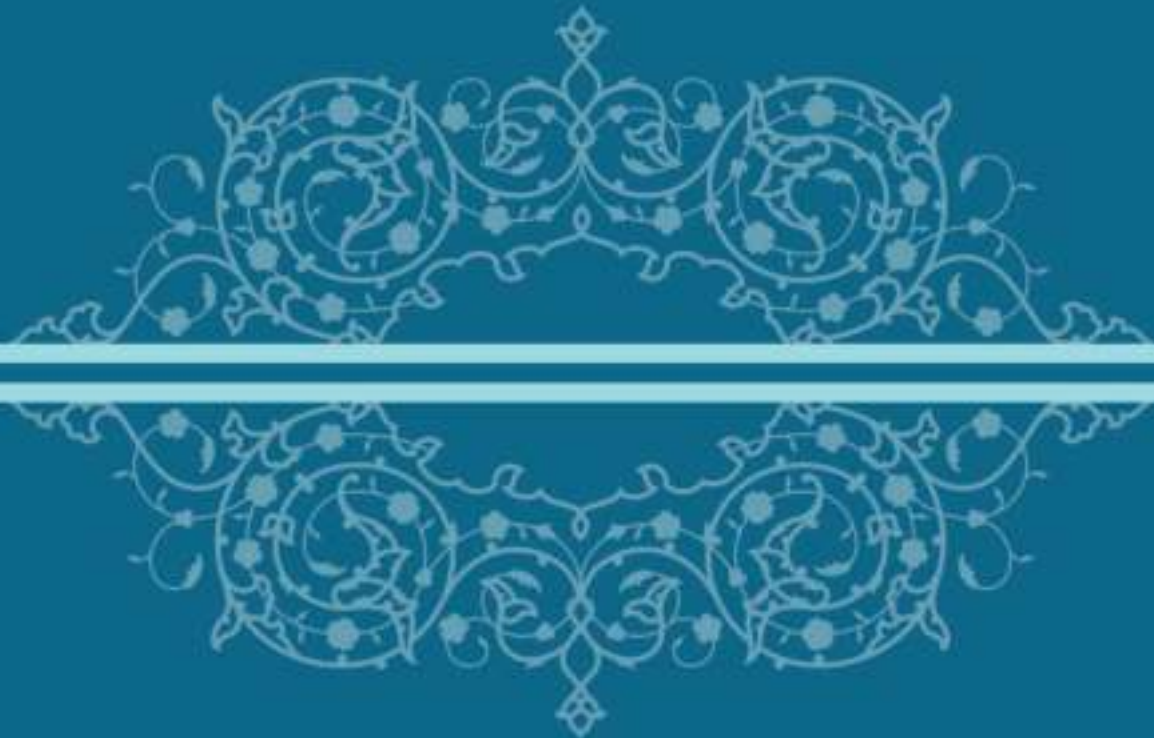




# مجله الکترونیکی گوهرتندرستی



اسفند ماه ۱۴۰۳





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۵۴

اسفند 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



متاشفانه میزان تصادفات رانندگی در ایران بسیار زیاد است و در پی آن آمار آسیب های جسمی و روانی ناشی از تصادف نیز افزایش می یابد. از مهم ترین دلایل تصادفات بویژه تصادفات جاده ای می توان به عوامل انسانی از جمله سرعت زیاد، خواب آلودگی و خستگی، بی احتیاطی رانندگان و بی توجهی به قوانین راهنمایی و رانندگی و عوامل فنی و محیطی مانند خودروهای فرسوده، پایین بودن سطح ایمنی خودروها و وجود نقاط حادثه خیز در جاده ها اشاره کرد. پویش نه به تصادف می کوشد که این فرهنگ را

نهادینه کند که اگر جاده و خودروها و وسایل نقلیه ما ایمنی کاملی را ندارند، راننده باید بتواند در زمان و مکان صحیح خود رانندگی درستی داشته باشد. این پویش از طریق آموزش های مختلف، انتقال تجربیات و جدی گرفتن موضوعاتی مانند رانندگی در زمان خستگی و خواب آلودگی، سرعت و سبقت غیر مجاز، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، غذا خوردن و دیگر عوامل، سعی دارد از بروز حوادث رانندگی که منجر به از بین رفتن انسانها، نقص عضو و آسیب های روانی و مالی می شود، پیشگیری نماید.

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
۵	برگزیده ای از سخنان نماینده معزز ولی فقیه در استان
۶	سخن استاندار
۷	سخن رئیس دانشگاه
۸	اخبار و رویدادها
۱۵	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](https://www.instagram.com/semums.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

## بیانات مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) پس از کاشت نهال در روز درختکاری

### بسم الله الرحمن الرحيم



امسال هم به رسم هر سال بحمدالله توفیق پیدا کردیم که چند نهال - دو سه نهال - بکاریم. این برای آن است که علاوه بر جوانها، افرادی در سنین ما هم به سمت این کار مهم، بزرگ، لازم و زیبا حرکت کنند و همه در شوق به کاشتن نهال و تکثیر درخت و سبزه در کشور در تلاش باشند. درختکاری سرمایه‌گذاری است؛ در واقع آینده‌نگری است، تولید ثروت است. همین نهال چند وقت دیگر تبدیل خواهد شد به یک درخت؛ اگر درخت میوه باشد، یک نوع ثروت است، اگر چوب باشد، یک نوع ثروت است. شما با کاشتن نهال سود میبرید و ضرر نمیکنید؛ این یک جنبه‌ی مسئله‌ی نهال‌کاری است. یک جنبه‌ی دیگرش این است که عامل سلامت هوا است. درخت و کشتزارها و سبزیجاتی که خدای متعال از زمین میرویانند، تأثیر

دارند در بهبود فضای زندگی و وضع هوا؛ بنابراین محیط زیست هم از این کاشت نهال و درخت بهره‌مند میشود که محیط زیست یک چیز بسیار مهمی است، محیط زندگی انسان است و انسانها حتماً احتیاج دارند به محیط زیست. این هم یک جنبه. یک جنبه‌ی دیگر هم این است که خود درخت و سبزه، مایه‌ی طراوت و صفای محیط زندگی است؛ غیر از جنبه‌ی سلامت و سود مادّی و امثال اینها، چشم‌نواز است، دلنواز است. محیط زندگی اگر سبز باشد و همراه با سبزه و رویدنی‌های نعمت‌پروردگار باشد، این طبعاً برای محیط روحی انسان مفید است و انسانها بهره‌مند میشوند. اینها جنبه‌های مختلفی است. در واقع درخت، نهال‌کاری، هم سود مادّی دارد، هم سود زیستی دارد، هم مایه‌ی طراوت و سود روانی دارد؛ از همه‌جهت انصافاً سود محض است، یعنی هیچ ضرری در آن وجود ندارد. آنچه بنده میخواهم توصیه کنم، این است که این نهضت ملی درختکاری (۱) را که سال گذشته اعلام شد و شنیدیم بحمدالله خوب پیش رفته، جدّی بگیرید و دنبال کنید. اینکه در دولت شهید رئیسی گفته شد در طول چهار سال یک میلیارد درخت کاشته بشود، معلوم شد که عملی است و میتواند انجام بگیرد؛ به شرطی که همه همت کنند و دستگاه‌های مربوط دولتی هم به مردم کمک کنند در اینکه این کار را انجام بدهند؛ چه با تبیین، چه با کمک‌های عملی و کمک‌های اداری و امثال اینها. یک نکته‌ی مهم دیگر این است که این [طور] نباشد که ما از این طرف نهال بکاریم، و از آن طرف درختهای تنه‌دار بزرگ مورد استفاده را تخریب کنیم و قطع کنیم. حالا قطع درختان - چه در جنگلها، چه غیر جنگلها - در یک مواردی، البته ضروری است یا از لحاظ فنی لازم است که آن بحث دیگری است اقا به طور کلی مراقب باشیم که قطع درختان، یک ضرر و یک خطر

محسوب میشود؛ از تخریب جنگل جلوگیری بشود، از تبدیل اراضی کشاورزی به کاربردهای دیگر جلوگیری بشود. این هم یک مسئله است. و شنیده‌ام بحمدالله در تهران و در بعضی شهرهای دیگر کارهای خوبی هم در این زمینه‌ها انجام گرفته که اینها باید ادامه پیدا کند. توصیه‌ی من این است که مردم عزیزمان، مسئله‌ی نهال‌کاری را به عنوان یک عمل صالح، به عنوان یک حسنه در نظر بگیرند و درختان را افزایش بدهند، روییدنی‌ها را افزایش بدهند و محیط را با این کار صفا ببخشند؛ علاوه بر اینکه برای خودشان هم وسیله‌ای برای استفاده‌های مادی و روحی و معنوی به وجود بیاورند. از خداوند متعال توفیق همه را مسئلت میکنم.

والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته

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



## برگزیده ای از سخنان حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی در مراسم احیاء شب نوزدهم ماه رمضان در حسینیه شهدای دامغان: شب قدر فرصت حرکت از «سوء حال» به «حُسن حال» است



نماینده ولی‌فقیه در استان با اشاره به روایتی از امام صادق (ع) افزود: بر اساس روایات، در شب نوزدهم ماه مبارک رمضان، مقدّرات انسان‌ها اندازه‌گیری می‌شود، در شب بیست و یکم مورد تایید قرار می‌گیرد و در شب بسیار مهم بیست و سوم به امضا می‌رسد. امام جمعه سمنان با اشاره به فرازی از دعای ماه مبارک رمضان اظهار کرد: در این دعا می‌خوانیم «اللَّهُمَّ عَيِّرْ سُوءَ حَالِنَا بِحُسْنِ حَالِكِ» خدایا! بدحالی ما را به حُسن حال خودت تغییر بده! حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با یادآوری دعای سال تحویل گفت: در

پایان این دعا می‌گوییم «...حَوْلُ حَالِنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ» خدایا! حال ما را به اُحسن الحال تبدیل کن! وی افزود: اولین کاری که باید برای تغییر حال خود انجام دهیم، مرور حال سال گذشته ما است. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان با بیان اینکه برخی افراد شاید به چند سوء حال و یا یک سوء حال گرفتار باشند، اظهار کرد: علمای اخلاق می‌گویند نخستین مرحله برای دستیابی به عالی‌ترین درجات بندگی، تخلیه قلب از گناهان و آلودگی‌ها است. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی گرفتار شدن به گناهان را بدترین سوء حال‌ها عنوان کرد و گفت: هرکس بهترین قاضی برای اعمال خودش است تا در چنین شبی سوء حال خود را ارزیابی کند. امام جمعه سمنان با بیان اینکه برای دریافت انوار الهی ابتدا باید قلب خود را از آلودگی‌ها تخلیه کنیم، اظهار کرد: اگر قلب خود را زلال و شفاف کنیم می‌توانیم فرشتگان الهی را مهمان قلب خود کنیم. وی «حرکت به سمت حال خوب» را دومین مرحله در مسیر دستیابی به درجات عالی بندگی عنوان کرد و گفت: حال خوب با تقوای حداقلی یعنی انجام واجبات و ترک محرّمات حاصل می‌شود، یعنی فرد بنای خود را بر آن قرار دهد که دیگر گناه نکند! نماینده ولی‌فقیه در استان با بیان اینکه گاهی حضور یک نفر در جمع یا محفلی، باعث هدایت دیگران می‌شود افزود: پس از استغفار، باید خود را به صفات و ویژگی‌های خوب و پسندیده نظیر صله رحم آراسته کنیم که ایام نوروز فرصت مناسبی برای این امر است.

[@Mortezamotiee\\_ir](http://@Mortezamotiee_ir)



[استاندار سمنان در جلسه ستاد اجرایی خدمات سفر نوروزی:](#)

## **نقاط حادثه خیز جاده‌ای شناسایی و نسبت به رفع آن‌ها اقدام شود**



محمدجواد کولیوند استاندار سمنان در جلسه ستاد اجرایی خدمات سفر نوروزی استان اظهار داشت: هر دستگاه اجرایی وظیفه ذاتی مشخصی در حوزه خدمات سفر دارد و باید با پیش‌بینی مشکلات و معضلات احتمالی، اقدامات لازم را از قبل انجام دهد. وی با اشاره به نقش مهم فرمانداران در مدیریت و هماهنگی شهرستان‌ها افزود: فرمانداران به‌عنوان متولیان اصلی مدیریت سفرهای نوروزی در شهرستان‌ها،

با همکاری اداره کل راهداری باید نقاط حادثه‌خیز جاده‌ای را شناسایی کرده و برای رفع آن‌ها اقدام کنند. ضروری است که عملکرد دستگاه‌ها به‌طور دقیق ارزیابی شود و مشخص گردد چه میزان از مصوبات اجرایی شده است. استاندار سمنان با اشاره به اهمیت نظارت و پیگیری در طول ایام سفر تصریح کرد: دستگاه‌های امدادی و خدماتی مانند هلال احمر، اورژانس، پلیس راه، شهرداری‌ها، مدیریت بحران، سپاه، بسیج، مجتمع‌های اقامتی و شهرک‌های صنعتی باید با هماهنگی کامل، خدمات لازم را ارائه دهند. اگر هر دستگاهی مشکلاتی در اجرای وظایف خود دارد، باید پیش از آغاز سفرها آن را به ستاد منعکس کند. کولیوند با اشاره به پویش #نه\_به\_تصادفات و ضرورت کاهش تصادفات جاده‌ای خاطرنشان کرد: هدف ما این است که حتی یک فوتی هم در جاده‌های استان نداشته باشیم. باید برای کاهش حوادث، نقاط پرخطر را شناسایی و اصلاح کنیم. فرمانداران موظف هستند در هماهنگی با اداره کل راهداری، گزارشی از اقدامات انجام‌شده در رفع نقاط حادثه‌خیز ارائه کنند. وی در بخش دیگری از سخنان خود با تأکید بر لزوم ارزیابی عملکرد دستگاه‌ها بعد از ایام نوروز خاطرنشان کرد: پس از پایان موج بازگشت مسافران، باید جلسات ارزیابی دقیق برگزار شود و عملکرد همه دستگاه‌ها بررسی شود. اگر دستگاهی در انجام وظایف خود ضعف داشته باشد و دلایل آن توجیه‌پذیر نباشد، مدیر مربوطه باید پاسخگو باشد.

## پیام رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به مناسبت بزرگداشت روز شهدا



دکتر کامران قدس رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در پیامی ۲۲ اسفند، روز بزرگداشت شهدا را گرامی داشت. متن این پیام به شرح زیر است:

بسم الرب الشهدا

۲۲ اسفند سالروز بزرگداشت شهدا، روزی به بلندای آسمان حقیقت و به عمق دریای معرفت است؛ روز بزرگداشت یاد و

خاطره شهدایی که مشعل‌های پرفروغ بصیرت، مقاومت و آرمان‌گرایی ملت آزاده ایران شدند تا جهان به این باور برسد که ایران اسلامی از تشعشع پرتو شهدا، زنده و پویاست. شهید، شروع جاودانگی است، جاودانگی انسان، جاودانگی جامعه و جاودانگی جهانی که کتب آسمانی بدان بشارت داده بودند. آنان که راه و منش و بزرگی‌شان در یاد و خاطره‌ها همیشه ساری و جاری است و اقتدار نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران مرهون آن اسوه‌های ایثار و مقاومت است و پاسداشت و گرامیداشت این الگوهای معرفت، ایمان و سعادت کمترین رسالت ما در برابر آن حماسه سازان است. چنانکه مقام معظم رهبری (مدظله العالی) نیز می‌فرمایند «وظیفه قدردانی از ایثارگران به ویژه شهیدان، فریضه‌ای عینی، تعیینی و همیشگی است». در واقع یاد شهیدان، یادبود ارزش‌های انسانی است، و گرامیداشت آنان، تجلیل از برترین خصال بشری است. اینجانب ۲۲ اسفند سالروز صدور فرمان امام خمینی (ره) مبنی بر روز بزرگداشت شهدا را به خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به ویژه پدران، مادران، همسران و فرزندان شهدای معزز این دانشگاه گرامی می‌دارم.

دکتر کامران قدس

رئیس دانشگاه

## اخبار و رویدادها



ارتقای امتیاز کمیته تحقیقات و فناوری دانشجویی دانشگاه در  
ارزشیابی کشوری سال ۱۴۰۲/۰۱/۱۴۰۳



قدردانی رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه  
از اقدامات حرفه ای و متعهدانه نیروهای عملیاتی اورژانس پیش  
بیمارستانی شهرستان سرخه ۱۴۰۳/۱۲/۰۱



حضور بسیجیان جامعه پزشکی استان سمنان در زمایش اقتدار پیامبر  
اعظم ۱۹ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴



آئین آغاز ساخت و احداث پروژه های عمرانی دانشگاه علوم پزشکی  
استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۳/۱۲/۰۵



آزمایشگاه بیماری های ریوی مرکز بهداشت استان سمنان به بهره  
برداری رسید ۱۴۰۳/۱۲/۰۵



کسب رتبه برتر مرکز تحقیقات سرطان در ارزشیابی مراکز تحقیقاتی  
دانشگاه های علوم پزشکی کشور در سال ۱۴۰۲ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸



**افزایش مصدومان ناشی از حوادث چهارشنبه سوری در شهرستان های تحت پوشش دانشگاه ۱۴۰۳/۱۲/۱۳**



**کارشناسی اولین واحد تولید سرم نرمال کنترل در کشور؛ گامی مثبت در راستای خودکفایی دارویی ۱۴۰۳/۱۲/۱۳**



**انتصاب دکتر قدس رئیس دانشگاه به عنوان رئیس کمیته خدمات بهداشتی، سلامت و محیط زیست غرب استان ۱۴۰۳/۱۲/۱۴**



**در نتیجه نظارت مستمر بر واحد های تولید مواد غذایی: کشف و ضبط بیش از ۱۲ تن رب گوجه فرنگی غیربهداشتی و کپک زده در شهر ایوانکی توسط دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۳/۱۲/۱۴**



به مناسبت روز درختکاری و پاسداشت ۹۰ سالگی ایرنا:

حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در آئین پیوند  
طبیعت و رسانه ۱۴۰۳/۱۲/۱۵



انعقاد تفاهم‌نامه همکاری بین دانشگاه علوم پزشکی استان  
سمنان و آموزش و پرورش استان در راستای پوشش ملی ایمنی و  
سلامت سفر با شعار ((نه به تصادف)) ۱۴۰۳/۱۲/۲۲



پنجمین مجمع سلامت شهرستان سرخه برگزار شد ۱۴۰۳/۱۲/۲۵



سومین جلسه اندیشگاه سلامت زیر مجموعه دبیرخانه سلامت و  
امنیت غذایی استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۳/۱۲/۲۶

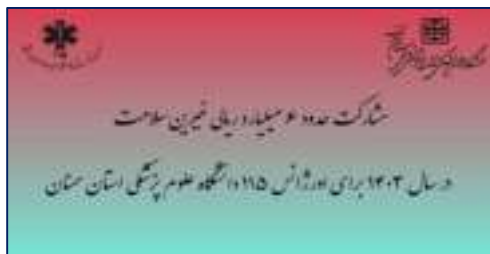




تشریح خدمات سلامت در ایام نوروز ۱۴۰۴ در نشست خبری رئیس دانشگاه با اصحاب رسانه استان سمنان ۱۴۰۳/۱۲/۲۶



جراحی موفق بازسازی نقص حجمه (کرانیوپلاستی) در مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کوثر ۱۴۰۳/۱۲/۲۸



مشارکت حدود ۶ میلیارد ریالی خیرین سلامت در سال ۱۴۰۳ برای اورژانس پیش بیمارستانی ۱۱۵ دانشگاه ۱۴۰۳/۱۲/۲۸



قدرانی مشاور وزیر بهداشت و رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی از زحمات و تلاش‌های ارزنده رئیس دانشگاه در پیشبرد اهداف دیپلماسی مریوطه ۱۴۰۳/۱۲/۲۸





تاکید بر اجرای پوشش ملی ایمنی و سلامت سفر با شعار نه به تصادف  
در جلسه شورای اداری شهرستان سمنان ۱۴۰۳/۱۲/۲۸



سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه:

کشف و ضبط بیش از ۸۰۰ کیلوگرم مواد اولیه فرآورده های آرایشی و  
بهداشتی تاریخ گذشته ۱۴۰۳/۱۲/۲۸



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

آماده باش کامل ۳ هزار نیرو در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان  
برای ارائه خدمات سلامت نوروزی ۱۴۰۴



۳۳ مصدوم، تعداد کل مصدومان حوادث چهارشنبه سوری در  
مناطق تحت پوشش دانشگاه ۱۴۰۳/۱۲/۲۹



حوادث تلخ چهارشنبه سوری امسال؛

**شکستگی دست بر اثر فرار از انفجار و حمله قلبی ناشی از صدای مهیب  
مواد محترقه ۱۴۰۳/۱۲/۲۹**



**خبرنگاران ایرنا سمنان به پوشش ملی «نه به تصادف» پیوستند  
۱۴۰۳/۱۲/۲۹**



**پایان موفقیت آمیز آخرین عمل جراحی سال ۱۴۰۳ در بیمارستان کوثر  
۱۴۰۳/۱۲/۳۰**



**یازدید نوروزی استاندار سمنان از بیمارستان کوثر سمنان ۱۴۰۳/۱۲/۳۰**

## مطالب آموزشی

### نان قوت غالب

نان به عنوان قوت غالب جایگاه برجسته ای در سفره ایرانیان دارد. عموم مردم در گروه های مختلف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بخش عمده انرژی روزانه خود را از این غذا دریافت می کنند. از این رو ارتقاء سطح آگاهی جامعه نقش موثری در استفاده مناسب تر و پیش گیری از ضایعات این نعمت الهی دارد.

### توصیه های تغذیه ای مصرف نان

- سبوس به دلیل داشتن فیبر غذایی مناسب، در پیش گیری و کنترل بیماری های گوارشی به خصوص سرطان روده و بیماری های غیر واگیر و مزمن نظیر دیابت، پرفشاری خون و چربی خون بالا... نقش موثری دارد.
- سبوس، موجب رانش مدفوع در طول روده بزرگ شده و تحرکات موجی شکل روده ها را تقویت می کند و در نهایت ملین و برطرف کننده یبوست می باشد.
- مصرف نان سبوس دار در کنترل وزن و پیش گیری از چاقی موثر است.
- سبوس گندم منبع غنی از مواد معدنی مهم شامل منگنز، منیزیم، سلنیم، فسفر، آهن، پتاسیم و روی و هم چنین منبع مهم ویتامین های گروه B بخصوص B1 است که می تواند بخشی از نیاز روزانه افراد را به این مواد مغذی را تامین کند.
- نان های با رنگ تیره تر به علت دارا بودن سبوس بیشتر از ارزش تغذیه ای بالاتری در مقایسه با انواع سفید نان برخوردارند.
- مصرف نان شور و پرنمک یکی از عوامل بروز فشارخون بالا می باشد. با انتخاب انواع کم نمک نان می توان به کنترل فشارخون کمک کرد.

### چند توصیه برای نگهداری و مصرف نان

- به نان تازه و داغ کمی فرصت بدهید تا خنک شود زیرا حرارت نان باعث کپک زدگی زودرس آن می گردد.
- قبل از سرد شدن کامل نان ها، آنها را دسته نکنید. پس از خنک شدن نان ها را در پارچه یا کیسه نایلونی قرار داده و به منزل ببرید.
- هرگز برای حمل نان از روزنامه استفاده نکنید.
- قرار دادن نان در یخچال، فرآیند بیات شدن آن را تسریع می کند. بهترین دمای نگهداری نان، دمای انجماد و درجه حرارت فریزر می باشد.
- خرید نان مازاد بر نیاز روزانه از علل مهم افزایش ضایعات نان است. لذا توصیه می شود از خرید نان اضافی خودداری گردد.

- سوختگی و برشتگی بیش از حد نان، موجب ایجاد ترکیبات سمی در نان می شود و سلامت مصرف کننده را به خطر می اندازد.
- مصرف نان های حاوی جوش شیرین منجر به کاهش جذب کلسیم، فسفر، آهن و روی می شود و اختلالات گوارشی و پوکی استخوان را موجب می گردد.





مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

