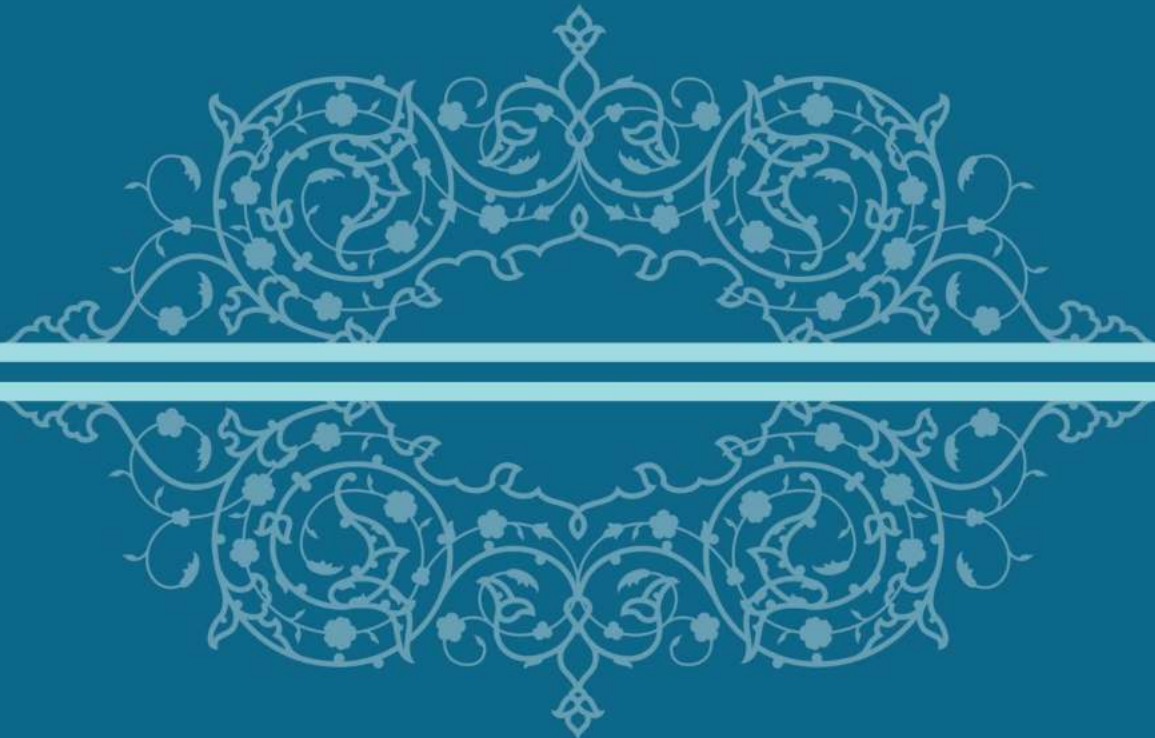
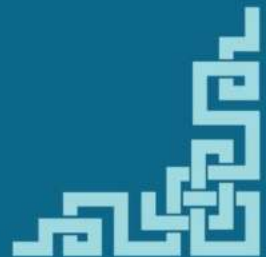




# مجله الکترونیکی گوهرتند رستی



آبان ماه ۱۴۰۳





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۵۰

آبان 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



تکریم پرستار به معنای تکریم فضایل انسانی است. (مقام معظم رهبری)

سالروز میلاد حضرت زینب کبری(س)، که پرچمدار سلامت و ارزش‌های انسانی در دوران پس از واقعه عاشورا است به عنوان روز پرستار و برای ارج نهادن به این مقام والا، انتخاب شده است. کار پرستار رویاندن جوانه های امید و بهبودی در جسم و جان بیماران است. اینجانب ضمن قدردانی از تلاش های شبانه روزی این همکاران سخت کوش و صبورم، فرا رسیدن روز میلاد با سعادت حضرت زینب کبری (س) و روز پرستار را به تمامی

تلاشگران این عرصه تبریک عرض می کنم. در کنار مناسبت فرخنده روز پرستار، روز بسیج را که یادگار معمار کبیر انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی (ره) می باشد را به بسیجیان گرانقدری که پای به میدان می گذارند و خالصانه برای پیشبرد اهداف مهین اسلامی مان تلاش می کنند، تبریک عرض می کنم.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

و مدیر اجرایی حوزه ریاست

## فهرست

۱	سخن سردبیر
۳	برگزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری
۴	برگزیده ای از سخنان نماینده معزز ولی فقیه در استان
۶	سخن رئیس دانشگاه
۷	اخبار و رویدادها
۱۲	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 حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی (مد ظله العالی) در دیدار بسیجیان

### بسم الله الرحمن الرحيم



درباره‌ی بسیج، چند جمله‌ای عرض میکنیم. بسیج مستضعفین، در کشور، یک پدیده‌ی بی‌نظیر بود که به وجود آمد؛ این پدیده، در هیچ نقطه‌ی دیگری، در هیچ کشور دیگری در عالم، به این شکل سابقه نداشت و پدیده‌ی استثنائی‌ای محسوب میشود. این را از جهت مختلفی توضیح میدهم، عرض میکنم. این پدیده یک پدیده‌ی تقلیدی نبود، گرفته‌برداری نبود؛ از فرهنگ ملی خودمان و از تاریخ ما این پدیده جوشید. این اولین حرف ما است؛ نتیجه‌ی این حرف هم این است که این پدیده چون اصیل است، ماندنی است؛ این پدیده از بین رفتنی نیست. ثابت است، ماندنی است، چون ریشه‌دار است؛ مربوط به خود این ملت، این تاریخ و این هویت ملی و ایرانی است. این، یک شبکه‌سازی فرهنگی است. بسیج در اصل،

یک شبکه‌سازی فرهنگی و اجتماعی و البته نظامی است. آن چیزی که امروز ابتدائاً به ذهن میرسد، جنبه‌ی نظامی بسیج است، در حالی که جنبه‌ی نظامی با همه‌ی اهمیتش بیش از جنبه‌های فرهنگی بسیج و جنبه‌های اجتماعی بسیج نیست. امام این شبکه‌سازی را کرد، این ابتکار امام بود؛ کی؟ در دل یک تهدید بزرگ. این از خصوصیات امام بزرگوار ما بود. غالب شماها دوران امام را درک نکرده‌اید؛ یکی از خصوصیات امام بزرگوار ما همین بود؛ از دل تهدیدها ایجاد فرصت میکرد؛ اینجا هم همین جور شد. روز سیزدهم آبان در سال ۵۸، حادثه‌ی تسخیر لانه‌ی جاسوسی اتفاق افتاد؛ قدرت درجه‌ی اول آن روز دنیا، یعنی آمریکا، شروع کرد به چنگ و دندان نشان دادن، تهدید کردن، تحریم کردن؛ در دل این تهدیدها، امام در روز پنجم آذر، یعنی با فاصله‌ی حدود بیست و دو سه روز از آن قضیه، فرمان بسیج را صادر کرد؛ یعنی آن وقتی که کشور، آن هم کشوری که تازه انقلاب کرده، هیچ‌یک از ابزارهای دفاع از خودش را هم تقریباً در اختیار ندارد و مورد یک چنین تهدید بزرگی قرار گرفته، در یک چنین شرایطی امام ناگهان یک شجره‌ی طیبه‌ای را، یک نهالی را در زمین اجتماعی و فرهنگی و نظامی کشور نشاند و آن، شجره‌ی طیبه‌ی بسیج بود.

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

## کتاب خوب یکی از ابزارهای کمال بشر است. فضای مجازی نمی‌تواند جای کتاب را بگیرد



حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی رئیس شورای فرهنگ عمومی استان سمنان با تقدیر از تلاش‌های مدیران و دست‌اندرکاران حوزه کتاب در استان به طرح روایتی از امیرالمؤمنین علی(ع) پرداخت و گفت: مولای متقیان حضرت علی(ع) فرمود خرد دانشمندان، در نوك قلم‌های ایشان قرار دارد لذا افرادی که کتاب و یا نوشته‌ای را مطالعه می‌کنند در حال استفاده از عقل نویسندگان هستند. حجت‌الاسلام والمسلمین

مطیعی با بیان اینکه علم، با کتابت و نوشتن ماندگار می‌شود، افزود: بسیاری از افراد صاحب علم و اندیشه در استان سمنان زیسته‌اند که به دلیل عدم کتابت یافته‌های علمی آنان، امروز هیچ اثری از ایشان موجود نیست. نماینده ولی‌فقیه در استان با اشاره به تأکیدات مقام معظم رهبری در خصوص اهمیت کتاب اظهار کرد: رهبر معظم انقلاب اسلامی، کتاب خوب را یکی از ابزارهای کمال بشری و کتابخوانی را وظیفه‌ای ملی و یک واجب دینی می‌داند. امام جمعه سمنان با اشاره به گسترش استفاده از فضای مجازی در جامعه گفت: آنچه در فضای مجازی منتشر می‌شود نمی‌تواند جایگزین کتاب شود چراکه از علمیت و اعتبار لازم برخوردار نیست. وی با تحسین افرادی که با کتاب و کتابخوانی مأنوس هستند، افزود: برخی افراد در همین شهر حضور دارند که شب را بدون آنکه ساعتی به مطالعه کتاب بپردازند، به پایان نمی‌رسانند. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی، مطالعه آزاد و فارغ از فضای تحصیلی را یکی از لوازم رشد فکری و فرهنگی جامعه دانست و گفت: برای انس با کتاب می‌توان از مطالعه رمان آغاز کرد و سپس وارد مطالعه سایر کتب شد. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان با اشاره به کتاب‌های ارزشمند حوزه ایثار و شهادت اظهار کرد: کتاب‌هایی که در باب شهدای والامقام انقلاب اسلامی نظیر شهید سلیمانی به رشته تحریر درآمده است، از مضامین ارزشمند و نابی برخوردار هستند. رئیس شورای فرهنگ عمومی استان در ادامه با

بیان اینکه کتاب غذای روح محسوب می‌شود، گفت: اگر مراقب محتواها و نوشته‌هایی که وارد ذهن و اندیشه‌مان می‌شود نباشیم، آثار منفی آن زندگی و محیط پیرامونی ما را دربرمی‌گیرد. وی در پایان با قدردانی از روش و منش نیکوی کتابداران سراسر استان، به طرح روایتی از مولای متقیان حضرت علی(ع) پرداخت و گفت: امام علی(ع) فرمود «مَنْ تَسَلَّى بِالْكِتَابِ لَمْ تَفْتَهُ سَلْوَةً» کسی که با کتاب آرامش یابد، هیچ آرامشی را از دست نداده است.

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

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



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:

پنجم جمادی الاولی روز ولادت باسعادت بانوی قهرمان کربلا حضرت زینب کبری سلام الله علیها است که این روز را روز پرستار می نامند، این روز، روز درخشیدن

ایمان در قلب های مهربان و روز افتخار انسان به انسانیّت است. میلاد حضرت زینب کبری(س) به زیبایی به نام روز پرستار نام گذاری شده بانویی که اسوه صبر و پایداری، بودند و الگویی برای ایثار و فداکاری به تمامی مردان و زنان به شمار می روند. پرستاران در کرانه های درد و رنج زندگی می کنند و برای روشن نگه داشتن نور حیات جامعه با تمام وجود تلاش کرده و از جان مایه می گذارند که این همان عشق و فداکاری پرستاران است که به عنوان نگهبانان سلامت، در سخت ترین شرایط به بیمار امید به زندگی می دهند. حرفه مقدس پرستاری تنها مراقبت از علایم حیاتی بیمار و یا نگرهبانی از مرز حیات بیمار نیست، بلکه دمیدن روح زندگی است در تن رنجور بیمار، ورزش نسیم محبت و جاری کردن زلال امیدواری در جسم خسته بیمار است. اینجانب ضمن گرامی داشت 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

[انجام بیش از ۶ هزار آزمون شیمیایی و میکروبی در ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۳ توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه ۰۱/۰۸/۱۴۰۳](#)



[دیدار دکتر کامران قدس رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با استاندار سمنان ۰۷/۰۸/۱۴۰۳](#)



[آگاهی بیشتر، سکته مغزی کمتر ۰۸/۰۸/۱۴۰۳](#)



[آیین استقبال از ۴۸۰ دانشجو ورودی جدید دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان برگزار شد ۰۸/۰۸/۱۴۰۳](#)



مراجعه بیش از ۱۵ هزار بیمار به بخش اورژانس بیمارستان امیرالمؤمنین (ع) در ۶ ماه اول سال جاری ۱۴۰۳/۰۸/۱۳



حضور پرشور خانواده دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در مراسم راهپیمایی ۱۳ آبان گرامیداشت روز دانش آموز ۱۴۰۳/۰۸/۱۴



ارائه بیش از ۲۱ هزار خدمات درمانی در بیمارستان و کلینیک فوق تخصصی کوثر در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۳ ۱۴۰۳/۰۸/۱۴



با دیابت خوب زندگی کنیم... ۱۴۰۳/۰۸/۱۹



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

آمار سکته مغزی در مناطق تحت پوشش دانشگاه، زنگ خطر برای اصلاح شیوه زندگی در استان سمنان ۱۹/۰۸/۱۴۰۳



رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت از افزایش نرخ باروری در استان سمنان خبر داد ۱۹/۰۸/۱۴۰۳



تبریک استاندار سمنان به گروه های مختلف درمانی در بیمارستان کوثر به مناسبت ولادت حضرت زینب (س) ۱۹/۰۸/۱۴۰۳



حضور مدیر کل آموزش پرورش استان سمنان و هیات همراه در بیمارستان امیرالمومنین (ع) ۱۹/۰۸/۱۴۰۳



**مراجعه بیش از ۱۷۰ هزار بیمار به بیمارستان معتمدی و کلینیک تخصصی امام خمینی (ره) شهرستان گرمسار ۱۴۰۳/۰۸/۲۰**



**سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه: کشف بیش از ۱۰۰ تن نمک غیر مجاز در کمتر از یک ماه توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۳/۰۸/۲۱**



**با حضور ارزشمند کادر پرستاری و مسئولان از ۹۶ برگزیده کادر پرستاری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان تقدیر شد ۱۴۰۳/۰۸/۲۳**



**دیدار رئیس دانشگاه با پرستار ایثارگر دفاع مقدس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۸/۲۳**



قدردانی رئیس مرکز بهداشت سمنان از همراهان حوزه سلامت شهرستان

سمنان ۱۴۰۳/۰۸/۲۸



## مطالب آموزشی

### پیام رسان سلامت : ارزش غذایی مصرف تخم مرغ و خواص غذایی درمانی شلغم



با توجه به نقش ارزنده رعایت اصول تغذیه سالم در ارتقای سطح سلامت و لزوم آموزش و اطلاع رسانی در این خصوص و با توجه به فرا رسیدن ایام سرد سال و بیماری های فصلی خاص این زمان نظیر آنفلوانزا، سرماخوردگی و ... ،مطلب آموزشی تغذیه ای با عنوان " پیام رسان سلامت" به شرح زیر است:

ارزش غذایی مصرف تخم مرغ:

مصرف تخم مرغ در رژیم غذایی بسیار مورد تاکید است . به علت:

۱. تراکم مواد مغذی: تخم مرغ سرشار از پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین ها و مواد معدنی مانند سلنیوم، ریبوفلاوین، ویتامین B12، فسفر، اسید پانتوتیک، ویتامین A و فولات ، ویتامین D و E است.
۲. سلامت مغز: تخم مرغ به خاطر داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ و لوتئین و کولین نقش موثری در پیشگیری از آلزایمر و حفاظت مغز دارد.
۳. سلامت چشم: تخم مرغ حاوی لوتئین و زاگزانتین است که ممکن است به جلوگیری از اختلالات چشمی مرتبط با افزایش سن کمک کند.
۴. مدیریت وزن: پروتئین موجود در تخم مرغ می تواند به افزایش احساس سیری کمک کند.

خواص غذایی درمانی شلغم:

شلغم یکی از سبزیجات فصل پاییز و زمستان است که به دلیل فواید زیاد آن توصیه می شود آن را در برنامه رژیم غذایی بگنجانید.

شلغم حاوی مواد معدنی (سدیم، پتاسیم ، فسفر، منگنز، کلسیم، منیزیم، آهن، مس، سلنیوم) ویتامین B، ویتامین E، ویتامین K می باشد شلغم دارای دو ترکیب آلی با فواید شگفت انگیز برای سلامتی است: گلوکوزینولات ها و کاروتنوئیدها.

### فواید شلغم:

پیشگیری از سرطان : شلغم دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بالایی است و یک ماده غذایی عالی برای مبارزه با سرطان است. یکی از این ترکیبات، گلوکوزینولات، یک ترکیب حاوی گوگرد است که مشخص شده است رشد سرطان را کاهش می دهد شلغم علاوه بر اینکه سرشار از گلوکوزینولات است، حاوی آنتی اکسیدان های قوی به نام کاروتنوئیدها است که بدن می تواند برخی از آنها را به ویتامین A تبدیل کند.

بهبود هضم : شلغم به طور طبیعی دارای فیبر بسیار بالایی است. فیبر غذایی با حجیم کردن مدفوع ، هضم غذا را بهبود می بخشد، بنابراین شلغم می تواند یبوست را برطرف کند. مطالعات نشان می دهد که دریافت فیبر بیشتر در رژیم غذایی ممکن است در درمان بیماری هایی مانند بیماری های گوارشی، هموروئید، کلسترول بالا، بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و برخی از انواع سرطان نقش داشته باشد. فیبر رژیمی سالم و قدرتمند شلغم آن را به یک انتخاب هوشمندانه برای سلامت شما تبدیل می کند، بنابراین برای بهره مندی از این فواید آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

سرشار از پتاسیم: سبزیجات ریشه ای مانند شلغم منابع خوبی از پتاسیم هستند که یک ماده معدنی حیاتی برای عملکرد مناسب تمام سلول ها، بافت ها و اندام های بدن انسان است. این ماده معدنی برای عملکرد قلب بسیار مهم است و نقش کلیدی در انقباض اسکلتی و ماهیچه های صاف دارد و آن را برای عملکرد طبیعی گوارش و عضلانی مهم می کند. مطالعات اپیدمیولوژیک و بالینی نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم باعث کاهش فشار خون می شود.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند: شلغم مقدار بسیار چشمگیری ویتامین C دارد. ویتامین C برای بسیاری از فرآیندهای بدن، از جمله تحریک سیستم ایمنی برای تولید گلبول های سفید خون ضروری است.

کمک به کاهش وزن: شلغم با محتوای فیبر بالا باعث افزایش سیری و کاهش کالری دریافتی کلی می شود .





مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

