



مجله الکترونیکی گوهرتندرستی



بهمن ماه ۱۴۰۴





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۶۵

بهمن ماه ۱۴۰۴

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی، گردآوری و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: احسان سلیمی نیا
- مطالب آموزشی: دکتر بهروز کارگری - محیا السادات میرمعصومی - دکتر مرجان بهرامی نسب



سخن سردیر

به نام خدا



گرامیداشت دهه فجر، یادآور یکی از مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین مقاطع تاریخ معاصر ایران است؛ ایامی که با همدلی، ایمان و اراده مردم، مسیر آینده کشور رقم خورد. این دهه فرصتی ارزشمند برای بازخوانی آرمان‌ها، تقویت روحیه امید و بازنگری در مسئولیت‌هایی است که امروز بر دوش جامعه دانشگاهی قرار دارد. دانشگاه به‌عنوان کانون اندیشه و آگاهی، نقشی بی‌بدیل در تبیین دستاوردها و انتقال ارزش‌های این ایام به نسل‌های جوان ایفا می‌کند. دهه فجر نمادی از تحقق آرمان‌هایی همچون

استقلال، آزادی، عدالت و خودباوری ملی است؛ مفاهیمی که همچنان به‌عنوان چراغ راه پیشرفت و تعالی جامعه مطرح هستند. بازاندیشی در این ارزش‌ها و تلاش برای تحقق هرچه بیشتر آن‌ها، مسئولیتی مشترک برای همه اقشار به‌ویژه جامعه دانشگاهی به‌شمار می‌رود. دانشگاهیان با تکیه بر دانش، خلاقیت و روحیه مسئولیت‌پذیری، می‌توانند در مسیر تحقق این آرمان‌ها نقشی مؤثر و ماندگار ایفا کنند. ترویج فرهنگ امید، تقویت هویت ملی و حرکت در مسیر پیشرفت علمی و اخلاقی، از جمله جلوه‌های پایبندی به این آرمان‌هاست. امید است با همدلی و تلاش مستمر، بتوانیم در مسیر تحقق این ارزش‌ها گام برداریم و آینده‌ای درخور برای نسل‌های پیش‌رو رقم بزنیم.

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
۹	سخن رئیس دانشگاه
۱۰	اخبار و رویدادها
۱۶	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: 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 اقشار مردم به مناسبت

چهل و هفتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی

بسم الله الرحمن الرحيم

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



دوازدهم بهمن حَقّاً یک روز استثنائی است. در دوران سال، روزهایی هست که شما میدانید واقعه‌ای در این روز اتفاق افتاده، روز مهقّی است، روز بزرگی است؛ این روزها در تاریخ ثبت میشود به عنوان یک حادثه، به عنوان یک قضیه‌ی مهم؛ لکن بعضی از روزها هستند که انسان اینها را فراتر از برجستگی و فراتر از تاریخی بودن مشاهده میکند؛ اینها روزهای تاریخ‌سازند؛ واقعه‌ای که در آن [روز] اتفاق افتاده، در واقع مسیر حرکت تاریخ را جابه‌جا کرده و تغییر داده؛ روز دوازدهم بهمن از این قبیل است. امام در دل تهدیدها به تهران آمد؛ در دل تهدیدها! شما جوانها آن روزها را ندیده‌اید، تهدید آمریکا بود،

تهدید رژیم بود، تهدید تروریست‌ها بود؛ بعدها معلوم شد که اینها چه برنامه‌هایی داشتند برای آمدن امام. در دل این تهدیدها، امام با جرئت و با قدرت به تهران آمد؛ وارد تهران شد و ملت، یکپارچه مقدم امام را گرامی داشتند. اوّل کاری که امام کرد، اسقاط نظام [پادشاهی] را در همان روز ورود اعلام کرد. امام در بهشت زهرا، در مقابل جمعیت میلیونی سخنرانی کرد و اسقاط نظام پادشاهی را - که میگفتند چند هزار سال سابقه دارد - و تبدیل آن به یک نظام نو و جدید با خصوصیات مهم و برجسته و بزرگ را اعلام کرد. خب این نظام جدیدی که امام مژده‌ی آن را در ورود به تهران در روز دوازدهم بهمن داد، خصوصیات متعدّدی داشت که حالا بعضی از آنها را شاید اشاره کنم؛ لکن [طبق] آنچه امام فرمودند، دو خصوصیت اساسی و پایه‌ای، دو خصوصیت مهم در این نظام وجود دارد: یکی اینکه حکومت فردی و استبدادی را تبدیل میکند به حکومت مردمی؛ که این خیلی مهم است. مردم در کشور هیچ‌کاره بودند؛ حتّی وزرا و دولتها و مانند اینها هم هیچ‌کاره بودند؛ همه‌کار همه‌چیز در یک مجموعه، در یک دربار پخت‌وپز میشد و اجرا میشد. این [حکومت] تبدیل شد به حکومت مردمی؛ یعنی مردم اعلام نظر

کنند، انتخاب کنند، اختیار کنند. خصوصیتِ دوّم، تبدیل فرآیند ضدّ دینی حاکم بر کشور، به فرآیند اسلامی و دینی [بود]. اگر کسی خاطرات رجال دوران پهلوی را - که بعدها یا در همان زمان نوشتند - بخواند، ببیند، میفهمد که اینها داشتند ایران را به سمت یک مجموعه‌ی کاملاً ضدّ دین حرکت میدادند؛ حرکتی میدادند که در آن هیچ نشانه‌ای از اسلام و از دین و از قرآن نباشد؛ کشور بتدریج به این سمت حرکت [میکرد]. امام مسیر را ۱۸۰ درجه عوض کرد - البته کشور را یک باره نمیشود صد درصد منطبق با دین کرد - حرکت، حرکتی دینی شد و تدریجاً به سمت دین [حرکت کرد]. اگر ماها - ما مسئولین - درست به آن وظایف عمل میکردیم، تا حالا آن اتفاق افتاده بود؛ یعنی واقعاً کشور دینی شده بود. واقعاً ماها - بعضی از دولتها، بعضی از مسئولین، بعضی از کسانی که میتوانستند کاری بکنند - کوتاهی کردیم؛ کارهایی باید میکردیم، نکردیم؛ کارهایی نباید میکردیم، کردیم؛ ولی باز در عین حال، حرکت، همان حرکتی بود که امام پایه‌گذاری کرد؛ یعنی ما در این فرآیند دینی و اسلامی پیشرفت کردیم. یک خصوصیتِ دیگری که این حاکمیت نوین داشت و در بیانات امام ذکر میشد، و در بین این خصوصیات که امام ذکر میکردند خیلی مهم بود و استکبار را دستپاچه میکرد، عبارت بود از بریدن دست آمریکا از ایران. امام در بیانات خودشان از اوّل، قطع نفوذ و دخالت آمریکا در ایران را اعلام کردند. امام بیان مؤثّری داشت؛ سخن امام در دلها می‌نشست. امام ملّت ایران را به طور کامل متوجّه کرد که چه توانایی‌های بزرگی دارند. این کلمه‌ی «ما میتوانیم» خیلی مهم است. ماها که قبل از انقلاب زندگی کردیم، حتّی ماها که اهل مبارزه بودیم، واقعاً همه معتقد بودیم ایرانی‌ها کاری نمیتوانند بکنند! «نمیتوانیم» بر همه‌ی افکار مردم حاکم بود؛ امام آمد این را زیرورو کرد، اعلام کرد «میتوانیم». او را با ارزشهای خودش آشنا کرد، او را با توانایی‌های خودش آشنا کرد. ملّت ما در دوران پهلوی‌ها و قاجاری‌ها به یک ملّت تحقیرشده تبدیل شده بود. ملّت ایران با آن سوابق، با آن تمدّن، با آن علم، با آن دانشمندان، با آن کتابخانه‌های عظیم و بزرگ، از اوایل قاجار تا تمام دوران پهلوی تبدیل شد به یک ملّت تحقیرشده، به یک ملّت عقب‌افتاده؛ در علم عقب‌افتاده بودیم، در فنّاوری عقب‌افتاده بودیم، در سیاست عقب‌افتاده بودیم؛ ایران هیچ تأثیری در سیاستهای منطقه‌ای نداشت، سیاستهای جهانی که به جای خود! بیست و دوّم بهمن را دوازدهم بهمن به وجود آورد. بیست و دوّم بهمن به وجود آورد. اگر دوازدهم بهمن نبود، اگر آمدن امام نبود، اگر آن استقبال عظیم مردمی نبود، بیست و دوّم بهمن اتفاق نمی‌افتاد. روز جمهوری اسلامی را که دوازدهم فروردین است، دوازدهم بهمن به وجود آورد؛ پیشرفتهای این کشور را دوازدهم بهمن به وجود آورد. روز مهمّی است، تاریخ‌ساز است. روز دوازدهم بهمن که امروز باشد، حقیقتاً یک روز تاریخ‌ساز است؛ این را فراموش نکنیم. به برکت لطفی که خدای متعال به امام بزرگوار داشت، این انجام گرفت و بحمدالله تا امروز هم ادامه دارد. البته دوازدهم بهمن این برکات را داشت، دشمنی آمریکا را هم داشت. دشمنی آمریکا از همان روز دوازدهم بهمن بیشتر از پیش علنی شد، نشان داده شد و گفته شد.

اما فتنه‌ی اخیر؛ این فتنه‌ای که هجدهم و نوزدهم دی‌ماه اتفاق افتاد. اولاً تعبیر بنده این است که این فتنه، فتنه‌ی آمریکایی و صهیونی بود. قبلاً هم من در یک روز دیگری در این جلسه گفتم، این کسانی که آمده بودند اغتشاش میکردند، دو دسته بودند، دو جور آدم بودند: یک جور آدمهای سرده‌سسته، یک جور هم پیاده‌نظام و «هَمَجُ الرُّعَاعِ». آن سرده‌سسته‌ها آموزش‌دیده بودند؛ پول گرفته بودند، آموزش دیده بودند، بهشان یاد داده بودند چه جوری حرکت کنید، چه جوری حمله کنید، به کجا حمله کنید، چه جوری جوانها را جمع کنید، چه جوری با آنها حرف بزنید؛ همه‌ی اینها را به سرده‌سسته‌ها یاد داده بودند، آموزش داده بودند. خیلی از آن سرده‌سسته‌ها گرفتار شدند، دستگیر شدند، اعتراف کردند به این چیزها. یک عده هم جوانهای هیجانی بودند که سروصدایی بود، راه افتادند آمدند؛ درباره‌ی آنها خیلی مشکلی نداریم. فتنه، فتنه‌ی آمریکایی بود؛ نقشه، نقشه‌ی آمریکا بود. نه فقط آمریکا، بلکه صهیونی؛ رژیم صهیونی هم همراه بود. «آمریکا» که می‌گوییم، فقط یک ادعا نیست؛ از راه‌های اطلاعاتی امنیتی مخفی پیچیده و پیچ‌درپیچ هم به دست ما نرسیده. البته چرا، اطلاع داریم از خیلی از خصوصیات، اما آنچه واضح میکند که این حرکت یک حرکت آمریکایی بود، فرمایشات خود آن رئیس‌جمهور ایالات متحده است؛ اولاً صریحاً خطاب به این اغتشاشگرها میگفت «مردم ایران»! حالا روز بیست‌ودوم دی‌ماه چند میلیون آدم در تهران و در شهرستان‌ها جمع شدند، آنها مردم ایران نبودند، [اما] این چند هزار نفر مردم ایران بودند! به اینها میگفت «مردم ایران»، بعد هم گفت «بروید جلو، بروید جلو، من دارم می‌آیم!». پس فتنه، فتنه‌ی آمریکایی بود. این مطلب را توجه داشته باشید که این فتنه، اولین فتنه‌ی پدیدآمده‌ی در تهران نبود، آخرینش هم نیست؛ بعد از این هم از این قضایا خواهیم داشت. اولین فتنه نبود، آخرین فتنه هم نخواهد بود؛ بعد از این هم از این قضایا ممکن است اتفاق بیفتد. بالاخره ما یک کشوری هستیم، یک فکر جدیدی داریم، یک راه جدیدی داریم، با منافع قلدرهای عالم در اصطکاکیم، در برخوردیم؛ همیشه باید منتظر بود. و حالا اینها تا کی ادامه پیدا میکند؟ تا آن وقتی که ملت ایران به جایی برسد که ثبات و استقامت و تسلطش بر امور، دشمن را مأیوس کند؛ که باید البته به اینجا برسیم، و میرسیم.

والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته

هر انسان وطن پرستی می داند باید در برابر حمله بیگانه ایستادگی کرد



حجت الاسلام والمسلمین مرتضی مطهری در جمع کارکنان و اعضای دفتر نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان با تبریک فرا رسیدن چهل و هشتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران و اعیاد شعبانیه بر ضرورت تبیین خسارتها و خیانت‌های خاندان پهلوی برای نسل جوان تاکید کرد و گفت: امروز اگر آن دسته از جوانان که فریب خاندان پهلوی را خورده‌اند می‌دانستند که این خاندان چه خیانت‌ها و خسارتی به کشور و زندگی همین جوانان وارد کرده است، هیچ‌کدام آنها در خیابان‌ها نام این خاندان را بر زبان نمی‌آوردند. نماینده ولی فقیه

در استان با تاکید بر ضرورت مطالعه و انتشار آمار خیانت‌ها، غارت‌ها و خسارت‌های خاندان پهلوی تصریح کرد: در مطلب نقل شده‌ای از سوی سفیر آمریکا در رابطه با غارت اموال مردم ایران توسط رضاخان نوشته شده است که وی بسیاری از روستاها و املاک ملی را به نام شخص خودش به ثبت رسانده بوده است. امام جمعه سمنان ادامه داد: این میزان از املاک و زمین‌ها جدا از غارت‌ها و اختلاس‌هایی است که به بهانه ساخت املاک نظامی و یا رفاهی برای مردم از افراد گرفته می‌شد اما در حساب‌های شخصی پهلوی و برای رفاه خاندان پهلوی هزینه می‌شده است. امام جمعه سمنان به سرقت نجومی ۳۵ میلیون دلار از اموال ملی ایران توسط محمدرضا پهلوی هنگام فرار از کشور اشاره کرد و گفت: به گفته سفیر وقت آمریکا در ایران، محمدرضای ملعون هنگام فرار از کشور بیش از ۳۸۴ چمدان پر از سکه و اشیای گران‌قیمت و تاریخی ملت ایران را به نفع خود مصادره و از کشور خارج کرده است؛ این میزان از خسارات صرفاً مربوط به دو شاه پدر و پسر بود و از سوی دیگر اطرافیان آنان نیز به بهانه‌های مختلف دست به سرقت اموال مردم زده بودند. حجت الاسلام والمسلمین مطهری به اعتراضات افراد نزدیک به خاندان پهلوی مانند حسین فردوست، اسدالله علم و ... نیز اشاره و اظهار کرد: اگر تبیین این خیانت‌ها برای نسل جوان صورت گرفته بود هیچگاه فرزند خاندان ملعون پهلوی نمی‌توانست این چنین در ایران آشوب ایجاد کند. نماینده ولی فقیه در استان با تاکید بر ضرورت فرهنگ‌سازی و تبیین منطقی و عقلانی علل شکل‌گیری و پیروزی انقلاب اسلامی گفت: هر انسان وطن پرستی می‌داند باید در برابر حمله بیگانگان و دشمنان خارجی ایستادگی کرد، نه آن‌که از کشور دیگری درخواست کند تا به خاک میهنش حمله نظامی صورت گیرد! امام جمعه سمنان با یادآوری فجایع شکل گرفته توسط تروریست‌های مسلح در شبه کودتای دی‌ماه

اشاره کرد و گفت: نمی‌توان ادعای عشق به وطن را داشت اما در مقابل آن به دستور آمریکا و رژیم صهیونیستی با سلاح سرد و گرم به جان مردم کوچه و بازار و زیرساخت‌های کشور افتاد و با رفتاری داعش‌گونه دست به تخریب و آشوب زد. حجت‌الاسلام والمسلمین مطیعی مهمترین اصل در تبیین حقانیت جمهوری اسلامی را آگاهی از ضرورت تشکیل آن دانست و افزود: باید تلاش کرد با استدلال منطقی و به دور از فضای هیجانی، اقشار مختلف مردم به خصوص خانواده‌ها از تصورات و اعتقادات باطل دور شوند. امام جمعه سمنان در بخش پایانی سخنان خود با یادآوری جان‌فشانی مثال‌زدنی ملت شریف ایران در مقابل فتنه‌های جبهه استکبار و طاعوت‌خاطر نشان کرد: بنابر فرمایش مقام معظم رهبری، دشمنان جمهوری اسلامی ایران هیچگاه برای فتنه‌انگیزی پا پس نمی‌کشند لذا باید برای مقابله با توطئه‌های بعدی آمریکایی و صهیونیستی آماده بود.

[@Mortezamotiee_ir](https://www.mortezamotiee.ir)

استاندار سمنان:

در شرایط حساس کنونی، وحدت مردم و پیروی از ولایت رمز عبور از چالشها است



به گزارش روابط عمومی، تشریفات و امور بین‌الملل استانداری سمنان، محمدجواد کولیوند استاندار سمنان در اجلاسیه عمومی سالیانه مجمع بسیجیان استان، با اشاره به اهمیت نقش نخبگان، مدیران و کارگروه‌های تخصصی در حل مسائل کشور گفت: خروجی جلسات، پژوهش‌ها و کارگروه‌ها باید منجر به اقدام عملی و الزام‌آور برای دستگاه‌های اجرایی شود و نباید صرفاً در قالب گزارش‌های تئوریک باقی بماند. وی با بیان اینکه ظرفیت‌های مجمع بسیجیان می‌تواند به صورت مؤثر در

کارگروه‌های استانی و ملی به کار گرفته شود، افزود: اتصال برنامه‌ها و پیشنهادهای تخصصی به ساختارهای تصمیم‌سازی استان، زمینه اجرای عملی طرح‌ها در حوزه‌هایی چون اقتصاد، حکمرانی، بانوان، اشتغال و زنجیره ارزش را فراهم می‌کند. استاندار سمنان با تأکید بر پرهیز از خام‌فروشی و لزوم تقویت زنجیره تولید در استان گفت: توسعه سرمایه‌گذاری، ارتقای کیفیت تولید و استفاده از نیروی انسانی متخصص، از الزامات حرکت به سمت اقتصادی پایدار و رقابت‌پذیر است. کولیوند در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به شرایط کنونی کشور تصریح کرد: جمهوری اسلامی ایران طی سال‌های گذشته تصمیمات راهبردی و سرنوشت‌سازی اتخاذ کرده و امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند انسجام ملی و تبعیت از رهنمودهای مقام معظم رهبری هستیم. وی افزود: عبور از این مقطع حساس کشور نیازمند همدلی، همکاری و هماهنگی همه بخش‌ها و استفاده کامل از ظرفیت‌های مردمی و مسئولان است تا با تلاش مشترک، اهداف ملی به بهترین شکل محقق شود. استاندار سمنان تأکید کرد: حمایت از تصمیمات کلان کشور و تبعیت عاقلانه و هوشمندانه از رهبری، امروز یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است و همه مسئولان، نخبگان و فعالان اجتماعی باید از دامن زدن به اختلافات و رفتارهای هیجانی پرهیز کنند. وی در پایان خاطرنشان کرد: با همراهی مردم، هوشیاری نیروهای انقلابی و همدلی میان مسئولان، کشور از این مقطع حساس عبور خواهد کرد و وعده‌های الهی در سایه صبر، استقامت و وحدت محقق خواهد شد.

پیام تبریک رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به مناسبت فرارسیدن دهه مبارک فجر و نیمه شعبان



دکتر علی رشیدی پور رئیس دانشگاه در پیامی فرارسیدن دهه مبارک فجر و نیمه شعبان را تبریک گفت که متن این پیام به شرح زیر است:

بسمه تعالی

دهه مبارک فجر، یادآور طلوع دوباره عزت، استقلال و هویت ملت بزرگ ایران و تجلی اراده مردمی است که با ایمان، بصیرت و ایستادگی، مسیر تاریخ این سرزمین را تغییر دادند. امسال، دهه فجر انقلاب اسلامی با شعار محوری «ایران مقتدر، ملت پیروز» و هم‌زمانی مبارک با اعیاد شعبانیه و به‌ویژه نیمه شعبان، میلاد منجی عالم بشریت حضرت مهدی (عج) با شعار «مهدی (عج)، جان ایران»، معنایی عمیق‌تر و الهام‌بخش‌تر یافته است. در شرایط حساس و پیچیده کنونی کشور و در سایه فشارها، تهدیدها و جنگ ترکیبی دشمنان، ملت ایران بار دیگر با صبوری، مقاومت و وحدت مثال‌زدنی خود نشان داد که انقلاب اسلامی زنده، پویا و استوار است. ایستادگی مردم در برابر چالش‌ها و حوادث اخیر به‌ویژه در جریان جنگ ۱۲ روزه، جلوه‌ای روشن از روحیه مقاومت، هوشمندی و اقتدار ملی بود که دشمن را در دستیابی به اهداف خود ناکام گذاشت. بی‌تردید، این ایستادگی ریشه در فرهنگ انتظار، ایمان به وعده الهی و امید به آینده‌ای روشن دارد؛ آینده‌ای که با تکیه بر توان داخلی، همدلی ملی و رهبری حکیمانه، ایران اسلامی را به قله‌های پیشرفت و عزت خواهد رساند. اینجانب ضمن گرامیداشت یاد و خاطره امام راحل عظیم‌الشان (ره) و شهدای والامقام انقلاب اسلامی، فرارسیدن دهه مبارک فجر و میلاد باسعادت حضرت ولی‌عصر (عج) را به ملت شریف ایران تبریک و تهنیت عرض نموده و توفیق روزافزون همگان را در مسیر تحقق آرمان‌های انقلاب اسلامی و سربلندی ایران عزیز از درگاه خداوند متعال مسئلت دارم.

دکتر علی رشیدی پور

رئیس دانشگاه

اخبار و رویدادها



نشست مشترک رئیس اداره امور دیپلماسی و سمن های وزارت امور خارجه و رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان برگزار شد
۱۴۰۴/۱۱/۰۴



بازدید رئیس دانشگاه از مراکز بهداشتی و درمانی شهر سمنان با هدف ارزیابی میدانی و ارتقای خدمات سلامت
۱۴۰۴/۱۱/۰۴



ارزیابی میدانی رئیس دانشگاه و هیات همراه از حوزه بهداشت شهرستان گرمسار
۱۴۰۴/۱۱/۰۸



نشست هم اندیشی پیرامون ارتقای بیش از پیش خدمات سلامت شهرستان گرمسار برگزار شد
۱۴۰۴/۱۱/۱۱



دوره آموزشی «تبیین مسائل روز کشور» در دانشگاه علوم پزشکی
استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۴/۱۱/۱۳



همزمان با دهه مبارک فجر صورت پذیرفت:
بهره‌برداری از ساختمان جدید شبکه بهداشت و درمان شهرستان
مهدیشهر ۱۴۰۴/۱۱/۱۸



به مناسبت ایام الله دهه مبارک فجر انجام شد:
حضور نماینده های دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در میز
خدمت ۱۴۰۴/۱۱/۱۸



تجلیل از نقش مؤثر مدیریت امور حقوقی دانشگاه در صیانت از
حقوق وزارت بهداشت ۱۴۰۴/۱۱/۱۸

قبردانی مدیرکل حقوقی، املاک و تنظیم مقررات وزارت بهداشت
از مدیریت امور حقوقی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان
در پیشبرد اهداف و اعتلای نظام سلامت



انتصاب رئیس کمیته و مسئول اجرایی طرح سلامت نوری
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۱۱/۲۰



اولین همایش نفس استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۴/۱۱/۲۰



معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:
ارتقای شاخص‌های پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی استان
سمنان و کسب جایگاه‌های برتر کشوری ۱۴۰۴/۱۱/۲۰



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:
نظام آموزش پزشکی ایران از نظر کیفیت آموزشی، در زمره
نظام‌های برتر دنیا قرار دارد ۱۴۰۴/۱۱/۲۱



بیانیه جامعه دانشگاهی علوم پزشکی استان سمنان در دعوت به
مشارکت حداکثری در راهپیمایی ۲۲ بهمن ۱۴۰۴/۱۱/۲۱



مشارکت حداکثری و برپایی میز خدمت دانشگاه در مسیر
راهپیمایی روز ۲۲ بهمن ۱۴۰۴/۱۱/۲۵



بازدید رئیس دانشگاه از روند احداث خوابگاه دانشجویی آرادان
۱۴۰۴/۱۱/۲۵



در نشست خبری تخصصی معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه ارائه
شد:
از جدیدترین یافته‌های سرواپیدمیولوژیک هپاتیت تا تأثیر تغذیه
بارداری بر سلامت نوزادان ۱۴۰۴/۱۱/۲۵



مشاور ریاست دانشگاه در امور اجتماعی:

یک گام تا ۱۰۰ میلیارد تومان شدن مشارکت خیرین در حوزه سلامت

استان سمنان در سال ۱۴۰۴ ۱۴۰۴/۱۱/۲۵



بازدید مسئولان استانی از نانواپی‌های عرضه‌کننده نان کامل در

سمنان ۱۴۰۴/۱۱/۲۵



پاسخگویی رئیس دانشگاه به پرسش‌های مردمی در سامانه

سامد ۱۴۰۴/۱۱/۲۶



همزمان با آئین معارفه دانشجویان نوورود بین الملل، نخستین

دانشجویان خارجی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

فارغ‌التحصیل شدند ۱۴۰۴/۱۱/۲۷



بازدید جمعی از مسئولان کشوری و استانی از طرح توسعه مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امیرالمؤمنین (ع) سمنان
۱۴۰۴/۱۱/۲۹



جلسه ستاد اقامه نماز در دانشگاه صورت پذیرفت:
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان توسط ستاد اقامه نماز
استان سمنان، تقدیر ویژه شد ۱۴۰۴/۱۱/۲۹

مطالب آموزشی

مروری بر مفهوم تاب آوری



نویسنده: دکتر بهروز کارگری- مدیر مرکز آموزش مداوم جامعه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

آیا تاکنون از خود پرسیده ایم که به هنگام بروز و مواجه با مشکلات و شرایط سخت و بحرانی، به چه میزان از توانایی حل موثر مسئله برخورداریم؟ آیا در فشارهای روزانه زندگی، انعطاف لازم را داریم؟ آیا به هنگام شرایط سخت خوش بین هستیم؟ آیا سختی‌ها باعث رشد مان شده اند؟ برای گذراندن روزهای سخت خود چه می‌کنیم؟ آیا با مفهوم تاب آوری چقدر آشنا هستیم؟ افراد تاب آور چگونه رفتار می‌کنند؟ آیا معتقدیم مفهوم تاب آور بودن به معنای زندگی بدون درد و استرس است؟ پاسخ به سوالات فوق می‌تواند معرف نگرش و باور ما نسبت به مفهوم تاب آوری باشد.

از غروب جمعه که اسرائیل غاصب به میهن عزیزمان حمله ور شده است، بسیاری از هموطنان، خانواده‌ها اعم از والدین و بویژه فرزندان شرایط جدید و پر استرس و تنش زایی را تجربه می‌کنیم. این وضعیت، چه مستقیماً درگیر آن باشیم و چه از طریق اخبار و فضای عمومی در جریان اخبار آن قرار بگیریم، باعث بروز و تشدید هیجانات منفی و احساسات سنگینی مانند اضطراب، افسردگی، غم، ناامیدی، نگرانی، بی‌قراری یا ترس از آینده در ما خواهد شد.

از طرفی گفته می‌شود در شرایط تجربه فقدان مانند از دست دادن یک عزیز یا موقعیت مورد تایید فرد مانند مدیریت یا شی با ارزش مانند طلا، بلایای طبیعی، بیماری، شکست عاطفی و... شرایطی را ایجاد می‌کنند که افراد لازم است برای گذر از آن‌ها یاد بگیرند که با تجارب بسیار چالش برانگیز زندگی کنار بیایند. افراد باید بتوانند که ضمن مقاومت و سازگاری در برابر مشکلات و سختی‌ها، برای تغییر شرایط و بهبود اوضاع زندگی تلاش کرده و درد های خود را تحمل کنند تا با گذر از آن‌ها زندگی بهتری را تجربه کنند. اینکه بعد از مواجه شدن با چالش های زندگی افراد امیدوار مانده و به تلاش خود ادامه دهند، میزان تاب آوری و سازش آن‌ها را نشان می‌دهد. تاب آوری به معنای توانایی افراد، در مواجهه با چالش های زندگی، تلاش برای رفع موانع، قدرت سازگاری در برابر تغییرات، بازیابی خود و مقابله با فروپاشی بعد از شکست است. به عبارتی در چنین شرایطی عملکرد روزمره، روابط خانوادگی، تمرکز شغلی و حتی خواب و اشتها ممکن است دچار اختلال شود اما در دل همین فشارها، توانایی شگفت‌انگیز انسان برای «تاب آوردن» و حتی «رشد کردن» نمایان می‌شود. این توانایی همان تاب‌آوری روانی است. یک بررسی

وسیع در منطقه مدیترانه شرقی نشان داد که به طور متوسط حدود ۳۱ درصد از مردم غیرنظامی که در معرض خشونت‌های جنگی مانند بمباران یا ترور هستند، علائم استرس پس از سانحه (PTSD) را تجربه می‌کنند اما این میزان در مناطق مختلف بسیار متفاوت بوده و از یک درصد تا ۷۶ درصد متغیر است.

این تفاوت نشان می‌دهد بسیاری از افراد می‌توانند در برابر این سختی‌ها مقاوم بمانند و با روش‌هایی مثل حمایت از یکدیگر یا یادگیری مهارت‌های جدید، این مقاومت را تقویت کنند.

چنانچه قصد دارید تا تاب آوری خود را افزایش داده و با انواع تکنیک‌های افزایش تاب آوری و انواع آن آشنا شوید، این مطلب مناسب شما است.

چالش‌های مفهوم تاب آوری

ابتدا به چالش‌های مطرح در بیان مفهوم تاب آوری خواهیم پرداخت. آیا صرفاً تاب آوری مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها و گنجایش‌های جسمی و روانی فرد در مقابله با شرایط سخت و بحرانی می‌باشد؟ تا چه میزان این مفهوم بار وراثت را با خود به همراه دارد؟ آیا تاب آوری صرفاً توانمندی اکتسابی است؟ از منظر دیدگاه کاهش آسیب، تاب آوری مفهومی از انتخاب بین بد و بدتر است یا کسب توانایی مقابله‌ای در شرایط خاص و دشوار و پاسخدهی منعطف گونه. در نهایت آیا فرایندی پویا به منظور سازگاری مثبت در مواجهه با آسیب‌های پیش رو. عبارتی تبدیل تهدیدهای بالقوه به فرصت‌های بالفعل؟

تعاریف تاب آوری

- تاب آوری (resilience) یک مفهوم در روانشناسی که شامل برخورداری افراد از توانایی انعطاف‌پذیری و سازگاری در ابعاد روانی، عاطفی و رفتاری، در هنگام رو به رو شدن با شرایط نامطلوب زندگی است، که به افراد اجازه می‌دهد در صورت شکست و زمین خوردن، بتوانند مجدد از جای خود برخاسته و برای ادامه زندگی تلاش کنند. تاب آوری یا انعطاف‌پذیری، باعث می‌شود تا افراد با امیدواری، از چالش‌های استرس‌آمیز و اذیت‌کننده زندگی، عبور کرده و بتوانند بعد از شکست، خود را بازیابی کرده و زخم‌هایشان را التیام ببخشند.
- طبق تعریف انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، تاب آوری عبارت است از: فرآیند سازگاری، تحمل مشکلات و حل و فصل دشواری‌ها، همراه با امیدواری در مواجهه با تجارب نامطلوب یا چالش‌برانگیز زندگی

- تاب آوری ویژگی ذاتی نیست بلکه مهارتی قابل یادگیری و تمرین است. شما می‌توانید حتی در دل بحران، با چند گام ساده و علمی، به ذهن خود کمک کنید که آرام‌تر باشد، تصمیم‌های بهتری بگیرد و حتی به دیگران امید بدهد.

بر اساس تحقیقات، تاب آوری فقط محدود به شرایط خاص نیست، تاب آوری به معنای نداشتن استرس، آشفتگی و نداشتن احساسات بد هم نیست، بلکه کوششی برای گذر از حال بد به حال خوب است. تاب آوری و افزایش آن، در تحمل شرایط سخت، نیازمند پرورش و کسب بعضی مهارت‌های زندگی مانند حل مسئله، مدیریت استرس، تصمیم‌گیری و مدیریت احساسات است. افرادی که به تمرین تاب آوری پرداخته باشند، ظرفیت روانی بیشتری برای تحمل شرایط نامطلوب خواهند داشت. هر چه ظرفیت روانی افراد بالاتر بوده و تاب آوری بیشتری داشته باشند، احتمال زمین خوردن و ابتلا به اختلالات روانی، در آن‌ها کمتر خواهد شد.

در تعریف تاب آوری، سه ویژگی مهم وجود دارد که عبارت است از:

- بهبود، به معنای توانایی بازگشت به حالت عادی یا عملکرد پیش از شرایط نامطلوب
- مقاومت، به معنای علائم محدود یا عدم به وجود آمدن اختلال در زندگی به دنبال عامل استرس‌زا
- بازیابی مجدد، به معنای یافتن راهکارهای جدید با توجه به تغییر شرایط

بعبارتی فرد تاب آور بر اساس شکل زیر، بایستی بتواند بر چالش‌های پیش آمده، غلبه کند، از موانع پیش رو عبور کند و صدمات احتمالی را بازسازی، ترمیم و بازیابی کند و به اهداف خویش دست پیدا کند که بصورت خلاصه عبارتست از صرف انرژی در جهت بهبود اوضاع.



سبک زندگی سالم جایگزین مصرف مواد

هر تفریحی که بتونه سریع حالمون رو خوب کنه حتما گرفتارمون می کنه



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

مقدمه:

شیوع بالای مشکلات مربوط به مصرف مواد، چالش قابل توجهی برای جوامع و نظام های مراقبت بهداشتی کشورها ایجاد می کند. در واقع مصرف مواد به طور مستقیم سالانه میلیون ها انسان در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می دهد و عامل مستقیم یا غیرمستقیم وقوع جرایم و صدمات جدی، کاهش کیفیت زندگی، اختلال در سلامتی و مرگ و میرهای بسیاری می باشد. بررسی ها نشان می دهد که مصرف مواردی مانند دخانیات خطر مرگ زودرس را در بسیاری از بیماری های مزمن به طور جدی افزایش می دهد. چنانچه الگوی مصرف دخانیات تغییر نکند پیش بینی می شود تا ۶ سال آینده سال دخانیات بزرگترین عامل مرگ و میر و کاهش طول عمر باشد.

سبک زندگی سالم به چه معناست و چه ابعادی دارد؟

در جامعه فعلی به نظر می رسد که گرایش به مصرف مواد و دخانیات در قالب سبک زندگی در بین مصرف کنندگان در حال ایجاد است. سبک زندگی بخشی از زندگی است که عملاً تحقق می یابد و در بردارنده طیف کامل فعالیت هایی است که افراد در زندگی روزمره خود انجام می دهند بنابراین طیف فعالیت های مختلف در هر عرصه از زندگی می تواند سازنده سبک زندگی در آن عرصه باشد. سبک زندگی بیش از همه متأثر از فرصت ها و الگوهای فرهنگی و اجتماعی است. در دهه های اخیر سبک زندگی سالم و تاثیر مولفه های آن بر میزان ابتلا به بیماری ها در مطالعات بسیاری مورد ارزیابی قرار گرفته است. با مروری بر مطالعات متنوع در این زمینه می توان به این نتیجه دست یافت که سبک زندگی ابعاد مختلفی را در برمی گیرد. در سال ۱۹۹۸ طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی سالم به عنوان تلاش برای دستیابی به حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و بعدها معنوی توصیف می گردد. رفتارهای مطلوب (سبک زندگی سالم) را در هر یک از ابعاد سلامت به شرح ذیل معرفی می کند:

بعد جسمی: تغذیه مناسب، تحرک کافی، عدم مصرف مواد اعتیاد آور (سیگار، قلیان، الکل و مواد مخدر)، رعایت ایمنی، انجام آزمایشات غربالگری دوره ای.

بعد روانی: به کارگیری مهارت های زندگی، تکامل مناسب دوران کودکی، تفریحات کافی و فعال، داشتن خلق و خوی مثبت و خواب کافی، یادگیری مادام العمر

بعد اجتماعی: والد موثر بودن (داشتن مهارت های فرزند پروری)، انجام کار داوطلبانه به میزان کافی، ارتباط موثر و کافی (با خانواده، اقوام، دوستان و همسایگان)، داشتن هدف فردی برای رفاه دیگران و ایفای نقش موثر در این ارتباط، رفتار محترمانه و مسولانه با محیط زیست.

بعد معنوی: هدفمندی و داشتن امید در زندگی، ایمان و توکل به خدا، انجام امور فردی و اجتماعی معنوی، دارا بودن ارزش های اخلاقی و عمل به آنها

رابطه سبک زندگی و سلامت

در دهه های اخیر تعداد فزاینده ای از پزشکان به این باور علمی مبتنی بر تحقیقات پزشکی رسیده اند که اصلاح سبک زندگی یا شرایط زندگی ناسالم بیمار، به بهبودی بیمار کمک شایانی خواهد کرد. تعدادی از پزشکان، تخصصی را در علم طب بنام «پزشکی سبک زندگی» ایجاد کرده اند. در این تخصص بیماران مزمن مثلاً بیماران مبتلا به دیابت، فشارخون بالا و آرتروز زانو از طریق اصلاح سبک زندگی ناسالم معالجه می شوند. اما نباید فراموش کرد که بین سبک زندگی و شرایط زندگی انسان ارتباط دو طرفه وجود دارد بطوریکه گاهی ناسالم بودن یکی منجر به ناسالم شدن دیگری می شود. مثلاً شغل دو شیفته با نشستن طولانی همراه با درآمد پایین (شرایط زندگی ناسالم) باعث می شود فرد نتواند به مقدار کافی فعالیت فیزیکی داشته باشد (سبک زندگی ناسالم). برعکس اعتیاد یک فرد به مواد مخدر (سبک زندگی ناسالم) ممکن است باعث شود شغلش را از دست بدهد و دچار شرایط زندگی ناسالم گردد. بنابراین انجمن "پزشکی سبک زندگی" تاکید می کند که در این تخصص، پزشک باید همزمان به فکر اصلاح هم شیوه زندگی و هم شرایط زندگی بیمار باشد.

نتیجه گیری

با توجه به مطالب عنوان شده می توان نتیجه گرفت که ظرفیت سازی ساختاری برای بهبود شرایط زندگی و ارتقای سبک زندگی سالم افراد جامعه بویژه نوجوانان و جوانان در پروژه های پیشگیری و حتی در فرایند درمان و پیشگیری از عود بیماری اختلالات

مصرف مواد (مبتنی بر تئوری های بهبودی که فرصت طرح آن در این گفتار فراهم نشد) باید مورد توجه و تاکید قرار گیرد. علی رغم وجود امکانات ناکافی برای تامین زیرساخت های لازم برای دو مقوله پیشگفت، اقدامات کوچک با محوریت خود مراقبتی و نیز استفاده از ظرفیت های همکاری های بین بخشی و انجمن های غیردولتی و خیرین برای ایجاد فرصت های فعالیت های جایگزین مصرف مواد در گروه های هدف طبقات اقتصادی - اجتماعی پایین جامعه می تواند تا حدی در این مسیر راهگشا باشد.

منابع :

- پارسا مهر ، مهربان و رسولی نژاد، (۱۳۹۴). بررسی رابطه سبک زندگی سلامت محور با سلامت اجتماعی در بین مردم شهر، مجله توسعه اجتماعی، ۱۱(۱): ۳۵-۶۶
- احمدی ، یعقوب؛ محمد زاده ، حسین و علی رمایی، سیمین(۱۳۹۹). رابطه انواع سرمایه و سبک زندگی سلامت محور در زنان شهر سنندج، رفاه اجتماعی، ۱۶(۳۱): ۱۲۳-۱۵۹
- مصطفی پور، علی و یزدان پناه، لیلا. (۱۳۹۴). بررسی عوامل اجتماعی گرایش به مصرف تنباکو با تاکید بر سبک زندگی : مورد مطالعه شهروندان شهر بوکان ، بررسی مسایل اجتماعی ایران ، ۶(۲): ۱۷۲-۱۵۳.
- Smith, M, Gergans, S, Iordanou, J , Lyle, M.(۲۰۰۸). Chronic exercise increases sensitivity to the conditioned rewarding effects of cocaine. Department of psychology and program in neuroscience ,Davidson college, USA
- Cheong Hoon Kim,sunhwa shin,RN) ۲۰۲۲(Healthy lifestyle status related to alcohol and food addiction risk among college students: a logistic regression analysis
- Mette Rasmussen Karen Hovhannisyany, Johanna Adami, Hanne Tønnesen)۲۰۲۰(Characteristics of Patients in Treatment for Alcohol and Drug Addiction Who Succeed in Changing Smoking, Weight, and Physical Activity: A Secondary Analysis of an RCT on Combined Lifestyle Interventions.
- Place Miller Rebecca (۲۰۱۰) Nutrition in Addiction Recovery. Many Hands Sustainability Center.
- Young Emma (۲۰۱۷)How Iceland Got Teens to Say No to Drugs, <https://www.theatlantic.com/health/archive/۰۱/۲۰۱۷/teens-drugs-iceland//۵۱۳۶۶۸>

فناوری کم‌هزینه و زیست‌پایدار برای مهندسی بافت فک و دندان؛ ضایعات ماهی در خدمت پزشکی نوین



نویسنده: دکتر مرجان بهرامی نسب، دانشیار گروه مهندسی بافت و علوم سلولی کار بردی

زمینه تحقیقاتی: مهندسی بافت استخوان، سیستم‌های دارو رسانی، پرینت سه بعدی داربست‌های مهندسی بافت

پژوهشگران گروه مهندسی بافت دانشگاه علوم پزشکی سمnan با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، در مطالعه‌ای جدید یک بستر زیستی متخلخل از نانو-هیدروکسی آپاتیت با استفاده از ضایعات استخوان ماهی کپور تولید کرده و آن را با سدیم فلوراید بارگذاری کردند تا توان آن را در تقویت روند استخوان‌سازی سلول‌های بنیادی مزانشیمی مشتق از پالپ دندان بررسی کنند.

در این تحقیق، پودر هیدروکسی آپاتیت ابتدا از استخوانهای دور ریز ماهی کپور استخراج و پس از فرآوری (از جمله کلسیناسیون و آسیاب گلوله‌ای)، به شکل دیسک‌های متخلخل با روش قالب‌گیری و زینترینگ ساخته شد. بسترهای ساخته شده دارای سطح زیر و تخلخل بالاتر از ۴۰ درصد بودند؛ ویژگی‌ای که در مهندسی بافت برای چسبندگی و تعامل بهتر سلول‌ها اهمیت بالایی دارد. برای ایجاد قابلیت دارورسانی موضعی، پژوهشگران این دیسک‌های نانو هیدروکسی آپاتیت را با روش غوطه‌وری در سوسپانسیون سدیم فلوراید، بارگذاری کردند و چندین گروه از دیسک‌ها با میزان سدیم فلوراید متفاوت را ایجاد کردند. بررسی پروفایل رهایش سدیم فلوراید نیز نشان داد، بخش قابل توجهی از سدیم فلوراید در ۲۴ ساعت اول آزاد می‌شود (حدود ۳۶ تا ۴۰ درصد) و سپس روند رهایش کند و پایدارتر می‌شود؛ الگویی که می‌تواند برای کاهش ریسک سمیت ناشی از دوزهای بالا و ایجاد اثر درمانی کنترل شده مفید باشد. یکی دیگر از یافته‌های مهم این مطالعه، بررسی تغییرات میزان اسیدی شدن محیط بود. نتایج نشان داد pH در روزهای ابتدایی (تا حدود ۴ روز) افزایش ملایمی پیدا می‌کند و سپس تا روز چهاردهم نسبتاً پایدار می‌ماند؛ موضوعی که می‌تواند در ارزیابی سازگاری مواد با محیط زیستی اهمیت داشته باشد. از منظر زیست‌سازگاری، آزمون سمیت سلولی نشان داد بسترهای ساخته شده هیچ اثر سمی معناداری روی سلول‌های بنیادی مزانشیمی مشتق از پالپ دندان ندارند و تصاویر میکروسکوپی نیز تأیید کرد که سلول‌ها به خوبی روی سطح آنها می‌چسبند و با مورفولوژی کشیده و گسترده رشد می‌کنند. با این حال، نتایج مربوط به اثر استخوان‌سازی چندلایه و قابل توجه بود؛ در حالی که شاخص‌های پروتئینی مرتبط با تمایز استخوانی (مانند آلکالین فسفاتاز و استئوکلسین) در سطح پروتئین بهبود قاطع و معناداری نشان ندادند، اما تحلیل بیان ژن‌ها با تکنیک (RT-qPCR) نشان داد در برخی گروه‌ها، بیان ژن‌های کلیدی در مراحل اولیه استخوان‌سازی و رگ‌زایی افزایش پیدا کرده است.

پژوهشگران در جمع‌بندی اعلام کردند که این بسترهای متخلخل زیستی مبتنی بر استخوان ماهی، از نظر ساختاری و زیستی قابل قبول بوده و می‌توانند به عنوان یک مسیر برای طراحی محصولات آماده کاشت در ناحیه نقص استخوانی مطرح شوند؛ هرچند برای اثبات اثرگذاری نهایی در سطح پروتئین و عملکرد بالینی، انجام مطالعات تکمیلی و به‌ویژه آزمون‌های درون‌تنی بر روی حیوانات آزمایشگاهی ضروری است. لازم به ذکر است که از منظر زیست‌محیطی، استفاده از ضایعات استخوان ماهی کپور به عنوان منبع هیدروکسی آپاتیت نه تنها هزینه‌های تولید را کاهش می‌دهد، بلکه با بازیافت مواد زائد صنعت ماهی‌گیری، گامی مؤثر در جهت اقتصاد چرخشی و کاهش بار آلودگی محیط‌زیست محسوب می‌شود.

نتایج این پژوهش با عنوان:

On the osteogenic differentiation of dental pulp stem cells by a fabricated porous nano-hydroxyapatite substrate loaded with sodium fluoride

در مجله بین‌المللی BMC Oral Health به چاپ رسیده است.

DOI:

<https://doi.org/10.1186/s12903-024-04987-z>



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

