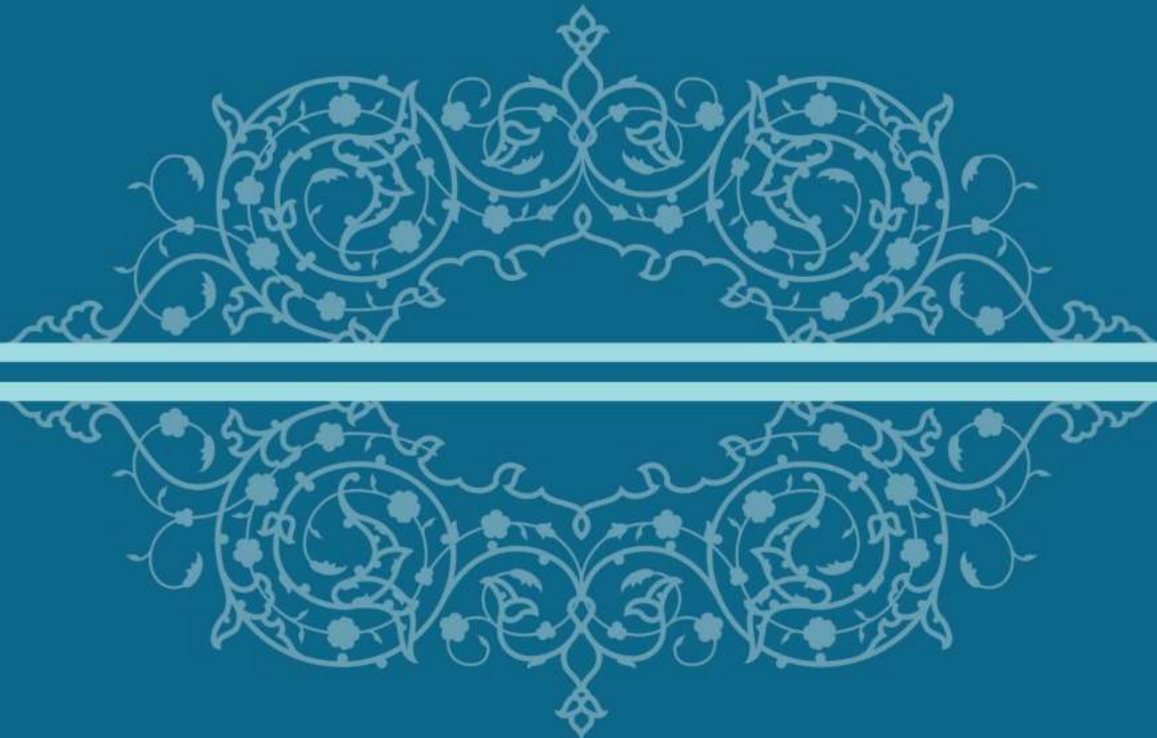




مجله الکترونیکی گوهرتند رستی



خرداد ماه ۱۴۰۳





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۴۴

خرداد ماه ۱۴۰۳

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی، گرد آوری و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: مارال صمصامی
- گفتگوی صمیمانه: رضا صالحی مهر
- مطالب آموزشی



سخن سردبیر

به نام خدا



در حقیقت امام کبیر ما با قیام الهی خود جان ها را حیات بخشید و در پرتو احیای جان، علوم الهی را احیا کرد و خداوند سبحان نیز همواره با امداد غیبی او را تأیید نمود. امام راحل قرآن مهجور را مشهور و سنت مستور را سنت مشهور و دین مهجور را دین مأنوس کرد. رهبر معظم انقلاب اسلامی (مد ظله العالی)

۱۴ و ۱۵ خرداد سالروز عروج ملکوتی بنیانگذار نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی (ره) که فقدانی جانسوز و مصیبتی بزرگ است و همین طور سالروز قیام خونین مردم ایران علیه رژیم ستمشاهی می باشد. در مکتب حکمرانی

امام (ره) «خدمتگزاری به مردم» همواره مورد تاکید و اهمیت بود و ایشان مسئولان جمهوری اسلامی ایران را خادمان ملت می دانستند. یکی از شاگردان حقیقی این مکتب و مصداق خدمت خالصانه و بی منت به مردم، رئیس جمهور شهید دکتر رئیسی بود و به تعبیر رهبر معظم انقلاب، خستگی ناپذیر بود و همه عمر بابرکت خود را در راه آسایش و آرامش ملت ایران مصروف داشت تا این سید عزیز و همراهانش، به مصداق آیه شریفه *فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ*، به جمع یاران شهید خود ملحق شدند. مردم ایران نیز با حضور پررنگ و با بصیرت خود در انتخابات که ادامه راه شهید رئیسی و اقتدار نظام مقدس جمهوری اسلامی و مردم سالاری دینی در جهات مختلف است، شرکت می کنند و رأی می دهند و از آرمان های انقلاب اسلامی و شهدا حمایت می کنند.

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 ولی فقیه در استان
۷	سخن استاندار
۸	سخن رئیس دانشگاه
۹	اخبار و رویدادها
۱۳	گفتگوی صمیمانه
۱۷	مطالب آموزشی

Web: semums.ac.ir , Email: 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 (مد ظله العالی) در سی و پنجمین سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی (رحمه الله)

بسم الله الرحمن الرحيم



امروز هم من از نگاه امام بزرگوار، از زاویه‌ی دید امام بزرگوار، می‌خواهم [راجع] به دو موضوع مهمی که در فاصله‌ی خرداد گذشته تا امروز اتفاق افتاده است، کلماتی را عرض کنم، مطالبی را بیان کنم. این دو موضوع، یکی مسئله‌ی فلسطین است که امروز مسئله‌ی اول دنیا است و با یک حمله‌ی عظیم مردمی آغاز شد و دنباله‌های آن تا امروز چشم دنیا را متوجه خود کرده است و آن را به مسئله‌ی اول دنیا تبدیل کرده است؛ یکی هم حادثه‌ی تلخ فقدان رئیس‌جمهور عزیز و مغتنم ما است که آن هم حادثه‌ی بزرگی است و هم در دایره‌ی داخلی کشور، هم در عرصه‌ی جهانی، شهادت رئیس‌جمهورمان و همراهانشان پیامدهایی دارد، و یکی

از مسائل مهم تاریخ انقلاب محسوب می‌شود. امام بزرگوار از روز اول شروع نهضت اسلامی، بر روی مسئله‌ی فلسطین تکیه کردند، مطالبی گفتند، آینده‌نگری‌ای کردند و راهنمایی‌هایی به ملت‌های مسلمان و به خود ملت فلسطین کردند. آنچه امام بزرگوار درباره‌ی آینده‌ی فلسطین از پنجاه سال قبل یا بیشتر پیش‌بینی کرده بودند، امروز بتدریج در حال تحقق یافتن است. فلسطینی‌ها در ماجرای طوفان الاقصی وارد میدان شدند، عمل کردند، اقدام کردند و دشمن را در کنج میدانی قرار دادند که هیچ راه فراری و وسیله‌ی نجاتی برایش وجود ندارد. این عملیات یک ضربه‌ی تعیین‌کننده‌ای به رژیم صهیونیست بود؛ ضربه‌ای که هیچ‌کس برای آن وجود ندارد، و رژیم صهیونیست بر اثر این ضربه دچار ابتلائاتی شده است که از این ابتلائات نجات پیدا نخواهد کرد. اما حادثه‌ی مهم دوم، یعنی شهادت جان‌گداز رئیس‌جمهور مغتنم و عزیز و پُرکار و همراهان ایشان که این همراهان هم هر کدام به نوبه‌ی خود ارزشمند بودند. در باب خود رئیس‌جمهور عزیزمان - که رحمت خدا بر او باد - همه اعتراف کردند که مرد کار بود، مرد عمل بود، مرد خدمت بود، مرد صفا و صداقت بود؛ این را همه اعتراف کردند. شب و روز نمی‌شناخت. در خدمتگزاری به کشور، یک نصاب تازه‌ای را به وجود آورد. ما قبلاً هم شخصیت‌های خدمتگزار داشته‌ایم، اما نه در این حد، نه با این حجم، نه با این کیفیت، نه با این صداقت، نه با این پُرکاری و شب و روز نشناختن؛ یک نصاب جدیدی را آقای رئیسی (رحمة الله علیه) در باب خدمتگزاری به ملت ایجاد کرد. در مسائل خارجی، از فرصتها به بهترین وجهی استفاده کرد. این همه تحرک خارجی و سفر خارجی آثار ارزشمند و بابرکتی برای کشور داشت، هم برای امروز کشور، هم برای فردای کشور. ایران را در چشم رجال سیاسی دنیا بزرگ‌تر و برجسته‌تر کرد. انقلاب اسلامی را، ملت ایران را، در بیانات خود و در اظهارات خارجی خود، درست تعریف کرد و شناساند؛ لذا رجال سیاسی‌ای که امروز درباره‌ی او حرف می‌زنند، از او به عنوان یک چهره‌ی برجسته حرف می‌زنند؛ این برای ما که سال‌های متمادی با مسائل خارجی سروکار داشتیم، چیز جدید و باارزشی است. سبک مدیریت او در بین همکاران خودش یک سبک ویژه‌ای بود، با صمیمیت همراه بود؛ با همکارانش، با وزرا، با

مدیران دولتی با صفا و صمیمیت رفتار میکرد. برای مردم، کرامت قائل بود، عزت قائل بود؛ به مردم، به جوانها برای اظهار نظر میدان میداد؛ حرمت مردم را نگه میداشت. به جوانها اعتماد میکرد، جوانها را تکریم میکرد. به کسانی که به خود او بدی کرده بودند، با کرامت برخورد میکرد؛ به کسانی که حتی به او اهانت کرده بودند، پاسخ تند، پاسخ زشت، پاسخ عصبی نمیداد. متقابلاً در مرزبندی با دشمنان انقلاب صراحت داشت؛ در مورد کسانی که با انقلاب بد بودند، مخالف بودند، دشمن بودند، دوپهلو صحبت نمیکرد؛ صریح صحبت میکرد، مرزبندی صریح داشت؛ به لیخنه دشمن اعتماد نمیکرد. اینها ارزش است، اینها درس است؛ هر کدام از اینها برای سیاستمداران ما، برای رؤسای جمهور آینده‌ی ما، برای کسانی که در یک بخشی مورد اعتماد ملت قرار میگیرند، یک سرمشق است.

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



نماینده ولی فقیه در استان سمنان در مراسم بزرگداشت سالروز آزادسازی «خرمشهر» و شهادت آیت‌الله رئیسی(ره)



حجت‌الاسلام والمسلمین مرتضی مطیعی نماینده ولی فقیه در استان سمنان با گرمیادداشت یاد و خاطره شهدای گلگون کفن انقلاب اسلامی بویژه شهدای عملیات «بیت‌المقدس» و تسلیت شهادت جانسوز ریاست فقید جمهوری اسلامی و همراهان ایشان گفت: مراسم باشکوه تشییع پیکر شهدای خدمت در نقاط مختلف بیانگر عمق ارتباط مردم با خدمتگزاران خود بود، بگونه‌ای که حتی دشمنان نیز به عظمت آن اذعان کردند.

نماینده رهبر معظم انقلاب در استان با اشاره به آیه ۵۴ سوره مائده افزود: خداوند در این آیه شریفه می‌فرماید اگر کسانی بواسطه ترس از دشمن، از دین خود رویگردان شوند خداوند عده‌ای را خواهد آورد که از دوستان خدا هستند و خدا نیز آنان را دوست دارد. امام جمعه سمنان ادامه داد: وقتی از نبی اکرم(ص) در مورد افراد مورد اشاره این آیه سوال شد پیامبر(ص) دست مبارک خود را بر شانه سلمان فارسی قرار داد و فرمود این سلمان و نظایر او (بنابر تفاسیر: ایرانی‌ها) مصداق آیه هستند. وی با ذکر فرازهایی از دعای امام علی(ع) گفت: امیرالمؤمنین علی(ع) خطاب به پروردگار می‌فرماید «خدایا برای من این افتخار کافی است که بنده تو باشم و تو پروردگار من باشی، تو آنی هستی که من دوست دارم پس مرا آنگونه قرار ده که دوست می‌داری. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با بیان ویژگی‌های شهید آیت‌الله رئیسی(ره) اظهار کرد: آنان که با این شهید والامقام هم‌نشین بوده‌اند نقل‌های فراوانی از طاعت، بندگی، معنویت و محبت ایشان به خداوند بیان کرده‌اند. نماینده ولی فقیه در استان سمنان با اشاره به سفر اخیر رئیس‌جمهور به استان گفت: شهید رئیسی(ره) در پیشگاه خداوند اهل ذکر و دعا و در برابر مردم اهل تواضع و فروتنی بود و خود را خدمتگزار مردم می‌دانست. وی تواضع در برابر مردم بویژه محرومان و مؤمنان را دستور خداوند به نبی اکرم(ص) عنوان کرد و افزود: آیت‌الله رئیسی(ره) در طول ۳۳ ماه عمر دولت سیزدهم، بالغ بر ۴۷ سفر استانی انجام داد و به همین دلیل نیز امروز در میان مردم به «شهید خدمت» شناخته می‌شود. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با یادآوری خدمات شهید رئیسی(ره) در مدت حضور در استان قدس رضوی اظهار کرد: ایجاد مجموعه‌های

خدمت‌رسانی رضوی از ماندگارترین خدمات آن شهید والامقام به زائران و عاشقان امام رضا (ع) بود. امام جمعه سمنان، عدالت‌گستری و مبارزه با مفسد اقتصادی را یکی دیگر از خدمات آیت‌الله رئیسی (ره) در سال‌های گذشته ذکر کرد و گفت: این شهید والامقام با نیت خدمت صادقانه به آحاد مردم از قوه قضائیه به ریاست جمهوری اسلامی ایران آمد. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان با بیان اینکه ملت ایران خدمت‌گزار مخلص، خدوم و فداکار را از دست داد تصریح کرد: مقام معظم رهبری در پیام تسلیت خود فرمودند برای شهید رئیسی، صلاح و رضایت مردم که حاکی از رضایت الهی است بر همه چیز ترجیح داشت. وی با بیان اینکه برخی از خدمات شهید رئیسی در آینده نتیجه خواهد داد افزود: وقتی کسی تمام زندگی خود را وقف مردم و رضایت خداوند می‌کند، زمینه عاقبت بخیری خود را فراهم کرده است. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با اشاره به روایتی از امام صادق (ع) گفت: امام جعفر صادق (ع) خطاب به «مُفضل» فرمود «اسمع ما أقول لك واعلم أنه الحق وافعله وأخبر به علیة إخوانك» امام جمعه سمنان ادامه داد: وقتی مُفضل از امام سوال کرد «علیة إخوانك» چه کسانی هستند، امام پاسخ داد آنان که به مشکلات مردم و برادران دینی خود رسیدگی می‌کنند، هرکس یک نیاز برادر خود را برآورده کند خداوند در روز قیامت صد هزار نیاز او را برآورده می‌کند که اولین آن بهشت است. نماینده ولی فقیه در استان در پایان، خدمت‌رسانی به مردم را درس اصلی «شهدای خدمت» به مسئولان و کارگزاران عنوان و خاطرنشان کرد: امروز عزیزی را از دست داده‌ایم که خدمت‌گزار به مردم را به بهترین وجه دنبال کردند و در نهایت نیز در مسیر خدمت، به ملکوت اعلی پیوستند.

حجت‌الاسلام والمسلمین مرتضی مطیعی — نماینده معزز ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان

@Mortezamotiee_ir

استاندار سمنان: تبیین عملکرد خدمت‌رسانی شهید‌جمهور، زمینه‌ساز مشارکت قوی است

بسم الله الرحمن الرحيم



استاندار سمنان گفت: تبیین عملکرد و خدمات نظام جمهوری اسلامی و دولت شهید‌جمهور، آیت‌الله ریسی(ره) در راستای امید آفرینی و همچنین تحقق افزایش مشارکت در انتخابات پیش‌رو، به صورت مستمر در دستور کار باشد. سید محمد رضا هاشمی، استاندار سمنان ظهر روز یکشنبه ۳ تیر ۱۴۰۳ در جلسه تبیینی انتخابات با مدیران کل ستادی و اجرایی و فرماندهان پایگاه‌های مقاومت بسیج استان در محل سالن جلسات یادگار امام(ره) استانداری گفت: در سطح استان سمنان اقدامات بسیار ارزنده‌ای توسط دولت و با رویکرد ویژه شهید‌جمهور به ثمر نهشته است که در قالب قرارگاه جهاد تبیین انتشار و اطلاع‌رسانی این مهم در دستور کار قرار گرفت.

وی افزود: اقدامات ارزنده در حوزه کاهش تورم، کاهش نرخ بیکاری، ساماندهی و جمع‌آوری معتادان متجاهر، کاهش آسیب‌های اجتماعی، احیا واحدهای راکد، نهضت ملی مسکن و سایر حوزه‌ها از جمله مواردی است که در دولت شهید‌جمهور در سطح استان به موفقیت رسیده است.

هاشمی تصریح کرد: پیگیری و اجرای مصوبات سفر دور اول ریاست‌جمهور شهید به استان سمنان همانگونه که شهید‌جمهور، آیت‌الله ریسی(ره) فرمودند، به صورت بسیار مطلوب و کامل اجرایی شد.

استاندار سمنان گفت: ۴ مولفه مورد تأکید مقام معظم رهبری در برگزاری هرچه مطلوب‌تر انتخابات، سلامت، امنیت، رقابت و مشارکت در اجرای چهاردهمین دوره انتخابات ریاست‌جمهوری در ۸ تیر سال جاری نیز مورد تأکید ستاد انتخابات استان قرار داشته و دارد.

[@ostsemanan](https://www.instagram.com/ostsemanan)

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

به زودی ۱۱ پروژه مختلف در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان افتتاح خواهد شد



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدای خدمت، اظهار داشت: این حادثه، برای مردم ایران بسیار سخت و دردناک بود ولی مردم شریف ایران یک بازشناسی جدید از رییس جمهور و خادمان شهید داشتند و ما مسئولان نیز باید با لگو گرفتن از سیدالشهدای خدمت، در مسیر خدمت رسانی به مردم از هیچ تلاش و کوششی دریغ نکنیم. دکتر کامران قدس گفت: دولت سیزدهم خدمات شایانی را در حوزه

سلامت به ملت ایران ارائه داده و در این دولت پروژه های مختلف زیرساختی بهداشتی و درمانی، تجهیزات و... در کشور و مناطق تحت پوشش دانشگاه به بهره برداری رسیده است. همچنین در حوزه تجهیزات نیز در مراکز بهداشتی و درمانی استان امکانات و تجهیزات پیشرفته ای خریداری و جهت ارائه خدمت به مردم بکار گرفته شده اند. وی گفت: در دولت سیزدهم در شهرستان های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۴۲ پروژه بهداشتی، درمانی، آموزشی و... افتتاح شده است و به زودی ۱۱ پروژه جدید نیز افتتاح خواهد شد که ابر پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان استان سمنان مزین به نام رئیس جمهور شهید دکتر رئیسی نیز در بین این پروژه ها خواهد بود. وی به اهمیت برگزاری انتخابات ریاست جمهوری اشاره و تاکید کرد: مدافعان سلامت همچون گذشته دوشادوش ملت همیشه در صحنه کشور، برای برگزاری و حضور در انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری آماده هستند و با مشارکت همیشگی خود، برگ زرین دیگری به افتخارات حوزه سلامت بیافزایند.

اخبار و رویدادها



حضور مجازی هیات رئیسه دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در اجلاس
غیرحضوری روسای دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور/ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

حوزه سلامت استان سمنان آماده خدمت رسانی بی وقفه به زائران و
مشایعت کنندگان شهدای خدمت است ۱۴۰۳/۰۱/۰۳



دانشگاهیان علوم پزشکی استان سمنان یاد و خاطره شهدای خدمت را
گرامی داشتند ۱۴۰۳/۰۳/۰۱



آئین غبار رویی مزار شهدای خوشنام دانشگاه به مناسبت سالروز آزاد سازی
خرمشهر ۱۴۰۳/۰۳/۰۷



**تایید صلاحیت سه ساله اعتباربخشی دوره آموزشی دکتری پزشکی عمومی
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان توسط وزیر بهداشت ۱۴۰۳/۰۷/۰۸**



معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

**همایش تبیین و بررسی تجربیات نزدیک به مرگ از منظر پزشکی روانپزشکی، فلسفه و دین در دانشگاه
برگزار می شود ۱۴۰۳/۰۳/۰۸**



موفقتی دیگر برای دانشگاه؛

**مجوز قطعی مرکز تحقیقاتی مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی
استان سمنان توسط وزارت بهداشت صادر شد ۱۴۰۳/۰۳/۰۹**



**مجوز پذیرش بیماران بین المللی (IPD) در بیمارستان های کوثر و
امیرالمومنین (ع) سمنان تمدید شد ۱۴۰۳/۰۳/۱۲**



رونمایی از طرح بویش جوانی جمعیت توسط نمایندگان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در صد و سیزدهمین شورای فرهنگ عمومی استان
سمنان ۱۴۰۳/۰۳/۱۲



مجوز قطعی مرکز تحقیقاتی سرطان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان
توسط وزارت بهداشت صادر شد ۱۴۰۳/۰۳/۱۶



آئین دانش آموختگی ۵۰ دانش آموخته دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۳/۰۳/۱۶



موافقت اصولی وزارت بهداشت با تاسیس دانشکده داروسازی در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۳/۰۳/۲۰



اولین رویداد شهرستانی خانواده، فرزند آوری و جوانی جمعیت در شهرستان دامغان برگزار شد ۱۴۰۳/۰۳/۲۶



گفتگوی صمیمانه

سید خدمتگزار اورژانس ۱۱۵ دامغان: شیرینی و حلاوت داشتن فرزندان، ارزشمند و مثال زدنی است.



به مناسبت گرامیداشت هفته جمعیت با یکی از کارشناسان اورژانس ۱۱۵ دامغان که پدر یک خانواده شکوهمند است، گفتگویی صمیمانه انجام داده ایم. سید جواد شاهچراغ کارشناس فوریت های پزشکی در هنگامه بحران جمعیت از طعم شیرین پدر چهار فرزند بودن گفته است.

خدمت شما سلام عرض می کنم، لطفا خودتان را معرفی بفرمایید.

به نام خدا سلام خدمت شما، بنده سید جواد شاهچراغ هستم کارشناس فوریت های پزشکی شهرستان دامغان. من مقطع کاردانی و کارشناسی فوریت های پزشکی را در دانشگاه علوم پزشکی سمنان خوانده ام و از سال هشتاد و هشت در اورژانس ۱۱۵ دامغان مشغول به کار هستم.

لطفا داستان آشنایی و ازدواجتان را بفرمائید.

در واقع ازدواج ما فامیلی است و همسر بنده دختر عمه ام هستند. سال هشتاد و شش رفتم خواستگاری و نامزد شدیم، در سال هشتاد و نه هم ازدواج کردیم.

چه سالی صاحب فرزند شدید؟

مهرماه سال نود اولین دخترم به دنیا آمد به نام سیده نازنین زهرا، بعد دومین دخترم سیده یاسمین زهرا سال ۹۳ بدنیا آمد. آن زمان مقطع کارشناسی ناپیوسته در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان مشغول به ادامه تحصیل بودم و همزمان باید در شیفت های اورژانس ۱۱۵ هم حاضر می شدم و در کنار همه اینها رسالت اصلی رسیدگی به خانواده را هم بر عهده داشتم. اولین پسرم و فرزند سوم خانواده سید شاهان سال ۹۹ متولد شد و پس از او دومین پسرم سید شایان سال ۱۴۰۱ متولد شد.

با توجه به این که در آن سال ها مشغول درس خواندن بودید و همزمان در اورژانس ۱۱۵ کار می کردید و صاحب فرزند شدید از خاطرات آن مقطع زمانی برایمان بفرمایید.

یادم هست که موقع امتحانات پایان ترم بود که خداوند سیده یاسمین زهرا را به ما عطا فرمود و من سخت مشغول درس خواندن بودم ولی با یاری خدا و کمک همسرم در کنار خانواده با نمرات خوب آن ترم رو پشت سر گذاشتم.

شرایط با وجود چهار فرزند چطور می گذرد؟

با توجه به شرایط اقتصادی موجود باید مخارج را مدیریت کرد. بچه ها باید مسئولیت پذیرتر و پرتلاش تر بار بیایند تا بتوانند در آینده مسئولیت یک زندگی را بپذیرند. وقتی تعدا فرزندان بیشتر می شود بچه ها هم شرایط زندگی را بهتر درک می کنند و توقعات بی جا نخواهند داشت.

از محاسن فرزندان زیاد در خانواده و تجربیات خودتان را در این زمینه بفرمایید.

یکی این که بچه ها پشت و پناه یکدیگر هستند و در کارها به هم کمک می کنند. به عنوان مثال دختر بزرگم در درس ها به خواهر کوچکترش کمک می کند. مواقعی که خسته از سرکار به خانه برمی گردم وقتی بازی بچه ها و خنده هایشان را می بینم خستگی من رفع می شود.

وقتی بچه ها با فاصله سنی کم و پشت سر هم باشند شاید تا اندازه ای سخت باشد اما همکاری و بازی و با هم بودنشان بیشتر و بهتر است.

اگر توصیه ای برای جوانان دارید بفرمایید.

توصیه من این است که جوانان زودتر ازدواج کنند و به دنبال تعدد فرزندان باشند. این جمله که مشکلات وجود دارد، درست است اما به قول معروف خدا بزرگ و روزی رسان است و شیرینی و حلاوت داشتن فرزندان، ارزشمند و مثال زدنی است.

مصاحبه کننده و پیاده کننده: رضا صالحی مهر- نماینده روابط عمومی در شبکه بهداشت و درمان شهرستان دامغان

ویرایش کننده: مارال مصمصامی- کارشناس روابط عمومی دانشگاه

طراحی تصویر: فاطمه شهاب الدین- کارشناس روابط عمومی دانشگاه

مطالب آموزشی

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان؛ شعار هفته سلامت مردان ایرانی



- چاقی بدلیل تغییرات هورمونی، شیمیایی و التهابی در بدن باعث افزایش احتمال ناباروری در مردان می‌شود.
- پرهیز از غذاهای شیرین و چرب و آماده و همچنین ورزش منظم از راه‌های اصلی پیشگیری از چاقی و افزایش قدرت باروری در مردان هستند.
- مکمل‌ها و ویتامین‌ها مانند ویتامین C ، ویتامین E ، سلنیوم ، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت اسپرم را افزایش می‌دهد.
- رژیم غذایی مناسب شامل میوه، سبزی، دانه‌های کامل گندم کامل، برنج قهوه‌ای، جو دوسر، ذرت و ... غذاهای دریایی و لبنیات کم چرب ، استفاده از روغن‌های سالم تر علاوه بر تامین نیازهای تغذیه‌ای مردان، سلامت آنان را تضمین می‌کند.
- مدت زمان خواب با کمیت و کیفیت اسپرم‌ها ارتباط دارد. ۷٫۵ تا ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز، حدالمقدور خوابیدن قبل از ساعت ۲۲:۳۰ توصیه می‌شود.
- مواد شیمیایی موجود در تنباکو روی باروری مردان تاثیر منفی دارد و باعث کاهش اسپرم ، کاهش حرکت و کیفیت اسپرم ، اختلال نعوظ و ناهنجاری در شکل اسپرم می‌شود.
- همچنین سیگارکشیدن شانس موفقیت درمان‌های ناباروری را کاهش می‌دهد.
- دود دست دوم سیگار (مردانی که سیگار نمی‌کشند اما مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارند) شانس موفقیت درمان‌های ناباروری را کاهش می‌دهد. و تاثیر طولانی مدت آن باقی می‌ماند.
- بررسی‌ها نشان داده است که ترک سیگار حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمی (IVF) ، احتمال موفقیت آن را افزایش می‌دهد.
- قلیان اثرات مخرب بر قوام رشته‌های DNA اسپرم‌ها و هورمون‌های مردانه دارد.
- سرطان مثانه، پنجمین سرطان شایع مردان در ایران است. یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد.
- مصرف سیگار و دخانیات مهمترین عامل بروز سرطان معده و مثانه در مردان است.

- رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع و گوشت، خطر سرطان مثانه را افزایش می دهد.
- مصرف کم سبزی ها و کمبود مایعات بدن از عوامل خطر سرطان معده می باشند.
- اضافه وزن، چاقی و مصرف زیاد غذاهای نمک سود مانند ماهی و گوشت نمک سود و ترشی خطر سرطان معده در مردان را افزایش می دهد.





مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

