

"بسمه تعالی"

	نام: ساجده	نام خانوادگی: جاننداری	متولد: ۱۳۷۲/۱/۱۰
	نام پدر: علی اصغر	وضعیت تاهل: مجرد	محل سکونت: مشهد
	تلفن ثابت: 05137265360	تلفن همراه: 09152012621	ایمیل: Sjandaris@gmail.com

Affiliation: Department of Nutrition Sciences, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

تحصیلات

مقطع تحصیلی	دانشگاه	رشته	توضیحات
کارشناسی	علوم پزشکی وارستگان	علوم تغذیه	۱۳۹۱-۱۳۹۵
کارشناسی ارشد	علوم پزشکی مشهد	علوم تغذیه	۱۳۹۵-۱۳۹۸
عنوان پایان نامه: بررسی اثر فرمولا با نمایه التهابی پایین بر فاکتورهای التهابی و متابولیکی در بیماران مولتیپل تروما بستری در بخش مراقبت های ویژه: کارآزمایی بالینی تصادفی یک سوکور کنترل شده مدت زمان حضور انجام طرح: ۶ ماه دانشکده داروسازی طراحی و ساخت فرمولا ۱ سال و ۲ ماه مداخله در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان شهید کامیاب نمره دفاع: ۲۰ تمام مقاله پایان نامه: The effect of low dietary inflammatory index score on inflammatory, metabolic, and clinical " outcomes in critically ill traumatic brain injury patients: A single-blind randomized controlled pilot study" در سال ۲۰۲۳ در ژورنال Food Science and Nutrition منتشر شد.			
دکتری تخصصی	علوم پزشکی مشهد	علوم تغذیه	۱۳۹۹ - ۱۴۰۴
عنوان پایان نامه: طراحی و توسعه فرمولا مکمل تغذیه خوراکی (ONS) ضدالتهابی و بررسی اثر آن بر مارکرهاي التهابی، وضعیت آنتی اکسیدانی و پیامدهای بالینی در بیماران بدحال بستری در بخش مراقبت های ویژه: کارآزمایی بالینی تصادفی دو سوکور مدت زمان حضور انجام طرح: ۱ سال مراحل داروسازی طراحی، تهیه مواد و ساخت فرمولا ۲ سال مداخله در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان امام رضا (ع) نمره دفاع: ۲۰ تمام مقاله پایان نامه: این پایان نامه توسط دانشگاه علوم پزشکی مشهد به عنوان یک پایان نامه محصول محور معادل با یک مقاله ISI با ایمپکت فاکتور بالای ۲ در نظر گرفته شد و همچنین تاکنون مقاله پروتوکل آن نیز تحت عنوان " Design and development of an anti-inflammatory Oral Nutrition Supplement (ONS) formula and its effects on inflammatory			

علاق

فارماکونوتریشن، نوتراسوتیکال، ایمونوتریشن، تغذیه در بخش مراقبت های ویژه، بیماری های التهابی و آرتریت روماتوئید،
 بیماری های کلیوی و ESRD (تغذیه درمانی حین دیالیز)

تجارب کاری

مدت دوره	ارگان	سمت	فعالیت کاری
۶ ماه	موسسه خیریه فتح المبین همد	کارشناس تغذیه	فعالیت داوطلبانه تغذیه درمانی
۱۴۰۰ تاکنون	شرکت نادین سلامت سورین	مسئول روابط عمومی و بازاریابی	عضو هیئت مدیره
۱۴۰۰ تاکنون	سامانه خوندمدیریتی کالریتو	تحقیق و توسعه	عضو تیم R&D اپلیکیشن کالریتو
۱ سال	مطب تغذیه و رژیم درمانی	رژیم درمانگر	کار در مطب تغذیه و رژیم درمانی
۶ ماه	بیمارستان قائم (عج) مرکز آموزش عالی وارستانگان	مری بیمارستان	تدریس کارآموزی تغذیه بخش همودیالیز
۲ سال (۴ نیمسال)	مرکز آموزش عالی وارستانگان	استاد مدعو	تدریس تغذیه در گروه های ویژه
۶ ماه	بیمارستان امام رضا (ع) مرکز آموزش عالی وارستانگان	مری بیمارستان	تدریس کارآموزی تغذیه بخش مراقبت های ویژه

طرح ها و پروژه های پژوهشی

شماره	اسم پروژه	سمت	ارگان	وضعیت طرح
۱	بررسی اثر فرمولا با نمایه التهابی پایین بر فاکتورهای التهابی و متابولیکی در بیماران مولتیپل تروما بستری در بخش مراقبت های ویژه: کارآزمایی بالینی تصادفی یک سوکور کنترل شده	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	(پایان یافته)
۲	بررسی دقت معادلات پیشگویی کننده تخمین انرژی مصرفی در حالت استراحت در جمعیت افراد بزرگسال سالم در پرشین کوهورت مشهد	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	(پایان یافته)
۳	بررسی مقایسه ای نمایه التهاب غذایی در آرتریت روماتوئید بزرگسالان ایرانی و افراد سالم	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	(پایان یافته)
۴	بررسی انرژی مصرفی در حالت استراحت (RMR) و ارتباط آن با الگوهای غذایی ، کیفیت خواب و فعالیت	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	(پایان یافته)

			حرکتی در افراد بزرگسال در جمعیت مورد مطالعه پرشین کوهورت مشهد
۵	بررسی اثر دو روش تغذیه روده ای با کالری محدود و کالری کامل در هفته اول بستری بر شاخصهای استرس متابولیک بیماران مولتیپل ترومای بستری در بخش مراقبتهای ویژه	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (پایان یافته)
۶	طراحی و توسعه فرمولا مکمل تغذیه خوراکی (ONS) ضدالتهابی و بررسی اثر آن بر مارکرهای التهابی، وضعیت آنتی اکسیدانی و پیامدهای بالینی در بیماران بدحال بستری در بخش مراقبت های ویژه: کارآزمایی بالینی تصادفی دو سو کور	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (پایان یافته)
۷	بررسی ارتباط ورزش، فعالیت بدنی، کار و سلامت روانی با سارکوپنی در بزرگسالان سالم بالای ۵۵ سال شهر مشهد	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (پایان یافته)
۸	بررسی رابطه بین الگوهای مختلف دریافت ریزمغذی ها در بیماران تازه تشخیص مبتلا به آرتریت روماتوئید در مقایسه با افراد سالم: یک مطالعه مورد شاهدهی گذشته نگر	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (پایان یافته)
۹	بررسی ارتباط بین امتیاز تنوع غذایی(DDS)، شاخص بین المللی کیفیت رژیم غذایی (DQI-I) و شاخص کیفیت تغذیه (INQ) با بیماری آرتریت روماتوئید در بیماران بزرگسال تازه تشخیص داده شده: یک مطالعه مورد-شاهدهی	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (پایان یافته)
۱۰	بررسی سلامت سبد غذایی خانوار ایرانی براساس شاخص HPI و ارتباط آن با متغیرهای اقتصادی-اجتماعی	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (پایان یافته)
۱۱	اثرات مصرف حاد مکمل چغندر غنی شده با ویتامین C بر تست ارگومتر چرخه اینرسی با شدت بالا - ۳۰ ثانیه ای: یک مطالعه متقاطع	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (پایان یافته)
۱۲	ارزیابی دقت ابزارهای پایش ریسک تغذیه ای و سیستمهای امتیازدهی شدت بیماری ها برای پیشبینی پیامد ها و مرگ و میر ناشی از بیماریها در بخش مراقبت‌های ویژه	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (در دست اجرا)
۱۳	طراحی، توسعه و ارزیابی کاربردپذیری یک اپلیکیشن سلامت مبتنی بر گوشی تلفن همراه برای خودمدیریتی تغذیه ای در افراد	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (در دست اجرا)
۱۴	بررسی ارتباط ویژگی های فردی و الگوهای دریافت انرژی، پروتئین و مواد مغذی، کیفیت زندگی و شاخص های تعیین کننده سبک زندگی با سارکوپنی در بزرگسالان سالم بالای ۵۵ سال: یک مطالعه مقطعی	همکار طرح	دانشگاه علوم پزشکی مشهد (در دست اجرا)

شماره	نام مقاله یا خلاصه مقاله چاپ شده	زبان	نام ژورنال / ایمپکت فاکتور	سمت نویسنده	نوع	سال ارائه
۱	Effects of Momordica charantia L on blood pressure: a systematic review and meta- analysis of randomized clinical trials	انگلیسی	International Journal of Food Properties	نویسنده اول	ISI	2020
۲	The effect of pomegranate (Punica granatum) supplementation on metabolic status in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis	انگلیسی	Complementary Therapies in Medicine	نویسنده اول	ISI	۲۰۲۰
۳	Randomized Controlled Trial of Comparative Hypocaloric vs Full-Energy Enteral Feeding During the First Week of Hospitalization in Neurosurgical Patients at the Intensive Care Unit	انگلیسی	Journal of Parenteral and Enteral Nutrition	اسم چهارم	ISI	2020
۴	Dietary Inflammatory Index is associated with Healthy Eating Index, Alternative Healthy Eating Index, and dietary patterns among Iranian adults	انگلیسی	Journal of Clinical Laboratory Analysis	نویسنده هشتم	ISI	2020
۵	Major dietary patterns and food groups in relation to rheumatoid arthritis in newly diagnosed patients	انگلیسی	Food Science and Nutrition	نویسنده دوم	ISI	2020
۶	The Effects of Low Dietary Inflammatory Index Formula on the Inflammatory and Metabolic Biomarkers of Patients with Multiple Traumas in Intensive Care Units: A Study Protocol for a Single-blind, Randomized, Controlled Trial	انگلیسی	Journal of Nutrition, Fasting and Health	نویسنده اول	ISC	2021
۷	Dietary inflammatory index and healthy eating index-2015 are associated with rheumatoid arthritis	انگلیسی	Public Health Nutrition	نویسنده اول	ISI	2021
۸	The effect of low dietary inflammatory index score on inflammatory, metabolic, and clinical outcomes in critically ill traumatic brain injury patients: A single-blind randomized controlled pilot study	انگلیسی	Food Science and Nutrition	نویسنده اول	ISI	2023
۹	Examine the association of nutrients, lifestyle, and related factors with the risk of depression in a well-nourished over-55-years old community	انگلیسی	Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism	نویسنده ششم		2023
۱۰	Navigating sarcopenia in COVID-19 patients and survivors: Understanding the long-term consequences, transitioning from hospital to community with	انگلیسی	Aging Medicine	نویسنده سوم	ISI	2024

					mechanisms and interventions for future preparedness	
Under-review	ISI	نویسنده اول	International Journal of Rheumatology	انگلیسی	Association between Dietary Serving Score, Diet Quality Index-International, and Nutritional Quality Index with Rheumatoid Arthritis in Newly Diagnosed Elderly Patients: A Case-Control Study	۱۱
1405	Scopus	نویسنده اول	International Journal of Nutrition Sciences	انگلیسی	Design and development of an anti-inflammatory Oral Nutrition Supplement (ONS) formula and its effects on inflammatory markers, antioxidants status, and clinical outcomes in critically ill patients admitted to the intensive care unit: Study protocol of a double-blind, randomized controlled trial	۱۲
1405	ISI	نویسنده اول	Health Science Reports	انگلیسی	The Association of micro- and macro-nutrient patterns with the risk of rheumatoid arthritis in newly diagnosed cases: a case-control study	۱۳
Under-review	ISI	نویسنده پنجم	bmjopen	انگلیسی	Evaluating the Accuracy of Resting Metabolic Rate Predictive Equations and Developing a Novel Equation for Normal-Weight to Obese Adult Populations (, 5 th Author)	۱۴
						۱۵
						۱۶
۱۳۹۹	-	نویسنده اول و مسئول	مجله علمی تخصصی زیتون	فارسی	اسرار فیتوکمیکال ها و تاثیر آن بر دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD)	۱۷
۱۴۰۱	-	نویسنده اول و مسئول	مجله علمی تخصصی زیتون	فارسی	رژیم های غذایی ضد التهابی و تاثیر آن بر همه گیری covid-19	۱۸

خلاصه مقالات ارائه شده در کنگره های ملی و بین المللی

شماره	نام مقاله یا خلاصه مقاله چاپ شده	نام کنگره	نوع	سال ارائه
۱	The association between short height and risk of coronary heart disease and stroke mortality	اولین کنگره بین المللی تغذیه : از تحقیقات علوم پایه تا مداخلات بالینی	پوستر	2017
۲	The relationship between dietary patterns and inflammation: A systematic review	اولین کنگره بین المللی تغذیه : از تحقیقات علوم پایه تا مداخلات بالینی	پوستر	2017

2017	پوستر	اولین کنگره بین المللی تغذیه : از تحقیقات علوم پایه تا مداخلات بالینی	Diet, Chromosome 9p21 locus and CVD: Review of the evidence	۳
2017	پوستر	اولین کنگره بین المللی تغذیه : از تحقیقات علوم پایه تا مداخلات بالینی	The effect of vitamin D supplementation on inflammation: A systematic review	۴
2017	پوستر	اولین کنگره بین المللی تغذیه : از تحقیقات علوم پایه تا مداخلات بالینی	The effects of nutritional status, diet, and dietary supplements on autism, a review	۵
2018	پوستر	چاقی و دیابت از علوم پایه تا مداخلات انسانی	Obesity in kidney transplantation candidates: a systematic review	۶
2018	پوستر	چاقی و دیابت از علوم پایه تا مداخلات انسانی	The role of obesity in male infertility and its treatment approaches: A systematic review of current researches	۷
2018	پوستر	چاقی و دیابت از علوم پایه تا مداخلات انسانی	Obesity and the risk of type 2 Diabetes in children	8
2020	پوستر	سومین همایش بین المللی تغذیه بالینی ایران	The assessment of dietary patterns and related factors in newly diagnosed rheumatoid arthritis patients	9
2022	پوستر	چهارمین همایش بین المللی تغذیه بالینی ایران	Does the Low Dietary Inflammatory Index score formula reduce the clinical and inflammatory outcomes in traumatic brain injury patients? A single-blind randomized clinical trial study	10
2023	پوستر	دومین کنگره بین المللی تغذیه از علوم پایه تا بالین	The Association of micro- and macro-nutrient patterns on the risk of arthritis rheumatoid disease in newly diagnosed cases: a case-control study	11
2020	سخنرانی	سومین همایش بین المللی تغذیه بالینی ایران	The effect of enteral nutrition formula with high antioxidant agents on inflammatory biomarkers, metabolic factors and clinical outcomes in critically ill patients in the Intensive Care Unit: A Single-blind randomized controlled trial	12
2022	سخنرانی	چهارمین همایش بین المللی تغذیه بالینی ایران	Dietary inflammatory index, healthy eating index, and major dietary patterns in relation to rheumatoid arthritis patients	13
2024	سخنرانی	نخستین کنگره بین المللی انجمن علمی تغذیه ایران	A comparative study of the accuracy of the disease severity questionnaires such as APACHE II, SOFA, SAPS II, and mNUTRIC Score in critical sepsis, ARDS, and traumatic brain injury patients admitted to the intensive care unit: A Prospective Observational Multi-Central Study	14

کتاب ها و مجلات

سال ارائه	نوع	پست	ارگان	زبان	نام کتاب یا مجله چاپ شده
۱۴۰۳	کتاب	گردآوری تدوین و ویراستاری	انتشارات جعفری	فارسی	کتاب تغذیه و تقویت عملکرد ورزشی: عضله سازی، استقامت و قدرت
زمستان ۱۳۹۹	نشریه/دو فصلنامه	سر دبیر و مدیر مسئول	انجمن علمی دانشجویان تغذیه و علوم غذایی – معاونت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی مشهد	فارسی	شماره اول نشریه زیتون https://www.mefda.ir/d/2021/02/22/0/608972.pdf
تابستان ۱۴۰۱	نشریه/دو فصلنامه	سر دبیر و مدیر مسئول	انجمن علمی دانشجویان تغذیه و علوم غذایی – معاونت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی مشهد	فارسی	شماره دوم نشریه زیتون https://www.mefda.ir/d/2022/09/19/0/938768.pdf?ts=1663563351000

تدریس

مدت دوره	ارگان	واحد	فعالیت کاری
۱ نیمسال	بیمارستان قائم (عج) مرکز آموزش عالی وارستگان	۱ واحد عملی	تدریس کارآموزی تغذیه بخش همودیالیز
۴ نیمسال	مرکز آموزش عالی وارستگان	۶ واحد تئوری	تدریس تغذیه در گروه های ویژه
۱ نیمسال	دانشکده کشاورزی/ دانشگاه فردوسی مشهد کارشناسی صنایع غذایی	۱.۵ واحد تئوری	تدریس مبانی تغذیه
۱ نیمسال	دانشکده دندانپزشکی/ دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۷ جلسه تئوری	تدریس تغذیه در سلامت دهان

۱ نیمسال	بیمارستان امام رضا (ع) مرکز آموزش عالی وارستگان	۱ واحد عملی	تدریس کارآموزی تغذیه بخش مراقبت های ویژه
۱ نیمسال	بیمارستان امام رضا (ع) مرکز آموزش عالی وارستگان	۱ واحد عملی	تدریس کارآموزی تغذیه بخش غدد و روماتولوژی
۲ نیمسال	مرکز آموزش عالی وارستگان	۴ واحد تئوری	پاتوفیزیولوژی ۲ - کارشناسی تغذیه
۲ نیمسال	مرکز آموزش عالی وارستگان	۴ واحد تئوری	تغذیه اساسی ۱ - کارشناسی تغذیه
۲ نیمسال	مرکز آموزش عالی وارستگان	۴ واحد تئوری	اصطلاحات پزشکی - کارشناسی تغذیه
۲ نیمسال	مرکز آموزش عالی وارستگان	۲ واحد تئوری	تفسیر داده های پاراکلینیکی
۲ نیمسال	مرکز آموزش عالی وارستگان	۱ واحد عملی و تئوری	سمینار کارشناسی تغذیه
۲ نیمسال	مرکز آموزش عالی وارستگان	۱ واحد عملی و تئوری	پروژه کارشناسی تغذیه

ثبت اختراع و نوآوری

(۱) فرمولاسیون پودر ضد التهابی تغذیه روده ای غنی شده با ویتامین ها و املاح و ترکیبات آنتی اکسیدانی

low inflammatory index formula **(National patent code: 102502)**

(۲) پودر فرمولاسیون حمایت تغذیه دهانی کاهنده التهاب غنی شده با ویتامین ها، املاح و مواد مغذی-دارویی (در دست بررسی - داوری پژوهان)

Oral nutrition support (ONS) formulation powder that reduces inflammation enriched with vitamins, minerals and nutrients-medicine

۳) شرکت در موبایل استارت آپ حوزه سلامت به عنوان تیم نوتریکرد (ایده: استفاده از فناوری واقعیت مجازی در پرسشنامه های غذایی) و کسب مقام برتر (پنجم) در بین ۴۷ تیم شرکت کننده و اعطای تقدیر توسط دکتر مجید ممیزان مدیر مرکز رشد فناوری سلامت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۴) استقرار و ادامه فعالیت در مرکز رشد و ثبت ایده نرم افزار جدید خودمراقبتی تغذیه و سبک زندگی Calorito و همچنین اخذ نامه خروج موفق از این مرکز

۵) تدریس کارگاه بوم کسب و کار در رویداد لینکاپ با هدف آشنایی با استارت آپ ها و کارآفرینی ویژه دانشجویان علوم پزشکی و ارستگان

۶) کسب رتبه سوم ایده برتر در حاشیه کنگره دومین کنگره بین المللی تغذیه از علوم پایه تا بالین ۲۰۲۳ و اعطای گواهی از طرف کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فعالیت های فرهنگی

۱) اخذ مجوز فعالیت برای انجمن علمی دانشجویی تغذیه از معاونت فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان دبیر انجمن

۲) دبیر انجمن دانشجویی تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد در تاریخ های ۱۶ اسفند ۹۶ لغایت اسفند ۹۸ و همچنین در تاریخ دی ماه ۱۳۹۹ لغایت مرداد ماه ۱۴۰۳

۳) سردبیر و مدیر مسئول نشریه علمی دانشجویی "زیتون" به صاحب امتیازی انجمن علمی دانشجویی تغذیه به مدت دو سال از تاریخ بهمن ماه ۱۳۹۹ لغایت بهمن ماه ۱۴۰۱

۴) برگزاری کارگاه تغذیه ورزشکاران و مکمل های ورزشی توسط انجمن دانشجویی تغذیه با حضور دکتر کشاورز، دکتر حضوری، دکتر عسگری، دکتر نوروزی، دکتر صفریان و دکتر غیاثوند و حضور به عنوان کادر اجرایی اصلی در این کارگاه

۵) برگزاری جشن غذا و روز رژیم درمانگر توسط انجمن دانشجویی تغذیه در تاریخ ۱۶ اسفند ۱۳۹۶

۶) همکاری در برگزاری کنگره تغذیه از تحقیقات علوم پایه تا مداخلات بالینی شهریور ۱۳۹۶

۷) انتشار ۲ شماره از نشریه علمی دانشجویی "زیتون" به صاحب امتیازی انجمن علمی دانشجویی تغذیه

شماره اول نشریه زیتون

<https://www.mefda.ir/d/2021/02/22/0/608972.pdf>

شماره دوم نشریه زیتون

<https://www.mefda.ir/d/2022/09/19/0/938768.pdf?ts=1663563351000>

۸) همکاری با انجمن علمی دانشجویی تغذیه کشور (اینسا) در برگزاری مدرسه جامع پژوهشی از تاریخ ۲۶ آبان ماه ۱۴۰۰ به مدت ۳ ماه (وبینار)

۹) همکاری با انجمن علمی دانشجویی تغذیه کشور (اینسا) در برگزاری دوره مدیریت تغذیه در جراحی های چاقی در تاریخ اسفندماه ۱۴۰۱

۱۰) مصاحبه با معاونت فرهنگی دانشجویی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (مفدا) مشهد با دانشجویان فعال فرهنگی دختر به مناسبت روز ولادت کریمه اهل بیت حضرت معصومه(س) و روز دختر

Link: B2n.ir/f79207

فعالیت های اجرایی

۱) کادر علمی-اجرایی اولین کنگره بین المللی تغذیه از تحقیقات علوم پایه تا مداخلات بالینی - ۲۰۱۷

۲) کادر اجرایی نوتریشن دی - بیمارستان قائم (عج) ۲۰۱۷

۳) کادر اجرایی چاقی و دیابت از علوم پایه تا مداخلات انسانی ۲۰۱۸

- ۴) کادر علمی-اجرائی سومین همایش بین المللی تغذیه بالینی ایران ۲۰۲۰
- ۵) کادر علمی-اجرائی سمپوزیوم کووید-۱۹ و دیابت اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی ۲۰۲۱ (CDS-2021)
- ۶) کادر علمی-اجرائی چهارمین همایش بین المللی تغذیه بالینی ایران ۲۰۲۲
- ۷) کادر اجرائی دومین کنگره بین المللی تغذیه از علوم پایه تا بالین ۲۰۲۳
- ۸) برگزاری کارگاه ورزشکاران – کادر اجرائی
- ۹) سخنرانی در ارتباط با نقش تغذیه سالم و دیابت در بانک ملی ایران شعبه مرکزی به مناسبت هفته دیابت ۱۴۰۲

کارگاه ها

کارگاه های علمی:

- 1) I have attended the workshop entitled “Nutrition in ICU” at (1st International NLRCS Congress “Nutrition: from Laboratory Research to Clinical Studies”)
- 2) I have attended the workshop entitled “How to write a scientific paper, and how to deal with rejected papers?” at (1st International NLRCS Congress “Nutrition: from Laboratory Research to Clinical Studies”)
- 3) I have attended the workshop entitled “Novel Treatment of Obesity, RF, Cryolipolysis theatrical and practical part” at (1st International NLRCS Congress “Nutrition: from Laboratory Research to Clinical Studies”)
- 4) I have attended the workshop entitled “Knowledge Translation” at (1st International NLRCS Congress “Nutrition: from Laboratory Research to Clinical Studies”)
- 5) I have attended the LLL Course entitled (Nutritional Support in Metabolic Syndrome)
- 6) I have attended the LLL Course entitled (Consequences of diabetes on nutritional status)
- 7) I have attended the workshop entitled (The application of mathematics and machine learning to evaluate the relationship between dietary changes and diseases) in the (2nd International Congress “Nutrition: from Laboratory Research to Clinical Studies” - 2023)
- 8) I have attended the workshop entitled (Systematic review and Meta-analysis) in the (2nd International Congress “Nutrition: from Laboratory Research to Clinical Studies” -2023)
- 9) I have attended the workshop entitled (Medical nutrition therapy in cancer) in the (1st International Congress of Iranian Nutrition Society, Isfahan, Iran-2024)

کارگاه های مهارتی:

- ۱) کارگاه Prezi -دانشکده پزشکی مشهد - تابستان ۱۳۹۶.

- ۲) کارگاه آموزشی نشریات برای سردبیران مجلات دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تدریس دکتر وحدت عماد - ۱۲ بهمن ماه ۱۳۹۶ - خانه فرهنگ
- ۳) کارگاه آموزشی "End note" - ۱۳۹۵/۰۸/۲۷
- ۴) کارگاه "ارائه سخنرانی علمی با Power Point" - ۱۳۹۵/۰۹/۲۵ - دانشکده پزشکی مشهد
- ۵) کارگاه تخصصی "تغذیه ورزشکاران و مکمل های ورزشی" - اردیبهشت ماه ۱۳۹۶
- ۶) کارگاه آشنایی با فرآیندهای انتخاب، ثبت و اجرای طرح های پژوهشی تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی مشهد
- ۷) کارگاه راه اندازی کسب و کار شهریور ۱۴۰۱ - دانشکده پزشکی مشهد
- ۸) کارگاه 'آشنایی با کلیات مالکیت فکری و قوانین آن' شهریور ۱۴۰۱ - دانشکده پزشکی مشهد
- ۹) کارگاه استراتژی اقیانوس آبی - آذرماه ۱۴۰۱ - دانشکده پزشکی مشهد
- ۱۰) کارگاه ساختار یک تیم موفق چگونه است؟ خردادماه ۱۴۰۲ - دانشکده پزشکی مشهد

افتخارات

- ۱) استعداد درخشان دوره کارشناسی علوم تغذیه
- ۲) مراسم تقدیر موسسه دکتر خلیلی از دانشجویان برتر قبولی مقطع کارشناسی ارشد و دریافت لوح تقدیر
- ۳) تقدیرنامه کادر اجرایی/علمی فعال انجمن در کنگره اولین کنگره بین المللی تغذیه : از تحقیقات علوم پایه تا مداخلات بالینی

۴) شرکت در موبایل استارت آپ حوزه سلامت به عنوان تیم نوتریکرد (ایده: استفاده از فناوری واقعیت مجازی در پرسشنامه های غذایی) و کسب مقام پنجم و دریافت تقدیرنامه توسط دکتر مجید ممیزان مدیر مرکز رشد فناوری سلامت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

<https://healthtech.mums.ac.ir/index.php/technologists-in-the-growth-stage>

۵) کسب تاییدیه دکتر محسن تفقدی معاون پژوهان و فناوری دانشگاه علوم پزشکی مشهد برای "فرمولاسیون ضدالتهابی تغذیه روده ای غنی شده با ویتامین ها و املاح و مواد آنتی اکسیدانی" مبنی بر جدید بودن و نوآوری داشتن ادعای اختراع و همچنین دارا بودن گام ابتکاری و کاربرد صنعتی آن ، با شماره نامه ۹۹/۲۸۷۷۸ و به تاریخ ۱۳۹۹/۶/۲۲ (شماره ثبت اختراع ملی: ۱۰۲۵۰۲)

۶) دریافت تقدیر نامه روز دانشجو به دبیران انجمن ها توسط ریاست وقت دانشکده جناب آقای دکتر علی طلائی و معاونت محترم دانشجویی فرهنگی دانشکده پزشکی سرکار خانم دکتر لحنیا افشاری صالح در تاریخ ۱۸ آذرماه ۱۳۹۹

۷) مراسم تقدیر از دبیران انجمن ها و فعالین فرهنگی و دریافت تقدیرنامه توسط مدیر امور فرهنگی و فوق برنامه دانشگاه جناب آقای دکتر ابوالقاسم دانش و معاونت محترم فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد جناب آقای دکتر محمدرضا صابری در تاریخ ۲۷ فروردین ماه ۱۴۰۱

۸) کسب رتبه اول در آزمون جامع دکترای تخصصی دانشجویان ورودی ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰

۹) کسب رتبه سوم ایده برتر در حاشیه کنگره دومین کنگره بین المللی تغذیه از علوم پایه تا بالین ۲۰۲۳ و اعطای گواهی از طرف کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۱۰) عضویت در بنیاد ملی نخبگان

۱۱) تصویب پروپوزال پایان نامه دکترای تخصصی تحت عنوان (طراحی و توسعه فرمولا مکمل تغذیه خوراکی (ONS) ضدالتهابی و بررسی اثر آن بر مارکرهای التهابی، وضعیت آنتی اکسیدانی و پیامدهای بالینی در بیماران بدحال بستری در بخش مراقبت های ویژه: کارآزمایی بالینی تصادفی دو سو کور) به عنوان پایان نامه محصول محور توسط دانشکده پزشکی مشهد

مهارت های عمومی کامپیوتری

✓ مهارت های هفت گانه ICDL :

▪ Word / Excel / Outlook / PowerPoint

✓ سایر نرم افزار های تخصصی:

- SPSS / Endnote / Camtasia / Adobe connect / Inshot

سایر مهارت ها

- کار با کیت های آزمایشگاهی الیزا
- آشنایی با انواع مختلف فرمولاسیون ها، مکمل ها و نحوه میکسینگ های مکمل های خوراکی

سطح آشنایی با زبان خارجی

مهارت های زبان خارجی											
ترجمه			نوشتن			خواندن			مکالمه		
ضعیف	متوسط	خوب	ضعیف	متوسط	خوب	ضعیف	متوسط	خوب	ضعیف	متوسط	خوب
		*			*			*			*
MHLE result: 69											انگلیسی
											نمره اخذ شده

شرکت در کارگاه های آموزشی، کنگره های ملی و بین المللی

- 1) I have participated at (the first Razavi Congress in Clinical Nutrition in conjunction with the second International Symposium on Nutrition – 2014)
- 2) I have participated as an executive member of (the first Razavi Congress in Clinical Nutrition in conjunction with the second International Symposium on Nutrition – 2014)

- 3) I have participated at (The 1st International and the 13th Iranian Nutrition Congress – 2014)
- 4) I have participated at (The 2st International and the 13th Iranian Nutrition Congress – 2016)
- 5) I have participated at (Iranian society of Nutrition The 17th Congress of PENSA – 2016)
- 6) I have participated at (2th International Stem Cells and Regenerative Medicine Congress – 2017)
- 7) I have participated at (Obesity And Diabetes: From Basic Sciences to Human Interventions – 2018)
- 8) I have participated at (3rd International Clinical Nutrition Conference – 2020)
- 9) I have participated as a scientific/executive committee member in the (1st International NLRCS Congress “Nutrition: from Laboratory Research to Clinical Studies”)
- 10) I have participated as a scientific/executive committee member in the (Obesity And Diabetes: From Basic Sciences to Human Interventions – 2018)
- 11) I have participated as a scientific/executive committee member in the (3rd International Clinical Nutrition Conference – 2020)
- 12) I have participated as a scientific/executive committee member in the (Covid-19 and Diabetes Symposium: Diet and Life Style Modification 2021)
- 13) I have participated as a scientific/executive committee member in the (The 4th International Clinical Nutrition Conference -2022)
- 14) I have participated as an executive committee member in the (2nd International Congress “Nutrition: from Laboratory Research to Clinical Studies” -2023)
- 15) I have participated at (1st International Congress of Iranian Nutrition Society, Isfahan, Iran-2024)
- 16) I have participated at (4th International Neuroinflammation congress and 4th International Student Festival Neuroscience) organized by Neuroscience department of Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad Iran- March 2021