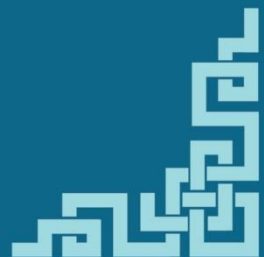


# مجله الکترونیکی گوهرتندرستی



دی ماه ۱۴۰۴





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۶۴

دیماه 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: دکتر هادی غفاری - محیا السادات میرمعصومی -  
فائزه اسدی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## سخن سردبیر

### به نام خدا



۱۳ رجب روز میلاد مولود کعبه و مظهر انوار علم، عدالت و شجاعت، حضرت علی(ع) است. آنکه تربیت یافته مکتب نبوت و آغازگر ولایت، اسوه ایمان و تقوای الهی و والاترین الگوی دیانت، آزادمنشی و حقیقت جویی در گستره عالم است و با وجود مقدس خویش دل های تشنه و قلب های خفته را از چشمه لایزال الهی سیراب می سازد. حضرت علی(ع) به عنوان الگوی کامل انسانیت، عدالت، شجاعت و مهربانی، نمونه ای بی بدیل از پدری دلسوز و رهبری آگاه است که سیره و اندیشه ایشان همواره چراغ راه حق جویان

بوده است. تولد این امام همام، یادآور ارزش های والایی چون انصاف، کرامت انسانی، خدمت به خلق و پایبندی به حق است و همچنین روزی است برای پاسداشت مقام شامخ پدران و مردانی که با تلاش، مسئولیت پذیری و فداکاری، ستون های استوار خانواده و جامعه را بنا نهاده اند و با اخلاق و کردار خود الهام بخش نسل های آینده هستند. امید است در پرتو تعالیم نورانی حضرت علی(ع)، بتوانیم در مسیر رشد اخلاقی، تحکیم بنیان خانواده و اعتلای جامعه گام برداریم و با ارج نهادن به جایگاه پدران و مردان این سرزمین، قدردان زحمات بی دریغ آنان باشیم. این مناسبت مبارک را به همه پدران، مردان شریف و دوستداران خاندان عصمت و طهارت تبریک و تهنیت عرض می نمایم.

### کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

## فهرست

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

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

Telegram: @semums, Eitta: @semums1368, Rubika: @semums1368

Tel: 023-33448995

SMS: 3000840611

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 روز میلاد امیرالمؤمنین (ع) و در

### سالگرد شهید سلیمانی

#### 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.



امروز سالگرد یک میلاد بی نظیر است؛ هم از حیث مولد بی نظیر است، هم از حیث فرزند ولادت یافته؛ هم مولد و هم مولود. مولد، کعبه است؛ در تاریخ، دیگر ما چه کسی را سراغ داریم که در خانه‌ی خدا، در کعبه متولد شده باشد؟ مولود، علی مرتضی (سلام الله علیه) است که درباره‌ی ایشان چند جمله‌ای بعداً عرض خواهم کرد. بنابراین، از لحاظ ولادت این بزرگوار، روز سیزدهم رجب یک روز استثنائی و بی نظیر است. همین‌طور، امروز سالگرد شهید عزیز عالی‌قدر ما، شهید سلیمانی است. درباره‌ی شهید سلیمانی بحمدالله زیاد صحبت شده است، زیاد نوشته شده است. من اگر

بخواهم درباره‌ی این شهید عزیز که از نزدیک زندگی او و کار او را مشاهده کرده‌ام، جمله‌ای عرض بکنم، باید بگویم سلیمانی مرد ایمان و اخلاص و عمل بود؛ این سه خصوصیت. مرد ایمان بود؛ یعنی به کاری که میکرد ایمان داشت؛ به هدفی که برای آن هدف تلاش میکرد، از اعماق قلب ایمان داشت؛ به خدا و حمایت الهی ایمان داشت؛ مرد ایمان بود. مرد اخلاص بود؛ برای خوش‌نامی و تعریف شدن و در بین مردم وجهه پیدا کردن کار نمیکرد؛ مخلصاً لله تعالی، مخلصاً للهدف تلاش میکرد و کار میکرد. و مرد عمل بود؛ بعضی خیلی خوبند، خیلی میفهمند لکن آنچه از آنها دیده میشود، عمل نیست؛ یعنی این راهی که در ذهن و در زبان در مقابل خودشان ترسیم میکنند، در عمل از آن خبری نیست. شهید سلیمانی اهل عمل بود؛ هر جایی که احساس میکرد وجود او لازم است، آنجا حاضر بود؛ چه در حفظ و هدایت حرکت انقلاب در کرمان، چه در مقابله‌ی با مهاجمین ظالم و ستمگر در آن منطقه، چه در نیروی قدس، چه در دفاع از حرم، چه در مقابله‌ی با داعش. مرد عمل بود؛ هم در میدان نظامی، هم در میدان سیاسی، هم در میدان تربیتی. کارش فقط کار نظامی نبود. او را به عنوان نظامی می‌شناسیم لکن در حسّاس‌ترین و مهم‌ترین مسائل سیاسی منطقه، شهید سلیمانی یک عامل مؤثر و مفید و در مواردی بی نظیر بود. مرد عمل

در امر تربیت هم بود؛ زیردست‌های خودش، جوانهایی که به او می‌پیوستند، کسانی که [همراه] با او می‌جنگیدند، از او درس می‌گرفتند؛ او تربیت میکرد اینها را. یک انسان جامع و کاملی در زمان ما [بود]. درباره‌ی امیرالمؤمنین، خب گفته‌ها و نوشته‌ها در تاریخ، در ادبیات، در حدیث آن‌قدر انباشته و بزرگ است که من گمان نمیکنم درباره‌ی هیچ شخصی این‌همه سخن گفته شده باشد، این‌همه مدح شده باشد؛ حتّی در غیر مسلمانها، حتّی از غیر شیعه، بزرگانی، علمائی، کتابها نوشته‌اند؛ شرح نهج البلاغه‌ی ابن‌ابی‌الحدید یک کتابِ قطورِ بزرگ با مجلّدات بسیار، و شرحهای نهج البلاغه و شرحهای سخنان آن بزرگوار و شرح نامه به جناب مالک اشتر و شرح‌حال‌های ایشان در تاریخ، در ادبیات به قدری زیاد است که عرض کردم، نمیشود نظیری برای او پیدا کرد. خب من در بین همه‌ی این خصوصّیاتی که راجع به امیرالمؤمنین (علیه السلام) گفته شده است، دو خصوصّیت را - که امیرالمؤمنین در قلّه‌ی این دو خصوصّیت است و ما امروز به اینها احتیاج داریم - انتخاب کرده‌ام که درباره‌اش چند کلمه‌ای مختصر صحبت کنم: یکی اینکه امیرالمؤمنین در قلّه‌ی «عدالت» است؛ دیگری اینکه امیرالمؤمنین در قلّه‌ی «تقوا» است؛ عدالت و تقوا. قلّه‌ی «عدالت» که گفتیم امیرالمؤمنین در آنجا مستقر است و بالاترین نقطه‌ی عدالت است، امیرالمؤمنین عدالت را چه جوری اعمال میکرد؟ متنوّع اعمال میکرد؛ گاهی با دستان نوازشگر، با خدمت به ضعفا، به بچّه‌های یتیم، به خانواده‌های بی‌سرپرست؛ گاهی این‌جوری اعمال عدالت میکرد؛ گاهی عدالت را با ذوالفقار اعمال میکرد؛ [یعنی] نقطه‌ی مقابل، با شمشیر دودم بُرنده‌ای که در طول تاریخ هیچ سلاحی به اندازه‌ی ذوالفقار مدح نشده است؛ گاهی با زبان رسا و حکمت؛ عباراتی که فراتر از سطح ادبیات عرب است، مثل نهج البلاغه. عدالت را این‌جوری [بیان میکنند]؛ به آن کسانی که حگام او هستند، استاندارهای او هستند نامه مینویسد، درس عدالت است. یعنی وقتی انسان نگاه کند، واقعاً نوشته‌ی امیرالمؤمنین به مالک اشتر که فرمان حکومت او است - که به غلط میگویند عهدنامه؛ عهدنامه نیست، فرمان است، فرمان حکومت است - پُر از مفاهیمی است که اغلب اینها به عدالت برمیگردد، جامعه را جامعه‌ی عادلانه قرار میدهد؛ عدالت را گاهی این‌جوری هم پیش می‌برد. یعنی هم با مهربانی، هم با خشونت الهی و تعصّب دین، هم با بیان رسا و حکمت و تبیین. مصدر این جهاد تبیین، امیرالمؤمنین (علیه الصّلاة و السلام) است. اَلّا تقوا؛ تقوا را چه جوری اعمال میکرد؟ تقوا را گاهی در محراب عبادت اعمال میکرد؛ عباداتی که فرشتگان به آن عبادات رشک میبردند؛ یعنی عبادت امیرالمؤمنین، نماز او، تضرّع او، سخن او با خدا، فرشتگان را متحیّر میکرد. گاهی تقوا را با صبر و سکوت برای حفظ اتّفاق مسلمین اعمال میکرد؛ این هم یکی از مصادیق مهمّ تقوای امیرالمؤمنین است. حَقّی متعلّق و وابسته‌ی به او است، آن حق از او سلب میشود، امیرالمؤمنین با شمشیر میتواند این حق را بگیرد اَلّا بین مسلمین اختلاف خواهد شد؛ برای اینکه اختلاف نشود، صبر میکند، سکوت میکند، همکاری میکند. گاهی گفته میشود امیرالمؤمنین ۲۵ سال در خانه نشست؛ نه، امیرالمؤمنین در خانه ننشست، در صحنه بود، در عرصه بود، دستور میداد، هدایت میکرد، راهنمایی میکرد خلفای وقت را، مردم را. یعنی با صبر و سکوت، تقوای

خودش را نشان [میداد]؛ این تقوا است. این تقوا است که انسان ببیند حقی دارد از او زایل میشود اّما به خاطر یک مصلحت بزرگتر سکوت کند. ماها طاقت نمی‌آوریم سکوت کنیم؛ اگر حقی از ما زایل بشود، فکر میکنیم که دنیا به هم خورده، ملاحظه نمیکنیم؛ آن بزرگوار ملاحظه میکرد. در یک جاهایی تقوای آن بزرگوار با سینه سپر کردن در مقابل حوادث شدید ظاهر میشد، مثل لیلۃ‌المبیت؛ تقوا بود؛ رفت جای پیغمبر خوابید، در حالی که به طور طبیعی اطمینان حاصل بود که امشب جانش را از دست خواهد داد. در اُحد تقوا نشان داد، ایستاد؛ در حنین تقوا نشان داد، ایستاد؛ در خیبر تقوا نشان داد، دشمن را زمین‌گیر کرد؛ در اغلب غزوات پیغمبر پیشرو بود؛ [اینها هم] تقوا بود. تقوا فقط در محراب عبادت نیست؛ در میدان جنگ هم تقوا است که انسان را نگه میدارد، حفظ میکند، پیش میبرد؛ [لذا امیرالمؤمنین] در مقابل دشمن سینه سپر میکرد. این دو خصوصیت است؛ عدالت امیرالمؤمنین و تقوای امیرالمؤمنین. ما امروز در کشورمان، در جامعه‌مان، هم به عدالت نیاز داریم، هم به تقوا. هم تقوای آحاد مردم و هم بخصوص تقوای مسئولان کشور؛ به این نیاز داریم، این باید تحقّق کامل پیدا کند. خب بحمدالله تا حدود زیادی در مواردی انسان مشاهده میکند که با تقوا عمل میکنند، اّما بایستی همه‌گیر بشود. این امامی که ما مشتاق نام او هستیم، مشتاق یاد او هستیم، اسم او را بر زبان می‌آوریم، مدح او را میگوییم و میخوانیم، این جور انسانی است؛ آن، رفتارش در عدالت و آن، رفتارش در تقوا.

والتّسلام علیکم ورحمة الله و بركاته

## «عبادت» زمینه‌ساز حرکت انسان در صراط مستقیم است



حجت‌الاسلام والمسلمین مرتضی مطیعی نماینده ولی‌فقیه در استان و امام جمعه سمنان در جلسه ستاد مردمی راهبری اعتکاف استان با بیان اینکه قرآن کریم «عبادت» را زمینه‌ساز حرکت در صراط مستقیم عنوان کرده است، گفت: در آیات متعددی از قرآن کریم نظیر «وَأَن اَعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ» بر این موضوع تاکید شده و البته عبادت بعنوان هدف خلقت انسان نیز مطرح شده است. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان در ادامه با اشاره به فضیلت ماه‌های رجب، شعبان و رمضان گفت: ایام البیض یکی از بهترین

فرصت‌ها برای عبادت پروردگار است تا رفتار [فردی و اجتماعی] خود را بر اساس هدف خلقت تنظیم کنیم. امام جمعه سمنان با اشاره به تشکیل ستاد مردمی راهبری اعتکاف استان در سال‌های اخیر و قدردانی از اعضای این ستاد و نیز نقش آفرینی اداره‌کل تبلیغات اسلامی استان در برگزاری باشکوه مراسم اعتکاف، افزود: تشکیل ستاد اعتکاف در سال‌های اخیر باعث شده همگان خود را در برگزاری این مراسم دخیل و مسئول بدانند. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی با اشاره به برنامه‌ریزی صورت گرفته برای برگزاری مراسمات اعتکاف ویژه اقشار نوجوان یا دانش‌آموز گفت: در اینگونه برنامه‌ها باید حدود و ضوابط شرعی و همچنین فضای معنوی اعتکاف حفظ شود تا معتکفین برکات آن را دریافت کنند که مدیریت این امر با مسئولان است. نماینده ولی‌فقیه در استان توجه به اقدامات تأمینی در برگزاری مراسمات اعتکاف را ضروری دانست و افزود: دشمن در کمین است از هر فرصتی برای ایجاد چالش‌های امنیتی در کشور استفاده کند. وی در بخش دیگری از سخنان خود با تاکید بر ضرورت بیان احکام اعتکاف برای معتکفین قبل از ورود به این مراسم گفت: از ظرفیت‌های رسانه‌ای و مجازی برای بیان احکام اعتکاف استفاده شود. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی برنامه‌های مربوط به انس با شهدا در طول برگزاری اعتکاف را ابتکاری ارزشمند خواند و اظهار کرد: ترویج فرهنگ ایثار و شهادت در بین معتکفین بویژه معتکفین نوجوان می‌تواند برکات و ثمرات مطلوبی به همراه داشته باشد. امام جمعه سمنان در پایان با آرزوی توفیق برای مسئولان، دست‌اندرکاران و شرکت‌کنندگان مراسم اعتکاف در استان خاطرنشان کرد: امیدواریم خداوند به همه شما بزرگواران پاداش دنیوی و اخروی عنایت فرماید. در این جلسه که مشاور استاندار در امور روحانیت، مدیران کل آموزش و پرورش، صدا و سیما، اوقاف و امور خیریه، بنیاد شهید و امور ایثارگران استان و دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری و نیز مسئول اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان استان،

مسئول دبیرخانه کانون‌های فرهنگی و هنری مساجد استان، رییس ستاد اجرایی فرمان امام (ره)، دبیر جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی استان و دیگر اعضای ستاد مردمی راهبری اعتکاف استان حضور داشتند، حجت‌الاسلام والمسلمین ملکیان دبیر ستاد مردمی راهبری اعتکاف استان سمنان گزارشی از اقدامات صورت گرفته به منظور برگزاری هرچه باشکوه‌تر مراسم اعتکاف در استان ارائه کرد.

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

## معاون سیاسی استاندار سمنان:

### تبیین صحیح انتخابات و آگاهی بخشی عمومی، پاسخ مؤثر به جنگ رسانه‌ای دشمن است



به گزارش روابط عمومی، تشریفات و امور بین‌الملل استانداری سمنان، براری معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار سمنان، در جلسه ستاد انتخابات صداوسیما مرکز سمنان با تأکید بر اهمیت نقش رسانه‌ها در فرآیند انتخابات گفت: امروز با یک جنگ تمام‌عیار رسانه‌ای مواجه هستیم که هدف آن ایجاد بی‌اعتمادی، القای ناامیدی و کاهش مشارکت مردم در انتخابات است. در چنین شرایطی، وظیفه رسانه‌ها فراتر از اطلاع‌رسانی صرف بوده و باید با تحلیل، تبیین و پاسخ‌گویی مستدل، افکار

عمومی را نسبت به واقعیت‌ها آگاه کنند. وی افزود: دشمن با بهره‌گیری از ابزارهای نوین ارتباطی و فضای مجازی، تلاش می‌کند افراد فاقد آگاهی و تحلیل کافی را تحت تأثیر قرار دهد. مقابله با این جریان، نیازمند کار رسانه‌ای منسجم، حرفه‌ای و مبتنی بر منطق است تا مردم بتوانند با شناخت صحیح، در صحنه انتخابات حضور پیدا کنند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار سمنان با اشاره به ضرورت تبیین مفاهیم بنیادین نظام، تصریح کرد: جمهوریت نظام جمهوری اسلامی ایران بر پایه رأی مردم استوار است و تمامی ارکان آن با انتخاب مستقیم یا غیرمستقیم مردم شکل می‌گیرد. شوراهای اسلامی شهر و روستا نیز از مهم‌ترین جلوه‌های مردم‌سالاری دینی هستند که نقش مؤثری در مدیریت محلی و تصمیم‌گیری‌های شهری و روستایی دارند. براری افزود: تبیین جایگاه شوراهای، عملکرد آن‌ها در ادوار گذشته و نقش مستقیم مردم در انتخاب اعضای شوراهای، می‌تواند در افزایش اعتماد عمومی و مشارکت مؤثر در انتخابات نقش بسزایی داشته باشد و رسانه‌ها باید این مفاهیم را به زبان ساده و قابل فهم برای عموم مردم تشریح کنند. وی در بخش دیگری از سخنان خود، به روند ثبت‌نام داوطلبان انتخابات شوراهای اسلامی شهر اشاره کرد و گفت: آگهی ثبت‌نام از داوطلبان شورای اسلامی شهرها در ۲۸ آذرماه توسط فرمانداری‌ها منتشر و به اطلاع عموم مردم رسید. ثبت‌نام داوطلبان انتخابات شوراهای شهر نیز از روز ۲۱ دی‌ماه آغاز شده و تا ۲۷ دی‌ماه ادامه خواهد داشت. معاون استاندار سمنان افزود: ثبت‌نام داوطلبان صرفاً به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه وزارت کشور انجام می‌شود و داوطلبان باید با استفاده از رایانه شخصی یا لپ‌تاپ نسبت به ثبت‌نام اقدام کنند؛ امکان ثبت‌نام از طریق تلفن همراه وجود ندارد و ثبت‌نام هر روز از ساعت ۸ صبح تا ۱۶ انجام می‌شود. براری تأکید کرد:

داوطلبان باید در زمان مقرر نسبت به تکمیل ثبت نام خود اقدام کرده و حتماً شناسه رهگیری دریافت کنند؛ عدم دریافت کد رهگیری به منزله عدم ثبت نام محسوب می شود. همچنین توصیه می شود داوطلبان ثبت نام خود را به روزهای پایانی موکول نکنند، چرا که در صورت نقص مدارک یا بروز مشکلات سامانه ای، امکان تکمیل فرآیند ثبت نام وجود نخواهد داشت. وی افزود: استعلام های مربوط به مراجع پنج گانه به صورت متمرکز و الکترونیکی توسط وزارت کشور انجام می شود و نتایج آن در اختیار رئیس هیئت اجرایی انتخابات که فرماندار است، قرار خواهد گرفت. مطابق تبصره ۳ ماده ۶۱ قانون انتخابات شوراها، عدم تکمیل پرسشنامه، عدم بارگذاری مدارک، یا عدم اخذ شناسه رهگیری در مهلت مقرر، به منزله عدم ثبت نام داوطلب تلقی می شود.

## پیام رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به مناسبت سالروز حماسه نهم دی



به مناسبت فراسیدن یوم الله نهم دی که مظهر بصیرت، ولایتمداری و عبور از فتنه ها است، دکتر علی رشیدی پور رئیس دانشگاه در پیامی به نمایندگی از جامعه دانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان با آرمان های معمار کبیر انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی(ره) و با رهبر فرزانه انقلاب اسلامی ایران حضرت آیت الله العظمی امام خامنه ای (مدظله العالی) تجدید میثاق نمود. متن این پیام به شرح زیر است :

### بسمه تعالی

حماسه نهم دی ماه، تجلی بصیرت، ولایت مداری و حضور آگاهانه ملت بزرگ ایران در یکی از حساس ترین مقاطع تاریخ انقلاب اسلامی است. این روز ماندگار نشان داد که مردم شریف ایران همواره با درک صحیح از شرایط زمانه، در دفاع از آرمان های انقلاب، نظام مقدس جمهوری اسلامی و ولایت فقیه، حضوری مسئولانه و سرنوشت ساز دارند و اجازه نخواهند داد دشمنان داخلی و خارجی خللی در مسیر پیشرفت و استقلال کشور ایجاد کنند. نهم دی یادآور پیوند عمیق مردم با ارزش های دینی و انقلابی و نماد وحدت ملی در برابر فتنه و تفرقه افکنی است. این حماسه بزرگ، پیام روشنی برای بدخواهان انقلاب داشت که ملت ایران با هوشیاری و بصیرت، همواره پشتیبان نظام و پاسدار خون شهدا بوده و در بزنگاه های تاریخی، با حضور به موقع خود، توطئه ها را خنثی می کند. اینجانب ضمن گرامیداشت سالروز حماسه نهم دی، روز بصیرت و میثاق امت با ولایت، از جامعه دانشگاهی، اساتید، کارکنان و دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان دعوت می کنم با تأسی از آموزه های این روز تاریخی، در مسیر خدمت صادقانه به مردم، ارتقای سلامت جامعه و پاسداری از ارزش های انقلاب اسلامی، همچنان ثابت قدم و مسئولانه گام بردارند.

دکتر علی رشیدی پور

رئیس دانشگاه



### اخبار و رویدادها

**ورزش؛ رکن اصلی کنترل دیابت از نگاه معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۱۰/۰۱**



**تأکید بر همدلی، وحدت و احترام متقابل در جلسه هیأت رئیسه دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۱۰/۰۳**



سرپرست معاونت درمان دانشگاه:

**هموفیلی؛ بیماری قابل مدیریت با درمان مستمر و حمایت اجتماعی ۱۴۰۴/۱۰/۰۶**



**درخشش نماینده دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در پانزدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان دختر کشور ۱۴۰۴/۱۰/۰۸**



پلمب کارخانه تولید غیرمجاز کیک و کلوچه در شهرستان گرمسار

**سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه از پلمب یک کارخانه غیرمجاز تولید کیک و کلوچه خبر داد ۱۴۰۴/۱۰/۰۸**



**حضور خانواده دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در راهپیمایی حماسه نهم دی ماه ۱۴۰۴/۱۰/۰۹**



با هدف حفظ سلامت مصرف‌کنندگان صورت گرفت؛

**پلمب مجدد کارخانه تولید غیرقانونی نمک طعام در شهرستان گرمسار توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه ۱۴۰۴/۱۰/۰۹**



**پیام تبریک رئیس دانشگاه به مناسبت ولادت با سعادت مولود کعبه و گرامیداشت روز مرد و پدر ۱۴۰۴/۱۰/۱۲**



**بازدید ارزیابان وزارت بهداشت از مرکز تحقیقات سلامت مواد غذایی و بیوبانک آزمایشگاه جامع تحقیقاتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۱۰/۱۴**



**تقدیر استانداری سمنان از اقدامات دانشگاه علوم پزشکی سمنان در اجرای سومین رویداد اهداء جایزه جوانی جمعیت ۱۴۰۴/۱۰/۱۴**



**پیام تبریک رئیس دانشگاه به مناسبت روز گزینش ۱۴۰۴/۱۰/۱۵**



**پوستر جشنواره های قرآن و عترت و سیمرغ در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان رونمایی شد ۱۴۰۴/۱۰/۱۶**



**اختتامیه مراسم معنوی اعتکاف دانشگاه علوم پزشکی استان  
سمنان برگزار شد ۱۴۰۴/۱۰/۱۶**



**قدردانی استاندار سمنان از دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان  
در راستای مشارکت مؤثر در اجرای مانور از البرز تا کویر ۱۴۰۴/۱۰/۱۶**



**تجلیل استانداری سمنان از دبیر اجرایی سومین رویداد خانواده و  
جوای جمعیت استان سمنان ۱۴۰۴/۱۰/۱۷**



**حضور پرشور خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در  
اجتماع مردمی حمایت از امنیت و آرامش ایران اسلامی ۱۴۰۴/۱۰/۲۱**



**بازدید رئیس دانشگاه از ساختمان در حال مرمت تدین و مرکز خدمات  
جامع سلامت زنده یاد نصرت الله داناى شهرستان سمنان**  
۱۴۰۴/۱۰/۲۴



**رئیس مرکز تحقیقات فیزیولوژی دانشگاه:**  
**ورزش در دوران بارداری بر بهبود عملکرد قشر مغز جنین، اثرات مثبت**  
دارد ۱۴۰۴/۱۰/۲۸



**کسب رتبه پنجم معاونت غذا و دارو دانشگاه در ارزیابی عملکرد**  
**معاونت های غذا و داروی کشور در سال ۱۴۰۳** ۱۴۰۴/۱۰/۲۸



**جشنواره های قرآنی و فرهنگی در دانشگاه علوم پزشکی استان**  
**سمنان با استقبال پرشور به پایان رسید** ۱۴۰۴/۱۰/۲۹



## مطالب آموزشی

### همزمانی ابتلا به کووید-۱۹ و آنفلوانزا و اهمیت پیشگیری در گروه‌های پرخطر

نویسنده: دکتر هادی غفاری، عضو هیئت علمی گروه باکتری شناسی و ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی سمنان

#### مقدمه

سالانه حدود یک میلیارد نفر به ویروس آنفلوانزای نوع A مبتلا می‌شوند. گسترش مداوم کووید-۱۹ به ویژه در فصل زمستان ممکن است باعث افزایش عفونت همزمان کووید-۱۹ با سایر ویروس‌های تنفسی شود که ممکن است شدت بیماری را افزایش داده و سبب افزایش مرگ و میر شود. همزمانی ابتلا به کووید-۱۹ و ویروس‌های آنفلوانزا از موضوعات مهم و قابل توجه در فصل‌های سرد سال و زمان شیوع بیماری‌های تنفسی است. طرح تحقیقاتی « بررسی میزان شیوع عفونت همزمان کووید-۱۹ و ویروس آنفلوانزا در بیماران بستری با علائم تنفسی» با هدف بررسی این مسئله در شهر سمنان انجام شد و نتایج قابل توجهی را به همراه داشت. این پژوهش به بررسی بیماران بستری دارای علائم تنفسی پرداخته و میزان ابتلای همزمان آنان به کووید-۱۹ و آنفلوانزای A و B را مورد ارزیابی قرار داده است. نتایج نشان داد که حدود ۲۹٫۶ درصد از بیماران بستری به کووید-۱۹ مبتلا بوده‌اند، اما همزمانی این بیماری با آنفلوانزا شیوع پایینی داشته است؛ به طوری که آنفلوانزای A در حدود ۱٫۹ درصد و آنفلوانزای B در حدود ۰٫۵ درصد از بیماران گزارش شد.

#### همزمانی عفونت‌ها با پیامدهای بالقوه جدی

اگرچه نتایج نشان می‌دهد میزان ابتلای همزمان کووید-۱۹ و آنفلوانزا در شهر سمنان پایین است، اما این مسئله به معنای بی‌اهمیت بودن آن نیست. در این مطالعه، افرادی که به عفونت همزمان مبتلا بودند، اکسیژن خون اولیه‌ی کمتری نسبت به افراد با عفونت منفرد داشتند؛ که از این یافته می‌توان به این نتیجه رسید که عفونت همزمان، بر شدت بیماری اولیه موثر است. همچنین در بین بیماران مورد بررسی یک مورد فوت گزارش شد که اهمیت تشخیص به موقع و مراقبت‌های درمانی مناسب را نشان می‌دهد. همچنین پژوهشگران تأکید می‌کنند سالمندان، بیماران مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای و افراد دارای نقص ایمنی همچنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند و در موارد خاص، همزمانی این عفونت‌ها می‌تواند منجر به عوارض شدید

و حتی مرگ شود، بطوریکه دانشمندان دریافته‌اند افرادی که به عفونت همزمان کووید-۱۹ و آنفلوانزا مبتلا شده‌اند، بیش از چهار برابر بیشتر از افرادی که به تازگی کرونا داشته‌اند، نیاز به اکسیژن داشته و دونیم برابر بیشتر احتمال خطر مرگ دارند.

### اهمیت تشخیص و پایش بیماران بستری

این پژوهش با انجام آزمایش‌های تشخیصی دقیق و پایش بیماران بستری در مراکز درمانی شهر سمنان انجام شده و داده‌های آن مربوط به سال ۱۴۰۰، همزمان با همه‌گیری کووید-۱۹ است. شیوع آنفلوانزای و موارد هم‌زمان با کووید-۱۹ اهمیت تشخیص دقیق و درمان مناسب را برجسته می‌سازد. با توجه به افزایش خطر ابتلا و شدت بیماری در سالمندان، اجرای برنامه‌های پیشگیرانه مانند واکسیناسیون سالانه آنفلوانزا و کووید-۱۹ در این گروه ضروری است. همچنین، توجه به یافته‌های آزمایشگاهی مانند سطح اکسیژن خون، می‌تواند در شناسایی زود هنگام بیماران پرخطر مؤثر باشد. همچنین پژوهشگران بر این باورند که نتایج این مطالعه می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های بهداشتی و افزایش آگاهی عمومی در فصل‌های فعلی شیوع آنفلوانزا نیز کاربرد داشته باشد.

### پیشگیری، مؤثرترین راه مقابله با بیماری‌های تنفسی

افراد بالای ۶۵ سال سن، افراد مبتلا به بیماری‌های ضعیف کننده سیستم ایمنی بدن، افراد HIV مثبت، کادر درمان، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی، آسم، بیماری‌های ایسکمیک قلبی، سرطان و افرادی که شیمی درمانی و یا رادیوتراپی می‌شوند و افراد مبتلا به دیابت از جمله گروه‌هایی هستند که باید واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند. همچنین رعایت بهداشت فردی، شست‌وشوی منظم دست‌ها، استفاده از ماسک در صورت بروز علائم و مراجعه سریع به پزشک در زمان مشاهده نشانه‌های تنفسی، از اقدامات ضروری برای کاهش عوارض بیماری‌ها محسوب می‌شود.

### محدودیت‌ها و ضرورت مطالعات گسترده تر

از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به عدم مراجعه ی بیماران با علائم و نشانه‌های خفیف بیماری جهت بررسی و درمان، عدم امکان بررسی بیماران غیربستری که به صورت سرپایی تحت درمان قرار گرفته‌اند و محدودیت جامعه ی آماری مورد مطالعه اشاره کرد. پژوهشگران بر لزوم انجام تحقیقات گسترده‌تر با جامعه ی آماری بالاتر در سطح کشور تأکید دارند تا امکان تعمیم نتایج و برنامه‌ریزی دقیق‌تر در حوزه سلامت عمومی فراهم شود.



## اثرات برنامه های تلویزیونی و بازی های جنگی و رایانه ای بر کودکان

نویسنده: محیا السادات میرمعصومی- رئیس گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

رسانه ها همان گونه که نقش کلیدی در حفظ و ارتقاء سلامتی آحاد جامعه دارند می توانند بنیان های سلامتی را به تزلزل در آورند و سبک زندگی، نگرش و رفتار مخاطبین را تحت تأثیر قرار دهند. متأسفانه مردم اغلب برای سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت و به صورت غیرهدفمندانه از رسانه ها به خصوص تلویزیون استفاده می کنند. تلویزیون از يك سو، رسانه ای است که همه قوای ادراکی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. از این رو، یکی از ویژگی های متمایزکننده تلویزیون کیفیت و جذابیت آن است. این ویژگی تلویزیون را به قدرتمندترین رسانه جمعی از سایر رسانه ها متمایز می کند. تلویزیون یکی از ابزارهای مؤثر در افزایش شناخت و آگاهی به شمار می آید و یکی از بهترین چیزهایی است که می تواند اوقات فراغت کودک را پر کند، می تواند ابزاری ارزشمند نه تنها برای مشغول کردن کودکان باشد، بلکه اگر به وسیله مدیریتی هدفمند با برنامه ریزی صحیح اداره شود، می تواند با کارکردهای پنهان زیادی که دربر دارد، وسیله ای برای ارتقای توانمندی کودک به شمار آید، وگرنه در صورت مدیریت سوء مسئولین امر و غفلت خانواده ها، می تواند مانند بمبی باشد که همه ابعاد زندگی کودک را ویران می کند. کودکان از طریق تلویزیون، درباره خود، زندگی خود، چگونگی رفتار در شرایط گوناگون، و چگونگی برخورد با مشکلات خانوادگی و شخصی، چیزهای زیادی می آموزند و این اجتماعی شدن از طریق تلویزیون با توجه به ویژگی های تلویزیون و کودک، از هر چیزی نافذتر است. تلویزیون، آموزگار قدرتمندی است و اگر کودکان همیشه شخصیت های مورد علاقه خود را ببینند که اعمال خشن و پرخاشگرانه انجام میدهند تا به خواست خود برسند، آنها نیز همان کار را انجام خواهند داد. روان شناسان معتقدند دیدن صحنه هایی از خشونت در تلویزیون و یا سایت های اینترنتی، روی رفتار کودکان اثرات مخرب مشخصی را بر جای می گذارد. علت این تاثیرگذاری باورپذیری بالا و همچنین الگوپذیری کودکان از برنامه های تلویزیون است. به طوری که کودکان فکر می کنند اگر آنها نیز مانند شخصیت های جنایتکار تلویزیون رفتار کنند مانند آنها قهرمان می شوند. کودکان در تلویزیون الگوهایی را می بینند که رفتار پرخاشگرانه دارند. کودکان، به ویژه علاقه دارند اعمال پرخاشگرانه قهرمانی را که با فروخته شده است و مقابله به مثل می کند، تقلید کنند. بنابراین، تماشای پرخاشگری، رفتارهای خشونت آمیز تازه ای را به خزانه رفتار کودک می افزاید. علاوه بر این، هنگامی که قهرمان به دلیل رفتار خشونت آمیز خود، پاداش دریافت می کند یا به عنوان فردی موفق معرفی می شود، علاقه کودک برای نشان دادن پرخاشگری افزایش می یابد. حادثه خشونت

آمیز سطح هیجان کودک را بالا می برد و در نتیجه، موجب بروز احساسات، افکار و خاطرات پرخاشگر و علاقه به ابراز خشونت نسبت به دیگران می شود.

بسیار احتمال دارد که آنان اعتقاد پیدا کنند رفتار پرخاشگرانه روشی قابل قبول برای حلّ تعارضات است. آنان در استفاده از پرخاشگری برای تعامل با همسالان، راسخ می شوند. بازی های رایانه ای نیز یکی از سرگرمی های کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان در عصر جدید است. این بازی های مهیج و پر کشش ساعت ها کودک و نوجوان را در مقابل صفحه نمایشگر میخکوب کرده، او را از دنیای واقعیات به عالم تخیلات فرو می برد و در این گیر و دار یا چیزی را به او می آموزد یا چیزی را از او می گیرد، یا این که او را در تخیلات بی پایان به حال خود رها می کند. بازی های آموزشی رایانه با بهبود مهارت هایی همچون خواندن، حل مساله، ریاضیات و افزایش خلاقیت در کودکان می توانند تاثیراتی مثبت بر زندگی آنها داشته باشند. همچنین بچه ها می توانند با استفاده درست از رایانه، دانش خود را درباره جهان پیرامون افزایش دهند. این بازی ها در کنار محاسنشان، گاه آثار مخرب روحی و جسمی در کودکان و نوجوانان بر جای می گذارند که با توجه به ظرافت فکر و ذهنشان جبران آن ها شاید برای همیشه ناممکن شود.

مهم ترین مشخصه بازی های رایانه ای حالت جنگی اکثر آن هاست و این فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد. «خشونت» مهم ترین محرکه ای است که در طراحی جدیدترین و جذاب ترین بازی های رایانه ای به حد افراط از آن استفاده میشود.

پرخاشگری در برخی کارتون ها، فیلم ها و بازی های رایانه ای در افزایش پرخاشگری کودک تاثیرگذار است.

سنین دو تا سه سالگی شایعترین زمان برای پرخاشگری کودکان به شمار می رود، نشانه های پرخاشگری کودکان، لجبازی، کتک کاری، گاز گرفتن و خراب کردن اشیاء است که با افزایش سن، پرخاشگری فیزیکی کاهش و پرخاشگری کلامی در کودکان افزایش می یابد.

رایانه و تلویزیون علاوه بر پرخاشگری آسیبهای دیگری نیز برای کودکان فراهم می آورند. بچه هایی که در دوران کودکی ساعت های زیادی را جلوی تلویزیون می نشینند و حین تماشا از تقلات استفاده می کنند در سن ۲۵ سال به بعد می توانند به مشکلات جسمی جدی مثل فشار خون یا کلسترول بالا و چربی خون، مبتلا شوند. اشعه و امواجی که از تلویزیون یا کامپیوتر ساطع می شود می تواند به مغز کودک آسیب برساند. تلویزیون علاوه بر آسیبی که به مغز کودک می رساند بد آموزی آن

موجب می شود تا بچه نتواند روابط اجتماعی را درست یاد بگیرد. تلویزیون باعث از بین رفتن خلاقیت، آسیب دیدن چشم و سیستم عصبی کودکان است. بازی های رایانه ای پر تحرك باعث بروز بیماریهای استخوانی و عصبی در ناحیه دست ها و بازوها می شود و یکی از دلایل شب ادراری در کودکان، انجام بازی های ترسناک رایانه ای است. افت تحصیلی، اعتیاد به بازی های رایانه ای، مشکلات جسمی و چاقی از دیگر مضرات استفاده از رایانه می باشد.

لذا وظیفه ی والدین و دست اندکاران امور فرهنگی است که به استفاده کودکان و نوجوانان از بازی های رایانه ای، چه در جامعه و چه در خانواده، سمت و سو داده، آن ها را به محملی برای پیشرفت و خلاقیت آنان تبدیل کرده و از تأثیرات مخرب آن ها بکاهند.

#### والدین می توانند با استفاده از روشهای زیر کودکان خود را از خشونت مفرط تلویزیون و رایانه محافظت کنند:

- والدین باید نظارت دقیقی بر چگونگی استفاده کودکان داشته باشند. لازم است دقت کنند که مدت زمان تماشای تلویزیون یا استفاده از رایانه برای کودکان حداکثر ۲ ساعت در روز است.
- هنگامی که برنامه های خشونت آمیز پخش می شود، یا کانال را عوض کنند یا تلویزیون را خاموش کنند. توضیح دهند که مشکل آن برنامه چیست و به گونه ای با منطق درخور فهم کودک، آسیب و ضرر موجود در آن برنامه را توضیح دهند تا میل کودک یا اصرار او برای تماشای این گونه برنامه ها کاهش یابد.
- می توان قفل های الکترونیکی را در دستگاه تلویزیون کار گذاشت تا والدین به کمک آن بتوانند در برنامه هایی که تصور می کنند برای فرزندانشان مناسب نیست، اختلال ایجاد کنند.
- فراهم کردن سرگرمی هایی همراه با فعالیت و تحرک بدنی برای کودکان مناسب تر است. بنابراین بهتر است زمان های آزاد را به فعالیت هایی نظیر ورزش و رفتن به پارک اختصاص دهند. همچنین می توانند سرگرمی های دیگری همچون خواندن کتاب و بازی های فکری، برای کودک فراهم کنند. بهتر است پدر یا مادر نیز در انجام این کارها با کودک مشارکت و همراهی داشته باشند.
- در حضور بچه ها صحنه های خشونت آمیز را تأیید نکنند و بگویند که بدترین شیوه برای حل يك مشکل، روش خشونت آمیز است.
- نباید در اتاق خواب کودک تلویزیون قرار داد. همچنین هنگام غذا خوردن نیز کودک نباید مشغول تماشای تلویزیون باشد و نکته مهم تر این است که نباید از تلویزیون به عنوان پرستار کودک استفاده شود.

- والدین همراه کودکان تلویزیون تماشا کنند و درباره داستان ها و اطلاعات نمایش داده شده آن صحبت کنند، چنانچه کودک خود را به هنگام تماشای برنامه های خاص تلویزیونی همراهی کنند، می توانند سؤالهای او را بهتر برایش توضیح دهند و جلوی کج فهمی او را بگیرند.
- کودکان را تشویق کنند که از میان انواع برنامه های تلویزیونی، دست به انتخاب بزنند. آنها را علاوه بر برنامه های کودکان، با اخبار، ویژه برنامه های علمی، فیلم های کلاسیک و برخی اخبار و رویدادها آشنا کنند.
- به کودکان خود تذکردهند که اگر چه هنرپیشه حقیقتاً مجروح نشده یا به قتل نرسیده است، لکن این گونه خشونتها در دنیای واقعی یا بسیار دردناک است یا منجر به مرگ می شود.
- والدین زمانی که تشخیص می دهند یک برنامه تلویزیونی مناسب سن کودک نیست از نوارهای ویدئویی مناسب استفاده کنند.
- متولیان امر سعی کنند برنامه های مخصوص بزرگسالان را زمانی پخش کنند که تا حد امکان، کودکان موفق به دیدن آنها نشوند.
- والدین اصولاً باید با رایانه و طریقه استفاده از آن و تا حدی با بازی های رایانه ای و نحوه عملکردشان آشنا باشند و بدانند که هر بازی برای چه سنی است.
- با اتخاذ تدابیر صحیح اجازه ندهند که فرزندانشان از این بازی ها استفاده کنند یا لاقلاً استفاده از آن ها را به حداقل برسانند و دیگر این که آسیب های این گونه بازی ها را برایشان شرح دهند.
- معیارهای استفاده از بازی های رایانه ای را برای فرزندانشان تبیین کنند و به آنان بگویند که مجاز به استفاده از چه بازی هایی هستند.
- خودشان درصد خرید بازی های مناسب سن فرزندانشان برآیند یا لاقلاً آن ها را در این راه همراهی کنند.



### چگونه در مقابل استرس از خود مراقبت کنیم؟

نویسنده: فائزه اسدی، کارشناس ارشد روانشناسی و کارشناس سلامت اجتماعی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

استرس به معنی فشار روحی و تنش درونی است و در زندگی روزانه به طور فراوان دیده می شود. استرس فشاری است که در اثر تغییرات ایجاد شده در محیط به بدن تحمیل می شود و هر انسانی در طول روز بارها و بارها به دلایل مختلف دچار استرس می شود. ترافیک و شلوغی خیابانها، کارهای زیاد و ناتمام و باقی مانده، دغدغه امتحان و کنکور در جوانها و... همگی مسائلی هستند که می توانند باعث بروز استرس در هر فردی شود. استرس دارای اثرات جسمی و روانی است که می تواند احساسات مثبت و منفی در ما پدید آورد. برای انجام هر کاری میزان معینی از اضطراب عادی و ضروری است. به عنوان یک تأثیر مثبت، استرس می تواند ما را وادار به فعالیت و تحرک کند؛ اما تأثیرات منفی آن ممکن است باعث احساس بی اعتمادی، عصبانیت، بدگمانی و افسردگی شود. پس از هر رویداد مهم در زندگی مانند از دست دادن یک عزیز، فرزند دار شدن، ارتقای شغلی، شروع یک ارتباط جدید و... نیاز به کسب تعادل خواهیم داشت و حین رسیدن به این تعادل، استرس را تجربه می کنیم. متناسب با واکنش ما در دستیابی به ساختن زندگی، استرس می تواند باعث پیشرفت ما و یا مانع از آن شود. بهترین راه حل برای رهایی از مشکلاتی که ممکن است استرس زیاد و یا فقدان استرس برای ما به وجود آورند این است که مطلوب ترین سطح استرس را بیابیم. اضطراب بیش از حد یا خیلی کم بر هر عملکردی تأثیری زیان بخش دارد. مطلوب ترین سطح استرس آن است که باعث تحریک و انگیزش ما برای پیشرفت شود اما احساس دلشوره و نگرانی را در ما ایجاد نکند.

### راهکارهایی که می توانیم استرس خود را کاهش دهیم:

- منابع و موارد استرس را تا حد امکان از میان بردارید. برای مثال، اگر جمعیت و شلوغی موجب ناراحتی شما می شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنید که خلوت باشد.
- شمارش کنید: یک روش موثر برای برخورد با موقعیت های استرس آور، شمارش تا عدد ۱۰ است. این کار به شما کمک می کند تا از لحاظ فکری و روانی از آن لحظه استرس آور دور شوید.

- موقتاً از آن محیط یعنی محیط استرس زا بگریزید: هنگامی که در خود استرس شدیدی احساس می‌کنید، بهتر است به طور موقت خود را از محیط دور کنید. کمی قدم زده و نفسی تازه کنید تا فکر خود را از مسایل دغدغه‌آور رها کنید.
- سخت نگیرید: وقتی به دلیل موضوع خاصی دچار استرس می‌شوید، از خودتان سوال کنید که آیا این موضوع آن قدر اهمیت دارد که به خاطر آن دچار پریشانی شوید. واقعیت این است که اکثر مسایل روزمره که باعث ایجاد استرس می‌شوند، تهدیدی برای زندگی به شمار نمی‌روند مگر این که مربوط به اموری از قبیل خانواده یا سلامت افراد باشند.
- نفس عمیق بکشید: نفس کشیدن غیر از داشتن اثرات حیات بخش، می‌تواند در آرام نمودن شما نیز باشد. هنگام استرس سه نفس عمیق بکشید و در فاصله هر دم یعنی کشدن هوا به بینی و بازدم یعنی بیرون دادن هوا با دهان مکث لازم را حفظ کنید. دم را از بینی کشیده و بازدم را از دهان تخلیه کنید. در هنگام دم و بازدم بدن خود را کاملاً رها کرده و ذهن خود را از تمامی مسایل جدا کنید و خود را از لحاظ جسمانی و روانی آرام کنید.



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

