی شد، مثلا نصب دستگیره، ایجاد رمپ، ساخت پله، نصب سرویس فرنگی، نرده و حفاظ و غیره.

**در زمینه مهمترین شعار بهداشتی که جوانی جمعیت است، چه اقداماتی شده است؟**

در راستای ترویج فرهنگ جوانی کشورمان با شعار ایران جوان و سالم بمان، هفته ای سه روز همکاران ما در بازه مزیت های جوانی جمعیت، داشتن خواهر و برادر و خانواده شکوهمند در برنامه های مختلف برای عموم مردم صحبت می کنند. همچنین دیوار نویسی در راستای تشویق مردم برای داشتن جمعیت جوان و اهمیت آن صورت گرفت.

### شما رئیس خانه مشارکت شهرستان سمنان هم هستید، خانه مشارکت چه مسئولیت هایی دارد؟

در سال ۱۳۹۸ بر اساس تفاهم نامه ای که بین وزارت بهداشت و وزارت کشور صورت گرفت، خانه های مشارکت ایجاد شدند. هر نهاد، سازمان مردم نهاد و هر ارگانی یک نماینده در خانه مشارکت دارند که مشکلات مرتبط با سلامت مردم را مطرح می کنند. این مشکلات مورد بررسی قرار می گیرند و به شکل هدفمند برای رفع آن برنامه ریزی می شود. رئیس خانه مشارکت باید جسارت پیگیری مشکلات را داشته باشد و با ایجاد فراخوان اعضای را به جلسات دعوت کند، جلسات را مدیریت کند و نامه نگاری های مورد نیاز را انجام دهد. در حال حاضر مساله جمعیت مهم ترین موضوع کار ما در خانه مشارکت است. ما علت هایی که خانواده ها تمایل به فرزند آوری ندارند را جمع آوری می کنیم و با کمک روان شناسان، پزشکان و سایر نمایندگان ارگان ها این علل را مورد بررسی قرار می دهیم. مشکلات اقتصادی و فرد گرایی از جمله مواردی بود که ذکر شد. مساله فرد گرایی و منیت نه تنها سبب خودخواهی افراد می شود و حتی می تواند آمار طلاق را هم بالا ببرد. در زمینه مسائل اقتصادی هم باید خانواده ها به رزاقیت خداوند ایمان داشته باشند. در مورد سقط جنین هم از طریق خانه مشارکت با مرکز نفس در ارتباط هستیم. علل سقط بررسی می شود و روانشناسان و ماماها به خانواده های تحت پوشش کمک می کنند. از آنجایی که من کنشگر جمعیت هم هستیم، علت های عدم فرزندآوری را بررسی می کنیم، بعضی ها از روی بی اطلاعی و ترس اقدام نمی کنند که این خانواده ها را توجیه می کنیم.

### لطفا خدماتی که مراکز خدمات جامع سلامت ارائه می کنند را معرفی بفرمایید.

تمام خدماتی که در این مراکز ارائه می شوند، کاملاً رایگان هستند. وقتی مردم در این زمینه آگاه شوند و مراجعه کنند، سطح ارائه خدمات هم بالاتر می رود. فعالیت هایی که در این مراکز انجام می شود در راستای پیشگیری از بیماریها و شیوع آن ها است. این مراکز اقدام به آموزش همگانی برای پیشگیری و بیماری ها و ارتقاء سطح سواد سلامت در جامعه می کنند. اینکه در حال حاضر شیوع بیماری های خطرناک و آگیر را نداریم، مدیون زحمات همکاران در این مراکز هستیم. وقتی واکسیناسیون و مراقبت از سلامت کودکان و مادران باردار را انجام می دهیم، شاهد کاهش چشمگیر مرگ مادر و مرگ کودکان هستیم. مثلاً با واکسیناسیون به موقع و آگاه سازی مردم در این باره بیماری فلج اطفال در حال ریشه کنی است. در گذشته از مادر بزرگ ها می شنیدیم که شب کودکی تب می کرد و به صبح نمی رسید.

در موضوع بهداشت خانواده، مساله جوانی جمعیت و فرزندآوری، اقدامات آموزشی صورت می گیرد، خانواده های ناباور شناسایی و به مراکز درمانی معرفی می شوند. سفیران و رابطین سلامت هم در زمینه های مختلف بهداشتی و البته لزوم جوانی جمعیت آموزش می بینند تا بتوانند به رشد آگاهی در میان خانواده ها پردازند.

مثلا خانواده ها باید مطلع باشند که به محض اینکه دچار حیوان گزیدگی می شوند یا حتی با ترشحات حیوان تماس پیدا می کنند باید هرچه سریعتر خود را به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت یا خانه بهداشت برسانند تا واکسن دریافت کنند. بخاطر دارم که یک خانواده در یکی از مناطق دور دامداری داشتند و یکی از اعضای این خانواده مورد حمله سگ قرار گرفته بود و از آنجایی که ما در آموزش ها و پیگیری های سیاری که داریم این مطالب را به خانواده آموزش داده بودیم، بعد از گزش خود را به مرکز خدمات جامع سلامت رساندند تا واکسن دریافت کنند.

ما در زمینه پیشگیری از بیماریها و مراقبت از اطفال از بدو تولد فعالیت می کنیم، آموزش های مورد نیاز تغذیه با شیر مادر و سایر مراقبت های مورد نیاز از اطفال مانند رشد و تکامل آن ها و مادران صورت می گیرد. این بررسی های بهداشتی و مراقبت ها برای تمامی افراد در تمامی سنین صورت می گیرد و هر جا موردی برای پیگیری مشاهده شود به پزشک ارجاع داده می شود تا مورد بررسی دقیق تر قرار بگیرد.

بحث سالمندان و بویژه سالمندان پرخطر را در دستور کار داریم و این افراد را مورد بررسی و پیگیری و آموزش قرار می دهیم.

از مردم عزیز دعوت می کنم در هر سنی که هستند برای گرفتن خدمات و آموزش های بهداشتی مراجعه کنند، چون همیشه پیشگیری مقدم بر درمان است و تا جای ممکن باید پیشگیری انجام شود.

از بیماری های واگیر و غیر واگیر مورد پیگیری قرار می گیرند مثل پویش قند و فشار خون که بصورت رایگان انجام شد. بطور مثال اگر دو مورد اسهال در یک خانواده اتفاق بیفتد حتما پیگیری می شود. چون منبع غذایی یکسان داشته اند که طغیان یا التور نباشد.

کارشناسان بهداشت محیط بصورت دوره ای از مغازه ها و فروشگاه های تولید کننده مواد غذایی بازدید به عمل می آورند و موارد بهداشتی را مد نظر قرار داده و ارزیابی می کنند و در صورت نیاز تذکی و اخطار داده می شود.

بهداشت آب هم از موارد بسیار مهم است که از آن نمونه برداری می شود، روزی دو بار کلر سنجی از آب انجام می شود تا مطابق استاندارد باشد. همکاران بهداشت حرفه ای در محل کار مانند کارگاه های جوشکاری، قالی بافی و غیره سلامت کارکنان و بهداشت شرایط کار مورد بررسی قرار می گیرد. بهداشت کشاورزی که سموم، کودهای مورد مصرف کشاورزان و حتی لباس کار، برای تولید محصولات از سنجه های بهداشتی عبور می کند.

معاینات دانش آموزان، وضعیت ارگونومی آن ها و سایر موارد مرتبط با سلامت دانش آموزان، بوفه مدارس، شیر توزیع شده در مدارس، بررسی استفاده از نمک یددار، آموزش دانش آموزان و والدین توسط همکاران بهداشت مدارس ما صورت می پذیرد. در این بررسی ها مشکلات شناسایی و پیگیری می شوند. در مدارس متوسطه توزیع مکمل ها انجام می شود مثل قرص آهن و قرص ویتامین D، روند توزیع و مصرف آن ها مورد ارزیابی قرار می گیرد. کیسه زباله مدارس اگر نباشد، تذکر داده می شود.

بهداشت روان مراجعین در چند حیطة مورد غربالگری قرار می گیرند. روانشناسان مرکز حضور دارند و خدمات رایگان ارائه می دهند و مواردی هم بوده که از خودکشی جلوگیری به عمل آمده است. مورد بعدی خدمات بهداشت دهان و دندان می باشد. مانند معاینات دانش آموزان، وارنیش تراپی، نحوه مسواک زدن صحیح و در برخی مراکز خدمات دندان پزشکی هم ارائه می گردد.

سپاسگزارم و آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما و سایر همکاران بهروز را از خداوند متعال مسألت دارم.

مصاحبه، پیاده سازی و ویرایش: مارال صمصامی- کارشناس روابط عمومی دانشگاه



## از سین سلامت تا سوت داوری رئیس اورژانس ۱۱۵ دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، داور ملی فوتبال



پژمان قرائیان رئیس اورژانس ۱۱۵ دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان علاوه بر فعالیت در حوزه سلامت، به عنوان داور ملی، بازی های لیگ سطح یک کشور را قضاوت می کند که پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وبدا) با وی به گفتگو پرداخته که به شرح زیر است:

### لطفاً خودتان را معرفی کنید و در مورد تحصیلاتتان بگویید.

پژمان قرائیان هستم، رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان. تحصیلاتم در مقطع کارشناسی ارشد است و در حوزه مدیریت بحران و اورژانس فعالیت می کنم.

### از چه زمانی به رشته ورزش و داوری علاقه مند شدید؟ آیا قبل از ورود به حوزه های اورژانس و پزشکی بود؟

علاقه مندی من به فوتبال از دوران کودکی شروع شد. مثل خیلی از بچه ها، از همان زمان به فوتبال علاقه داشتم. به مرور زمان، این علاقه به سمت داوری پیش رفت و من در ۱۳ سال گذشته به صورت حرفه ای داوری فوتبال انجام می دهم. البته قبل از ورودم به دانشگاه علوم پزشکی و کارهای اورژانس، از درجات پایین داوری شروع کردم و حالا داوری ملی انجام می دهم.

### مدرک داوری شما چیست؟ و چه مسیری را طی کردید تا به این سطح برسید؟

مدرک داوری من به تدریج و از درجه ۳ شروع شد. هر کدام از درجات، دوره های آموزشی و تست های بدنی خاص خودشان را دارند و باید بین آنها حداقل دو سال فاصله باشد. من دوره های درجه ۲ را در مراغه گذراندم و درجه ۱ را در قم. در نهایت، مدرک داوری ملی را در گرگان گرفتم و در حال حاضر در لیگ های ملی داوری می کنم.

### آیا برنامه ای برای ارتقای حرفه داوری خود دارید؟

در حال حاضر، داور لیگ آزادگان، یعنی لیگ یک کشور هستم. البته در تلاشم تا به لیگ برتر راه پیدا کنم. مسیر پیشرفت در داوری سختی ها و چالش های خاص خود را دارد، ولی امیدوارم با تلاش به هدف برسم.

شما به عنوان رئیس اورژانس فعالیت دارید. از تجربه های خود در این حوزه بگویید.

من حدود ۹ سال است که در مجموعه دانشگاه علوم پزشکی فعالیت می‌کنم و سه سال است که در حوزه اورژانس مسئولیت‌های مختلفی دارم. در حال حاضر، رئیس مرکز اورژانس و مدیریت بحران دانشگاه هستم. همچنین در حوزه عملیاتی و مراقبت‌های درمانی اورژانس فعالیت می‌کنم.

### **داوری و کار در اورژانس چه شباهت‌هایی دارند؟**

تشابهاتی بین داوری و کار اورژانس وجود دارد. در هر دو، شما باید در لحظاتی کوتاه تصمیمات حیاتی بگیرید. در اورژانس، باید بر اساس تجربیات علمی و عملی، سریع تصمیم بگیرید تا جان بیماران را نجات دهید. در داوری هم تصمیمات آنی می‌تواند سرنوشت تیم‌ها را تغییر دهد. این مهارت‌ها در هر دو حوزه به من کمک کرده است.

### **خاطره‌ای خوب یا بد از داوری یا کار در اورژانس دارید؟**

اشتباهات، تلخ‌ترین خاطرات در داوری هستند؛ مثلاً زمانی که تصمیم اشتباهی بگیرید که روی یک تیم تأثیر بگذارد. خاطرات خوب زمانی است که داوری موفق داشته باشید و بعداً فیلمش را ببینید. در اورژانس هم هر نجات موفقیت‌آمیز بیمار برایم خاطره‌ای خوب است، و بالعکس، مواقعی که نمی‌توانیم جان بیماری را نجات دهیم، از تلخ‌ترین خاطراتم هستند.

### **به نظر شما کدام یک از شغل‌های داوری و اورژانس سخت‌تر هستند؟**

هر دو شغل استرس‌های خاص خود را دارند، ولی استرس در اورژانس بیشتر است چون با جان مردم سروکار داریم. البته استرس داوری هم وجود دارد، اما به نوعی لذت‌بخش‌تر است؛ چون بیشتر نگران نتیجه بازی هستید.

### **اگر بخواهید به فرزندان توصیه کنید که یکی از این دو شغل را انتخاب کند، کدام را پیشنهاد می‌دهید؟**

به‌عنوان یک شغل، داوری در کشور ما شغل محسوب نمی‌شود. درآمد داوری بسیار ناچیز است و به همین دلیل من توصیه نمی‌کنم که به‌عنوان منبع درآمد به آن نگاه شود. ولی علاقه به ورزش را همیشه پیشنهاد می‌کنم.

### **در نهایت، به داوری خود چه نمره‌ای می‌دهید؟**

من فکر می‌کنم که نمره ۱۷ از ۲۰ را به خودم بدهم. همیشه جا برای پیشرفت هست و در تلاش برای ارتقا داوری خود هستم.

### **در پایان، نکته‌ای دارید که بخواهید به آن اشاره کنید؟**

کار در اورژانس و داوری هر دو بسیار پرتنش و دشوار است. امیدوارم که بتوانم با تلاش بیشتر در هر دو حوزه پیشرفت کنم و به سلامت روح و روان خود نیز توجه داشته باشم.



**توانمند سازی نسل آینده  
برای فردایی تاب آور**

Empowering the next generation for  
a resilient future

بعد از زلزله ما سخت کار می کنیم  
تا مدرسه بهتری داشته باشیم

## مطالب آموزشی

### پیشگیری از سقوط در سالمندان

زمین خوردن در سالمندان اتفاق ترسناکی است. مرکز کنترل بیماری ها (CDC) گزارش می دهد که در هر پنج سقوط یکی از آن ها آسیب جدی مانند شکستگی سر یا سر استخوان ران ایجاد می کند. ترس از افتادن نیز می تواند به طور جدی بر کیفیت زندگی یک فرد سالمند تأثیر بگذارد و متأسفانه می تواند فرد را از فعالیت و شکوفایی باز دارد. با افزایش سن، میزان مرگ و میر ناشی از زمین خوردن و سقوط در هر دو جنس افزایش می یابد به طوری که این حوادث ۷۰ درصد علل مرگ های ناگهانی در افراد بالای ۷۵ سال را شامل می شوند. بیش از ۹۰ درصد شکستگی های لگن به دنبال زمین خوردن و سقوط رخ داده و اغلب در افراد بالای ۷۰ سال اتفاق می افتد. زمین خوردن می تواند نشانه ای از ضعف سلامتی و کاهش عملکرد افراد بوده و اغلب مرتبط با بیماری زمینه ای مهم می باشد.

بنابراین، بسیاری از سالمندان و مراقبین آن ها علاقه مند به پیشگیری از زمین خوردن هستند زیرا خطرات در این شرایط برای سالمند بسیار زیاد هستند. اما می توان اقداماتی انجام داد که احتمال سقوط های خطرناک را کاهش دهد. دلایل سقوط در سالمند را می توان به دو گروه عوامل خطر داخلی و خارجی یا محیطی تقسیم کرد. عوامل خارجی، مربوط به محیط زندگی و شرایط زندگی سالمند در آن محیط و یا حتی نبود مراقبی مناسب در پرستاری سالمندان می باشد و عوامل داخلی به عواملی مانند عدم وجود تعادل یا حفظ سلامت روان هنگام راه رفتن، مشکلاتی مثل بینایی، شنوایی و کند بودن عملکرد مغز، مشکلات مفصلی اطلاق می گردد.

دانستن علت زمین خوردن سالمندان به شما کمک می نماید تا متوجه شوید که اصلاً چرا سالمند شما سقوط می کند و قدم هایی برای کمک به آن ها بردارید. برای پیشگیری از سقوط در سالمند خود در منزل سعی کنید نکات ایمنی را که اغلب در اکثر منابع پیشگیری از سقوط ذکر شده است، پیاده سازی کنید.

اگر در خانه ی خود فردی سالمند دارید و می خواهید از او در برابر سقوط مراقبت کنید نکات زیر را باید در نظر بگیرید:

- به سالمند در پوشیدن جوراب و کفش ترمز دار کمک کنید.
- اطمینان داشتن از نور مناسب در خانه به ویژه در نقاطی که امکان افتادن وجود دارد.
- استفاده از چراغ خواب در اتاق خواب، راهرو و پله ها
- استفاده از نور شب رنگ و نور در لبه پله ها
- فرش هایی که روی زمین ثابت نیستند را با چسب ثابت کنید.
- سیم های برق را روی زمین رها نکنید.
- دستگیره هایی در حمام، سرویس بهداشتی راهرو، راه پله و کنار تخت سالمند نصب کنید.

- از نردبان یا چهارپایه برای دسترسی به وسایل مورد نیاز استفاده نکنید.
- شکستگی و ناهمواری های پله و سطح زمین را تعمیر کنید تا صاف شوند.
- به طور منظم به پزشک او مراجعه کنید و تحت نظر باشد. و حتما پزشک را در جریان داروهایی که مصرف می کند، قرار دهید.
- سالیانه چشم او را از نظر آب مروارید، گلوکوم و سایر اختلالات بینایی بررسی کنید.
- شنوایی او را هر دو سال یکبار یا زمانی که فکر می کنید خوب نمی شنود، ارزیابی کنید.
- اگر درد پا دارد حتما به پزشک مراجعه کنید.
- زمانی که سرگیجه و ضعف دارد یا نمی تواند روی پای خود باستید سریعا به پزشک مراجعه کنید.
- اگر پزشک به آن ها توصیه کرد از عصا یا واکر استفاده شود حتما طبق دستور پزشک عمل کنید و استفاده از آن را آموزش دهید.
- اگر شب از خواب بیدار می شود، چند دقیقه لب تخت نشسته تا فشار خون ایشان تنظیم شود و از سقوط جلوگیری کند.
- در حفظ سلامت جسمانی او تلاش کنید.
- ورزش منظم به ویژه پیاده روی انجام دهد.
- از مصرف دخانیات اجتناب شود.
- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب شود.





## « برای کودکان، برای آینده »

تهیه و تدوین: دکتر مریم شبیبانی- رئیس گروه سلامت مادران - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان - مهر ۱۴۰۳

کودکان ارزشمندترین سرمایه های هر جامعه ای محسوب می شوند و ما والدین امانت داران این هدیه های الهی هستیم. همانطوری که می دانید دوران کودکی شگفت آورترین فصل زندگی انسان است که مملو از معصومیت، کنجکاوی و رشد است. در این دوره که تا پایان نوجوانی امتداد می یابد، کودک در مورد خود و جهان می آموزد و تجربیاتی به دست می آورد که شخصیت او را می سازد و زمینه زندگی بزرگسالی اش را فراهم می سازد. دوران کودکی دوره ای حساس است که شایسته توجه، درک و سرمایه گذاری است. درک دوران کودکی و مراقبت، پرورش و حمایت از کودک در این دوره از زندگی، حق کودکان و یک مسؤولیت اجتماعی است که نه تنها بر عهده والدین و مراقبان و مربیان کودک، بلکه بر عهده کل جامعه و حکومت است.

هر کشوری روزی را به عنوان روز کودک در نظر میگیرد، در کشور ما روز ملی کودک 16 مهر می باشد. به دلیل اهمیت این امر، هر ساله یک هفته را به عنوان هفته ملی کودک در نظر گرفته می شود و امسال نیز ۱۴ الی ۲۰ مهر تحت عنوان “هفته ملی کودک” نام گذاری شده است. امسال شعار هفته ملی کودک « برای کودکان، برای آینده » می باشد. هفته ملی کودک فرصت مناسبی است برای مرور حقوق، وظایف و تکالیف و آنچه برای کودکان ایران باید رقم زد.

هچنانکه می دانید هدف از روز جهانی کودک فقط جشن گرفتن برای کودکان نیست. روز جهانی به صورت کلی فرصتی برای ایجاد تغییر و آگاهی در سطح جهان است. این روز فرصتی است که حقوق کودکان را به خودمان یادآوری کنیم، آن ها را درک کنیم و برای کودکان معصومی که رنج و خشونت های زیادی را تحمل می کنند، چاره ای بیندیشیم. خشونت های وحشتناکی از جنس درگیری های مسلحانه، استخدام و استفاده نظامی از کودکان، سوء استفاده های کاری و فحشا، تبعیض و تربیت نادرست خانواده که آینده آنها را تباہ می کند؛ تنها گوشه ای از مسائلی است که کودکان دنیا با آن درگیر هستند.

پیمان نامه حقوق کودک یک کنوانسیون بین المللی است که حقوق سیاسی، اجتماعی، مدنی، اقتصادی کودکان را بیان می کند. کشورهایی که این عهدنامه را امضا کرده اند ( از جمله کشور عزیزمان ایران) باید این حقوق را رعایت کرده و به شکایات مربوط به آن رسیدگی کنند. بر اساس این پیمان نامه، به هر فرد کمتر از ۱۸ سال ( بر اساس ماده یک) کودک گفته میشود.

در مقدمه کنوانسیون حقوق کودک آمده (کودک باید در فضایی سرشار از خوشبختی، محبت و تفاهم بزرگ شود) این کنوانسیون چهار اصول پایه دارد که به شرح زیر است:

- «عدم تبعیض» به این معنا که همه کودکان حقوق یکسانی دارند. تمام کودکان باید بدون توجه به نژاد، قومیت، ملیت و گرایش جنسی دسترسی یکسان به آموزش داشته باشند.
- همه کودکان حق دارند نظرات و عقاید خود را آزادانه بیان کنند و باید دیدگاهشان در تمام امور مربوط به خودشان در نظر گرفته شود.
- در هر تصمیم‌گیری در مورد کودکان باید صلاح دید و منافع کودکان بیشتر از مسائل دیگر در مرکز توجه قرار داشته باشد.
- کودکان حق حیات و رشد دارند و باید به تمام امکانات نظیر آموزش برای آن‌ها فراهم باشد.

در انتها جا دارد یادی کنیم از کودکان فلسطین و لبنان و... که در جنگی بیرحمانه درگیر شده‌اند و به امید روزی که در آن همه کودکان دنیا در صلح و آرامش زندگی کنند.





مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

---

