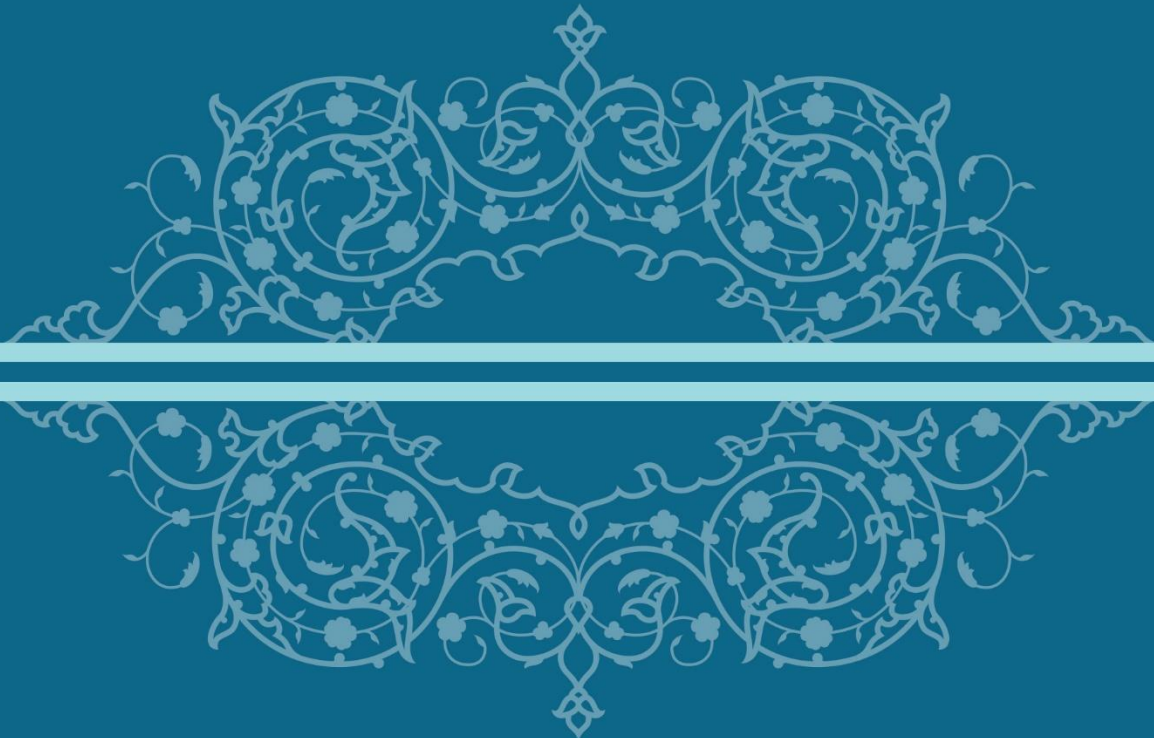
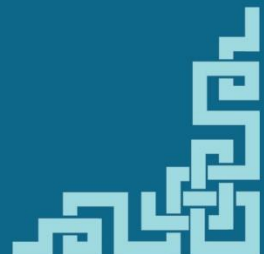




مجله الکترونیکی گوهر تندرستی



آذر ماه ۱۴۰۴





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۶۳

آذر ماه ۱۴۰۴

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی، گرد آوری و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: احسان سلیمی نیا
- مطالب آموزشی: زهرا رضا کاظمی - دکتر حوا سامخانیانی



سخن سردبیر

به نام خدا



دانشجویان ایران عزیزمان با تعهد، مسئولیت و ظرفیت های شایسته و بینش دقیق خویش همچنان در مسیر تعالی فکری، فرهنگی و علمی پیش رو و پیشتاز هستند و نشان می دهند که جوهره و هویت دانشجویی، هویتی آمیخته با آگاهی، اندیشه و بینش عدالت خواهی و حق طلبی است. مرور صفحات تاریخ گواه آن است که دانشگاهیان، در مسیر پیروزی انقلاب اسلامی و حفظ آن، شرکت مخلصانه در حماسه دفاع مقدس و نیز در پیشرفت و رشد همه جانبه میهن عزیزمان نقشی مهم و اساسی برعهده داشته و دارند.

نهاد انقلاب اسلامی که امروزه به درختی تنومند و استوار تبدیل شده، به دست شما عزیزان سپرده شده است که مسئولیتی بس سنگین و بزرگ است که همه ملت و بخصوص دانشجویان که به حق سردمداران پیشرفت و ترقی این کشور هستند، در قبال آن رسالتی بزرگ برعهده دارند. اینجانب ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدای دانشجوی، ۱۶ آذر را به دانشجویان سراسر کشور و به ویژه دانشجویان خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان تبریک می گویم و باعث خرسندی است که با نشاط و شور جوانی، در مسیر ارتقا، توسعه و دستیابی به مرجعیت علمی کشور گام بر می دارند.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

فهرست

۱	سخن سردبیر
۳	برگزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری
۷	برگزیده ای از سخنان نماینده معزز ولی فقیه در استان
۸	سخن استاندار
۹	سخن رئیس دانشگاه
۱۰	اخبار و رویدادها
۲۳	مطالب آموزشی

Web: semums.ac.ir , Email: pr.semums@semums.ac.ir , Instagram: [semums.ir](https://www.instagram.com/semums.ir)

Telegram: @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 (مد ظله العالی) در دیدار هزاران نفر از زنان و دختران

بسم الله الرحمن الرحيم

و الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على سيدنا و نبينا ابى القاسم المصطفى محمّد و على آله الاطيبين
الاطهرين المنتجبين سيّما بقيّة الله فى الارضين.



این روزها مربوط به حضرت صدّیقه‌ی طاهره (سلام الله علیها) است؛ من یک جمله‌ی کوتاه درباره‌ی آن بزرگوار عرض میکنم، بعد هم درباره‌ی مسئله‌ی زنان و مسئله‌ی زن - که امروز مسئله‌ی مطرحی در دنیا است - چند کلمه‌ای عرض خواهم کرد. درباره‌ی حضرت زهرا (سلام الله علیها)، فضایل ایشان را [اگر] خواهیم بشمریم، حدّو حصر ندارد. اگر خواهیم در یک جمله این بزرگوار را معرّفی کنیم، باید بگوییم

انسان عرشى، انسان كامل، مثل بقيّه‌ی معصومين؛ انسانند، اقا اهل عرشند. ما فرشى‌ها، زمينى‌ها، قادر نيستيم رتبه و مقام و نورايت اينها را ببينيم يا حتى به آن چشم بدوزيم؛ مثل انسان که در مقابل خورشيد نمیتواند مستقيم به خورشيد نگاه کند. حدّ فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) این حد است. در همه‌ی ابعاد زندگى، یک موجود عرشى است، یک انسان عرشى است؛ چه در عبادت و خشوع در مقابل پروردگار - که شنیده‌ايد عبادتهاى ایشان را، مناجاتهاى ایشان را در شبها، دعای ایشان را برای ديگران - چه در ايتار و گذشت برای مردم؛ يعنى آن که غرق در معارف الهى و معنوى و توجّه به خدا است، از زمين غافل نيست، از انسانها غافل نيست. در شب عروسى، لباس عروسى خود را به سائل، به فقير ميبخشد؛ سه روز غذا نميخورد و افطاری خودش را به سائل ميبخشد؛ به مردم رسيدگى ميکند. در تاب‌آورى در سختى‌ها و مصيبت‌ها؛ چه کسى است که بتواند تاب بياورد و طاقت بياورد مصائب حضرت زهرا (سلام الله علیها) را؟ در اين زمينه هم ایشان یک انسان آسمانى است، یک انسان عرشى است. در دفاع شجاعانه از حقّ مظلوم؛ در تبين حقايق و روشنگرى؛ در فهم و عمل سياسى. ببينيد، اينها همه خصوصيات فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) است. به عنوان یک زن و داراى جنسيتّ زنانه، در خانه‌دارى، در شوهردارى، در

فرزندپروری؛ کسی مثل زینب را پرورش می‌دهد و به وجود می‌آورد، کسی مثل امام حسین و امام حسن را در آغوش خودش تربیت میکند. حضور در جایگاه‌های غیر قابل فراموشی در تاریخ؛ حضور در شعب ابی‌طالب، حضور در هجرت به مدینه، حضور فعال در برخی از غزوات پیغمبر، حضور در ماجرای مباحله. اینها یک فهرستی است که تمامی ندارد؛ فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) به این خصوصیات آراسته است و تمامی ندارد. او سرور زنان زمان خودش بود - زنان عالم [خودش] - اقا فاطمه سرور زنان همه‌ی عالم است در همه‌ی دورانهای تاریخ. این فاطمه‌ی زهرا است. شما درستان را از چنین شخصیتی می‌گیرید، خودتان را به سمت چنین شخصیتی حرکت می‌دهید، هدف را از چنین شخصیتی می‌گیرید و دنبال می‌کنید؛ اینها آن نقاطی است که زنان جامعه‌ی ما، زنان کشور ما بحمدالله به آن توجه دارند و باید داشته باشند. این راجع به حضرت زهرا (سلام الله علیها)، شأن زنان در اسلام خیلی شأن والا و بالایی است. شاید مترقی‌ترین و بهترین تعبیرات و سخنان را درباره‌ی زن و بهترین مفاهیم را در مورد هویت و شخصیت زن، ما در قرآن پیدا می‌کنیم؛ اولاً نقش پدید آمدن حیات بشر و تاریخ بشر از مرد و زن: برابری مرد و زن. *إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ*؛ (۳) یعنی در خلقت این سلسله‌ی بشری - که چندین هزار سال سابقه دارد و خدا میداند تا چندین هزار سال دیگر لاحق (۴) خواهد داشت - مؤسس این تشکیلات یک مرد و یک زن است؛ یعنی بنا بر تعبیر قرآن، زن نیمی از تأثیر حیات بشریت را به خودش اختصاص داده. [ثانیاً] در مورد تکلیف عمومی؛ خداوند متعال انسانها را خلق کرده است برای یک هدفی، برای رسیدن به یک رتبه‌ای؛ در این زمینه هم مرد و زن در منطبق اسلام یکسانند، بدون هیچ گونه تفاوتی. *وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ*؛ (۵) تأثیر عمل صالح و ایمان در مرد و در زن یکسان است و میتواند اینها را نجات بدهد، که در چند آیه‌ی قرآن [آمده]؛ حالا این آیه‌ای که من خواندم در سوره‌ی نساء است اقا در آیات متعدّد دیگری همین معنا ذکر شده. ثالثاً در دستیابی به کمالات معنوی و ابزارهای آن. وقتی که زن مانند مرد به ایمان و عمل صالح اّتصاف پیدا کرد، دسترسی او به کمالات معنوی و عالی‌ترین مقامات آسان خواهد شد و راه برای او باز است. ببینید! همه‌ی این نکات و این حرفها در مقابل بدفهمی‌هایی است، چه از سوی کسانی که دیندارند اقا دین را نشناخته‌اند، و همچنین از سوی کسانی که به اساس دین اعتقادی ندارند. در سوره‌ی مبارک احزاب [که می‌فرماید]؛ همه‌جا مرد و زن در کنار هم [آمده]؛ ده عنوان درجه‌ی یک و یکسان برای مرد و زن به عنوان بندگان خدا، بندگان مؤمن. کسانی که با این خصوصیت هستند، مورد لطف خدا، مورد عفو خدا، مورد توجه الهی و لایق رسیدن به مقامات عرشی و معنوی و الهی هستند. از جمله‌ی نکاتی که در اسلام در مورد زن وجود دارد، مسئله‌ی محدودیتهایی است در ارتباط با مرد. این برابری‌ها [که ذکر شد] هست اقا محدودیتهایی هم وجود دارد در ارتباط زن و مرد که این از خصوصیات اسلام است. این هم در فرهنگ منحصراً غربی مطلقاً مورد توجه قرار نگرفته؛ علّتش هم معلوم است. علّتش این است که کشش درخواست‌ها و خواهشهای جنسی، کشش بسیار قوی‌ای است؛ بایستی آن را مهار کرد و اسلام توانسته با احکام خودش [آن را] مهار کند. شأن زن در فرهنگ اسلام منطقی

است؛ اولاً شأن بسیار والایی است که من فقط یک اشاره‌ای کردم؛ ثانیاً کاملاً منطقی است؛ یعنی منطبق با طبیعت زن و منطبق با نیاز جامعه و منطبق با مصلحت جامعه است. در نگاه اسلام، زن و مرد دو عنصر متعادل انسانی‌اند؛ کاملاً متعادل، با مشترکات بسیار زیاد و برخی خصوصیات متفاوت که بر حسب ساخت جسمانی، این خصوصیات با هم تفاوت دارند. این دو عنصر باید برای اداره‌ی زندگی و ادامه‌ی نسل بشر و پیشرفتهای تمدنی و نیازهای روحی - و نیازهای روحی! - نقش ایفا کنند؛ یعنی زن و مرد، دنیا را اداره می‌کنند، درون انسانی خودشان را هم اداره می‌کنند. یکی از مهم‌ترین کارهایی که اینها انجام می‌دهند، تشکیل خانواده است که متأسفانه در منطق غلط فرهنگ سرمایه‌داری و فرهنگ غربی، خانواده فراموش شده است. حالا یک اشاره‌ای بعد خواهیم کرد که حقوقی در خانواده وجود دارد؛ حقوقی برای زن، حقوقی برای مرد، حقوقی برای فرزندان؛ حقوق متقابل بین این سه عنصر: مرد، زن، و فرزندان. در مورد حقوق زن، اولین حقی که برای زن باید در نظر گرفت، مسئله‌ی عدالت در رفتار اجتماعی و رفتار خانوادگی است. عدالت در جامعه، عدالت در خانه؛ این اولین حق زنان است؛ این باید تأمین بشود؛ این را همه موظفند تأمین کنند؛ دولتها و حکومتها هم موظفند تأمین کنند، خود آحاد هم همین‌جور. حفظ امنیت و حرمت و کرامت زن، جزو حقوق زن است. بایستی کرامت زن محفوظ بماند. این منطق سرمایه‌داری خبیث، کرامت زن را از بین می‌برد و پامال می‌کند. در اسلام، کرامت زن و احترام به زن یکی از اصلی‌ترین عناصر است. یک جا برای اینکه اهمیت عمل زن و فکر زن و راهی که زن می‌بیماید معلوم بشود، قرآن یک مثل عجیبی را می‌زند: وَ صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتٌ فَرِحُونَ؛ یعنی خدای متعال برای مؤمنین یک نمونه، یک مثل، یک مثال، یک شاخص، معین می‌کند که آن شاخص برای همه‌ی مؤمنین [است]، نه برای زنها فقط؛ صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ آمَنُوا؛ برای همه‌ی مؤمنین شاخص معین می‌کند؛ آن شاخص کیست؟ یکی زن فرعون، یکی «و قَرِيْمَةَ ابْنَتِ عِمْرَانَ»؛ یعنی همه‌ی مردان عالم، همه‌ی مؤمنین عالم برای اینکه ببینند راهی که می‌روند درست است یا درست نیست، به این دوزن نگاه کنند؛ ببینند اینها چه جور عمل کردند، چه کار کردند؛ آن [مسیر]، راه نجات اینها است. نگاه اسلام به زن این است. حقوق زن در جامعه محفوظ باشد؛ تبعیض وجود نداشته باشد - امروز وجود دارد - امروز در بسیاری از کشورهای غربی دستمزد زنان از مردان در یک کار واحد، کمتر است؛ امروز این جور است. این بی‌عدالتی محض است. مسئله‌ی ارزش‌گذاری برابر با مردان برای کاری که انجام می‌دهند - دستمزد - برابری امتیازات حکومتی با مردان، مثل حق بیمه برای زنان شاغل، بیمه‌ی زنان سرپرست خانواده، مرخصی‌های ویژه‌ی زنان و ده‌ها مسئله‌ی دیگر؛ اینها باید رعایت بشود. این در جامعه. در خانه، مهم‌ترین حقی که بانوی خانه و زن خانه دارد، «محبت» است. مهم‌ترین نیازی که دارد و مهم‌ترین حقی که دارد، محبت است. روایت وارد شده که مردها به زنهایشان بگویند من تو را دوست دارم؛ یعنی تصریح کنند. حق مهم و بزرگ دیگر در خانه برای زنان، «عدم خشونت» است. حالا فرهنگ منحصراً غربی پُر است از موارد خشونت مردان بر زنان؛ پُر است؛ کشته شدن زنان به دست شوهرانشان، کتک خوردن زنها به دست شوهرانشان در غرب وجود دارد؛ این جزو مهم‌ترین انحرافات

است. مدیریت خانه‌داری. رئیس خانه، مدیر خانه، زنان و بانوان خانه‌اند. کمک شوهر به زحمات ناشی از عوارض فرزندآوری. عدم تحمیل کارهای خانه به زن؛ تحمیل نباید بشود. قدردانی از اینکه با وجود درآمدهای ناکافی، زنها خانه را می‌چرخانند؛ ماه‌ها کمتر به این نکته توجه میکنیم. شما ملاحظه کنید، مرد مثلاً درآمد اداری ثابت دارد، اجناس گران میشود اما خانه می‌چرخد؛ سر ظهر غذا حاضر است؛ چه کسی این کار را میکند؟ کدام هنرمندی است که خانه را می‌چرخاند؟ حق دیگر، باز گذاشتن وسایل ترقی و پیشرفت، مثل تحصیل علم و بعضی مشاغل زنانه و امثال اینها. اینها اجمالی از دیدگاه اسلام نسبت به زن است. یک اجمالی است؛ یعنی دیدگاه اسلام در مورد زن را اگر کسی بخواهد شرح بدهد، جایش یک جلسه‌ی نیم‌ساعته و یک‌ساعته نیست؛ خیلی طولانی‌تر از این حرفها است. این اجمالی، چند کلمه‌ای که من [در این باره] عرض کردم.

والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته

مقابله با پیامدهای ویرانگر «بحران جمعیت» و وظیفه‌ای همگانی است



سومین رویداد استانی جایزه «جوانی جمعیت» با حضور حجت‌الاسلام والمسلمین مرتضی مطیعی نماینده ولی‌فقیه در استان و رئیس شورای فرهنگ عمومی استان سمنان در فرهنگسرای کومش سمنان برگزار شد. در این مراسم که معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار و جمعی از مدیران دستگاه‌های اجرایی نیز حضور داشتند، حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با تبریک میلاد حضرت زهرا(س) به بیان اهمیت موضوع خانواده و جوانی جمعیت در اسلام پرداخت و

گفت: رسول اکرم(ص) فرمود من به خاطر تعداد جمعیت امتم بر دیگر امت‌ها افتخار می‌کنم، حتی افرادی که پیش از تولد از دست می‌روند! نماینده ولی‌فقیه در استان با اشاره به مقام والای مادران در جامعه اسلامی بویژه مادران معظم شهدا افزود: بانوان ایران اسلامی در عرصه‌های مختلف علمی، فرهنگی، ورزشی و انقلابی نقش ایفا کرده‌اند. امام جمعه سمنان با یادآوری زندگی مشترک مولای متقیان حضرت علی(ع) و حضرت زهرا(س) گفت: مادران گرانقدر این سرزمین باید در بخش‌های مختلف زندگی خود به حضرت فاطمه زهرا(س) تأسی کنند. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با هشدار نسبت به ابعاد ویرانگر بحران جمعیت در کشور اظهار کرد: فرزندآوری و جوانی جمعیت در آموزه‌های دینی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است لذا همه مسئولان و اقشار مختلف مردم باید در این زمینه تلاش کنند. رئیس شورای فرهنگ عمومی استان، پیری جمعیت ایران را یکی از پیامدهای کاهش فرزندآوری در کشور دانست و گفت: چرا عده‌ای تصور می‌کنند فرزندان آنها در آینده افراد مفیدی نخواهند بود در حالی که خانواده‌های متعددی وجود دارند که تمام فرزندان آنها به مدارج بالای علمی و اجتماعی دست یافته‌اند. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان در بخش پایانی سخنان خود با بیان اینکه کاهش جمعیت ایران یکی از راهبردهای دشمن علیه انقلاب اسلامی است، تصریح کرد: شناسایی و رفع موانع اصلی فرزندآوری و جوانی جمعیت باید در دستور کار همه مسئولان، پژوهشگران و فعالان فرهنگی و اجتماعی قرار گیرد. در این مراسم از جمعی از مدیران، مسئولان و برگزیدگان جایزه ملی «جوانی جمعیت» در استان سمنان تجلیل شد.

[@Mortezamotiee_ir](http://Mortezamotiee_ir)

استاندار سمنان:

توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در اولویت برنامه‌های استان است



محمدجواد کولیوند استاندار سمنان در جلسه شورای برنامه‌ریزی استان بر اهمیت توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر، استفاده از فناوری‌های نوین و مدیریت بهینه منابع تأکید کرد و خواستار پیگیری منظم پروژه‌ها و ارائه گزارش‌های مستمر برای حصول اطمینان از تحقق اهداف شد. کولیوند در سخنان خود با اشاره به نصب کنتورهای هوشمند آب در دستگاه‌های دولتی و توسعه انرژی خورشیدی اظهار داشت: دستگاه‌ها موظف هستند ظرف مدت زمان مشخص اعلام کنند که پروژه‌ها را خود اجرا می‌کنند.

استاندار سمنان تأکید کرد که موفقیت پروژه‌ها نیازمند تعامل مستمر میان دستگاه‌های مختلف است و افزود: سامانه‌ها نقش راهبردی دارند اما موفقیت و کیفیت اجرایی پروژه‌ها به تصمیم‌گیری صحیح و مدیریت و هماهنگی دستگاه‌های اجرایی استان بستگی دارد. کولیوند همچنین به اهمیت بودجه و اعتبارات پروژه‌ها اشاره کرد و افزود: تکمیل پروژه‌ها مستلزم برنامه‌ریزی دقیق، استفاده بهینه از منابع و تعامل مستمر با پیمانکاران است و روند اجرای اوراق مرابحه در حوزه انرژی خورشیدی نیز در حال پیگیری است تا سهم استان در این زمینه به حداکثر برسد و اهداف توسعه‌ای به‌طور کامل تحقق یابد. وی در ادامه با تأکید بر اهمیت توسعه زیرساخت‌ها و بهره‌گیری عملی از انرژی‌های نوین در مدارس و دانشگاه‌ها خاطرنشان کرد: استفاده از انرژی خورشیدی در مدارس و دانشگاه‌ها هم به عنوان زیرساخت آموزشی و هم به عنوان تجربه عملی در آموزش و ترویج انرژی‌های نوین دنبال می‌شود و دستگاه‌های مسئول موظف به پیگیری و اجرای این برنامه‌ها هستند تا بهره‌وری و آموزش همزمان در این حوزه محقق شود. استاندار سمنان در پایان با تأکید بر ضرورت نظارت مستمر، هماهنگی دستگاه‌ها و اجرای منسجم پروژه‌های زیرساختی و انرژی‌های تجدیدپذیر گفت: با برنامه‌ریزی دقیق، تعامل فعال میان دستگاه‌ها و نظارت مستمر، استان سمنان قادر خواهد بود اهداف توسعه‌ای خود در زمینه انرژی‌های نوین و مدیریت منابع را محقق سازد و گام‌های مؤثری در جهت توسعه پایدار، افزایش بهره‌وری و صرفه‌جویی بردارد و این اقدامات نشان‌دهنده عزم جدی استان در پیشبرد اهداف توسعه‌ای و ارتقای کیفیت زندگی مردم است.

دانشجو نه تنها جوینده دانش، بلکه حامل آگاهی، تحلیل و بینش است



دکتر علی رشیدی پور رئیس دانشگاه، به مناسبت گرامیداشت ۱۶ آذر و روز دانشجو، در پیامی این روز را به دانشجویان و بویژه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان تبریک گفت. متن پیام به شرح زیر است:

درد و احترام

فرارسیدن روز دانشجو فرصت مغتنمی است برای پاسداشت جایگاه والای دانشجویان؛ قشر فرهیخته‌ای که با تلاش، پرسشگری و روحیه مسئولیت‌پذیری، موتور محرک پیشرفت علمی و فرهنگی کشور به شمار می‌روند. این روز یادآور نقش بنیادین دانشجو در شکل‌دهی آینده‌ای روشن و پویا برای جامعه است. دانشجو نه تنها جوینده دانش، بلکه حامل آگاهی، تحلیل و بینش است. توانمندی شما در تبدیل دانسته‌ها به راه‌حل‌های عملی، ظرفیت‌های علمی کشور را ارتقا می‌بخشد و مسیر نوآوری، تحقیق و توسعه را هموار می‌سازد. دانشگاه‌ها با حضور دانشجویان دغدغه‌مند، زنده و پویا است که می‌تواند چرخه نوین علم و پیشرفت را تداوم می‌بخشند. تعهد اخلاقی، شجاعت فکری و کوشش هدفمند دانشجویان، سرمایه‌ای ارزشمند برای کشور محسوب می‌شود. شما آینده‌سازانی هستید که با نگاه نقادانه، همت و پشتکار، می‌توانید زمینه‌ساز تحولات علمی، اجتماعی و فرهنگی باشید و در مسیر اعتلای ایران اسلامی نقش‌آفرینی کنید. با تقدیر از تلاش‌های علمی و فرهنگی شما، آرزو داریم مسیرتان همواره سرشار از موفقیت، آرامش، انگیزه و دستاوردهای افتخارآمیز باشد. امید است در پرتو تلاش‌های دانشجویان توانمند، فردایی روشن‌تر برای میهن اسلامی عزیزمان رقم بخورد. روز دانشجو را به شما عزیزان تبریک می‌گوییم.

دکتر علی رشیدی پور

رئیس دانشگاه



اخبار و رویدادها

خریداری و نصب دستگاه سونوگراف پرتابل در بخش اورژانس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی ولایت دامغان ۱۴۰۴/۰۹/۰۱



**ابلاغ ابقاء معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان سمنان
۱۴۰۴/۰۹/۰۱**



دکتر علی رشیدی پور در حکمی، رئیس دانشکده داروسازی را ابقاء کرد ۱۴۰۴/۰۹/۰۱



مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علاقمندان عکاسی را به شرکت در دومین جشنواره بین المللی عکس ایران جوان فراخواند ۱۴۰۴/۰۹/۰۱



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و فرمانده سپاه استان از خانواده ها و فرزندان نفس ۱۴۰۴/۰۹/۰۲



بازدید استاندار سمنان و رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از طرح توسعه بیمارستان امیرالمؤمنین(ع) سمنان ۱۴۰۴/۰۹/۰۲



ارزیابی روند احداث پایگاه سلامت شهری کهنه‌دژ سمنان توسط استاندار و رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۹/۰۲



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از اورژانس پیش بیمارستانی ۱۱۵ فرات دامغان ۱۴۰۴/۰۹/۰۵



ارزیابی میدانی دکتر رشیدی پور رئیس دانشگاه از روند ارائه خدمات
بهداشتی در دامغان ۱۴۰۴/۰۹/۰۵



رئیس دانشگاه از اردوی جهادی بسیج جامعه پزشکی در روستای
فرات بازدید کرد ۱۴۰۴/۰۹/۰۵



ارزیابی میدانی دکتر رشیدی پور رئیس دانشگاه از مرکز خدمات جامع
سلامت شهداء سرخه ۱۴۰۴/۰۹/۰۸



بازدید رئیس دانشگاه از مرکز آزمون، دانشکده داروسازی و پردیس
بین الملل دانشگاه ۱۴۰۴/۰۹/۰۸



نشست دکتر رشیدی بور رئیس دانشگاه با خیر نیک اندیش

خیرین سلامت همگام و همراه با حوزه سلامت در مسیر خدمت
رسانی و پیشرفت ۱۴۰۴/۰۹/۰۸



انتصاب رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی ولایت دامغان
۱۴۰۴/۰۹/۰۸



حکم ابقاء رئیس مرکز بهداشت شهرستان سمنان ۱۴۰۴/۰۹/۰۹



بازدید رئیس دانشگاه از مرکز خدمات سلامت شادروان محمد
اصنافی شهرستان مهدیشهر ۱۴۰۴/۰۹/۱۰



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

**اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع یکی از اولویت‌های مهم
دانشگاه است ۱۴۰۴/۰۹/۱۰**



معاونت غذا و دارو، حامی سلامت مردم

**پایان فعالیت یک انبار عطاری در سمنان؛ ۱۱ هزار کالای غیرمجاز
کشف شد ۱۴۰۴/۰۹/۱۰**



**افتخارآفرینی دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در
مسابقه ملی و مسئله محور نخبگان، راهی شو ۱۴۰۴/۰۹/۱۱**



**اولین جلسه کمیته راهبری تقویت و ساماندهی مداخلات تعیین
کننده های اجتماعی سلامت SDH در شهرستان مهدیشهر برگزار
شد ۱۴۰۴/۰۹/۱۱**



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از خوابگاه
اندیشه و گفت‌وگوی صمیمی با دانشجویان ۱۴۰۴/۰۹/۱۱



قدردانی فرماندار سمنان از دکتر علی رشیدی پور برای همکاری در
اجرای مانور از البرز تا کویر ۱۴۰۴/۰۹/۱۲



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از روند
راه‌اندازی بخش رادیوترابی بیمارستان کوثر ۱۴۰۴/۰۹/۱۶



بازدید و نشست صمیمی رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان
سمنان با دانشجویان خوابگاه دانشگاه دانشجویی گلستان (خواهران)
۱۴۰۴/۰۹/۱۶



معاون اجرایی معاونت بهداشتی دانشگاه:

اجرای پزشکی خانواده و نظام ارجاع، گامی مؤثر در تحقق عدالت
سلامت در استان سمنان ۱۴۰۴/۰۹/۱۷



پیام تبریک رئیس دانشگاه به مناسبت ولادت بانوی دو عالم
حضرت فاطمه زهرا (س) و روز مادر و روز زن ۱۴۰۴/۰۹/۱۷



تحلیل از دانشجویان برتر در آیین بزرگداشت روز دانشجو در
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با حضور نماینده ولی فقیه
در استان ۱۴۰۴/۰۹/۱۷



برپایی غرفه دستاوردهای فناورانه دانشگاه علوم پزشکی استان
سمنان در نمایشگاه هفته پژوهش و فناوری دانشگاه سمنان
۱۴۰۴/۰۹/۱۸



انتصاب دبیر منتخب شورای انضباطی دانشجویان منطقه یک
آمایش کشوری ۱۴۰۴/۰۹/۱۸



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از دانشکده
علوم پزشکی دامغان ۱۴۰۴/۰۹/۱۸



جلسه هیأت رئیسه دانشگاه در مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
ولایت دامغان برگزار شد ۱۴۰۴/۰۹/۱۸



بازدید رئیس و اعضای هیأت رئیسه دانشگاه علوم پزشکی استان
سمنان از مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی ولایت دامغان
۱۴۰۴/۰۹/۱۸



کسب مقام دوم نهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور چهارمین
المپیاد ورزشی کارکنان وزارت بهداشت ویژه بانوان
۱۴۰۴/۰۹/۱۹



سومین رویداد استانی اهدای جایزه جوانی جمعیت در سمنان
برگزار شد ۱۴۰۴/۰۹/۲۱



نماینده ولی فقیه در استان سمنان:
مقابله با پیامدهای ویرانگر «بحران جمعیت» وظیفه‌ای همگانی
است ۱۴۰۴/۰۹/۲۱



**معاون استاندار سمنان: جوانی جمعیت انتخابی تمدنی و راهبردی
برای آینده کشور است ۱۴۰۴/۰۹/۲۱**



**رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از افزایش ۳۵ درصدی
موفقیت درمان نابرونی در مرکز درمان نابرونی این دانشگاه خبر
داد. ۱۴۰۴/۰۹/۲۱**



**کسب رتبه چهارم کشوری معاونت غذا و داروی دانشگاه در ارائه
خدمات صدور مجوز و نظارت بر کیفیت فرآورده‌های سلامت‌محور
۱۴۰۴/۰۴/۲۲**



**پیام تسلیت رئیس دانشگاه در پی ارتحال ملکوتی حضرت آیت‌الله
سید محمد شاهچراغی (رحمة‌الله‌علیه) ۱۴۰۴/۰۹/۲۲**



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از مراکز بهداشتی
و درمانی شهرستان آزادان ۱۴۰۴/۰۹/۲۲



حضور میدانی رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در مراکز
بهداشتی و درمانی شهرستان گرمسار ۱۴۰۴/۰۹/۲۲



بازدید مشاور معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت از مرکز
تحقیقات توانبخشی عصبی عضلانی ۱۴۰۴/۰۹/۲۳



ارزیابی سالانه هسته گزینش دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان؛
گامی مؤثر در مسیر تعالی ۱۴۰۴/۰۹/۲۴



[کتاب الکترونیکی سالنامه آماری ۱۴۰۳ دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان منتشر شد ۱۴۰۴/۰۹/۲۵](#)



[اخبار انتصاب سرپرست پردیس بین الملل دانشگاه ۱۴۰۴/۰۹/۲۶](#)



[پیام تبریک رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بمناسبت هفته پژوهش و فناوری ۱۴۰۴/۰۹/۲۶](#)



[پنجمین بازدید از سلسله بازدیدهای دانشگاهی مدیران کل و کارشناسان ارشد وزارت بهداشت از حوزه معاونت توسعه دانشگاه ۱۴۰۴/۰۹/۲۹](#)



مدال برنز شنای ۵۰ متر قورباغه برای دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در رقابت‌های کشوری ۱۴۰۴/۰۹/۲۹



معاون بهداشتی دانشگاه:
اجرای طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع از چهار ماه آینده آغاز می شود ۱۴۰۴/۰۹/۳۰



رئیس اورژانس بیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه:
کاهش ۱۱ درصدی ماموریت‌های اورژانس ۱۱۵ حاصلی از فرهنگ سازی و اجرای پویش ملی نه به تصادف ۱۴۰۴/۰۹/۳۰



مطالب آموزشی

راه سلامت همراه می‌خواهد؛ بازخوانی نقش داوطلبان سلامت در ساختن جامعه‌ای تاب‌آور به مناسبت روز جهانی داوطلب



نویسنده: زهرا رضا کاظمی، کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

۱۵ آذر روز جهانی داوطلب امسال با شعار الهام‌بخش «(راه سلامت همراه می‌خواهد؛ همراه شو عزیزا)» فرصتی ارزشمند است تا نقش بنیادین مشارکت مردمی و همراهی داوطلبان سلامت در مسیر ارتقای سلامت عمومی بار دیگر مورد توجه قرار گیرد. در این شعار، دو مفهوم کلیدی برجسته می‌شود: سلامت یک مسیر جمعی است و هیچ برنامه‌پایداری بدون همراهی مردم معنا پیدا نمی‌کند.

نظام‌های سلامت مدرن امروز بر این اصل استوارند که سلامت امری صرفاً درمان‌محور یا دولتی نیست، بلکه یک مسئولیت مشترک اجتماعی است. تجربه سال‌های اخیر چه در بحران‌های سلامت عمومی و چه در برنامه‌های پیشگیری، نشان داده است که زمانی جامعه به سمت سلامت پایدار حرکت می‌کند که مردم در کنار متخصصان، تبدیل به همراهان و کنشگران فعال شوند. این همان نقطه‌ای است که شبکه داوطلبان سلامت، ارزش و نقش بی‌بدیل خود را نشان می‌دهد.

داوطلبان سلامت با حضور در دل محله‌ها، خانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی مردمی، حلقه اتصال میان نظام سلامت و جامعه‌اند. این افراد با زبان مردم گفتگو می‌کنند، نیازهای محلی را بهتر می‌شناسند، و با الگو بودن در رفتارهای سالم، به افزایش سواد سلامت و تغییر نگرش‌های جامعه کمک می‌کنند. ویژگی منحصر به فرد این همراهان ارزشمند، اعتماد اجتماعی است؛ سرمایه‌ای که هیچ سازوکار رسمی نمی‌تواند جایگزین آن شود. شعار «(راه سلامت همراه می‌خواهد)» دقیقاً به همین واقعیت اشاره دارد.

سلامت زمانی محقق می‌شود که افراد در این مسیر با هم حرکت کنند، از مردم گرفته تا داوطلبان، مربیان، کارشناسان و ساختارهای اجرایی. شبکه داوطلبان سلامت با تکیه بر اصولی مانند مشارکت اجتماعی، توانمندسازی و حساسیت‌زایی، توانسته است در ارتقای شاخص‌های پیشگیری، ترویج رفتارهای سالم، شناسایی مشکلات سلامت‌محور محله‌ها و تقویت ارتباط مردم با نظام سلامت نقشی مؤثر ایفا کند.

علاوه بر کارکرد آموزشی، داوطلبان سلامت عامل ایجاد تاب‌آوری در جامعه‌اند. زمانی که فردی، خانواده‌ای یا محله‌ای در موضوعی مانند تغذیه، نظارت بر سلامت مادر و کودک، بهداشت محیط یا مراقبت از بیماران ناتوان، می‌آموزد و توانمند می‌شود، اثر این توانمندی نه تنها در سطح فردی، بلکه در ساختار اجتماعی نیز بازتاب پیدا می‌کند. به بیان دیگر، هر داوطلب سلامت یک «هسته تغییر» در جامعه است. تجربه برنامه داوطلبی در کشور نشان می‌دهد که سرمایه اجتماعی تولیدشده توسط داوطلبان یکی از پایدارترین و اثربخش‌ترین منابع توسعه سلامت است. این سرمایه در قالب اعتماد، مشارکت، همیاری، مسئولیت‌پذیری و ارتباط مؤثر میان مردم و نظام سلامت تجلی می‌یابد. همین ویژگی است که شبکه داوطلبان سلامت را از یک برنامه ساده آموزشی به یک حرکت اجتماعی سازمان‌یافته تبدیل کرده است.

روز جهانی داوطلب، زمان مناسبی است برای قدردانی از این همراهان عزیز و یادآوری این حقیقت مهم که هیچ برنامه ارتقای سلامت بدون حضور داوطلبان، ماندگار و اثربخش نخواهد بود. تقویت حمایت‌های ساختاری، به‌روزرسانی آموزش‌ها، توجه به انگیزه‌ها و قدردانی از فعالیت‌های داوطلبانه، لازمه استمرار و گسترش این حرکت است. در پایان، شعار امسال نه یک جمله تشریفاتی، بلکه یک دعوت جدی به کنش اجتماعی است:

(راه سلامت همراه می‌خواهد؛ همراه شو عزیز)

بیاییم در مسیر ساختن جامعه‌ای سالم‌تر، آگاه‌تر و تاب‌آورتر، دست در دست هم بگذاریم و ارزش مشارکت را در عمل معنا کنیم.



نان سلامت
نان کامل
برای دریافت فیبر، ویتامین‌ها و املاح معدنی

نان سبوس‌دار
برای پیشگیری از مشکلات گوارشی

پویش ملی تغذیه
(نان و سلامت)

۱۵ الی ۳۰ آذر ماه



افسردگی فصلی و راهکارهای پیشگیری و درمان آن

نویسنده: دکتر حوا سام خانیانی، کارشناس سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

افسردگی فصلی یا اختلال عاطفی فصلی نوعی افسردگی است که با تغییر فصل شروع می‌شود این اختلال اغلب با رسیدن سرمای فصل پاییز شروع می‌شود و تا آغاز فصل گرما ادامه می‌یابد؛ علائم در افراد مختلف ممکن است شدید یا خفیف و همراه با احساسات منفی باشد، گرچه دلیل قطعی این تغییر خلق و روحیه در افراد بطور قطعی شناسایی نشده است اما دلایل مختلف در بروز این حالت‌های روحی دخیل هستند.

کاهش مواجهه با نور یکی از دلایل مهم افسردگی فصلی

نوع زمستانه افسردگی فصلی که با آغاز فصل پاییز شروع می‌شود رواج بیشتری نسبت به نوع تابستانه آن دارد. شیوع این نوع از افسردگی در بین بانوان به علت مسائل هورمونی و در افراد جوان بیشتر است و آن دسته از افرادی که در خانواده شان اختلالات دیگری از دسته افسردگی وجود دارد نیز بیشتر در معرض خطر این اختلال قرار می‌گیرند. هرچند هنوز دلیل قطعی این اختلال مشخص نیست اما یکی از دلایل مطروحه کاهش ساعات مواجهه با نور در فصل پاییز و زمستان و به هم خوردن ساعت زیستی بدن است که در تنظیم خلق و خو، هورمون‌ها و خواب نقش دارد. زمانی که فرد در طول روز با نور کمتری مواجه می‌شود ترشح ماده شیمیایی در مغز به نام "ملاتونین" که هورمون خواب است کمتر می‌شود در نتیجه موجب احساس کسلی و خواب‌آلودگی می‌شود که در تشدید علائم افسردگی فصلی تاثیر گذار است.

این اختلال در ساکنان مناطق ابری و کسانی که به واسطه فاصله بیشتر از خط استوا در مواجهه کمتری با نور قرار دارند، شایع تر است. احساس غم و اندوه، اضطراب، افزایش اشتها، افزایش وزن، خستگی مفرط، اُفت انرژی، اختلال در توجه و تمرکز، کناره گیری از فعالیت‌های اجتماعی و واکنش کمتر نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت بخش بوده است میتواند از نشانه‌های افسردگی زمستانه باشد.

اُفت عملکرد معیار مداخلات پزشکی و روانشناختی

معیار مداخلات پزشکی و روانشناختی («اُفت عملکرد فرد نسبت به وضعیت معمول گذشته») است. به عنوان مثال: مادری که مانند گذشته رغبتی به انجام فعالیت های معمولی روزمره ندارد، بهتر است برای ارزیابی های تکمیلی و دریافت خدمات و مداخلات پزشکی و روانشناختی به تیم سلامت مراجعه نماید.

اغلب اوقات، اختلال عاطفی فصلی بخشی از یک موضوع پیچیده تر سلامت روان است. پزشک معاینه گر پس از ارزیابی و بررسی علایم بالینی ممکن است بیماران را جهت ارزیابی تخصصی به روانپزشک، و یا دریافت مداخلات روانشناختی به روانشناس ارجاع دهد. بنابراین تشخیص و درمان خودسرانه دارویی به هیچ عنوان توصیه نمی گردد.

درمان افسردگی فصلی با دو روش دارویی و روانشناختی

علائم افسردگی فصلی ممکن است در بسیاری از بیماری های دیگر با منشاء غیر روانشناختی نیز وجود داشته باشد با این حال تشخیص قطعی بیماری بر عهده درمانگر است. درمان با توجه به شرح حال و علایم بالینی و سابقه بیماران به ۲ روش دارویی (با تجویز پزشک و روانپزشک) و روانشناختی (با مشاوره روانشناس) انجام می شود، مداخلات روانشناختی که توسط روانشناسان انجام می شود در بسیاری موارد مکمل درمان دارویی است. جهت پیشگیری و یا بهبود علایم به افراد توصیه می شود تا زمان بیشتری را در بیرون از منزل و در مواجهه با نور خورشید بگذرانند و به مواردی مانند: تنظیم ساعت خواب و بیداری، انجام فعالیت های لذتبخش سالم، نیم ساعت پیاده روی در روز، ورزش، تغذیه سالم و استفاده از پرده های نازک در منزل، توجه نمایند.

اگر احساس می کنید در زمینه مشاوره و مداخلات روانشناختی و پزشکی نیاز به ارزیابی های دقیقتری دارید می توانید برای ارزیابی کامل به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید. در حال حاضر دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در حوزه بهداشت با ۳۶ مرکز خدمات جامع سلامت فعال، آماده خدمت رسانی به مردم می باشد و می توانید برای دریافت آموزشها و مداخلات روانشناختی به کارشناسان سلامت روان شاغل در این مراکز مراجعه نمایید.



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

