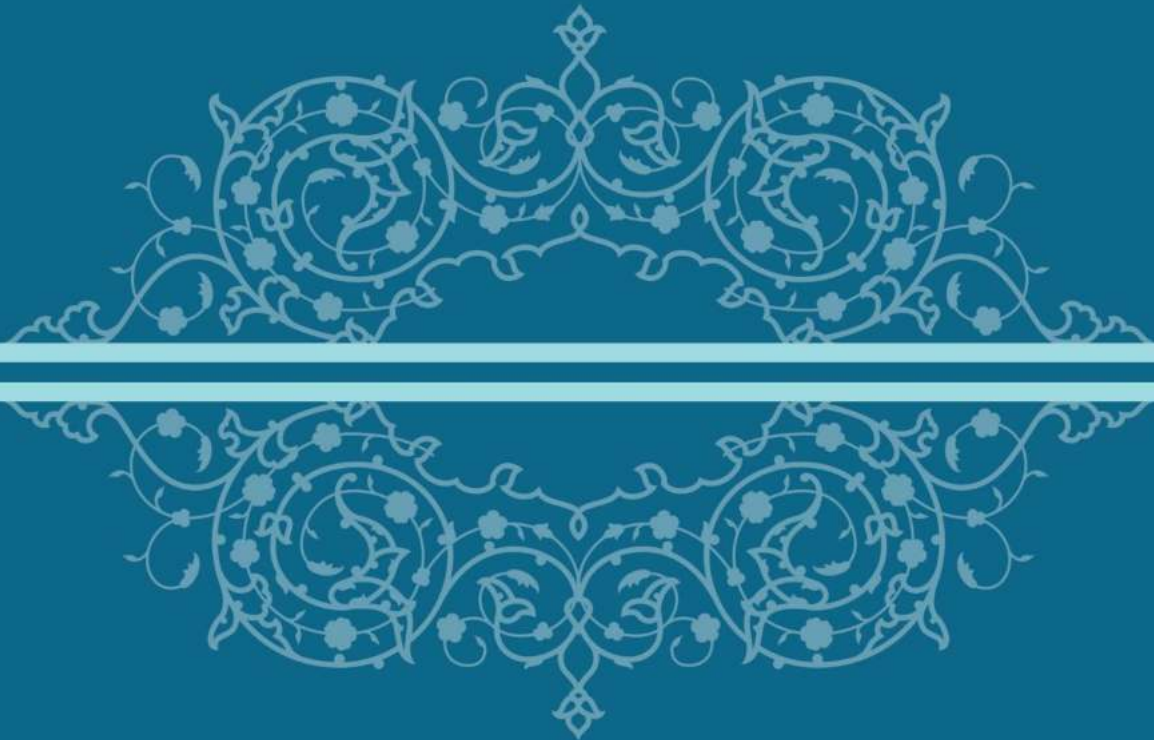
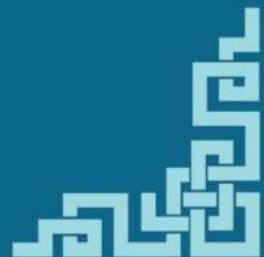




# مجله الکترونیکی گوهر تندرستی



آذر ماه ۱۴۰۳





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۵۱

آذرماه 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



رویکرد مصرف‌کنندگی علم را باید به رویکرد تولید علم تبدیل کنیم. (مقام معظم رهبری)

هفته پژوهش هر ساله به منظور اهمیت و پاسداشت فرهنگ پژوهش و ترویج علم در کشور برگزار می شود. پژوهش پل ارتباطی میان دانشگاه ها و پیشرفت های تکنولوژی است. پژوهش به عنوان یکی از ارکان اصلی پیشرفت علمی و فناوری در هر کشور به شمار می رود. نتایج تحقیقات علمی می توانند به توسعه راه حل های موثر برای چالش های امروزه بیانجامد و همچنین موجب ارتقاء سطح دانش و آگاهی عمومی می شود.

ترویج پژوهش و تولید علم مسیر آینده جوامع را روشن تر می کند. علم باید با اخلاق و ایمان همراه شود تا آن توسعه و تعالی که مدنظر کشور اسلامی ماست، حاصل شود.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

و مدیر اجرائی حوزه ریاست

## فهرست

۱	سخن سردبیر
۳	برگزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری
۴	برگزیده ای از سخنان نماینده معزز ولی فقیه در استان
۵	سخن استاندار
۶	سخن رئیس دانشگاه
۸	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

### هزاران نفر از اقشار مختلف مردم درباره تحولات منطقه



#### بسم الله الرحمن الرحيم

در منطقه‌ی ما که یکی از مناطق حسّاس درجه‌ی یک دنیا است، امروز حوادثی در جریان است؛ هم این حوادث را باید درست فهمید، هم از این حوادث بایستی درس گرفت و عبرت گرفت. افکار عمومی کشور هم درگیر این مسائل است؛ سؤالاتی دارند، حرفهایی دارند، نظراتی دارند؛ لازم است ابهامها هم برطرف شود. اولاً نباید تردید کرد که آنچه در سوریه اتفاق افتاد، محصول یک نقشه‌ی مشترک آمریکایی و صهیونیستی است؛ بله، یک دولت همسایه‌ی

سوریه نقش آشکاری را در این زمینه ایفا کرده، الان هم ایفا می‌کند - این را همه می‌بینند - ولی عامل اصلی آنها هستند؛ عامل اصلی، توطئه‌گر اصلی، نقشه‌کش اصلی، اتاق فرمان اصلی در آمریکا و رژیم صهیونیستی است. قرائنی داریم؛ این قرائن برای انسان جای تردید باقی نمی‌گذارد. عوامل استکبار بعد از این حوادث سوریه خوشحالند، اظهار خوشحالی می‌کنند به خیال اینکه با سقوط دولت سوریه که طرفدار مقاومت بود، دیگر جبهه‌ی مقاومت ضعیف شده؛ خوشحالی می‌کنند و می‌گویند جبهه‌ی مقاومت ضعیف شده؛ به نظر بنده اینها سخت در اشتباهند. آن کسانی که خیال می‌کنند با این چیزها جبهه‌ی مقاومت ضعیف شده است، درک درستی از مقاومت و جبهه‌ی مقاومت ندارند؛ نمیدانند اصلاً جبهه‌ی مقاومت یعنی چه. «جبهه‌ی مقاومت» یک سخت‌افزار نیست که بشکنند یا از هم فرو بریزد یا نابود بشود. «مقاومت» یک ایمان است، یک تفکّر است، یک تصمیم قلبی و قطعی است؛ مقاومت یک مکتب است، یک مکتب اعتقادی است. چیزی که ایمان یک عده مردم است، چیز قراردادی‌ای نیست - که من حالا می‌گویم چرا ایمان مردم است - این، با فشار آوردن نه فقط ضعیف نمی‌شود بلکه قوی‌تر می‌شود. حادثه‌ی سوریه برای ما - برای یکایک ما، برای مسئولین ما - هم درس دارد، هم عبرت دارد؛ باید درس بگیریم. یکی از درسها این مسئله «غفلت» است؛ غفلت از دشمن. غفلت نباید کرد، از دشمن نباید غافل شد؛ دشمن را حقیر هم نباید شمرد، به تبسم دشمن هم نبایستی اعتماد کرد؛ گاهی دشمن با لحن خوش با انسان حرف میزند، با تبسم حرف میزند، اما خنجر را پشت سرش گرفته، منتظر فرصت است. انفعال از مؤمن نباید سر بزند. خطر انفعال گاهی از خود حادثه بیشتر است. انفعال یعنی اینکه انسان نگاه کند و به این احساس برسد که هیچ کاری نمی‌تواند بکند، پس تسلیم بشود! این انفعال است. پس در پیشرفته‌ها و موقّعتها «غرور» سم است؛ در ناکامی‌ها و مشکلات «انفعال» زهر است.

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

## برگزیده ای از سخنان نماینده ولی فقیه در استان سمنان در گردهمایی دانشجویان و طلاب بسیجی استان



همزمان با پنجم آذر و سالروز تأسیس بسیج به فرمان بنیانگذار کبیر جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی(ره)، گردهمایی دانشجویان و طلاب بسیجی استان سمنان با حضور نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان در سالن شهید بسطامی سپاه قائم آل محمد(عج) استان برگزار شد. در این جلسه که سردار شوقانی فرمانده سپاه قائم آل محمد(عج) نیز حضور داشت، حجت‌الاسلام

والمسلمین مرتضی مطیعی نماینده ولی فقیه در استان سمنان با تأکید بر اهمیت جمع علم و دین، به ابعاد هویتی بسیج دانشجویی و طلاب اشاره کرد و گفت: پیش از پرداختن به هر موضوعی، باید میزان تعلق خاطر خود را به فرهنگ بسیجی ارزیابی کنیم. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با یادآوری ویژگی‌های رزمندگان اسلام در طول هشت سال دفاع مقدس و نیز مدافعان حرم و رزمندگان جبهه مقاومت افزود: رهبر معظم انقلاب اسلامی بارها بر اهمیت خداآوری و خودباوری تأکید فرموده‌اند که برای تحقق آن می‌توان از ویژگی‌های رزمندگان اسلام بهره گرفت. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با اشاره به پیشرفت‌های متعدد جمهوری اسلامی ایران در عرصه‌های مختلف علمی و فناوری اظهار کرد: بر اساس یکی از روایات در زمان ظهور حضرت مهدی(عج) هیچ مؤمنی نیست مگر آنکه قلب او از پاره‌های آهن مستحکم‌تر است. نماینده ولی فقیه در استان، عزت و اقتدار در برابر کفار را از دیگر ویژگی‌های مردان خدا برشمرد و با اشاره به صلابت رزمندگان جبهه‌های مقاومت در برابر رژیم صهیونیستی گفت: نفوذناپذیری، مبارزه قاطعانه و عالمانه با دشمنان و نیز جهاد با مال، جان و زبان از ویژگی‌های اصلی رزمندگان اسلام است.

[@Mortezamotiee\\_ir](https://www.instagram.com/Mortezamotiee_ir)

## استاندار سمنان: آینده نظام جمهوری اسلامی، متعلق نخبگان است



استاندار سمنان گفت: حضور فعالانه و قوی در عرصه های فضای مجازی، رسانه و هوش مصنوعی برای نظام جمهوری اسلامی در آینده، وابسته به تلاش و اهتمام نخبگان است.

به گزارش روابط عمومی، تشریفات و امور بین الملل استانداری سمنان؛ محمد جواد کولیوند، استاندار سمنان عصر جمعه ۲۳ آذرماه ۱۴۰۳ در آیین اختتامیه

ششمین رویداد ملی تولید محتوای دیجیتال بسیج در محل پارک اقتصاد دیجیتال استان گفت: همانطور که مقام معظم رهبری بر مدیریت و ساماندهی فضای مجازی تاکید دارند، ما نیز باید در این مسیر گام برداریم.

وی افزود: تولید محتوا، اساس کار مدیریت بازار مصرف در فضای مجازی بوده و امروز در دنیا رقابت محتوایی در صدر تمامی امور در حوزه فضای مجازی قرار دارد.

کولیوند خاطر نشان کرد: دنیای امروز ما دنیای هوش مصنوعی، علم و فناوری است، لذا شما باید به صورت قوی در این عرصه حضور یافته و بازار مصرف این حوزه را بیابید.

وی همچنین بیان داشت: بهره گیری از تجربیات ارزنده و آموزنده دیگر کشورهای موفق در حوزه تولید محتوا و مدیریت فضای مجازی، امری ضروری و لازم الاجراست و درصدد هستیم تا این زمینه را برای شما نخبگان آماده کنیم.

استاندار سمنان در پایان گفت: ما مسئولان نیز در این مسیر بر اساس وظایف سازمانی خود در حوزه فضای مجازی، بستری لازم را در راستای تسهیل در امور فعالان حوزه تولید محتوا، فراهم خواهیم کرد.

## پیام تبریک دکتر کامران قدس رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به مناسبت روز دانشجو



دکتر کامران قدس رئیس دانشگاه در پیامی روز دانشجو را به همه دانشجویان عزیز تبریک گفت. متن پیام به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم

دانشجویان عزیز و آینده‌سازان ایران اسلامی، با فرا رسیدن ۱۶ آذر، ضمن تبریک این روز خجسته به تمامی دانشجویان عزیز، به ویژه دانشجویان پرتلاش دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، بر خود لازم می‌دانم از تلاش‌ها و مجاهدت‌های

شبانه‌روزی شما در راه تعالی علم و دانش و ارتقای سطح سلامت جامعه قدردانی نمایم. روز دانشجو، تنها یک روز تقویمی نیست؛ بلکه یادآور حماسه‌آفرینی دانشجویان در دفاع از ارزش‌های والای انقلاب اسلامی و نشان از جایگاه ویژه دانش و اندیشه در جامعه است. شما دانشجویان به عنوان سرمایه‌های اصلی کشور، آینده‌سازان ایران اسلامی هستید و با کسب دانش و مهارت‌های لازم، نقش مهمی در توسعه و پیشرفت کشور ایفا خواهید کرد. دانشجویان گرامی، شما نه تنها دانش می‌آموزید، بلکه با مشارکت در فعالیت‌های دانشجویی، پژوهشی و اجتماعی، به طور مستقیم در شکل‌دهی آینده کشور نقش دارید. از طریق پژوهش‌های نوآورانه، ایده‌های خلاقانه خود را به جامعه عرضه می‌کنید و به حل چالش‌های موجود کمک می‌نمایید. با فعالیت در انجمن‌های علمی و فرهنگی، به غنی‌سازی فضای دانشگاه و جامعه می‌پردازید و با مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، به بهبود شرایط زندگی افراد جامعه کمک می‌کنید. دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، به عنوان یکی از مراکز علمی، پژوهشی و درمانی کشور، همواره در تلاش است تا بستری مناسب برای رشد و شکوفایی استعدادهای شما فراهم آورد. امیدواریم با بهره‌گیری از فرصت‌های موجود، در مسیر تعالی علمی و اخلاقی گام بردارید و به عنوان موثران آینده در حوزه‌های مختلف سلامت، در خدمت جامعه و سلامت مردم باشید. برای شما آینده‌ای روشن و پرافتخار آرزو مندیم.

دکتر کامران قدس

رئیس دانشگاه

## پیام تبریک دکتر کامران قدس رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به استاندار جدید سمنان



دکتر کامران قدس رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان در پیامی انتصاب دکتر محمد جواد کولیوند را به عنوان استاندار استان سمنان تبریک گفت. متن این پیام به شرح زیر است:

جناب آقای دکتر محمد جواد کولیوند

استاندار محترم استان سمنان

با سلام و تحیت؛

انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان استاندار و نماینده دولت در استان سمنان را صمیمانه به حضرتعالی و مردم شریف استان تبریک عرض می‌نمایم، مطمئناً علم، تجارب و عملکرد ارزنده شما در پرتو ایمان و توکل به خداوند متعال، زمینه ارائه خدمات گسترده‌تر به مردم پرتلاش و فرهیخته این استان را فراهم خواهد نمود. امید است؛ مدیران توانمند، متعهد و دلسوزی چون جنابعالی در رأس مدیریت اجرایی استان، با اعتماد به توان بالا و ظرفیت اصلی هر جامعه یعنی نخبگان، پژوهشگران، دانشجویان و هنرمندان در مسیر تعالی و توسعه بیش از پیش دیار مهربانی قدم بردارند. اینجانب بار دیگر حسن انتخاب جنابعالی به عنوان نماینده عالی دولت و فاق ملی در استان سمنان را تبریک عرض نموده و آمادگی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان را در راستای هرگونه همکاری علمی و اجرایی با حضرتعالی در راستای توسعه، پیشرفت و اعتلای سلامت استان اعلام می‌دارم و از درگاه خداوند متعال، عزت، سربلندی و توفیقات همه خدمتگزاران به اسلام و نظام مقدس جمهوری اسلامی را مسألت دارم و برای جنابعالی مزید توفیقات جهت خدمتی سرشار از توکل الهی در مسیر رشد و شکوفایی استان پهناور سمنان را آرزومندم.

با احترام

دکتر کامران قدس- رئیس دانشگاه

## اخبار و رویدادها



**میز خدمت دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با حضور رئیس دانشگاه در نماز جمعه این هفته سمنان برپا شد ۱۴۰۳/۰۹/۰۳**



**سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه: مقاومت آنتی بیوتیک، تهدیدی بزرگ برای جهان ۱۴۰۳/۰۹/۰۳**



**برقراری امکان ارتباط مددجویان غیر فارسی زبان با اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۳/۰۹/۰۴**



**در راستای تحقق شعار سال صورت پذیرفت؛ صدور بیش از ۶۵۰ مجوز تولید محصولات خوراکی، آشامیدنی و آرایشی و بهداشتی در ۶ ماه نخست سال توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان**

**سال جاری توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه ۱۴۰۳/۰۹/۰۵**



بازدید نماینده مردم شریف شهرستان های سمنان، مهدیشهر و سرخه از  
اجرای طرح توسعه بیمارستان امیرالمومنین (ع) ۱۴۰۳/۰۹/۰۵



جشن گرامیداشت روز جهانی نوزاد نارس در بیمارستان امیرالمومنین (ع)  
برگزار شد ۱۴۰۳/۰۹/۰۶



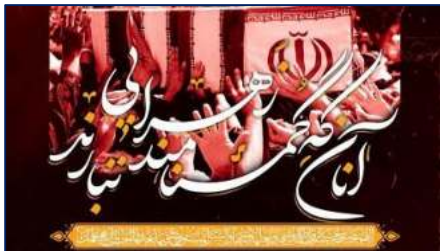
نشست معرفی طرح های بنیاد ملی نخبگان با حضور رئیس بنیاد  
نخبگان استان سمنان در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان  
۱۴۰۳/۰۹/۰۷



اولین دوره پایش عملکرد و انضباط مالی دانشگاه علوم پزشکی استان  
سمنان انجام شد ۱۴۰۳/۰۹/۰۷



همزمان با روز جهانی مبارزه با ایدز، دورهمی صبح پاییزی در ستاد مرکزی دانشگاه برگزار شد ۱۴۰۳/۰۹/۱۰



دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، میزبان شهدای گمنام دفاع مقدس ۱۴۰۳/۰۹/۱۲



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

ساماندهی و مقابله با به کارگیری اتباع خارجی غیر مجاز در مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی ۱۴۰۳/۰۹/۱۲



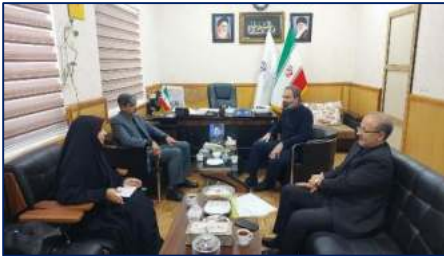
ورود واکسن روتاویروس به برنامه ایمن سازی کودکان در حوزه سلامت استان سمنان ۱۴۰۳/۰۹/۱۴



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از سراهای  
دانشجویی دانشگاه ۱۴۰۳/۰۹/۲۰



اجرای مانور ارائه خدمات غربالگری سلامت در بیمارستان سیار دانشگاه  
در راستای آمادگی در مقابل حوادث و بلایا ۱۴۰۳/۰۹/۲۰



نشست ویژه رئیس دانشگاه با معاون هماهنگی امور اقتصادی  
استاندار سمنان پیرامون تولید آرد و نان کامل در استان سمنان برگزار  
شد ۱۴۰۳/۰۹/۲۰



صید نقره‌ای ورزشکاران دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از  
بزرگترین المپیااد ورزشی کارکنان کشور ۱۴۰۳/۰۹/۲۱

## مطالب آموزشی

### چگونه روغن های پخت و پز بر سلامتی شما تاثیر می گذارند

با توجه به نقش ارزنده رعایت اصول تغذیه سالم در ارتقای سطح سلامت و لزوم آموزش و اطلاع رسانی در این خصوص، مطلب آموزشی تغذیه ای با عنوان " پیام رسان سلامت" به شرح زیر است:

چگونه روغن های پخت و پز بر سلامتی شما تاثیر می گذارند:

#### اساسا روغن ها را بر چه اساس باید بشناسیم؟

روغن ها از اجزای اصلی به نام اسیدهای چرب ایجاد شده اند که سه دسته اصلی داریم اسید چرب اشباع، اسید چرب تک غیراشباع (که بهترین نوع اسید چرب است)، اسید چرب چند غیراشباع که این هر سه نوع اسید چرب به مقادیر بسیار متفاوتی در انواع روغن های گیاهی و چربی های حیوانی وجود دارند و مصرف به اندازه هر کدام برای حفظ سلامتی انسان نیاز است.

#### چند مثال از روغن های معمولی که مصرف می شود

\*اسید چرب اشباع: مثل روغن های جامد و چربی های حیوانی که باعث افزایش چربی بد (LDL) می شوند و از علل اصلی افزایش کلسترول و بیماری های قلبی عروقی می باشند. مواد غذایی مثل شکلات، شیرینی، خامه و... غالباً سرشار از این نوع اسیدهای چرب هستند.

\*اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع: مثل انواع روغن های مایع که اگر کم مصرف شوند می توانند باعث کاهش کلسترول شوند. مواد غذایی زیتون، آووکادو، آجیل ها، تخم مرغ، سویا، غذاهای دریایی، تخم مرغ و... سرشار از این نوع اسیدهای چرب می باشند. روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع است، در حالی که روغن سویا (که منشأ اصلی انواع روغن های مایع خوراکی است) سرشار از اسیدهای چرب چند غیراشباع است. پژوهش ها نشان داده مصرف کره های حیوانی و مارگارین بر خلاف روغن زیتون می تواند میزان مرگ و میر را افزایش دهد.

#### ترانس خوبه یاد بد

اسید چرب های ترانس همگی غیر اشباع هستند و در روغن های مایع، جامد و چربی های حیوانی می تواند وجود داشته باشد.

-اگر منشا اسید چرب های ترانس، صنعتی باشد (به عنوان مثال در فرآیند تولید روغن تحت فشار یا حرارت و یا در فرآیند پخت و پز تحت حرارت بالا تولید می شود) در بدن موجب افزایش چربی بد (LDL) و ایجاد بیماری های قلبی عروقی می کند.

- اگر منشا اسید چرب ترانس، طبیعی باشد (به عنوان مثال در چربی های حیوانی) در بدن موجب افزایش چربی خوب (HDL) می شود که مصرف مقادیر بسیار کم آن می تواند مفید باشد.

اما به طور کلی مصرف ترانس ها برای بدن مضر است به ویژه در مورد روغن های مایع ترجیح بر مصرف روغن با درصد ترانس صفر می باشد.

### روش نگهداری روغن در آشپزخانه

دور از نور باشد: نگهداری در ظرف های رنگی یا در کابینت میتواند موثر باشد.

دور از دما باشد: نگهداری روغن در محیط با دمای زیر ۲۵ درجه سانتی گراد.

دور از هوا (اکسیژن) باشد: پس از مصرف درب ظرف به صورت کامل بسته شود.

دور از فلزات باشد: روغن ها در بطری و ظروف فلزی نگهداری نشود.

یک بیماری خاص که به دلیل مصرف چربی ها به وجود می آید

مردم غالباً از اکثر بیماری های مرتبط با روغن ها به طور نسبی آگاهی دارند از قبیل بیماری های قلبی و عروقی (آترواسکلروز) که با ۵۸٪ مرگ و میرهای ناگهانی مرتبط است. تحقیقات جدید ارتباط مصرف روغن ها به ویژه روغن های دارای اسید چرب اشباع (مثل روغن جامد و چربی حیوانی) و گاهی چند غیر اشباع (مثل روغن مایع با منشا سویا) را با بروز بیماری برص (وتیلیگو، پیسگی) نشان داده اند که درمان قطعی این بیماری در حال حاضر در دسترس نمی باشد.

### بهترین توصیه برای مصرف روغن ها؟

- از مصرف روغن های جامد کاملاً پرهیز گردد.

- با توجه به سبک زندگی کم فعالیت امروزی، مصرف روغن ها کمتر شود.

- از روغن های گیاهی با منشا غیر از سویا بیشتر استفاده شود مثل روغن زیتون

- روغن زیتون فوق بکر پایداری حرارتی بالا را طی پخت و پز نشان داده است که توصیه می شود مصرف گردد.

- از استفاده مجدد روغنی که یک بار حرارت دیده پرهیز گردد چرا که اکسیداسیون حرارتی روغن های پخت و پز می تواند ترکیبات مضر تولید کند و خواص آنتی اکسیدانی را کاهش دهد که به طور بالقوه منجر به اثرات منفی بر سلامتی می شود.



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

