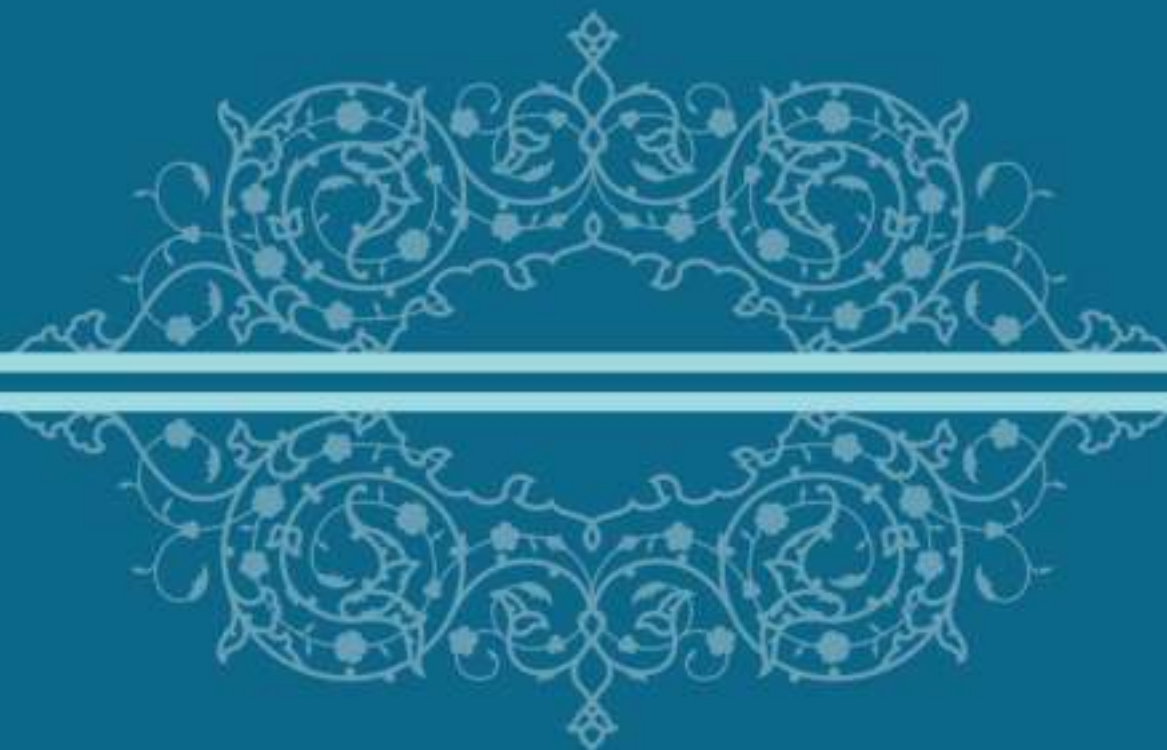




# مجله الکترونیکی گوهرتندرستی



آبان ماه ۱۴۰۲





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۳۸

آبان ۱۴۰۲

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: حامد حمیدی
- مطالب آموزشی: معاونت بهداشتی - مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه



## سخن سردبیر

### به نام خدا



شاخص های مربوط به سلامت نشان دهنده میزان پیشرفت در کشورها است. پیشگیری یکی از منطقی ترین و به صرفه ترین راه ها برای ارتقای سلامت می باشد. پس بجاست که تمامی نهادهای مرتبط با امر سلامت به ترویج آن پردازند. دو بیماری دیابت و پرفشاری خون، به همراه عوارض بسیار شایعی که ایجاد می کنند همچون حملات قلبی، سکته های مغزی و نارسایی پیشرفته کلیه و کاهش بینایی و قطع عضو، هزینه های سنگینی را به بیمارانش، خانواده ها، جامعه و دولت تحمیل می کند.

گرچه مؤثرترین و کم هزینه ترین پیشگیری در سطح اول با خودمراقبتی و اصلاح شیوه زندگی اتفاق می افتد، ولی پیشگیری سطح دوم یعنی شناسایی و پیگیری به موقع مبتلایان به این دو بیماری، می تواند روند پیشرفت آن را کند کرده و زندگی هزاران نفر را نجات داده و در هزینه های مربوط به سلامت صرفه جویی کند. **در پویش ملی سلامت**، کادر بهداشت و درمان همچون گذشته، آماده ارائه خدمت غربالگری دیابت و فشار خون به جمعیت تحت پوشش بالای ۱۸ سال و خانم های باردار در هر گروه سنی خواهند بود.

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	سخن استاندار
۵	سخن رئیس دانشگاه
۶	اخبار و رویدادها
۲۰	گفتگوی صمیمی
۳۴	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 بیانات مقام معظم رهبری در دیدار بسیجیان

بسم الله الرحمن الرحيم



درباره‌ی بسیج، سخن زیاد است. اجمالاً، بسیج یادگار گران‌بهای امام برای کشور است. امام آفریننده‌ی بسیج و پدر بسیج است؛ در عین حال، خود آن بزرگوار می‌گوید که من افتخار می‌کنم که یک بسیجی‌ام؛ شأن بسیج این است. امام درباره‌ی بسیج توصیف‌های گوناگونی دارند. دو توصیف را من انتخاب کردم که به شما عرض بکنم. یک جا امام می‌گوید که «بسیج لشکر مخلص خدا است»؛ لشکر مخلص خدا! روی

کلمات دقت کنید. یک جای دیگر امام می‌گوید «بسیج مدرسه‌ی عشق است». این دو توصیف را کنار هم بگذاریم. «لشکر مخلص خدا» نشان می‌دهد که بسیج رزمنده است؛ لشکر برای رزم است، برای جنگ است. از آن طرف، مدرسه‌ی عشق است. بسیج عاشق است، دل‌باخته است، اما این عشق یک عشق هرزه‌پوی بی‌جهت بدمسیر نیست؛ این عشق در ظرفیت و قابلیت یک مدرسه است. ظرف او یک ظرف جهت‌دار و منظم است؛ یعنی چه؟ یعنی عشق به خدا، عشق به معنویت، عشق به مردم، عشق به راه؛ در جهتی که دارد حرکت می‌کند، عاشقانه حرکت می‌کند؛ «مدرسه‌ی عشق» یعنی این. نمی‌گوید بسیج عاشق است، می‌گوید بسیج مدرسه‌ی عشق است؛ عشق را با جهت مشخص تدریس می‌کند، تعلیم می‌دهد.

**رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای (مد ظله العالی)**

## استاندار سمنان: در حوزه اشتغال جزو استان های برتر هستیم



به گزارش روابط عمومی ، تشریفات و امور بین الملل استانداری سمنان، سید محمد رضا هاشمی ، استاندار سمنان در سی و یکمین جلسه ستاد توسعه اقتصاد دانش بنیان که در تاریخ بیست و هشتم آبان ماه ۱۴۰۲ در سالن جلسات یادگار امام(ره) استانداری سمنان برگزار شد ، گفت: خوشبختانه و با تلاش های مداوم ، استان سمنان در حوزه اشتغال و همچنین راستی آزمایی آن، جزو ۳ استان اول در سطح کشور

می باشد. هاشمی افزود: در حوزه کارگری ، بیشترین سطح اشتغال را داشته ایم و در حوزه به کارگیری فارغ التحصیلان دانشگاه ها نیز لازم است با توجه به دانشگاهی بودن استان ، تلاش بیشتری انجام شود. رئیس ستاد توسعه اقتصاد دانش بنیان استان در ادامه با بیان اینکه فعالیت شرکت های دانش بنیان ، باعث افزایش بهره وری و رشد اقتصاد استان می شود ، اضافه کرد؛ به شرکت های دانش بنیان باید میدان بیشتری برای فعالیت داد ، چرا که توجه بیشتر به این شرکت ها باعث موفقیت بیشتر و در نهایت دغدغه بکارگیری فارغ التحصیلان دانشگاه ها نیز ، کمتر خواهد شد . وی تصریح کرد ؛ بهتر است شرکت های مادر تخصصی ، که در استان فعالیت می کنند در صورت امکان به شرکت های دانش بنیان واگذار شوند تا شاهد نتایج بهتری در حوزه اقتصادی باشیم. استاندار سمنان در پایان با اعلام اینکه لازم نیست همه مشاغل در حوزه شهرک صنعتی دایر شود ، گفت؛ توسعه مشاغل خانگی در رشد اقتصادی استان بسیار موثر است و همچنین این امر موجب ماندگاری افراد در روستاها و شهرهای کم جمعیت خواهد شد و از این رو لازم است در حوزه توزیع اعتبارات مسئله توسعه متوازن به طور کامل رعایت شود.

## پیام تبریک رئیس دانشگاه به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زینب کبری (س) و روز پرستار



### بسمه تعالی

دکتر کامران قدس رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در پیامی به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زینب کبری (س) و روز پرستار، این روز را به جامعه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان تبریک گفت. متن پیام به شرح زیر است:

رسول گرامی اسلام(ص) در خصوص پاداش پرستاری از

بیمار فرمودند: هرکس یک شبانه‌روز از بیماری مراقبت کند خدا او را با ابراهیم خلیل(ع) برانگیزد، آن‌گاه از صراط همچون برق جهنده تابان بگذرد. خانواده بزرگ پرستاری یکی از ارکان های مهم عرصه سلامت به شمار می رود که با صبوری، سعه صدر و با الگو گرفتن از سیره حضرت زینب (س) به بیماران خدمات ارائه می دهند و ولادت با سعادت حضرت زینب کبری (س) و روز پرستار بهانه -ای است تا از تلاش های ایثارگرانه و خالصانه شما فرشتگان رحمت، تقدیر و تشکر شود. جامعه درمانی کشور بر خود می-بالد که افرادی پاک نهاد و نیکو سرشت به پشتوانه توانایی و دانایی، توشه گرفته از ارق ملی و میهنی و با تاسی بر سیره زینب کبری (س)، در سودای تامین سلامت انسان ها، همت خویش را بکار گرفته -اند و مجدانه تلاش می-کنند و در این روزهایی که نه دستی به دوستی و نه آغوشی به گرمی می تواند حتی برای عزیزترین عزیزان باز شود، بی پروا و جان برکف و متعهدانه و ایثارگر جهت شفای بیماران، مسئولیت پذیر و فداکارانه در صف مقدم ایستاده اند. رشادت ها و از خود گذشتگی پرستاران در دوران سخت کرونا نه تنها هیچگاه از اذهان بیماران و مردم نخواهد رفت بلکه جهاد این عزیزان که در صف اول مبارزه با کرونا قرار داشتند مرهمی بر دل بیماران کرونایی و همراهان آنها در آن دوران بود. جا دارد در این روز به روح بزرگ همه پرستارانی که در حملات وحشیانه رژیم اشغالگر در بیمارستان های متعدد غزه به فیض شهادت نائل آمده اند، نیز درود و صلوات بفرستیم. اینجانب ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدای مدافع سلامت و ضمن تبریک فرا رسیدن میلاد حضرت زینب کبری (س) و "روز پرستار"، تلاش های بی وقفه و خالصانه پرستاران عزیز را ارج نهاده و از خداوند متعال موفقیت این عزیزان را در تمام مراحل زندگی خواستارم.

دکتر کامران قدس - رئیس دانشگاه



## اخبار و رویدادها



**مراجعه بیش از ۲۳ هزار بیمار به بخش اورژانس بیمارستان ۱۵ خرداد  
در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۲** [۱۴۰۲/۰۸/۰۲](#)



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در آئین معارفه دانشجویان ورودی جدید:

**قبولی دانشجویان در دانشگاه‌ها موفقیت و نعمت بزرگی است و  
باید قدرتان این فرصت بود** [۱۴۰۲/۰۸/۰۲](#)



**قدردانی معاون بهداشت وزارت بهداشت از معاون بهداشتی و  
کارکنان این دانشگاه در راستای کسب رتبه خوب در کارنامه جوانی  
جمعیت** [۱۴۰۲/۰۸/۰۲](#)



**ارائه حدود ۲۲۱ هزار خدمت در کلینیک تخصصی و بیمارستان کوثر در  
۶ ماه اول سال ۱۴۰۲**



بازدید ارزیابان وزارت بهداشت از روند اجرای برنامه پزشکی خانواده و  
نظام ارجاع در دانشگاه ۱۴۰۲/۰۸/۰۳



تعداد دانش آموختگان دانشگاه از بدو تاسیس تاکنون از مرز ۱۲ هزار  
نفر عبور کرد ۱۴۰۲/۰۸/۰۳



حمایت دانشجویان بین الملل دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از  
مردم مظلوم فلسطین ۱۴۰۲/۰۸/۰۳



پدر مهربان که پس از مرگ هم، زندگی بخشید... ۱۴۰۲/۰۸/۰۳



مدیرکل دفتر هماهنگی امور اقتصادی استانداری سمنان:

دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان پیشگام در حوزه فناوری سلامت

استان سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۰۶



نباشد جهان بر کسی بایدار همه نیکنمایی بود یادگار

اعضای پیکر جانبخش امید نورزایی به چند بیمار دردمند جان دوباره

بخشید ۱۴۰۲/۰۸/۰۶



آئین تقدیر از عوامل اجرائی پنجمین کنگره بین المللی و بیست

و ششمین کنگره ملی فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران

۱۴۰۲/۰۸/۰۷



بازدید سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه از کارخانه مواد غذایی و

آشامیدنی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۰۸



سرپرست نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه:

**اجرای طرح اندیشه تمدن ساز در دانشگاه علوم پزشکی استان**

**سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۰۹**



**جلسه آموزشی شیوه نامه اجرایی برنامه سلامت خانواده در شهرستان**

**دامغان برگزار شد ۱۴۰۲/۰۸/۱۰**



**بهره برداری آزمایشی دستگاه پیشرفته MRI مرکز جامع تشخیص و**

**درمان سرطان استان سمنان با پذیرش اولین بیمار ۱۴۰۲/۰۸/۱۰**



**تحويل یک دستگاه آمبولانس مجهز بین بیمارستانی به شبکه**

**بهداشت و درمان شهرستان سرخه ۱۴۰۲/۰۸/۱۱**



بیانیه دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در حمایت از مردم مظلوم غزه و گرامیداشت روز ملی مبارزه با استکبار جهانی ۱۱/۰۸/۱۴۰۲



کمیته اجرایی دوره های آموزشی جوانی جمعیت و فرزند آوری در شهرستان گرمسار برگزار شد ۱۳/۰۸/۱۴۰۲



دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به عنوان دستگاه برتر در نظام آماري استان سمنان شد. ۱۳/۰۸/۱۴۰۲



نشست سرپرست نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه با سرپرست و اعضای هیات علمی دانشکده بهداشت ۱۳/۰۸/۱۴۰۲



حضور پرشور خانواده دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در  
راهپیمایی روز ملی مبارزه با استکبار جهانی و حمایت از مردم مظلوم  
غزه ۱۳/۰۸/۱۴۰۲



بازدید از داروخانه های مهدیشهر در طرح ضربتی بازدید از داروخانه  
های تحت پوشش دانشگاه ۱۴/۰۸/۱۴۰۲



بازدید مدیر شبکه بهداشت و درمان دامغان از خانه بهداشت مایان و  
خانه بهداشت وامرزان ۱۴/۰۸/۱۴۰۲



ارائه بیش از ۲۰۰ هزار خدمت در شبکه بهداشت و درمان شهرستان  
مهدیشهر در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۲ ۱۴/۰۸/۱۴۰۲



محققان علوم پزشکی سمنان حق بوعلی سینا را از دانشمندان غربی  
گرفتند ۱۴۰۲/۰۸/۱۴



نشست صمیمی اصحاب رسانه و فعالان فضای مجازی شهر گرمسار با  
سرپرست بیمارستان معتمدی ۱۴۰۲/۰۸/۱۴



هشتمین نشست ارکان دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی (ساغ) استان  
سمنان برگزار شد ۱۴۰۲/۰۸/۱۴



تصویب افزایش مالیات بر دخانیات در صحن علنی مجلس شورای  
اسلامی با پیگیری های موثر روسا و معاونان بهداشتی دانشگاه های  
علوم پزشکی سراسر کشور ۱۴۰۲/۰۸/۱۴



دیدار مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان دامغان با دادستان  
عمومی و انقلاب دامغان ۱۴۰۲/۰۸/۱۵



آیین روپوش سفید دانشجویان ورودی سال ۱۴۰۰ دانشکده  
دندانپزشکی برگزار شد ۱۴۰۲/۰۸/۱۶



در طرح ضربتی بازدید از داروخانه ها و شرکت های پخش دارو و شیر خشک تحت  
پوشش دانشگاه انجام شد؛  
بازدید سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه از داروخانه ها و شرکت  
های پخش دارو و شیرخشک سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۱۷



حضور مدیر کل اداره خیرین وزارت بهداشت در دانشگاه علوم  
پزشکی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۱۷





دستیار تخصصی رشته داخلی علوم پزشکی استان سمنان جزو ده درصد برتر کشور شد. ۱۴۰۲/۰۸/۱۷



ثبت بیش از ۲۷ هزار ماموریت اورژانس پیش بیمارستانی در ۷ ماهه ۱۴۰۲ توسط اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه ۱۴۰۲/۰۸/۱۷



به مناسبت هفته دیابت: سمینار "قندوپند" توسط علوم پزشکی استان سمنان برگزار می شود ۱۴۰۲/۰۸/۱۷



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان: ماسک بزنیم، کرونا و آنفلوآنزا همچنان در کمین است ۱۴۰۲/۰۸/۲۰



دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان افتتاح شد

۱۴۰۲/۰۸/۲۱



معاون آموزشی وزارت بهداشت: دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

یکی از دانشگاه های برتر در کشور است

۱۴۰۲/۰۸/۲۱



دبیر شورای آموزش داروسازی و تخصصی وزارت بهداشت:

دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به بلوغ علمی رسیده است

۱۴۰۲/۰۸/۲۱



معاون آموزشی وزیر بهداشت در آئین افتتاح دانشکده داروسازی:

سه بیمارستان مجازی برای ارتقای مهارت دانشجویان علوم پزشکی

ایجاد شد ۱۴۰۲/۰۸/۲۱



بازدید معاون آموزشی وزارت بهداشت از مراکز آموزشی علوم پزشکی  
سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۲۱



مراسم بزرگداشت علامه اقبال لاهوری در دانشگاه علوم پزشکی  
استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۲/۰۸/۲۲



رونمایی از پویش ملی سلامت با حضور دکتر قدس رئیس دانشگاه در  
خبرگزاری ایرانا ۱۴۰۲/۰۸/۲۲



آئین معارفه اعضای نظام پرستاری سمنان با حضور رئیس دانشگاه  
برگزار شد ۱۴۰۲/۰۸/۲۲



انعقاد تفاهم نامه آموزشی، پژوهشی و فناوری بین دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان  
۱۴۰۲/۰۸/۲۳



بازدید رئیس دانشگاه از روند اجرای پویش ملی سلامت در مرکز خدمات جامع سلامت شهری زنده یاد نصرت الله دانائی  
۱۴۰۲/۰۸/۲۳



برگزاری میز خدمت با حضور مشاور وزیر بهداشت در امور شاهد و ایثارگران ویژه ایثارگران دانشگاه  
۱۴۰۲/۰۸/۲۳



اجرای "پویش ملی سلامت" در شورای اداری استان سمنان و پیوستن استاندار سمنان به این پویش ملی  
۱۴۰۲/۰۸/۲۴



پزشک فوق تخصص بیماری های غدد درون ریز و متابولیسم کودکان و نوجوانان  
دانشگاه:

دیابت نوع یک در بین دانش آموزان نسبت به سال گذشته ۲ برابر  
افزایش یافته است ۱۴۰۲/۰۸/۲۷



حضور دانشجویان علوم پزشکی استان سمنان در محکومیت  
جنایات و حملات اسرائیل به مردم مظلوم فلسطین و غزه  
۱۴۰۲/۰۸/۲۸



تقدیر مدیر کل دانشجویی وزارت بهداشت از رئیس اداره مشاوره  
سلامت روان دانشجویان دانشگاه ۱۴۰۲/۰۸/۲۸



سمینار قند داغ در مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امیرالمومنین  
(ع) برگزار شد ۱۴۰۲/۰۸/۲۸



**بازدید شبانه سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه از شرکت های  
پخش دارویی و شیر خشک تحت پوشش دانشگاه ۱۴۰۲/۰۸/۲۹**



**مدیر پرستاری علوم پزشکی استان سمنان، مدیر برگزیده کشوری  
شد ۱۴۰۲/۰۸/۲۹**



**جشن بزرگ " به رنگ عشق " به مناسبت میلاد خجسته حضرت زینب  
کبری (س) و روز پرستار در دانشگاه برگزار شد ۱۴۰۲/۰۸/۳۰**



**تشریح روند اجرایی طرح پوشش ملی سلامت توسط رئیس دانشگاه  
در دیدار با نماینده ولی فقیه در استان سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۳۰**

## گفتگوی صمیمی:

ردیابی اولین اقدامات جهت حل معضل فقر آهن در ایران در گفت و گو با کارشناس پیشکسوت تغذیه

استان سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۱۰



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، در ادامه سلسله گفتگوها با همکاران، پای صحبت محمد حسن قدس الهی از همکاران پیشکسوت معاونت بهداشتی می نشینیم و از توصیه های تغذیه ای اولین کارشناس تغذیه دانشگاه برخوردار خواهیم شد که لازم بذکر است این مصاحبه چند روز قبل از اینکه ایشان به درجه بازنشستگی نائل شوند، انجام شده است.

### آقای قدس الهی لطفا یک بیوگرافی کوتاه از خودتان بفرمایید.

به نام خدا، عرض سلام دارم. من متولد ۱۳۴۷ در دامغان هستم و در سال ۱۳۶۸ در رشته کارشناسی تغذیه، وارد دانشگاه و در سال ۱۳۷۲ فارغ التحصیل شدم و در سال ۱۳۷۳ وارد طرح نیروی انسانی ویژه پزشکان و پیراپزشکان در دامغان شدم. ابتدا وارد بیمارستان شدم ولی بعد از چند روز به اداره نظارت بر مواد غذایی که آن زمان زیر نظر شبکه بهداشت و درمان اداره می شد، منتقل شدم و یک روز در بیمارستان بودم و بقیه روزها را به اداره نظارت بر مواد غذایی می رفتم و کار ما نظارت بر کارخانه های مواد غذایی بود و با توجه به سیاستهای ابلاغی از سوی وزارتخانه فعالیت می کردیم و سپس در همان اداره نظارت بر مواد غذایی مستقر شدم و مسئول اداره نظارت بر مواد غذایی شهرستان دامغان بودم. از سال ۱۳۸۵ من معاون مرکز بهداشت استان شدم و تا اسفند ۱۴۰۰ این سمت را بر عهده داشتم و فعالیت اجرایی می کردم. بعد هم در دبیرخانه هیات امناء خدمت کردم تا چند روز دیگر که بازنشسته خواهم شد.

**بفرمایید که همکاری خود با دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان را از چطور آغاز کردید؟**

البته زمانی که مشغول طرح بودم، دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و سازمان تامین اجتماعی کارشناس تغذیه نیاز داشت و من در امتحان هر دو سازمان شرکت کرده بودم. تامین اجتماعی زودتر گزینش انجام داد و نتایج را اعلام کرد و من قبول شده بودم و چند روز پایان طرحم را در تامین اجتماعی بودم تا پایان طرحم را گرفتم. بعد دانشگاه هم اعلام نتایج کرد که من اینجا هم قبول شدم و بنا بر پیشنهاد دوستان نهایتاً دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان را انتخاب کردم و از سال ۱۳۷۵ به شکل رسمی آزمایشی فعالیتیم را در دانشگاه آغاز کردم.

### از سالهای ابتدای فعالیت خود در دانشگاه و شکل گیری واحد تغذیه بفرمایید:

یکی از حوزه های معاونت بهداشتی، بهداشت خانواده بود که من به عنوان کارشناس تغذیه در این واحد مشغول بودم. در آن زمان بخاطر مشکلات تغذیه ای که آن زمان در کشور وجود داشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه در وزارت بهداشت از همین حوزه بهداشت خانواده منشعب شد تا منحصراً به مشکلات مربوط به تغذیه بپردازد و مدیر آن سرکار خانم دکتر شیخ الاسلام بودند. مثلاً زمانی مشکل کمبود ید در کشور بسیار جدی بود و در مناطقی که این مشکل بیشتر بود، بسیاری از افراد درگیر بیماری گواتر می شدند و به همین خاطر یک برنامه پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید در کشور اجرا شد و موفق بود. بعد از این که دفتر تغذیه در وزارتخانه شکل گرفت، در استانها هم واحد تغذیه ایجاد شد. در دانشگاه ما هم دکتر جندقی معاون بهداشتی وقت، صلاح دیدند که واحد تغذیه ایجاد شود و مسئولیت برنامه های تغذیه را به من سپردند. در آن زمان طرح های بسیار خوبی در سطح کشور در زمینه تغذیه انجام شد و بسیاری از مشکلات مردم در زمینه تغذیه مشخص گردید. مثلاً بعد از شناسایی مشکل کمبود آهن و برخی ویتامین ها در کودکان، برنامه استفاده از قطره های ویتامین AD، مولتی ویتامین و آهن برای کودکان از شش ماه تا ۲۳ ماه بطور منظم شکل گرفت. قبلاً یک منحنی سلامت برای پایش رشد کودکان در سیستم بهداشتی وجود داشت که به جاده سلامتی معروف بود. بعد این منحنی کامل شد و منحنی های وزن به سن، قد به سن، دور سر به سن و... ایجاد شد که از آن برای پایش رشد کودکان استفاده می کردیم. بعد شروع کردیم به برگزاری کارگاه های مختلف از جمله پایش رشد کودکان بر اساس منحنی های رشد.

### چه طرح های مهمی در دوران شکل گیری دفتر تغذیه انجام شد؟

بررسی مصرف مواد غذایی یکی از مواردی است که در بررسی و پایش های تغذیه انجام می شود. در این طرح یک تیم آموزش دیده به مدت سه روز تمامی مواد غذایی که در یک خانواده مصرف می شد را اندازه گیری و ثبت می کرد. سپس این داده ها با استانداردهای موجود مقایسه می شد و کمبودهای تغذیه ای مشخص می شد. مثلاً با پایش انجام گرفته در آن سال ها



(حدود سال ۱۳۷۷) مشخص شد که دامغان بیشترین مصرف چربی را در سطح کشور دارد. یکی دیگر از طرح‌هایی که انجام دادیم، بررسی ریز مغزی‌ها بود. در هر شهرستانی خوشه‌بندی انجام شد و در گروه‌های مختلف سنی و جنسیتی، دسته‌بندی کردیم و با هماهنگی از آن‌ها نمونه خون گرفته شد و یکسری از ریز مغزی‌ها مثل برخی ویتامین‌ها و آهن و... بررسی شد. به این شکل مشخص شد که مثلاً چند درصد خانم‌های باردار دچار فقر آهن، کلسیم و ویتامین D هستند. بعد مکمل‌های مناسب برای خانم‌های باردار در نظر گرفته شد. یا مثلاً مصرف مقدار مشخصی ویتامین D بصورت ماهیانه برای بزرگسالان توصیه شد. بررسی تن سنجی هم از طرح‌هایی بود که در آن دوران انجام گرفت. در این طرح قد و وزن کودکان در یک سنی اندازه‌گیری می‌شد و سه شاخص مهم آن یعنی قد به سن، وزن به سن و وزن به قد ثبت شد. در این طرح تعداد بچه‌های کوتاه قد، کم وزن و غیره بدست آمد و برای آن برنامه ریزی می‌شد. یکی از اتفاقات خوبی که صورت گرفت افزودن ید به نمک و ترویج استفاده از نمک ید دار در مواد غذایی بود و ایران در مبارزه با مشکل کمبود ید رتبه اول را آورد. غنی‌سازی آرد با آهن هم از دیگر طرح‌های خوبی بود که همچنان نیز اجرا می‌شود.

### **چه کارهای نو آورانه ای را با توجه به داده‌ها و اطلاعات و آماری که از اجرای طرح‌ها بدست آورده بودید، صورت گرفت؟**

در حدود سال ۱۳۷۵، با توجه به اطلاعاتی که داشتیم و نیاز سنجی که انجام دادیم، شروع کردیم به تهیه بروشور، وزارتخانه هم از استان‌هایی که در این زمینه پیشرو بودند، حمایت می‌کرد. من شروع به تهیه یک بروشور کردم که محتوای آن توصیه‌هایی مربوط به پیشگیری و کنترل فقر آهن بود و هدفمان بیشتر کودکان و مادران باردار بودند. این بروشور چون اولین بروشور بود که در این زمینه تهیه شده بود، آن را برای تأیید به وزارتخانه ارسال کردیم. بعد از تأیید محتوا این بروشور را چاپ کردیم و اولین بروشور مربوط به فقر آهن در کشور بود و به سایر دانشگاه‌ها هم ارسال کردیم. سپس پمفلت پایش رشد کودکان را برای اولین بار تهیه کردیم که در آن توضیحاتی درباره رشد کودکان و منحنی‌های مربوط به آن بود. در زمینه‌های دیگر هم اقدام به تولید پمفلت کردیم که شاخص آن همان موارد فوق بود. بخاطر این فعالیت‌ها خانم دکتر شیخ الاسلام از من دعوت کردند که به تهران منتقل شوم.

### **دوره ای که در هلند دیدید مربوط به چه موضوعی بود و چطور برای شرکت در این دوره پذیرفته شدید؟**

در آن زمان بهداشت جهانی وامی را به وزارت بهداشت داد برای گذراندن دوره‌های آموزشی که از سوی دفتر تغذیه وزارت این وام جذب شد و تعدادی از افراد برای گذراندن دوره‌های مربوط به تغذیه در کشورهای پیشرو در این امر، انتخاب شدند. انتخاب افراد هم به این شکل بود که بعد از شرکت یک دوره آموزشی در تهران، از ما خواستند که بمانیم و از یک شرکت دعوت کردند

که امتحان زبان از ما بگیرد. من تمایلی برای شرکت در امتحان نداشتیم ولی به اصرار دوستان در امتحان شرکت کردم، البته نمره امتحان زبان من چندان خوب نشد ولی چند ماه بعد تماس گرفتند که برای شرکت در دوره آموزشی انتخاب شده. من پرسیدم که نمره زبانم که پائین بود چه می شود؟ ولی ظاهراً نمره زبان تنها یکی از مواردی بود که بررسی شده بود و فعالیت و توانمندی در کار اجرایی را هم مورد بررسی قرار داده بودند. به این ترتیب من و ۵ نفر دیگر انتخاب شدیم که در دوره آموزشی در زمینه امنیت غذایی که در کشور هلند برگزار می شد شرکت کنیم.

### اگر توصیه تغذیه ای برای خوانندگان این مصاحبه دارید بفرمایید.

پوکی استخوان یک بیماری خاموش و خطرناک است و در خانم ها سه برابر بیشتر از آقایان شایع است. این بیماری می تواند فرد را دچار شکستگی های استخوانی کند که اگر در سنین بالا اتفاق بیفتد بسیار مصیبت بار خواهد بود. اگر افراد بویژه خانم های بالای سن ۵۰ سال یک سنجش تراکم استخوان انجام دهند در پیش بینی و کنترل این بیماری می تواند موثر باشد. نکته بعدی استفاده از شیر مادر در دوران شیرخواری و بعد هم استفاده از منابع کلسیم مانند شیر و لبنیات کم چرب به میزان توصیه شده در وعده های غذایی روزانه است. وقتی می گوییم یک غذا منبع است یعنی هم به راحتی خورده می شود، به راحتی ماده مورد نظر مثلاً کلسیم آن به راحتی جذب شود، به راحتی تهیه می شود. فعالیت بدنی هم در کنترل پوکی استخوان بسیار موثر است. البته فعالیت بدنی که پاهای فعال باشند و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه بطور روزانه انجام شود. نکته بعد استفاده مناسب از ویتامین D است. مساله بعدی فقر آهن است. توصیه تغذیه در این مساله فقر آهن استفاده از منابع گوشتی است بویژه در خانمها، که هفته ای حداقل دوبار از گوشت قرمز و بعد از سایر گوشت ها استفاده شود.

### در مورد بد غذایی کودکان چه توصیه ای دارید؟

در مورد بچه ها تنوع غذایی بسیار مهم است. یا کودکی که شب دیر می خوابد و روز بعد باید صبح زود بیدار شود و به مدرسه برود، تمایلی برای خوردن صبحانه نخواهد داشت و صبحانه هم باید تنوع داشته باشد و مواد غذایی باید در شرایط سالم نگهداری شوند. گوشت ها منابع خوب پروتئین برای رشد کودکان هستند که با تنوع دادن به نوع گوشت مصرفی یا ظاهر آن مثل استفاده از گوشت چرخکرده، می توان کودکان را به استفاده از این منابع مهم غذایی علاقمند کرد. استفاده از چپیس، پفک و از این قبیل تنقلات برای سلامت و رشد کودکان بسیار مضر است. تنقلاتی که در گذشته استفاده می شد مثل خشکبار بسیار مفید بودند و اگر محاسبه کنیم چه بسا یک مشت خشکبار از یک بسته چپیس هزینه کمتری داشته باشد. کودکان به راهنمایی ما برای تغذیه نیازمند هستند. در گذشته حجم مواد غذایی که استفاده می شد کمتر بود و در عین حال تحرک بدنی

هم بیشتر بود بنابراین افراد چاق بسیار کمتر از حالا بودند. امروزه چاقی تبدیل به یک معضل شده است که ناشی از کم تحرکی و تغذیه نامناسب است.

### مصاحبه و ویرایش: مارال صمصامی

### برترین کتابدار پژوهشی کشور: کتابخانه ساکت است، اما ساکن نیست! ۱۴۰۲/۰۸/۲۴



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، به مناسبت روز کتاب و کتابخوانی و کتابدار گفتگویی با دکتر مرجان مومنی سرپرست کتابخانه مرکزی دانشگاه انجام شد که ناگفته های کتابداری را تشریح می کند. ضمن تبریک به همکاران کتابدار در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، شما را به خواندن این گفتگو دعوت می کنیم.

### خانم دکتر لطفا خودتان را بیشتر معرفی بفرمایید.

به نام خدا، خوشحالم از اینکه در خدمتان هستم. من مرجان مومنی در سال ۱۳۵۵ در تهران به دنیا آمدم و در سمنان بزرگ شدم. در سال ۱۳۷۷ ازدواج کردم و یک دختر دارم که دانشجوی سال آخر مهندسی معماری هستند. در سال ۱۳۷۴ در رشته کتابداری پزشکی دانشگاه ایران شروع به تحصیل کردم. در سال ۱۳۷۸ از طریق آزمون استخدامی هم در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و هم در دانشگاه سمنان پذیرفته شدم که نهایتاً دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان را انتخاب و در دانشکده توانبخشی شروع به کار کردم. شروع به کارم در آموزش دانشکده بود بعد از مدتی در کتابخانه دانشکده توانبخشی که در کلینیک ابن سینا مشغول به کار شدم. که آن زمان کتابخانه در واقع یک اتاق کتاب بود و کتاب ها رده بندی و فهرست نویسی نداشت. با مدتی فعالیت جدی در کتابخانه، کتابخانه با اصول کتابداری مرتب شد. در سال ۱۳۸۲ به کتابخانه مرکزی منتقل شدم و به عنوان مدیر داخلی کتابخانه مرکزی فعالیت خود را ادامه دادم تا اینکه در سال ۱۳۸۶ در مقطع فوق لیسانس و در سال ۱۳۹۳ در مقطع دکتری ادامه تحصیل دادم. از سال ۱۳۹۶ به عنوان مدیر تامین منابع الکترونیک دانشگاه فعالیت

کردم. در سال ۱۳۹۷ هم رتبه اول کتابدار پژوهشی کشور را کسب کردم. از فروردین امسال هم به عنوان سرپرست کتابخانه مرکزی دانشگاه مشغول به انجام وظیفه هستم.

### لطفا در مورد رشته کتابداری و کتابدار بیشتر صحبت کنید و چرا رشته کتابداری را انتخاب کردید؟

سالی که من در کنکور کارشناسی شرکت کرده بودم موفق به کسب رتبه خوبی شدم و می توانستم خیلی از رشته های کارشناسی زیرمجموعه علوم پزشکی را انتخاب کنم. ولی با توجه به روحیاتی که از خودم می شناختم و توصیه های معلمم که در انتخاب رشته به من مشورت می دادند، ترجیح دادم که کتابداری را انتخاب کنم. خب در ابتدا بطور خیلی خاص این رشته را نمی شناختم اما وقتی وارد این رشته شدم دیدم این دقیقا همان چیزی است که من می خواستم و متوجه شدم نگاهی که در جامعه نسبت به رشته کتابداری وجود دارد و این تصور که کتابدار فردی است که در کتابخانه حضور دارد و فقط مسئول امانت دادن کتاب است، اشتباه است. واقعیت این است که کتابدار باید اطلاعات به روز داشته باشد و با علم روز آشنا باشد بخصوص که ما در حال گذر از کتابخانه های سنتی به کتابخانه های هوشمند هستیم و کتابدار هم به تبع آن باید دانش خود را به روز نگه دارد. باید بتواند با فناوری های روز کار کرده و نیاز اطلاعاتی کاربران را رفع کند. کتابداران در عصر دیجیتال که ما در آن زندگی می کنیم باید نسبت به کتابداران سنتی توانایی های بیشتری داشته باشند تا بتوانند در کتابخانه های الکترونیک و هوشمند، خدمات بهتری ارائه دهند. در پایگاه های الکترونیک منابع بسیاری از جمله کتاب، مقاله، فیلم و غیره بصورت الکترونیک وجود دارد و کتابدار باید بتواند در این فضای دیجیتال به جستجو بپردازد و منابع اطلاعاتی مورد نیاز مراجعین را در اختیار آن ها قرار دهد و به اندازه ای بر این پایگاه ها تسلط داشته باشد که بتواند استفاده از این پایگاه ها را به کاربران آموزش دهد. از دیگر خصوصیات کتابدار قرن ۲۱ این است که زبان های برنامه نویسی را بداند و بتواند وب سایت طراحی و به روز رسانی کند. کسانی که کتابداری را بر می گزینند می بایست انعطاف پذیر، صبور و آراسته باشند. آراستگی هم در ظاهر و هم در بیان و هم درسخن. همچنین توانایی آموختن چیزهای جدید را داشته باشند. کتابدار باید بتواند مصاحبه مرجع را به درستی انجام دهد. یعنی وقتی مراجعه کننده در مورد موضوعی نیاز به اطلاعات پیدا می کند، کتابدار باید بتواند طی یک مصاحبه دقیق و با توجه به شناخت و اشرافی که به منابع موجود کتابخانه دارد، نیاز اطلاعاتی مراجعه کننده را برطرف کند.

با توجه به صحبت های شما درباره کتاب و کتابخانه های الکترونیک، از چه زمانی نیاز به ایجاد کتابخانه های الکترونیک احساس شد؟

بحث کتابخانه الکترونیک، خیلی وقت است که در دنیا مطرح شده است. کتاب های الکترونیک هم سالیان زیادی ست که ارائه می شوند، حالا کتاب های علمی در پایگاه های اطلاعاتی و کتابهای صوتی و PDF غیر علمی هم از سایر درگاه ها عرضه می شود. اما پاندمی کرونا سبب شد که نقش کتابخانه های الکترونیک پررنگ تر شود و همه متوجه اهمیت وجود این کتابخانه ها در تامین نیاز اطلاعاتی کاربران شدند.

### برای شما کتاب فیزیکی که روی کاغذ چاپ می شود و کتاب الکترونیکی چه تفاوتی دارد؟

از لحاظ علم کتابداری و لزوم فهرست نویسی و طبقه بندی به منظور سهولت بازیابی، تفاوتی با هم ندارند. زمانی که کتاب های الکترونیکی بوجود آمدند، خیلی ها فکر می کردند عمر کتاب های چاپی به پایان رسیده است و همه از کتاب های الکترونیکی استقبال خواهند کرد. اما تا کنون چنین اتفاقی نیفتاده است و هنوز هم بسیاری از افراد تمایل به خواندن کتاب های چاپی دارند. من خودم هم کتاب چاپی را ترجیح میدهم و دوست دارم کتاب کاغذی بخوانم. به نظر من وقتی کسی کتاب کاغذی را برای خواندن به دست می گیرد، لمس کاغذهای کتاب و بوی کاغذ، احساس خاصی را هنگام خواندن کتاب منتقل می کند. این احساس متفاوت از احساسی است که موقع خواندن کتاب الکترونیک از روی یک جسم سرد الکترونیکی مثل موبایل یا تبلت منتقل می شود. وقتی کتاب جدیدی را برای خواندن در دست می گیریم در ابتدا ضخامت دارد اما بعد از ورق و خواندن کتاب، انگار به ضخامت کتاب اضافه می شود. هر صفحه از کتاب که خوانده می شود مثلاً یک رمان، ما هم همراه با شخصیت های داستان می خندیم، اشک می ریزیم و همراه با شخصیت های آن کتاب احساساتمان را نشان می دهیم. انگار ما هم قسمتی از احساسمان را لابلای صفحات آن کتاب جا می گذاریم و شاید به همین دلیل است که کتاب بعد از خوانده شدن، قطور تر به نظر می رسد.

### فضای کتابخانه آرام است و سکوت آن برای شما چه حسی را به دنبال دارد؟

ذات کتابخانه با سکوت همراه است و من سکوت آن را دوست دارم. خب کتابدارها هم شخصیت های بسیار آرامی دارند و عاشقانه به کارشان می پردازند این سکوت برای این شخصیت های آرام، دوست داشتنی است. گاهی صدا هایی بخاطر صحبت مراجعه کنندگان در سالن کتابخانه پیش می آید که سعی می کنیم آن را مدیریت کنیم و فضا را ساکت نگه داریم تا خللی برای مطالعه سایر افراد پیش نیاید. البته ناگفته نماند کتابخانه مکانی ساکت برای مطالعه است ولی مکانی ساکن نیست، پویا است و مدام باید به روز شود.

## بنظر شما کتابداری کاری سخت است یا آسان؟

کار کتابداری هم سخت است و هم آسان. اگر از بیرون نگاه کنیم و کار کتابداری را تنها امانت دادن کتاب بدانیم خب آسان است! اما در واقع کتابدار باید دانش و آگاهی نسبت به کار خود و مجموعه ای که در آن فعالیت می کند داشته باشد. به روز باشد و با علم روز پیشرفت کند و با موضوعات جدید این عصر مثل هوش مصنوعی و غیره آشنا باشد. مثلا از جمله تاثیراتی که هوش مصنوعی بر کتابخانه ها می گذارد کمک در خدمات فنی کتابخانه است. خدمات فنی یک بحث تخصصی در کتابخانه است و شامل فهرست نویسی، رده بندی و آماده سازی می شود.

## استفاده از هوش مصنوعی چه تاثیری بر کتابخانه ها و کتابداران می گذارد؟

هوش مصنوعی می تواند در تسریع کار فنی به کتابدار کمک کند تا کتابدار فرصت بیشتری برای انجام سایر امور داشته باشد که سبب پیشبرد اهداف کتابخانه می شود. به عنوان مثال کتابدارها فرصت بیشتری پیدا می کنند تا فعالیت های پژوهشی انجام دهند و با تیم پژوهش همراه باشند و یا کارگاه های آموزش سواد اطلاعاتی برای کاربران خود برگزار کنند و آنها را با نحوه جستجو در پایگاه های اطلاعاتی آشنا نمایند. از هوش مصنوعی در کتابخانه ها، می توان در پیاده سازی ربات های گفتگو یا چت بات ها استفاده کرد. چت بات ها در واقع دستیاران مجازی هستند که می توانند در طیف وسیعی از وظایف کتابداری، از پاسخ دادن به سؤالات مرجع پایه تا جستجو در فهرست کتابخانه به کاربران کمک کنند. می توانند در طول هفته و ۲۴ ساعت در دسترس کاربران باشند، به طوری که کاربران می توانند حتی در خارج از ساعات اداری کتابخانه هم از کمک آنها استفاده کنند. همچنین هوش مصنوعی می تواند به مدیر کتابخانه در غنی سازی صحیح مجموعه کمک کند. بدین ترتیب که در سیستم های مبتنی بر هوش مصنوعی، وقتی الگوهای امانت و رفتار کاربران وجود داشته باشد، با تجزیه و تحلیل آن ها می توان کتاب ها یا مقالاتی را به کاربران توصیه کرد که بیشتر به آن ها علاقه دارند. این می تواند به کتابداران کمک کند تا تصمیمات آگاهانه تری در مورد توسعه مجموعه و انتخاب منابع بگیرند و مطمئن باشند که منابع کتابخانه با نیازها و علایق کاربران همسو است.

## به نظر شما در کجا حضور کتابداران کم رنگ است؟

به نظر من در بیمارستان ها کتابداران می توانند نسبت به چیزی که در حال حاضر وجود دارد نقش پررنگ تری داشته باشند. کتابدار کتابخانه بیمارستانی یا کتابدار بالینی همان طور که در بسیاری از نقاط دنیا در بیمارستان ها مرسوم است، در واقع

دستیار یک تیم پزشکی است. کتابدار بالینی باید آنقدر توانمند و مسلط بر پایگاه های اطلاعات پزشکی باشد که بتواند پاسخگوی نیازهای اطلاعاتی پزشکان و دانشجویان در جستجوی منابع علمی باشد. در حال حاضر در بیمارستان ها کتابداران ارائه خدمت می کنند ولی کتابدار بالینی به معنای واقعی نیستند. دانشگاه های علوم پزشکی تهران و علوم پزشکی اصفهان تلاش می کنند تا کتابداران بالینی تربیت کنند و امیدوارم این تلاش سریع تر به ثمر برسد.

### یک کتاب برای وارد شدن به کتابخانه چه مسیری را طی می کند و ثبت کتاب در کتابخانه چگونه انجام می شود؟

یک کتاب تا وارد شدن به کتابخانه و قرار گرفتن بر روی قفسه فرایند نسبتاً طولانی را طی می کند. در ابتدا از مدیران گروه های آموزشی نیازسنجی می شود. همچنین درخواست های دانشجویان هم مورد بررسی قرار می گیرد و پس از جمع بندی، لیست کتاب های مورد نیاز تهیه می شود. شاید بتوان گفت که قسمت سخت این فرآیند تامین بودجه است. بعد از تامین بودجه، کتاب ها از نمایشگاه بین المللی کتاب تهران و یا از طریق ناشران خریداری می شود. زمانی که کتاب به کتابخانه می رسد تمام تلاش ما بر این است که در کمترین زمان ممکن در قفسه ها قرار گیرد. هر کتاب در دفتر ثبت به صورت دستی ثبت می شود و مهر کتابخانه بر روی آن می خورد و شماره ثبت می گیرد. اطلاعات کتاب شناختی آن کتاب هم باید وارد نرم افزار کتابخانه شود. برای این کار، گاهی از کتاب هایی که در کتابخانه ملی موجود هستند، یک خروجی Z3950 در نرم افزار خودمان می گیریم و اگر کتاب لاتین باشد، چون رده بندی کتاب های کتابخانه مرکزی رده بندی بین المللی پزشکی (NLM) است، از کتابخانه ملی پزشکی (National Library of Medicine) خروجی می گیریم. سپس اطلاعات برگه فهرست نویسی را مطابق با سیاست های کتابخانه اصلاح می کنیم و شماره ثبت کتاب، تعداد کپی هایی که از کتاب موجود هست و محل نگهداری آن را در نرم افزار وارد می نماییم. پس از آن مرحله آماده سازی کتاب شروع می شود که لیبل عطف و بارکد از نرم افزار پرینت گرفته و بر روی کتاب چسبانده می شود و سپس کتاب در قفسه قرار می گیرد. البته تگ مغناطیسی هم به منظور کنترل ورود و خروج کتاب در کتاب قرار می گیرد و زمانی که کسی کتابی به امانت می گیرد موقتاً این تگ غیر فعال می شود تا بتواند کتاب را از کتابخانه خارج کند. اگر تگ غیرفعال نشود هنگام عبور از گیت خروجی، هشدار می دهد. پس از آماده سازی کتاب و قرار گرفتن در قفسه، اعضاء می توانند با مراجعه به کتابخانه نسبت به امانت گرفتن کتاب اقدام کنند که البته پس از راه اندازی و نصب نرم افزار کتابخانه ای تحت وب آذرسا و پس از ایجاد زیر ساخت امانت خودکار، جهت تسریع در امر ارائه خدمات به دانشجویان، کارت کتابخانه آن ها با کارت دانشجویی ادغام شده و دانشجویان عضو تنها با ارائه کارت دانشجویی هوشمند خود می توانند از کلیه خدمات ارائه شده در تمامی کتابخانه های دانشگاه استفاده کنند.

لطفا در مورد کتابخانه مرکزی دانشگاه و خدماتی که ارائه می دهد صحبت بفرمایید.

کتابخانه مرکزی مجموعه ی کتاب های کتابخانه مرکزی، کتابخانه دانشکده پزشکی و کتابخانه دانشکده پرستاری و مامایی است که در فضایی بیش از ۲۰۰۰ متر مربع در مجتمع آموزشی دانشگاه واقع در کیلومتر ۵ جاده دامغان واقع شده است. در کتابخانه مرکزی حدود بیست و هشت هزار نسخه کتاب وجود دارد که از این تعداد بیست هزار و پانصد نسخه کتاب فارسی و هفت و هزار و پانصد نسخه هم کتاب لاتین است که همگی در زمینه پزشکی هستند. خدماتی که ما ارائه می دهیم، خدمات عمومی مانند امانت کتاب است. همچنین کارگاه آموزشی برای دانشجویان و اعضای هیات علمی، مانند کارگاه های جستجو در پایگاه های اطلاعاتی، کارگاه های مقاله نویسی و استفاده از نرم افزارهای رفرنس نویسی مانند EndNote برگزار می کنیم. خدمات تحویل مدرک نیز در کتابخانه مرکزی ارائه می شود و کسانی که پروژه های تحقیقاتی دارند و نمی توانند مقاله ای را بصورت آنلاین پیدا کنند و دریافت مقاله شامل هزینه است، از طریق خدمات تحویل مدرک، آن مقاله را برای محققین تامین می کنیم. از دیگر خدمات کتابخانه ما، وجود نرم افزار تحت وب آن است که دانشجویان و اعضای هیات علمی می توانند کتاب هایی که به امانت گرفته اند را به صورت آنلاین تمدید کنند. موعد سر رسید تحویل کتاب های امانی هم از طریق ایمیل به کاربران اطلاع رسانی می شود. دو سایت کامپیوتر شامل ۲۰ عدد سیستم کامپیوتر در کتابخانه مرکزی برای استفاده دانشجویان وجود دارد و تمام فضای کتابخانه مجهز به اینترنت وای فای است. دو وب سایت کتابخانه مرکزی به آدرس <https://centlib.semums.ac.ir> و وب سایت کتابخانه دیجیتال به آدرس <https://diglib.semums.ac.ir> هم داریم که راهنماهای آموزشی، اطلاعات و اخبار مربوط به کتابخانه مرکزی در این دو وبسایت منتشر می شود. کتابخانه دارای یک اتاق سمینار مجهز به ویدئو پروژکتور و پرده نمایش است که برخی کلاس های دانشجویان تحصیلات تکمیلی در آن برگزار می شود.

**همچنین ویرایش های قدیمی کتاب ها، کتاب های مستعمل و یا کتاب هایی که مشکلی در آن وجود داشته باشد به سرعت و جین شده و کتابخانه روزآمد می شود. به عمل خارج کردن کتاب های مستهلک یا ابراد دار از کتابخانه و جین می گویند.**

چند کتابخانه اقماری هم داریم شامل کتابخانه های دانشکده پیراپزشکی سرخه، دانشکده تغذیه، علوم غذایی و مدیریت اطلاع رسانی پزشکی آرادان، دانشکده توانبخشی، دانشکده دندانپزشکی، دانشکده بهداشت دامغان، دانشکده داروسازی و کتابخانه های بیمارستان کوثر، بیمارستان امیرالمومنین (ع) و بیمارستان ولایت دامغان که این کتابخانه ها هم در قانون و مقررات و ارائه خدمات تابع اساننامه کتابخانه مرکزی هستند.

**آیا دانشگاه کتابخانه الکترونیک برای استفاده مراجعین دارد؟**



ما در حال حاضر کتابخانه ای که مفهوم کامل کتابخانه دیجیتال داشته باشد، نداریم ولی به چند پایگاه اطلاعاتی دسترسی داریم مانند پایگاه اطلاعاتی Up to Date، پایگاه استنادی Web of Science، ESI و JCR. در حال حاضر سعی داریم یک کتابخانه الکترونیک در محیط نرم افزار کتابخانه برای استفاده کاربران فراهم کنیم و در حال افزایش تعداد منابع هستیم و هنگامی که تعداد آن به میزان قابل توجهی برسد، در این زمینه اطلاع رسانی خواهیم کرد.

### **هفته کتاب و کتابخوانی و روز کتابدار را در پیش رو داریم و به این مناسبت و اهمیت کتابخوانی صحبت بفرمایید.**

این که یک هفته در سال به عنوان هفته کتاب و کتابخوانی در نظر گرفته شده است، نشان دهنده اهمیت کتاب و کتابخوانی و نیاز به فرهنگ سازی در این زمینه است. رشد کتاب خوانی در یک جامعه سبب پیشرفت آن جامعه و نخواندن کتاب هم سبب درجا زدن و باز ماندن جامعه از رشد و شکوفایی می شود. ظهور شبکه های اجتماعی و تبادل اطلاعات در این فضا، بر میزان رشد کتابخوانی تاثیر گذاشته است و توجه بیشتر به فضای مجازی بویژه در نوجوانان و جوانان باعث می شود که اطلاعات متنوعی ولی با عمق کم داشته باشند و فرآیند عمیق شدن مطالب و یادگیری، اتفاق نیفتد. چون خواندن کتاب و تمرکز بر مطالب آن است که عمق یادگیری را زیاد می کند و توجه و تمرکز را افزایش می دهد. کتابخوانی در گسترش دایره لغات موثر است که هم در نوشتن و هم در شیوایی کلام به هنگام سخن گفتن و برقراری ارتباط اجتماعی، کمک می کند. روز کتابدار که در واقع روز اول هفته کتاب و کتابخوانی است را به تمامی همکاران پرتلاش و بی توقع کتابدار بویژه در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان تبریک عرض می کنم و آرزوی سلامتی و صحت برای این عزیزان دارم که بهترین خدمات را بدون هیچ چشم داشتی به کاربران ارائه می دهند.

**یک جمله برای تشویق مردم به کتابخوانی بگویید.**

**کتاب بخوانید تا برنده زندگی خود باشید!**

چون کتاب خواندن می تواند در تمامی ابعاد زندگی راه گشای انسان باشد. از آنجایی که خواندن کتاب بر دانش ما می افزاید پس بر پیشرفت ما در زندگی تاثیرگذار خواهد بود.

**مصاحبه و ویرایش: مارال مصمصامی - کارشناس روابط عمومی دانشگاه**

## رد سرخ ماسک



حس کردیم با همان چیزهایی که داریم هم می توانیم خوشحال و شاد زندگی کنیم و قدر داشته ها را

بدانیم ۱۴۰۲/۰۸/۲۸



پرستاران فرشتگانی هستند که چراغ حیات و سلامت بیماران را زنده نگه می دارند. دمیدن نسیم امیدواری و سلامتی در جسم و روح خسته بیماران، هنر پرستار است. به مناسبت میلاد حضرت زینب (س) و روز پرستار مصاحبه ای از مریم پیمان فر پرستار بیمارستان امیر المومنین (ع) سمنان در ادامه مصاحبه های رد سرخ ماسک، منتشر می شود که در تاریخ هجدهم بهمن ماه ۱۳۹۹ در دوران شیوع بیماری کرونا انجام شده است. ایستادگی و تلاش پرستاران در دوران شیوع کرونا و ویروس برگ زرین دیگری در دفتر فداکاری و ایثارگری این عزیزان پر افتخار است.

### خانم پیمان فرد لطفا خودتان را معرفی بفرمایید.

بسم الله الرحمن الرحيم مریم پیمان فر هستم سر پرستار جراحی زنان .

### وقتی خبر شیوع کرونا در کشور را شنیدید چه عکس العملی داشتید؟

خب خبر خیلی بدی بود یعنی انگار اعلام جنگ شده باشد. مخصوصا برای ما که در محیط بیمارستان کار می کردیم. یادم هست که هم باید مواظب خانه و خانواده بودیم و هم بچه های کوچک که استرس بزرگی به آنها وارد شد و مدرسه بلا تکلیف و مهد کودک ها تعطیل شدند. پرسنلی که مثل من بچه هایشان جز مدرسه و مهد جایی نداشتند که بروند، نگهداری از بچه ها استرس بزرگی حساب می آمد و استرس محل کار هم به آن اضافه می شد.

### در نهایت از بچه ها چطور نگهداری کردید؟

خب مجبور شدند دو تایی در خانه ماندند و یک بچه یازده ساله و با یک بچه پنج ساله تمرین کردند و سازگاری پیدا کردند که در خانه از هم مراقبت می کنند و هر روز کنار هم می مانند.

**آفرین به شما و فرزندان شما! از شلوغی و فشار کار در بیمارستان صحبت کنید و خب بخش هایی از بیمارستان کوثر به بیمارستان امیرالمومنین (ع) منتقل شده بود و فشار کاری بیشتر شده بود .**

بله! مثل زمان جنگ شده بود و انتقال بیمارستان کوثر به اینجا، هم کمبود نیرو و هم کمبود امکانات، انتقال یک سری وسایل تا به دست ما برسد هم زمان بر بود. استرس بیماران و همراهان آن ها و افزایش تعداد بیماران، فشار کاری را بیش از پیش کرده بود. ما خودمان به گروهی تشکیل دادیم ماسک پارچه ای می دوختیم بین همراهان بیماران توزیع می کردیم و درمورد رعایت پروتکل های بهداشتی با آن ها صحبت می کردیم. به خانه که می رسیدم در انباری لباس عوض می کردم و بعد وارد خانه می شدم که تا حد امکان از انتقال بیماری جلوگیری کنم و بچه ها آلوده نشوند.

#### **خانواده چطور از شما حمایت می کردند؟**

خانواده سعی می کردند به لحاظ روحی و روانی حمایت کنند با تماس های تلفنی که گرفتند و حتی اقوام دور هم زنگ میزدند و جوایای حالم بودند و همین جمله ای که مواظب خودت باش یک دلگرمی برای من بود. بچه ها استرس زیادی داشتند چون که یک دفعه مجبور شدند در خانه تنها بمانند. من هم نمی توانستم در آغوش بگیرم با آنها را بیوسم. ولی خب سعی می کردیم با این شرایط کنار بیاییم.

#### **از خاطراتان در هنگام کار و خدمت به بیماران بفرمایید.**

بیماران بخش جراحی زنان چون اغلب کسانی بودند که به خاطر علائمی به غیر از کرونا مراجعه می کردند ولی در شرح حالی که از آنها می گرفتیم متوجه می شدیم که مثلا مشکوک به کرونا هستند یا در آزمایش هایی که می گرفتیم مشخص می شد که مبتلا هستند. بعضی از این بیماران وقتی متوجه ابتلای خود به کرونا خیلی تهاجمی برخورد می کردند و در مرحله انکار بودند یعنی اصلا باورشان نمی شد که مثلا برای زایمان آمده اند ولی تشخیص کرونا هم برای شان گذاشته شده یا تستشان مثبت شده است. یکی، دو روز اول همه در مرحله انکار بودند و ما و روانشناس مان با آن ها صحبت می کردیم. خب شرایط این بیماران خاص بود چون یا باردار بودند یا زایمان کرده بودند و حالا یک بار دیگه هم به آن ها اضافه می شد و باید می پذیرفتند

که کرونا هم دارند. بعد مرحله شیردهی نوزادها خیلی سخت بود اینکه مادر را متوجه کنیم که اصلاً شیردهی مشکل ندارد و باید به نوزاد شیر بدهد ولی پروتکل‌های بهداشتی را هم رعایت کند. خب مادر دوست داشت با مهر و محبت بیشتری، نوزادش را به آغوش بگیرد.

### همکاری پرسنل را در این شرایط چطور دیدید؟

همه‌ها همکاری همکاران در این فشار کاری و استرس خیلی خوب بود. خب گاهی یک بیماری داشتیم که بستری می‌شد ولی تازه بعد از سه روز، چهار روز علائم کرونا بروز می‌داد و تستش مثبت می‌شد و ما در این مدت در تماس مستقیم با این بیمار بودیم و خب در ابتدا محافظت‌های خاص بیمارستان بستی کرونا را نداشت و تمام کارها بصورت اورژانسی برای مراجعین انجام می‌شد. بعضی از همکاران بیماری‌های خاص داشتند، ضعف داشتند، باردار بودند، بچه‌های کوچک داشتند که مسئولیت قبول می‌کردند و حتی دورانی بود که همزمان پنج یا شش تا از همکاران به استعلاجی رفتند و کشیک‌ها بسیار فشرده و سنگین شده بود ولی همکاران خم به ابرو نیاوردند.

### کرونا با وجود تمامی مشکلاتی که ایجاد کرد، درس‌هایی به همراه داشت. این درس‌ها را چطور دیدید؟

وقتی به عمق این ماجرا نگاه می‌کنیم به پوچ بودن و لحظه‌ای بودن دنیا پی می‌بریم و اینکه قدر چه چیزهایی را نمی‌دانستیم و برابمان عادی بود مثل دید و بازدیدها با اقوام و آشنایان و دور هم جمع شدن‌ها که خیلی ارزش داشتند. امسال در کمال سادگی سیزده بدر رفتیم پشت بام پتو پهن کردیم و آسمانی که هیچ وقت ندیده بودیم را دیدیم، حس کردیم با همان چیزهایی که داریم هم می‌توانیم خوشحال و شاد زندگی کنیم و قدر داشته‌ها را بدانیم.

### مصاحبه و ویرایش: مارال صمصامی - کارشناس روابط عمومی

### پیاده‌کننده: سکینه عبداللهی

## مطالب آموزشی

### درباره فشار خون چه می دانیم؟



فشار خون (Hypertension) نیرویی است که جریان خون بر دیواره رگ ها وارد می کند. این فشار با میلیمتر جیوه اندازه گیری می شود. فشار خون بالا یعنی فشار در شریان ها بالاتر از محدوده مجاز است.

فشار خون با دو عدد نشان داده می شود، مثلا mm Hg 112/78، که عدد بالایی یا بزرگتر (فشار سیستولیک)، فشار

لحظه ضربان قلب است. عدد پایینی یا عدد کوچکتر (فشار دیاستولیک)، فشار لحظه استراحت قلب بین دو ضربان است.

فشار خون نرمال حدود mm Hg 120/80 است.

فشار خون بالا معمولا بدون نشانه و علامت بوده و به همین خاطر بسیار خطرناک است. اما قابل کنترل می باشد.

### آیا من در خطر ریسک فشار خون بالا هستم؟

ریسک فاکتورهایی وجود دارند که احتمال بروز فشار خون بالا را افزایش می دهند. برخی از این عوامل اکتسابی و برخی غیر اکتسابی هستند.

### عوامل غیر اکتسابی:

\*کشیدن سیگار یا در معرض دود سیگار قرار گرفتن

\*دیابت

\*چاقی و افزایش وزن

\*کلسترول بالا

\*رژیم غذایی ناسالم (سدیم زیاد، پتاسیم کم، مصرف الکل)

\*فعالیت بدنی

### عوامل اکتسابی:

\*سابقه خانوادگی فشار خون بالا

\*نژاد

\*افزایش سن

\*جنسیت (مردان بیشتر درگیر می شوند).

\*برخی بیماری ها

\*انسداد تنفس در هنگام خواب

\*وضعیت اجتماعی- اقتصادی و فشارهای روانی، هم از ریسک فاکتورهای فشار خون هستند. این مسائل دسترسی به نیازهای اولیه زندگی مانند دارو، مراقبت های بهداشتی- درمانی حرفه ای، توانایی تطبیق با تغییرات سبک زندگی را تحت تاثیر قرار می دهند.

### چطور می توانم بفهمم که به فشار خون بالا دچار هستم؟

تنها راه دانستن اینکه فشار خون بالا دارید یا نه، اندازه گیری منظم فشار خون است. برای تشخیص فشار خون بالا، پزشک یا مراقب سلامت، در چند مراجعه، فشار خون شما را اندازه می گیرد و معدل آن را محاسبه کرده و مبنای کار قرار می دهد.

### با فشار خون بالا چه کنم؟

\* سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید.

\* وزن خود را در یک مقدار مناسب، ثابت نگه دارید.

\* رژیم غذایی سالمی داشته باشید و چربی های اشباع و ترانس را کاهش دهید. از میوه و سبزیجات بیشتری استفاده کنید. غلات کامل و لبنیات کم چرب را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

\* مصرف نمک را کاهش دهید و غذاهایی با پتاسیم بیشتر مصرف کنید.

\* الکل مصرف نکنید.

\* فعالیتهای بدنی بیشتری داشته باشید. ۱۵۰ دقیقه تحرک بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه تحرک بدنی با شدت زیاد در هفته و یا ترکیبی از این دو را در طول هفته داشته باشید. فعالیتهای تقویت عضله را برای دو روز در هفته به سایر فعالیتهای بدنی خود اضافه کنید.

\* در صورت ابتلا به فشارخون بالا داروهای خود را به صورت منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید.

\* از استرس بپرهیزید

\* آگاه باشید که فشار خونتان را باید در محدوده مناسب ثابت نگه دارید.

\* چنانچه فشارخون نرمالی دارید از اندازه گیری فشارخون دوره ای خود، غافل نشوید.

**چطور می توانم بیشتر راجع به فشار خون بدانم؟**

با مراجعه و پرسیدن از:

\* پزشک

\* مراقبین سلامت در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت

\* سامانه های معتبری همچون سامانه وزارت بهداشت (وبدا و ...)

**آیا سوالی از پزشک یا مراقب سلامت خود دارید؟**

چند دقیقه وقت بگذارید و سوالات خود را در بر روی یک برگ کاغذ بنویسید و هنگام مراجعه، بپرسید.

به عنوان مثال:

\* آیا باید برای همیشه دارو مصرف کنم؟

\* فشار خون من چقدر باید باشد؟

**منابع: WHO، CDC**

با نظر دکتر محمدناصر رهبر مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری های معاونت بهداشتی دانشگاه

مترجم: مارال صمصامی، کارشناس روابط عمومی دانشگاه



## فرهنگ بیمارستانی (۳)

بایدها و نبایدهای بیمار، همراه بیمار و مراجعین



### اولویت پذیرش:

ایمنی و کیفیت مراقبت از بیماران در اولویت کادر درمان است به همین منظور بیماران در اورژانس بر اساس اولویت، پذیرش می شوند.

### توجه به قوانین:

از قوانین بیمارستان آگاه باشید و به آن احترام بگذارید.

### ملاقات با بیماران:

از دستور العملی که پرستاران در ملاقات با بیماران می-دهند پیروی کنید. مانند پوشیدن گان، استفاده از ماسک، عدم انتقال تلفن همراه به داخل اتاق بیمار، شستن دستها و ...

### یک همراه:

برای بیمار یک همراه کافی است و زیاد شدن تعداد همراهان، موجب شلوغی فضای بیمارستان خواهد شد.

### اولویت نشستن:

اولویت نشستن بر روی صندلی-های مراکز درمانی با بیماران، کودکان و سالمندان است.

گردآوری و ترجمه: مارال صمصامی- کارشناس روابط عمومی

ادامه دارد...



## اهداف برنامه پزشک خانواده



- ✓ ارتقای سطح سلامت جامعه
- ✓ افزایش دسترسی عادلانه مردم و بهره مندی از خدمات سلامت فعال و با کیفیت
- ✓ کارآمد نمودن حمایت اجتماعی و حفاظت مالی از مردم در پرداخت هزینه های سلامت
- ✓ افزایش مسئولیت پذیری و پاسخگویی به نیازهای سلامت جامعه
- ✓ افزایش فرزندآوری، حفظ و ارتقا جوانی جمعیت
- ✓ مدیریت منابع حوزه سلامت



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

