



# مجله الکترونیکی گوهرتندرستی





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۶۹

خرداد ماه ۱۴۰۵

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی، گردآوری و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: احسان سلیمی نیا
- مطالب آموزشی: آذر نظامی خانقاه، مهندس مهسا نخعی



## سخن سردیر

### به نام خدا

#### خرداد؛ ماه حماسه، اندیشه و پاسداشت سلامت



خرداد، در تقویم ایران اسلامی، ماهی سرشار از خاطره، هویت و مسئولیت است؛ ماهی که در آن، یاد و نام حضرت امام خمینی (ره)، معمار کبیر انقلاب اسلامی، با اندیشه استقلال، مردم‌باوری و کرامت انسانی درهم آمیخته است. سالروز ارتحال آن بزرگ‌مرد، فرصتی برای بازخوانی ارزش‌هایی است که خدمت به مردم، عدالت، اخلاق و پاسداری از جان انسان‌ها را در متن خود جای داده‌اند. در امتداد همین اندیشه، نظام سلامت نیز رسالتی فراتر از درمان بیماری بر عهده دارد؛ رسالتی که بر حفظ کرامت انسان، گسترش عدالت در سلامت، حمایت از اقشار آسیب‌پذیر و دسترسی عادلانه مردم به خدمات بهداشتی و درمانی استوار است. این همان مسیری است

که دانشگاه‌های علوم پزشکی، با تکیه بر دانش، پژوهش، آموزش و خدمت، در تحقق آن گام برمی‌دارند. خرداد، همچنین با حماسه سوم خرداد و آزادسازی خرمشهر، یادآور اراده ملتی است که با ایمان، همبستگی و ایثار، ناممکن‌ها را ممکن ساخت. همان روحیه‌ای که امروز در تلاش شبانه‌روزی پزشکان، پرستاران، اعضای هیئت علمی، پژوهشگران، دانشجویان و همه خدمتگزاران عرصه سلامت برای حفظ جان انسان‌ها و ارتقای کیفیت زندگی مردم جلوه‌گر است. از سوی دیگر، مناسبت‌هایی چون روز ملی جمعیت و روز جهانی بدون دخانیات، بر اهمیت پیشگیری، ارتقای سواد سلامت، اصلاح سبک زندگی و توجه به آینده سلامت جامعه تأکید می‌کنند؛ موضوعاتی که بی‌تردید، آینده‌ای توانمند و جامعه‌ای پویا را رقم خواهند زد. خرداد، ماه پیوند اندیشه، ایثار و مسئولیت است؛ ماهی که به ما یادآوری می‌کند سرمایه اصلی هر کشور، انسان‌های سالم، آگاه و امیدوار هستند. امید آنکه با الهام از میراث فکری امام راحل (ره)، روحیه ایثار شهیدان و توان علمی فرهیختگان، بتوانیم در مسیر اعتلای نظام سلامت، توسعه علمی و خدمت خالصانه به مردم، گام‌هایی مؤثرتر و ماندگارتر برداریم.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

## فهرست

|    |                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۱  | سخن سردبیر                                                            |
| ۳  | پیام مقام معظم رهبری حضرت آیت الله سید مجتبی خامنه ای (مد ظله العالی) |
| ۷  | سخن نماینده معزز ولی فقیه در استان و استاندار                         |
| ۸  | سخن استاندار                                                          |
| ۹  | سخن رئیس دانشگاه                                                      |
| ۱۰ | اخبار و رویدادها                                                      |
| ۱۹ | گفتگوی صمیمانه                                                        |
| ۲۳ | مطالب آموزشی                                                          |

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

Telegram: @semums, Eitta: @semums1368, Bale: <https://ble.ir/semumsir>, Aparat: <https://www.aparat.com/SEMUMS>

Tel: 023-33448995

SMS: 3000840611

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

**رهبر انقلاب در پیامی به مناسبت سی و هفتمین سالگرد ارتحال حضرت امام (ره) مطرح کردند**



### **قیام برای خدا، زیربنای مکتب خمینی کبیر و خامنه‌ای عزیز:**

حضرت آیت‌الله سیدمجتبی خامنه‌ای در پیامی به مناسبت عید سعید غدیر، سی و هفتمین سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی رحمه‌الله و سالگرد آغاز رهبری حضرت آیت‌الله شهید سیدعلی خامنه‌ای اعلی‌الله‌مقامه، ضمن تبریک عیدالله‌الاکبر غدیر به مسلمانان سراسر

جهان، امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام را اسوه‌ی اعلی و الگویی جامع برای آحاد مسلمین خواندند و سند افتخار زندگی امامین انقلاب اسلامی را اقتدا به آن حضرت دانستند. رهبر معظم انقلاب با اشاره به قیام‌الله به‌عنوان زیربنای مکتب امام خمینی رحمه‌الله و برانگیختگی ملت ایران در دوران خمینی کبیر و خامنه‌ای عظیم‌الشأن شهید از خرداد ۱۳۴۲ تا بعثت تازه در سه ماه اخیر تأکید کردند: دشمن خبیث، حال که در مصاف با فرزندان دلاور شما در نیروهای مسلح دچار شکست شده و بخصوص بخاطر مواجهه با ضربیه‌ی قاطع، چه در نبرد نظامی و چه در میدان و خیابان، تحقیری پرمعنا و عمیق را تجربه میکند که در اثر آن واگرایی ملموس کشورها از او را سبب شده، کید خود را در جنگ ترکیبی بر دو نقطه متمرکز ساخته است: یکی تاب‌آوری مردم؛ دیگری ایجاد خطا در دستگاه محاسباتی مسئولان کشور. متن پیام رهبر انقلاب اسلامی که صبح امروز توسط حجت‌الاسلام والمسلمین حاج‌علی‌اکبری در حرم مطهر امام خمینی (ره) قرائت شد به این شرح است:

### **بسم الله الرحمن الرحيم**

**اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي جَعَلَ كَمَالَ دِينِهِ وَ تَمَامَ نِعْمَتِهِ بِوِلَايَةِ اَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَام**

عید سعید غدیر را به همه‌ی مسلمانان و محبتین پدر ائمت اسلام، امیرالمؤمنین علی صلوات‌الله‌وسلامه‌علیه در ایران و سراسر جهان تبریک می‌گویم و به روح مطهر حضرت امام خمینی رحمه‌الله‌علیه سلام و درود می‌فرستم. امسال سی و هفتمین ۱۴ خرداد است که از فراق خمینی کبیر می‌گذرد و اولین ۱۴ خرداد است که پدر مهربان ائمت، مرید و یار وفادار و برجسته‌ی مکتب امام، رهبر عظیم‌الشأن شهید انقلاب اسلامی حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای اعلی‌الله‌مقامه‌الشریف میهمان ضیافت الهی شده و طنین صدای پرصلابت و کلام حکیمانه و نافذش در مرقد مطهر امام شنیده نمی‌شود. اقا مجموعه‌ی بیانات و مکتوبات ده ساله‌ی بنیانگذار جمهوری اسلامی و سی‌وشش ساله‌ی رهبر عظیم‌الشأن شهید، گنجینه‌ی

ارزشمند و بی‌بدیلی برای همه‌ی ما و چراغ راه مسیر آینده است. اولاً امروز عید غدیر است و عیدالله‌الاکبر؛ روز عهد معهود و میثاق مأخوذ که خداوند در آن تکلیف مدیریت جامعه و نظام اسلامی را مشخص فرموده و اِکمال دین و اتمام نعمت را با ولایت و امامت مستمرّ حضرات معصومین صلوات‌الله‌علیهم اجمعین صورت داده است. غدیر یادآور کسی است که هر لحظه از عمر شریفش از ابتدای ولادت در کعبه تا رسیدن به فوز شهادت، برای خدا و در راه خدا بود. بر این اساس آن حضرت پس از وجود مکرم رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله در همه‌ی دوران‌های زندگی و برای آحاد مسلمین و مؤمنین، اسوه‌ی اعلی و الگویی جامع محسوب می‌شوند، و شایسته و بایسته آن است که از طفل خردسال تا کهنسالان و از افراد عادی جامعه تا نخبگان و رهبران به آن حضرت اقتدا کنند؛ همچنان که سند افتخار زندگی امامین انقلاب نیز همین تأسی به آن بزرگوار بوده است. ثانیاً امروز سالگرد رحلت امام اَقت رحمة‌الله‌علیه و فرصتی ارزشمند برای تفکر و گفت‌وگو پیرامون این شخصیت مشهور، اَلا کمتر شناخته شده است. شخصیتی پرجاذبه که درک و شناخت عمیق از راه و هدف نورانی‌اش، چراغ راه آینده‌ی ایران اسلامی است؛ اما بسیاری از آحاد ملّت که در سنین جوانی هستند، توفیق درک مستقیم ایشان را نداشته‌اند و حتی بسیاری از آنانی که دوران حیات ایشان را درک کرده‌اند، کمتر به عمق شخصیت و خط امام رسیده‌اند. قَالَ اللهُ تَعَالَى قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلَ قِوَامٍ. خداوند تبارک و تعالی در این آیه‌ی شریفه خطاب به رسول اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید به اَقت بگو من شما را تنها به یک امر موعظه می‌کنم که برای خدا دو نفر دو نفر یا هر یک به تنهایی بپاییزید. این کریمه، مَطْلَع اولین پیام و یکی از قدیمی‌ترین اسنادی است که شخصیت بی‌بدیل عید صالح و روح بزرگ عصر و زمان ما، رهبر کبیر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی، در آن، ملّت ایران را به قیام برای خدا دعوت کرده است. آری قیام لله، زیربنای مکتب امام است و از جمله مهمترین آثار و برکات وجودی ایشان، هدایت و تربیت و تأثیر شگرف بر جامعه بر اساس همین مبنا می‌باشد. همین حرکت الهی، منشأ نزول برکات و توجهات ربوبی و جاری شدن سنت حضرت حق، جل و علا در هدایت جامعه به مسیر حق است که وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا. و مگر نه این است که مهمترین حرکت‌های فراگیر و برانگیزندگی ملّت ایران، در دوران خمینی کبیر و خامنه‌ای عظیم‌الشان شهید و با هدایت مستقیم یا غیرمستقیم ایشان صورت گرفته است؟ کدام نیروی عظیم می‌توانست ملّت خواب‌زده و مسحور استکبار و استعمار را در شرایطی که انسداد و خفقان و وابستگی همه‌جانبه به غرب حاکم بود، در پانزدهم خرداد ۱۳۴۲ بیدار کند؟ کدام قدرت جاذبه می‌توانست میلیون‌ها نفر را در دوازدهم بهمن ۱۳۵۷ برای استقبال و در چهاردهم خرداد ۱۳۶۸ برای بدرقه‌ی امام اَقت به خیابانها بکشاند؟ و در آخرین نمونه‌ی شگفت‌انگیز، کدام نیروی مستحکم و اراده‌ی پولادین بود که از سحرگاه دهم اسفند ۱۴۰۴ ملّت ایران را آن‌چنان مبعوث کرد و به میدان آورد که با انگیزه‌ای والا با گذشت بیش از سه ماه کماکان پرحرارت به خونخواهی رهبر شهید خود و سایر شهیدان به‌خون خفته و به پاسداشت حریم نظام اسلامی و وطن عزیزشان در میدان حاضر هستند و صفوف چند ده میلیونی جان‌فدایان را برای تحقق

آرمان رهبر شهید و اقامه‌ی حق و قیام‌الله مستحکم کرده‌اند؟ آری این خمینی کبیر و خامنه‌ای عظیم‌الشان شهید بودند که این استعداد و آمادگی را در ملت عزیز ایران کشف و احیاء نمودند و همواره به آن ارج ویژه‌ای می‌نهادند. امام بزرگوار که بی‌تردید با تقوای مثال‌زدنی‌اش از آنچه بر قلمش جاری میشد مراقبت میکرد، در وصیّتنامه‌ی خود، ادعایی عظیم مطرح فرمود و اینگونه نگاشت که «من با جرأت مدّعی هستم که ملت ایران و توده‌ی میلیونی آن در عصر حاضر، بهتر از ملت حجاز در عهد رسول‌الله صلی‌الله‌علیه‌وآله، و کوفه و عراق در عهد امیرالمؤمنین و حسین بن علی صلوات‌الله‌وسلامه‌علیهما می‌باشند.» (امروز همه‌ی ملت عزیز مفتخر است که با بعثت تازه‌ی خود در کنار جبهه‌ی مقاومت، مایه‌ی مباهات در برابر دیدگان آگاه و ملت‌های آزاده جهان شده است و صدق این فراز از وصیّتنامه‌ی امام خمینی را دوباره جلوه‌گر نموده است. به تعبیر رهبر شهید اعلی‌الله‌مقامه‌الشریف، آن دست قدرتمندی که توانست اقیانوس عظیم ملت را به تلاطم در بیاورد، شخصیت فولادین، دل مطمئن و زبان ذوالفقارگونه‌ی امام بزرگوار و خمینی عظیم بود که توانست میلیون‌ها انسان را وارد میدان کند، در میدان نگره دارد و جهت حرکت را به آنها تعلیم بدهد. و صد البته نمونه‌ی دیگر این قسم تأثیر، از آن خود خامنه‌ای عزیز است که قدم در مسیر سلف صالح خود گذاشت و قریب به چهار دهه رهبری انقلاب و نظام اسلامی، با اعتماد به جوانان و تعمیق و ارتقاء سطح بینش و نگرش مردم، جامعه را به چنان سطحی از آمادگی رساند که پس از واقعه‌ی عظیم شهادتش، نصابی تازه از بعثت ملت ایران شکل گرفت. آری مکتب خامنه‌ای عزیز، همان مکتب خمینی کبیر در امتداد اسلام ناب محمّدی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم است که زیربنای آن قیام‌الله است و شاگردان این مکتب، صف در صف آمده‌ی اقامه‌ی حق، ازاله‌ی باطل و مجاهده در این مسیر نورانی هستند. امام رحمة‌الله‌علیه پدیدآورنده‌ی تحولی بزرگ و تاریخی در سطح ایران، اقت اسلامی و جهان می‌باشد که رهبر شهید اعلی‌الله‌مقامه‌الشریف به تعمیق و گسترش و استمرار آن پرداخته و برای تکامل و تحقق آن، نظام‌سازی و جامعه‌پردازی نمود. در همین راستا حضرت ایشان علاوه بر زنده نگهداشتن مکتب امام در کلام و قلم و عمل و در دیدارهای گوناگون خود، چهاردهم خرداد را به فرصت میثاق سالیانه‌ی ملت با امام خمینی تبدیل کرده و منظومه‌ای از اصول، سیاست‌ها و خطوط مکتب امام را تشریح و تبیین می‌فرمود. از جمله بعضی آموزه‌های احیاناً تکرار شونده‌ی آن، این بود که ملت ایران، ملّتی مؤمن، باهوش و شجاع است؛ و اینکه مردم، صاحبان اصلی کشور و منشأ قدرت آن هستند؛ و اینکه این مردم هر تحول صحیحی را که دنبال کنند میتوانند رقم زنند و شعار «ما می‌توانیم» را در عرصه‌های مختلف عینیت بخشند. از دیگر آن آموزه‌ها، لزوم حمایت از مظلوم به‌عنوان وظیفه‌ی اسلامی، انسانی و ایرانی است. و اینکه نظام سلطه و در رأس آن امریکا با این ملت و هویت ممتاز، و تسلیم‌ناپذیریش مشکل دارد. آری نظام سلطه که پادگانی به نام اسرائیل را که از قریب هشتاد سال قبل ساخته، وجود یک ایران قوی و مستقل و برخوردار از انواع مزایا را در مرز شرقی جغرافیای پوچ و دروغین اسرائیل بزرگ یعنی شرق فرات نمی‌پذیرد و از هر اقدامی در جهت جلوگیری از پیشرفت آن کوتاهی نمی‌کند.

در همین مجال به ملت عزیز عرض میکنم دشمن خبیث، حال که در مصاف با فرزندان دلاور شما در نیروهای مسلح دچار شکست شده و بخصوص بخاطر مواجهه با ضربه‌ی قاطع، چه در نبرد نظامی و چه در میدان و خیابان، تحقیری پرمعنا و عمیق را تجربه میکند که در اثر آن واگرایی ملموس کشورها از او را سبب شده، کید خود را در جنگ ترکیبی بر دو نقطه متمرکز ساخته است: یکی تاب‌آوری مردم؛ دیگری ایجاد خطا در دستگاه محاسباتی مسئولان کشور. ابزار اصلی او در این هر دو، کاشت بذر تردید، یأس، ترس، بدگمانی، و اختلاف است. لذا در مقام مقابله با این بدخواهی‌ها باید همگان با ایستادگی و روشن بینی و حفظ وحدت و انسجام و اعتماد متقابل و همصدایی نکردن با دشمن، نقشه‌ی شوم او را خنثی نمایند. در این مقام، نقش مسئولان در پشتیبانی از این امور بسیار مهم است. هرگونه اقدامی که موجب بدبینی و سرخوردگی آحاد مردم شود، نوعی کمک به دشمن این کشور و مردمانش محسوب میگردد. اکنون فرصت تازه‌ای برای معرفی عملی و تحقق بخشیدن به مکتب خمینی کبیر و خامنه‌ای عزیز شهید به عنوان رهبران مظلوم اقا مقتدر و البته پیروز انقلاب اسلامی در سراسر جهان فراهم شده است. این نقش مهم بر عهده‌ی آحاد ملت خصوصاً جوانان، نخبگان و اهالی فکر و اندیشه و هنر است تا بر اساس همین مکتب با اعتماد به وعده‌های خداوند، در سایه‌ی توجهات سرورمان عجل‌الله تعالی فرجه الشریف و در مسیر اسلام ناب یعنی خط نورانی ترسیم شده در دوران دویست و پنجاه ساله‌ی حضور صاحبان عصمت و ولایت کُبری صلوات‌الله وسلامه‌علیه‌م اجمعین، آینده‌ی درخشان ایران عزیز را بسازند. از خداوند قادر متعال مسئلت میکنم این ملت بعثت یافته را به پیروزی نهائی و قلله‌های باشکوه پیشرفت و عظمت، نائل و روح ملکوتی امامین انقلاب و ارواح مطهر شهیدان انقلاب اسلامی خصوصاً شهدای دفاع مقدس دوّم و سوّم را با مولایشان حضرت امیرالمؤمنین علی صلوات‌الله وسلامه‌علیه محشور و قلب مقدّس و نورانی سرورمان حضرت ولی‌عصر را از ملت ایران راضی و این ملت عزیز و خادمینش را بهره‌مند از ادعیه‌ی خاص و شفاعت آن حضرت فرمایند، بمنّه و کرمه و السّلام و علیکم و رحمة الله و بركاته.

سیدمجتبی حسینی خامنه‌ای

۱۴ خرداد ۱۴۰۵

برگزیده ای از سخنان نماینده ولی فقیه در استان سمنان در دیدار با رئیس اورژانس کشور:

## مهرورزی و آرامش بخشی کارکنان اورژانس در زمان خدمت رسانی، ارزشمند و قابل تقدیر است



حجت الاسلام والمسلمین مطیعی با قدردانی از تلاش های شبانه روزی کارکنان اورژانس، یکی از مهمترین ویژگی های این مجموعه را سرعت عمل دانست و گفت: با توجه به گستردگی جغرافیایی استان سمنان، اورژانس این استان برای ارائه خدمات سریع و به موقع، نیازمند تجهیزات تخصصی تری است. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان سمنان پوشش امدادی مناطق مختلف استان را از نقاط قوت اورژانس عنوان و اظهار کرد: دسترسی مردم در دورترین نقاط استان به خدمات فوریت های پزشکی، دستاورد مهمی برای مجموعه سلامت استان محسوب

می شود. وی نحوه مواجهه کارکنان اورژانس با مردم را ارزشمند و شایسته تقدیر دانست و گفت: مهر، عاطفه و آرامش بخشی نیروهای اورژانس در زمان پاسخگویی به مردم، بخش مهمی از فرآیند خدمت رسانی را تشکیل می دهد. حجت الاسلام والمسلمین مطیعی با اشاره به حضور فعال کارکنان اورژانس در مراسم ها و اجتماعات مردمی و تداوم خدمت رسانی این مجموعه در چنین برنامه هایی گفت: این مجموعه در مناسبت های مختلف مذهبی و اجتماعی از جمله اجتماعات مردمی شب های اقتدار حضوری مؤثر و ارزشمند دارد. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان خاطرنشان کرد: امیدواریم همه خدمتگزاران نظام اسلامی در مسیر رضایت حضرت بقیة الله الأعظم (عج) موفق و مؤید باشند.

در این دیدار دکتر «جعفر میعادفر» رئیس اورژانس کشور و دکتر «علی رشیدی پور» رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان به ایراد سخنرانی و ارائه گزارشی از عملکرد اورژانس پرداختند.

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

استاندار سمنان در شورای راهبری تحول اداری استان:

## پاسخگویی شفاف باید اولویت دستگاه‌های اجرایی باشد



محمدجواد کولیوند استاندار سمنان در دومین جلسه شورای راهبری و تحول اداری استان، با اشاره به راه‌اندازی سامانه فوریت‌های اداری در استان گفت: استان سمنان به عنوان شانزدهمین استان کشور به این سامانه ملی متصل می‌شود و این اقدام می‌تواند نقش مهمی در ارتقای نظام پاسخگویی و نظارت بر عملکرد دستگاه‌های اجرایی ایفا کند. وی با بیان اینکه بخش قابل توجهی از نارضایتی‌های مردمی ناشی از ضعف در اطلاع‌رسانی و پاسخگویی مناسب است،

افزود: بسیاری از مراجعات مردم به دستگاه‌های اجرایی به دلیل مشخص نبودن فرآیندها، مدارک مورد نیاز و یا نبود پاسخ روشن به نتیجه نمی‌رسد و همین مسئله موجب شکل‌گیری گلایه‌ها و شکایات می‌شود. استاندار سمنان با تأکید بر اینکه مدیران باید نسبت به پیام‌ها و گزارش‌های ثبت‌شده در سامانه فوریت‌های اداری حساسیت ویژه داشته باشند، تصریح کرد: پس از ثبت درخواست یا شکایت، موضوع به صورت همزمان در سطوح مختلف مدیریتی قابل مشاهده خواهد بود و مسئولان مربوطه موظف هستند در سریع‌ترین زمان ممکن نسبت به پیگیری و پاسخگویی اقدام کنند. کولیوند با اشاره به اهمیت تکریم ارباب رجوع در دستگاه‌های اجرایی استان گفت: بهترین نیروهای هر دستگاه باید در بخش‌هایی به کار گرفته شوند که ارتباط مستقیم با مردم دارند؛ چرا که نوع برخورد کارکنان با مراجعان تأثیر مستقیمی بر میزان رضایتمندی عمومی و اعتماد مردم به مجموعه اداری کشور دارد. وی افزود: هر اندازه پاسخگویی در درون دستگاه‌ها دقیق‌تر، شفاف‌تر و همراه با اخلاق حرفه‌ای باشد، میزان شکایات کاهش خواهد یافت و در مقابل، بی‌توجهی به مطالبات مردم می‌تواند موجب افزایش نارضایتی‌ها و ایجاد مشکلات بیشتر برای دستگاه‌ها شود. استاندار سمنان با اشاره به برخی گلایه‌های مردمی که در دیدارهای عمومی و مساجد مطرح می‌شود، خاطرنشان کرد: نباید مردم برای تعیین تکلیف یک پرونده یا درخواست سال‌ها در رفت‌وآمد میان دستگاه‌های مختلف باشند. مدیران باید فرآیندهای اداری را ساماندهی کرده و با ارائه پاسخ روشن و قانونی، از سردرگمی مراجعان جلوگیری کنند. کولیوند همچنین بر ضرورت اطلاع‌رسانی دقیق خدمات دستگاه‌های اجرایی تأکید کرد و گفت: مردم باید از ابتدا بدانند برای دریافت هر خدمت چه مدارکی نیاز دارند و چه مرحله‌ای را باید طی کنند تا از مراجعات مکرر و اتلاف وقت جلوگیری شود. وی در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع مجتمع‌های اداری در شهرستان‌ها اشاره کرد و افزود: تجمیع برخی خدمات در قالب مجتمع‌های اداری می‌تواند ضمن استفاده بهینه از امکانات موجود، دسترسی مردم به خدمات را تسهیل کرده و بخشی از مشکلات ساختاری دستگاه‌ها را برطرف کند. استاندار سمنان در پایان با تأکید بر ضرورت کاهش بروکراسی اداری و ارتقای کیفیت خدمت‌رسانی اظهار داشت: هدف نهایی از اجرای برنامه‌های تحول اداری، افزایش رضایتمندی مردم، تسریع در ارائه خدمات و تقویت اعتماد عمومی است و همه دستگاه‌ها باید در این مسیر با جدیت و مسئولیت‌پذیری عمل کنند.

## پیام رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به مناسبت روز خانواده و تکریم بازنشستگان



دکتر علی رشیدی پور رئیس دانشگاه در پیامی روز خانواده و تکریم بازنشستگان را گرمی داشت. متن این پیام به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحيم

خانواده، کانون مهر، آرامش و تعالی انسان و نخستین بستر شکل‌گیری ارزش‌های اخلاقی، فرهنگی و اجتماعی در جامعه است. استحکام بنیان خانواده، تضمین‌کننده سلامت، پویایی و پیشرفت جامعه بوده و توجه به این نهاد مقدس، از مهم‌ترین عوامل دستیابی به توسعه پایدار و ارتقای سلامت اجتماعی به شمار می‌آید. روز خانواده فرصت ارزشمندی برای پاسداشت این رکن اساسی و ترویج فرهنگ مسئولیت‌پذیری، همدلی و انسجام در جامعه است. همچنین این روز، بهانه‌ای شایسته برای تکریم بازنشستگان گرانقدری است که سال‌ها با تعهد، دانش و تلاش خالصانه، در مسیر خدمت به مردم و اعتلای نظام سلامت گام برداشته‌اند. بی‌تردید تجربه، تخصص و سرمایه انسانی ارزشمند این عزیزان، پشتوانه‌ای ماندگار برای پیشرفت و توسعه کشور و الگویی الهام‌بخش برای نسل‌های آینده است. اینجانب ضمن گرامیداشت روز خانواده و تکریم بازنشستگان، از زحمات صادقانه تمامی بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان قدردانی نموده و برای آنان و خانواده‌های محترمشان سلامتی، عزت، آرامش و توفیقات روزافزون از درگاه خداوند متعال مسئلت دارم.

دکتر علی رشیدی پور

رئیس دانشگاه

## اخبار و رویدادها



به مناسبت هفته ملی سلامت و جمعیت؛

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در میز ارتباطات مردمی  
مسجد المهدی مهدیشهر حضور یافت ۱۴۰۵/۰۳/۰۳



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در نماز جمعه مهدیشهر تشریح کرد:

اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع از ۲۵ خرداد ۱۴۰۵ در  
مهدیشهر / گامی بزرگ به سوی عدالت در سلامت ۱۴۰۵/۰۳/۰۳



حضور معاون بهداشتی دانشگاه در نشست خبری قراگاه رسانه‌ای  
شهید نایینی استان سمنان ۱۴۰۵/۰۳/۰۳



تجدید میثاق با شهدای گمنام و افتتاح دو بوستان شهدا در پردیس  
آموزشی پژوهشی دانشگاه ۱۴۰۵/۰۳/۰۴



به مناسبت هفته سلامت و جمعیت؛

تیم فوتسال دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان قهرمان مسابقات

چهارجانبه شد ۱۴۰۵/۰۳/۰۵



تأکید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بر نقش علم در

آینده نظام سلامت ۱۴۰۵/۰۳/۰۵



روایت اقتدار سلامت در سمنان؛ از نبرد و مقاومت تا جهش علمی و

انرژی پاک ۱۴۰۵/۰۳/۰۷



ماساژ هوشمند؛ پیوند مهندسی زیستی و درمان هدفمند در

دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۵/۰۳/۰۷



پایش ملی روند اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در  
مهدیشهر ۱۴۰۵/۰۳/۰۷



بازدید نماینده مردم شریف شهرستان های سمنان، مهدیشهر و  
سرخه در مجلس شورای اسلامی از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان  
استان سمنان ۱۴۰۵/۰۳/۱۰



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:  
هفته سلامت، جلوه‌ای از همدلی، آگاهی بخشی و اقتدار نظام سلامت  
بود ۱۴۰۵/۰۳/۱۳



نماینده ولی فقیه در استان سمنان میزبان خانواده سازمان اورژانس  
کشور و دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بود ۱۴۰۵/۰۳/۱۴



بازدید رئیس سازمان اورژانس کشور از پروژه‌های در دست احداث  
حوزه اورژانس دانشگاه و پایگاه شهدای امنیت سمنان  
۱۴۰۵/۰۳/۱۴



تحویل دو دستگاه موتورآمبولانس جدید به ناوگان موتورآمبولانس  
اورژانس دانشگاه ۱۴۰۵/۰۳/۱۴



استاندار سمنان: تقویت زیرساخت‌های آموزشی حوزه اورژانس پیش  
بیمارستانی، ظرفیت های حوزه سلامت استان را ارتقا می‌دهد  
۱۴۰۵/۰۳/۱۴



نشست خبری رئیس سازمان اورژانس کشور با اصحاب رسانه استان  
سمنان برگزار شد ۱۴۰۵/۰۳/۱۴



**نشست تخصصی «خانه مشارکت مردم در سلامت استان سمنان» در  
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۵/۰۳/۱۶**



**جلسه کارگروه سلامت و امنیت غذایی شهرستان سمنان برگزار شد  
۱۴۰۵/۰۳/۱۷**



**درخشش جهانی پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان؛  
نام دو عضو هیأت علمی در فهرست یک درصد برتر دانشمندان جهان  
ثبت شد ۱۴۰۵/۰۳/۱۷**



**انعقاد تفاهم نامه همکاری مشترک میان دانشگاه علوم پزشکی  
استان سمنان و جهاد دانشگاهی استان سمنان ۱۴۰۵/۰۳/۲۰**



تجلیل از نیکوکاران سلامت و رونمایی از دستگاه سنجش تراکم  
استخوان در سفر رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به  
گرمسار ۱۴۰۵/۰۳/۲۴



آیین آغاز عملیات ساخت ۱۰ واحد مسکن پزشکان متخصص بیمارستان  
معمدی گرمسار برگزار شد ۱۴۰۵/۰۳/۲۴



نشست هم‌اندیشی پیرامون ارتقای خدمات حوزه سلامت شهرستان  
گرمسار برگزار شد ۱۴۰۵/۰۳/۲۴



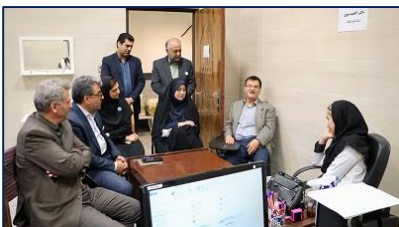
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و کمیته امداد امام خمینی (ره)  
استان تفاهم نامه همکاری امضا کردند ۱۴۰۵/۰۳/۲۴



تأکید استاندار سمنان برهم افزایی دستگاه‌ها برای اجرای طرح پزشکی خانواده و نظام ارجاع در جلسه شورای اداری ۱۴۰۵/۰۳/۲۵



تشریح برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در اتاق خبر صدا و سیمای مرکز سمنان توسط رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۵/۰۳/۲۵



بازدید تیم پایش وزارت بهداشت از مرکز خدمات جامع سلامت باقری‌پور مهدیشهر در راستای ارزیابی آمادگی اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع ۱۴۰۵/۰۴/۲۵



جلسه ستاد اجرایی برنامه ملی پزشکی خانواده و نظام ارجاع در شهرستان مهدیشهر برگزار شد ۱۴۰۵/۰۳/۲۶



نشست جمع‌بندی پایش وزارتی استقرار و اجرای برنامه ملی پزشک  
خانواده و نظام ارجاع در مهدی‌شهر برگزار شد ۱۴۰۵/۰۳/۲۶



تاکید بر تأمین پایدار برق مراکز دانشگاهی و توسعه همکاری‌های  
مشترک در نشست رئیس دانشگاه علوم پزشکی سمنان با مدیرعامل  
شرکت توزیع نیروی برق استان ۱۴۰۵/۰۳/۲۶



گام مشترک دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و دانشگاه سمنان  
در توسعه همکاری‌های آزمایشگاهی ۱۴۰۵/۰۳/۲۷



هشدار دانشگاه درباره عوارض خطرناک داروهای لاغری غیرمجاز در  
پی گزارش یک مورد عینی در شهرستان دامغان ۱۴۰۵/۰۳/۲۷



بازدید کارگزار ستاد توسعه فناوری‌های زیستی ریاست جمهوری از  
مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه ۱۴۰۵/۰۳/۳۱



با حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان صورت پذیرفت:  
بازدید میدانی و نشست بررسی راهکارهای تسریع در تکمیل طرح  
توسعه بیمارستان امیرالمؤمنین (ع) برگزار شد ۱۴۰۵/۰۳/۳۱



**# نه\_به\_تصادف!**

پویش ملی ایمنی و سلامت سفر

## گفتگوی صمیمانه

### رد سرخ ماسک



برگ دیگری از مجموعه خاطرات «رد سرخ ماسک» با خاطرات حسین داوری مدیر پرستاری وقت بیمارستان کوثر سمنان ورق می خورد. این مصاحبه در اول مرداد ماه ۱۳۹۹ انجام شده است. داوری در حال حاضر عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و مشاور رئیس و دبیر اتاق فکر دانشگاه مشغول به خدمت است.

آقای داوری لطفا خودتان را معرفی بفرمایید.

من حسین داوری هستم، عضو هیات علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و اهل دامغان. دوره کارشناسی را در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و کارشناسی ارشد را در دانشگاه ایران گذرانده ام. از سال ۱۳۸۶ به عنوان سرپرستار بخش جراحی قلب بیمارستان کوثر سمنان و بعد از یکسال هم به عنوان مدیر خدمات پرستاری در این بیمارستان تا کنون ارائه خدمت کرده ام.

از چاش ها و اتفاقات روزهای ابتدایی شیوع کرونا در کشورمان بگویید.

با توجه به شیوع این بیماری در چین و اینکه ما یک ماه قبل از شیوع کرونا در کشورمان این گمانه زنی را داشتیم که این بیماری در ایران نیز شیوع پیدا کند، بنابراین با کمک تیم مدیریتی بیمارستان کوثر، توانستیم پیش بینی و تمهیداتی را برای شیوع این ویروس منحوس داشته باشیم. در تاریخ ۲ اسفند ماه ۱۳۹۸ اولین بیمار مبتلا به کرونا در بیمارستان کوثر بستری شد. آن زمان اصلاً تصور نمی کردیم که این قدر موج این بیماری بزرگ باشد که بیمارستان کوثر به بیمارمان مبتلا به کرونا اختصاص یابد. در آن زمان یک چالش بزرگ در ذهن من تامین نیروی انسانی و تجهیزات مورد نیاز بود. اما در همان روزهای اول که ترس زیادی از این بیماری وجود داشت، پرستاران، کمک پرستاران، پزشکان، بهکاران و همکارانی بودند که می آمدند و اعلام آمادگی می کردند تا بصورت داوطلبانه در بخش ها مشغول به خدمت شوند. حتی بعضی از همکاران پرستار گفتند که حاضرند بصورت ۲۴ ساعته در بیمارستان مستقر شوند. این ایثارگری همکاران در تمامی حوزه ها ما را بسیار دلگرم می کرد. حتی با وجود اینکه بسیاری از پرسنل هم درگیر بیماری شدند ولی مانع از همکاری و ادامه تلاش دیگر همکاران و حتی خود آنها نشد. همکاران ما حاضر نشدند به بیمارستان های دیگری که پذیرش بیمار مبتلا به کرونا نداشتند، بروند و همه این عزیزان با تمام

قدرت به ادامه کار پرداختند. این یکی از افتخارات در حوزه سلامت استان سمنان است که پرسنل با برای ارائه خدمت در بخش کرونا از یکدیگر پیشی می گیرند در حالی که به لحاظ مادی هیچ گونه تسهیلاتی نداشته اند.

کار در این روزهای پرمخاطره تصاویری را در ذهن شما درخشان تر کرده است، از خاطراتان بگویید.

هر روز در این دوران سرشار از خاطرات تلخ و شیرین است. چه عزیزانی بودند که در کنار ما کار می کردند و چه عزیزانی بودند که در خانواده ها در کنار ما بودند و با ابتلای به بیماری کرونا در تخت های بیمارستان جای گرفتند که بیشتر آن ها با سلامتی کامل ترخیص شدند و خاطرات خوشی را برای ما ایجاد کرد. چه کسانی بودند از جمله یکی از پرسنل عزیزمان در بیمارستان کوثر، که متأسفانه از بین ما رفتند و خاطرات تلخی را رقم زدند. از جمله همکار عزیزمان شهید ناظری که از پرسنل بسیار فعال در حوزه بهکاری بیمارستان بود و متأسفانه به بیماری کرونا مبتلا شد و از دست دادن او یکی از تلخ ترین خاطرات این دوران است و شاید بتوانم بگویم نصف عمر من در این سه چهار روز گذشت و فکر میکنم کسی که روی تخت از شدت بیماری رنج می برد، انگار خود من بود. هرچند که بخاطر پست مدیریتی که داشتم باید به همه بخش ها سر می زدم ولی آن چند روز که شهید ناظری بستری بود، بر بالین او قرار می گرفتم و کارهای مراقبتی انجام می دادم تا هم در حد توانم برای نجات جان جوانی قدم برداشته باشم و هم به لحاظ انگیزشی موثر بود. ولی متأسفانه علیرغم تمام کوشش های همکارانم در بیمارستان، این جوان فعال و عزیز را از دست دادیم و خوشا بحال او که به جگره شهدا پیوست. قطعاً او نظارگر اعمال ماست و امیدوارم که بتوانیم ادامه دهنده راه شهدا باشیم. نکته دیگری که می خواهیم به آن بپردازم این است که شاید بسیاری از ما به لحاظ معنوی نیاز داشته باشیم که افرادی به ما تلنگرهایی بزنند تا در مسیرمان باقی بمانیم. روز چهارم عید بود که تعدادی از پرستاران و بهکاران ما هم درگیر شده بودند و من دیدم ممکن است از لحاظ تعداد پرسنل حاضر دچار مشکل نشویم که به لطف خدا تعداد زیادی از جهادگران و علما به بیمارستان آمدند و گفتند که هرکاری که در حوزه های غیر تخصصی سلامت، مورد نیاز باشد انجام می دهند. انگار یک نیروی انگیزشی مضاعف در من تزریق شد. اینکه می دیدم همه پای کار کادر سلامت هستند و می خواهند یاری کنند برایم بسیار ارزشمند بود. جهادگران با بیماران صحبت می کردند که باعث کاهش سطح اضطراب و استرس آنها می شد و همین طور به کارهای عمومی بیماران مانند تعویض لباس، غذا دادن و غیره می پرداختند. چون بیماران بخاطر ممنوعیت حضور همراه، کسی را نداشتند حضور این عزیزان سبب می شد تا کارهای عمومی بیماران سریع تر و راحت تر انجام شود. رفتار پرمحبت و توأم با صبر و شکیبایی جهادگران برای ما هم آرامش بخش بود. روزی که دیگر نیازی بحضور این عزیزان نبود و قرار شد که از بیمارستان بروند، انگار آب سردی روی سر من ریختند. امروز که باز هم شاهد افزایش ابتلا به کرونا و حضور مجدد این عزیزان در بیمارستان هستیم برای من مایه دلگرمی است و امیدوارم خداوند یک در دنیا و صد در آخرت به آنها اجر بدهد.

از خاطرات خوب دیگری می توانم به ترخیص خانم ۱۰۳ ساله ای که مبتلا به کرونا شده بود و بهبود یافت، اشاره کنم. یکی از ریسک فاکتورهای مرگ در کرونا، سن بالا است. وقتی این خانم به بیمارستان مراجعه کرد، اصلاً شرایط خوبی نداشت و به بخش مراقبت های ویژه منتقل شد. اما خداوند دوباره نشان داد که قدرت از آن اوست و تا او نخواهد هیچ اتفاقی نمی افتد. وقتی بهبودی و ترخیص افراد سالمند را می بینم از صمیم قلبم خوشحال می شوم. در حال حاضر هم بین مردم و همکاران کادر سلامت ارتباط بسیار صمیمانه ای ایجاد شده است. چون قبلاً

که مراجعه بیماران را داشتیم توقعات از همکاران و امکانات بیمارستان بسیار بالا بود و شاید نمی توانستیم انتظارات برخی از بیماران را به بهترین نحو برآورده کنیم و افرادی را داشتیم که هرچند تعدادشان کم بود ولی با ابراز ناراحتی از بیمارستان می رفتند. اما در دوران شیوع کرونا که ارتباط مردم با کادر سلامت بهتر شد و سطح نارضایتی به نزدیک صفر رسید. چون مردم از نزدیک شاهد ایثار و تلاش همکاران ما در بیمارستان بودند. همکاران ما جانشان را کف دست گرفته بودند و به بیماران مبتلا به کرونا با جان و دل ارائه خدمت می کردند. زمان می گذرد و مردم از کادر سلامت و جانفشانی های آن ها یاد خواهد کرد. مثل سربازانی که در جبهه ها مبارزه می کردند ولی فکر نمی کردند که چه کار بزرگی انجام می دهند، کادر سلامت هم امروز در نهایت از خود گذشته گی در سنگر حفاظت و صیانت از جان مردم حماسه می آفرینند نیز، مانند مبارزان راه میهن از اسطوره های ما خواهند بود. این روزها می گذرند و امیدوارم که بر این بیماری پیروز شویم و جشن پیروزی بگیریم. کرونا مانند دشمنی ناجوانمرد است که ما او را نمی بینیم ولی او به ما ضربه می زند. امیدوارم خداوند متعال به واسطه این همه تلاش ها و فداکاری ها که در تمامی جهان برای حفظ حیات انسانها در مقابل این بیماری انجام می شود، راه نجاتی برای رهایی از این بیماری در مقابلمان قرار دهد. البته از مصمیم قلب آرزو دارم دکتر گوهری عزیز هم که بخاطر ابتلا به بیماری کرونا بستری هستند، هرچه زودتر لباس عافیت بر تن کنند و دوباره به میان همکاران بازگردند. جای «بچه ها جونم» گفتن های ایشان بسیار خالی است. الان هم جای تشکر و قدردانی دارد از تمام کسانی که در این راه تلاش کرده اند چه همکاران ستادی، چه همکاران حوزه های بیمارستانی و چه همکاران حوزه بهداشت و همین طور عزیزانی که خارج از دانشگاه و از سایر ارگان ها مانند بسیج و سپاه و حوزه علمیه، در کنار کادر سلامت ایستادند تا خدمت رسانی بهتری به مردم عزیزمان صورت پذیرد. از تمامی مردم هم خواهش می کنم موازین بهداشتی را برای جلوگیری از شیوع بیشتر این بیماری رعایت کنند. چون ما مانند سرنشینان یک کشتی هستیم که اگر یک نفر به این کشتی آسیب بزند همه ما آسیب خواهیم دید. اینکه بعضی از افراد می گویند که زندگی خصوصی خودشان است و لزومی نمی بینند که پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند باید بدانند که با انتقال این بیماری می توانند آسیب جدی به سایر افراد جامعه وارد کنند.

چه چیزی باعث می شود که به فعالیت و خدمت رسانی خود در این شرایط سخت ادامه دهید؟

با اینکه من عضو هیات علمی دانشگاه هم هستم و می توانستم تنها در همان حوزه به خدمت مشغول باشم ولی مانند بقیه مردم که با وجود تمامی سختی ها و شرایط تحریم باز هم عشق و ارادت به وطن دارند و برای آن تلاش می کنند، وجدانم اجازه نمی دهد که ارائه خدمت در حوزه بیمارستان را رها کنم، بنابراین مشتاقانه در کنار دیگر همکارانم تلاش می کنم. با خودم اتمام حجت کرده ام که اگر در این راه درگیر بیماری شدم و از بین رفتم هم باز تا نفس آخر مبارزه کرده باشم. ما افرادی را داشتیم که قبل از کرونا با بی نظمی حاضر می شدند یا تمایل به اتمام همکاری داشتند اما با شیوع بیماری کرونا انگار که ورق برگشت و تمامی این افراد خالصانه حاضر شدند و در حال حاضر به ارائه خدمت می پردازند. همکاری بودند که تمایل نداشتند اضافه کار بایستند اما الان دائم در بیمارستان حضور دارند. آن هم نه در شرایط عادی، با پوشیدن لباس ها و ماسک محافظ، در حالیکه تحمل این هوای گرم با لباس معمولی هم طاقت فرسا است چه برسد به پوشیدن لباس های ویژه محافظتی و ماسک و عینک ویژه برای ساعات طولانی. با تمامی این شرایط سخت همکاران ما حاضر نیستند که برای استراحت بروند. بسیاری از همکاران هم که درگیر بیماری می شوند بعد از بهبودی دوباره برای ارائه خدمت آماده اند. تمام این ها ناشی از این اعتقاد

است که ما روزی از این دنیا خواهیم رفت بنابراین چه بهتر که سربلند باشیم و با نیت خالص به خدمت به خلق الله بپردازیم. این باعث می شود که با دیدن همکاران نیرو بگیریم و ادامه بدهیم.

قبلا هنگام ماه رمضان در موقع سحر و افطار یک سفره کوچکی در اتاق محل استراحت همکاران پهن می شد و دو یا سه نفر بر سفره می نشستند و سحری یا افطار می خوردند و بعد دو سه نفر دیگری می رفتند. اما امسال در شرایط کرونا این سفره ها متفاوت بود و پراز دلخستگی بود. همکاران از خانواده ها دور بودند و در عین حال بیمارانی را می دیدند که در فاصله کوتاهی شرایطشان بد می شود و به ICU منتقل می شوند و یا متأسفانه از بین می روند. این شرایط سبب می شد حال غریبی داشته باشند و حس نزدیکی زیادی را به خداوند پیدا کنند. در شب های احیای سال های گذشته همکارانی که امکان حضور داشتند، در این مراسم شرکت می کردند که امسال بخاطر شرایط ویژه نشد که چنین مراسمی داشته باشیم ولی امسال همکاران بصورت انفرادی قرآن بسر می گرفتند و در اتاق استراحت به راز و نیاز می پرداختند. آرزو می کنم که خداوند به عظمت خودش هر قصوری از ما سرزده را عفو فرماید و این بیماری را ریشه کن کند.

همیشه سختی ها برای ما یادآور درس هایی از زندگی هستند. برای شما چه نکاتی ارزنده و تاثیرگذار بود؟

ما قدر کنار هم بودن ها و با هم بودن ها را نمی دانستیم. الان که به خاطر شیوع کرونا از هم جدا افتاده ایم متوجه نعمت کنار هم بودن اعضای خانواده و دوستان هستیم. وقتی فیلم های مربوط به دوران قبل از کرونا را میبینم بنظرم عجیب می آید که مردم در دیدارها با هم دست می دادند و رفت و آمد داشتند! اما امروز آرزوی سرزدن به اقوام و حتی دیدن چهره بدون ماسک یکدیگر را داریم. نکته دیگر همراهی و پایداری همه ما در کنار هم بود. چون اگر یک نفر همکاری نمی کرد می توانست صدمات زیادی به روند مدیریت مبارزه با شیوع این بیماری وارد کند. اینکه در نوروز امسال تمامی ارگان ها دست به دست هم دادند و این همراهی و استواری درس خوبی به ما داد. همین طور اگر چیزهای روزمره عادی می شوند نباید از شکرگزاری آن غافل شویم. انشاء الله بعد از دوران باید از تک تک دوره هم بودن ها و تک تک ثانیه های زندگی لذت ببریم قدردان داشته هایمان باشیم و شکر پروردگار را بجای آوریم.

سخن پایانی...

در این ماه ها متوجه شدیم که همه ما باید استوار در کنار هم باشیم و تنها یک ارگان خاص متولی امر مبارزه با شیوع کرونا نیست. تک تک ما در مقابل با شیوع این بیماری مسئولیم. از یک ماسک زدن ساده تا کسی که تولید کننده ماسک است برای تولید با کیفیت تر قیمت مناسب تر تا همه بتوانند راحت تر آن را تهیه کنند. کسانی که می توانند با همکاری خودشان در حوزه های مختلف ارائه خدمات سلامت موثر باشند بحضور و حمایتشان ادامه دهند. از مردم می خواهیم که پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند. اینجا همان نقطه ای است که باید کنار هم بمانیم و پیش برویم.

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

## مطالب آموزشی

### بحران جمعیت و سالمندی کشور



نویسنده: آذر نظامی خانقاه - رئیس گروه جوانی جمعیت دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

جمعیت جوان به عنوان یکی از عوامل مهم اقتدار کشورها به شمار می رود. نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی - اجتماعی کشورها محسوب می شود. قدرت و توسعه هر کشور در رابطه با نیروی انسانی و جمعیت معنا پیدا می کند. حرکت به سمت توسعه همه جانبه نیاز جدی به توسعه و ارتقاء سرمایه انسانی دارد. یکی از مهم ترین مولفه های سرمایه انسانی، وضعیت سلامت مردم است. خوشبختانه امید به زندگی زنان و مردان در کشورمان در طول ۴۵ سال گذشته افزایش چشمگیری داشته و در حال حاضر امید به زندگی به بیش از ۷۵ سال رسیده است. کشور ما سال ها از جمعیت جوان برخوردار بوده و همچنان لازم است این ثروت حیاتی حفظ و تقویت شود. متأسفانه در سال های اخیر روند باروری در کشور شیب نزولی داشته است. بررسی های انجام شده حاکی از آن است که نرخ باروری کلی از ۲/۱ در سال ۱۳۹۵ به ۱/۷۴ در سال ۱۳۹۸ رسیده است و در سال ۱۳۹۹ این روند کاهشی همچنان ادامه داشته و با سطح جانشینی فاصله زیادی دارد. با شیوع بیماری کووید-۱۹ از پایان سال ۱۳۹۸، انتظار می رود به دنبال بحران اقتصادی و شرایط خاص کنترل این بیماری، روند کاهشی میزان مولد در کشور همچنان تداوم داشته باشد. پیش بینی می شود در سال ۱۴۲۰ (در یک دوره بیست ساله)، جمعیت سالمندان کشور حدوداً دو برابر شود که این روند در دیگر کشورها طی ۱۰۰ سال اتفاق افتاده است. در قیاس با کشورهای منطقه نیز، روند سالمندی در کشور ما بسیار سریع تر از کشورهای عراق و پاکستان می باشد.

از سال ۱۳۹۳، سیاست های کلی جمعیت در ۱۴ بند از سوی مقام معظم رهبری (مدظله تعالی) به همه دستگاه ها ابلاغ شد و بر ضرورت هماهنگی و تقسیم کار بین ارکان نظام و دستگاه های ذیربط برای اجرای دقیق، سریع و قوی این سیاست ها و گزارش نتایج رصد مستمر اجرای آنها، تاکید شده است. تحقق و اجرای درست این سیاست مهم و حیاتی، مستلزم اتخاذ نگاه جمعی و مسئولانه در کلیه سطوح قانونگذاری، اجرایی و نظارتی است. سیاستگذاران جمعیتی به دو طریق مستقیم و غیر مستقیم می توانند در تحولات جمعیتی یک کشور موثر واقع شوند. در حالی که سیاستگذاری هایی مانند تشویق مولد، مبارزه با مرگ و میر و یا پیشگیری از بارداری تأثیرات مستقیم و بلاواسطه بر عوامل جمعیتی دارند، در صورتی که سیاستگذاران دریابند که سیاست های مستقیم تأثیر چندانی بر افزایش جمعیت ندارد، تدوین سیاست های غیر مستقیم را در دستور کار خود قرار می دهند. به عنوان مثال اگر تشویق خانواده ها برای افزایش تعداد مولد از طریق مستقیم میسر نباشد ممکن است سیاستگذار از طریق افزایش مرخصی مرتبط با بارداری و زایمان، افزایش امنیت شغلی برای زنان شاغل که به تازگی فرزندی به دنیا آورده اند، حمایت از خانواده در تامین هزینه های بهداشتی درمانی مرتبط با فرزندآوری و هزینه تربیت فرزندان و سیاست هایی از این دست، تحولات جمعیتی را مدیریت نماید.

و در سال ۱۴۰۰ با ابلاغ قانون «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» پس از تصویب مجلس شورای اسلامی و ابلاغ ریاست محترم جمهور، در اولویت تکلیف قانونی سازمان و ارگان های وزارتی قرار گرفت. و بر این اساس همه دستگاههای کشوری وظایفی را در قبال اجرایی شدن این سیاستها بر عهده خواهند داشت. همچنین مسئله جوانی جمعیت جزء اولویت های مهم سلامت کشور در نظر گرفته شد تا با طراحی برنامه عملیاتی طبق اهداف در نظر گرفته شده و اتخاذ راهبردی برای فرهنگ سازی جمعیت و ترویج و تشویق جدی زنان و مردان به فرزندآوری در راستای افزایش نرخ باروری کلی اقدام لازم به عمل آورد.

### نمک یددار و حفظ سلامت تیروئید



نویسنده: مهندس مهسا نخعی - رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی سمنان

غده تیروئید یکی از مهم ترین غدد درون ریز بدن است که در قسمت جلوی گردن قرار دارد و با ترشح هورمون های تیروکسین و تری یدو تیرونین در تنظیم متابولیسم، رشد و تکامل، عملکرد سیستم عصبی، سلامت قلب، تنظیم دمای بدن و بسیاری از فعالیت های حیاتی نقش دارد. ماده اولیه ساخت این هورمون ها، عنصر ید است؛ ریزمغذی ای که بدن قادر به ساخت آن نیست و باید از طریق رژیم غذایی دریافت شود. کمبود ید یکی از مهم ترین علل قابل پیشگیری اختلالات تیروئید و آسیب های تکاملی مغز

در جنین و کودکان است. در دوران بارداری، نیاز به ید افزایش می یابد و دریافت ناکافی آن می تواند موجب کاهش رشد مغزی جنین، کاهش ضریب هوشی و اختلالات یادگیری در آینده شود. به همین دلیل، ید کافی برای همه افراد جامعه، به ویژه زنان باردار و شیرده، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برنامه غنی سازی نمک با ید یکی از موفق ترین مداخلات بهداشت عمومی در جهان محسوب می شود و ایران نیز با اجرای این برنامه توانسته است شیوع کمبود ید را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. بر اساس توصیه وزارت بهداشت، مناسب ترین نمک برای مصرف روزانه، نمک تصفیه شده یددار دارای پروانه ساخت و نشان استاندارد است. این نوع نمک علاوه بر تأمین ید مورد نیاز بدن، از نظر ناخالصی ها نیز کنترل شده و ایمنی بیشتری دارد. در مقابل، نمک هایی مانند نمک دریا، نمک صورتی، نمک آبی، نمک سنگی و سایر نمک های رنگی معمولاً مقدار ید کافی و استاندارد ندارند، همچنین رنگی بودن یا طبیعی بودن این نمک ها به معنای سالم تر بودن آن ها نیست و هیچ شواهد علمی معتبری بر برتری آن ها نسبت به نمک یددار تصفیه شده وجود ندارد. نمک های رنگی و نمک دریای تصفیه نشده قادر به تأمین ید مورد نیاز بدن نمی باشند، همچنین نمک های تصفیه نشده ممکن است حاوی مقادیر متغیری از شن، خاک، گچ، ترکیبات نامحلول و سایر ناخالصی ها باشند و بسته به محل استخراج، احتمال وجود فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک، کادمیوم یا جیوه در برخی نمونه های غیراستاندارد وجود دارد. مصرف طولانی مدت این آلاینده ها می تواند با افزایش خطر برخی مشکلات سلامتی مثل

آسیب به کلیه ها، اختلالات عصبی و افزایش خطر برخی سرطان ها همراه باشد. به همین دلیل، استفاده از نمک های دارای پروانه ساخت و نشان استاندارد اهمیت زیادی دارد. تبلیغات گاهی ادعا می کنند که نمک های رنگی سرشار از مواد معدنی هستند، اما واقعیت این است که مقدار این مواد معدنی بسیار اندک است و با توجه به محدود بودن مقدار مجاز مصرف نمک، نقش قابل توجهی در تأمین نیاز روزانه بدن ندارد. ید نسبت به رطوبت، نور و حرارت حساس است. بنابراین نمک را در ظرف دربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید. از خرید نمک فله ای یا فاقد مجوزهای بهداشتی خودداری کنید. بهتر است نمک در مراحل پایانی پخت یا هنگام سرو غذا اضافه شود تا اتلاف ید به حداقل برسد. اگرچه ید برای سلامت ضروری است، اما دریافت بیشتر نمک به معنای دریافت بیشتر سلامت نیست. سازمان جهانی بهداشت مصرف کمتر از ۵ گرم نمک در روز (حدود یک قاشق چای خوری) را برای بزرگسالان توصیه می کند. مصرف بیش از حد نمک خطر ابتلا به فشار خون بالا، سکته مغزی، بیماری های قلبی-عروقی و بیماری های کلیوی را افزایش می دهد. سلامت تیروئید در گرو دریافت کافی ید است، اما این هدف تنها با مصرف متعادل نمک تصفیه شده یددار استاندارد محقق می شود، نه با افزایش مصرف نمک یا استفاده از نمک های رنگی و غیراستاندارد.



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

