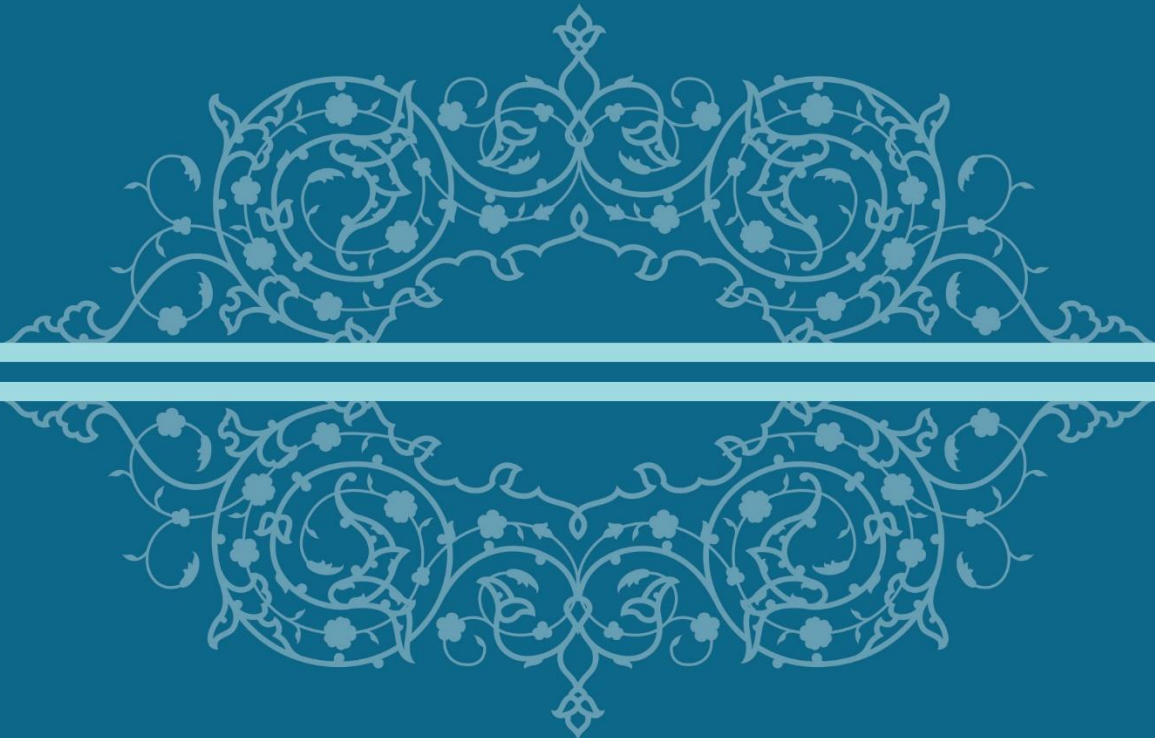
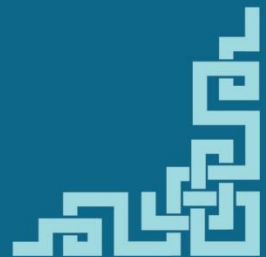


مجله الکترونیکی گوهرتند رستی



بهمن ماه ۱۴۰۳

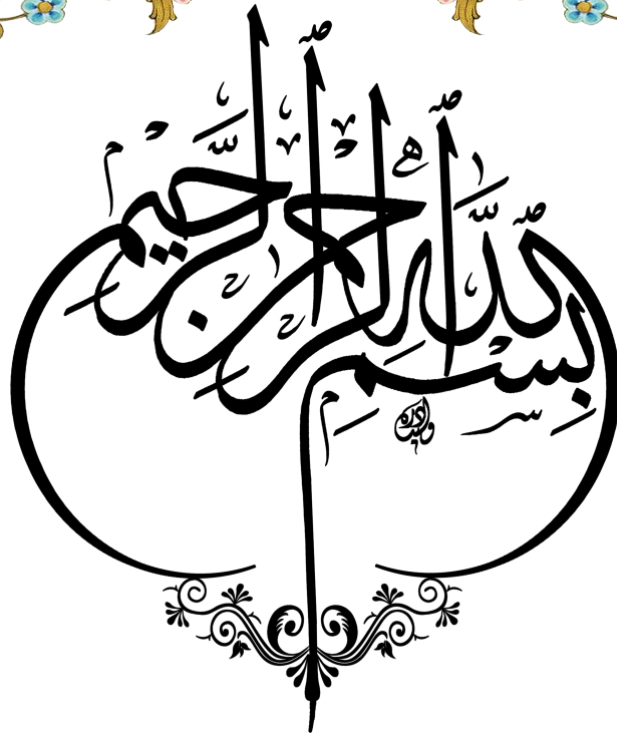




مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۵۳

بهمن ماه ۱۴۰۳

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



سخن سردبیر

به نام خدا



دهه مبارک فجر، خاستگاه ارزش‌های اسلامی، مقطع رهایی ملت ایران و بخشی از تاریخ ماست.

۲۲ بهمن ۱۳۵۷ جهان نظاره‌گر حماسه عظیم مقاومت و آزادی خواهی ملت در برابر طاغوت زمان و استکبار جهانی بود و با استعانت از پروردگار متعال و در سایه سار رهبری حکیمانه امام خمینی (ره) با مشارکت میلیونی و تقدیم خون شهدای والامقام، این پیروزی شکوهمند رقم خورد.

پیرو فرمایش مقام معظم رهبری (مد ظله العالی)، بیست و دوم بهمن یک نعمت الهی است، یک فرصت الهی است برای اینکه

ملت خودش را نشان بدهد، اراده‌ی خودش را با صدای بلند فریاد بزند. اینجانب دهه مبارک فجر و یوم الله ۲۲ بهمن را به مردم گرامی کشور بزرگ ایران بویژه همکاران ارجمندم در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، تبریک عرض می‌کنم و آرزو دارم در سایه رهبری مدبرانه حضرت آیت الله خامنه‌ای (مد ظله العالی) و آرمان‌های مقدس امام خمینی (ره) و خون پاک شهدا، شاهد عزتمندی روزافزون مردم و کشورمان باشیم.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

و مدیر اجرائی حوزه ریاست

فهرست

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

Web: semums.ac.ir , Email: pr.semums@semums.ac.ir , [Instagram.com/semums.ir](https://www.instagram.com/semums.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 بیانات مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) در دیدار مسئولان نظام و سفرای کشورهای اسلامی

بسم الله الرحمن الرحيم



مبعثت یکی از مبارک‌ترین و بزرگ‌ترین رخدادهای عالم وجود و تاریخ بشریت است؛ یعنی یک حادثه‌ی معمولی نیست، [بلکه] جزو برترین حوادث تاریخ بشریت است. خب، حوادث بزرگ کارکردهای زیادی در زمینه‌های مختلف فردی و اجتماعی دارند، لکن یکی از مهم‌ترین و شاید بشود گفت مهم‌ترین کارکردهای رخدادهای بزرگ عبارت است از: ایجاد تحوّل فکری و ادراکی در مخاطب. آن وقتی یک تحوّل عظیم و یک حادثه‌ی بزرگ خواهد توانست در واقعیت زندگی مردم اثر بگذارد و ماندگار بشود که قادر باشد تحوّل فکری در مخاطب خود به وجود بیاورد. فکر که درست شد، عمل هم درست خواهد شد؛ عمده این است. نظام زندگی بر اساس آن اندیشه‌ای و آن فکری است که در اداره‌کنندگان زندگی وجود دارد. اگر

تحوّل فکری و ادراکی و فهم عالم وجود در انسانها و در جوامع به وجود آمد، آن وقت نظامهای سیاسی، اقتصادی، نظامهای اخلاقی، نظامهای اجتماعی بر اساس آن به وجود خواهد آمد و تشکیل خواهد شد. بعثت پیغمبر اکرم از این جهت برجسته است. [البته] جهات برجستگی بعثت از همهی حوادث گوناگون دیگر متعدّد است که خب محلّ بحث ما نیست، اّلا در همین خصوصیت هم بعثت نبی اکرم فوق‌العاده است: تحوّل که به وجود آورد؛ با چه کسانی، چه افکاری، چه رفتاری و چه جامعه‌ای مواجه شد و آنها را تبدیل کرد به چه انسانهایی، به چه جامعه‌ای، به چه مردمی؛ چه در زمان خود و چه در طول زمان. خب، عامل این تحوّل چیست؟ یعنی همهی پیغمبران، از جمله پیغمبر عظیم‌الشان اسلام وقتی میخواهند این تحوّل را انجام بدهند، ابزارشان چیست؟ آن عاملی که این تحوّل را به وجود می‌آورد چیست؟ دو چیز است: «عقل» و «ایمان». عقل یک قوه‌ی ویژه‌ای است که خدای متعال در همهی انسانها به ودیعت گذاشته که بعضی از انسانها آن را فعّال میکنند، از آن استفاده میکنند، بسیاری هم آن را فعّال نمیکند. ایمان هم مثل عقل [است]؛ در فطرت همهی انسانها ایمان به حقیقت، ایمان به خدا وجود دارد، [اّلا] انسانها فراموش میکنند. پیغمبران می‌آیند عقل را بیدار میکنند، تا انسان را به یاد ایمانش ببندازند. شما ملاحظه کنید در قرآن، «ذکر» - به یاد آوردن - چقدر تکرار شده. این ایمان در من و شما هست؛ باید آن را به یاد ما بیاورند، باید ما را به آن متوجّه کنند. وقتی که عقل و ایمان زنده شد، زندگی رشد میکند؛ هر کدام کارکردی دارند. آن وقت انسان برخوردار از عقل و ایمان قادر میشود که راه زندگی را، صراط مستقیم را پیدا کند و در آن حرکت کند. رقرآن، حالا مثلاً در مورد عقل، شواهدی قرآنی که بخواهیم عرض بکنیم، ده‌ها بار تکرار شده است: أَفَلَا يَعْقِلُونَ، لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ، لَعَلَّكُمْ يَتَفَكَّرُونَ، أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ، وَ قَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ. یعنی مسئله‌ی عقل، توّجّه به عقل و به کار بردن عقل در قرآن یک قلم برجسته‌ی از تعلیم قرآنی است. هر کسی مسلمان است بداند که سروکارش باید با

عقل باشد، با عقل کار کند، از عقل استفاده کند، عقل خودش را رشد بدهد، تربیت کند. در مورد ایمان هم در دعوت همه‌ی انبیا اول چیزی که گفته شده است، توحید است. توحید فقط یک اعتقاد ساده به اینکه خدایی هست و واحد است، نیست؛ توحید، شاکله‌ی جهان‌بینی اسلامی است. جهان‌بینی اسلامی را از هر طرف که نگاه کنیم به توحید میرسیم و همین توحید، شاکله‌ی جامعه‌ی اسلامی را هم تشکیل میدهد. لذا شما ملاحظه کنید مثلاً در سوره‌ی اعراف، آنجایی که راجع به پیغمبران و دعوت آنها - حضرت نوح، حضرت هود، حضرت صالح و غیره - مطالبی بیان میفرماید، اولین حرفشان این است که «یا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ»؛ توحید. البته در کنار توحید، بحث معاد هم مطرح میشود؛ در همین آیه‌ی شریفه: یا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ، آن یوم عظیم، قیامت است. یا در سوره‌ی شعراء، آنجا هم باز همین جور، اسم پیغمبران یکی یکی آمده، اولین حرفشان این است که «فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا»؛ (۸) تقوای الهی. اطاعت از پیغمبر هم به خاطر این است که وقتی که خدای متعال پیغمبر را مبعوث کرد، او کمک میکند به عقل انسان برای اینکه خطا نکند، اشتباه نکند، عوضی نبیند، سراب را آب نپندارد؛ انبیا [کارشان این است]. لذا «أَطِيعُوا» هم دنبال این می‌آید به خاطر همین که [انسان] یک راهنمایی داشته باشد تا کمکش کند.

والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته

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

برگزیده ای از سخنان حجت الاسلام والمسلمین مطیعی در تبیین دستاوردهای انقلاب اسلامی در آیین

گرامیداشت سالگرد ورود امام خمینی(ره) به میهن اسلامی



ظلمت و تاریکی به اشکال مختلفی از جمله جهل، شرک، کفر، گناه، بی‌عدالتی، استبداد، استعمار، استکبار و استحمار نمود پیدا می‌کند درحالی‌که نور، امری واحد است و منبع آن نیز خداوند متعال است و البته ائمه اطهار(س) نیز از مقام نورانیت برخوردار هستند. حجت الاسلام والمسلمین مطیعی افزود: امام خمینی(ره) نیز از نخستین سال‌های مبارزه، یعنی از سال ۱۳۲۲ و سپس در جریان قیام ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ تا دوران

تبعید در نجف و نهایتاً پیروزی انقلاب اسلامی، همواره این هدف را دنبال می‌کرد که مردم را از ظلمت نظام شاهنشاهی به سوی نور آزادی و استقلال هدایت کند. نماینده ولی‌فقیه در استان با اشاره به حرکت تاریخی امام خمینی(ره) در نفی تبعیض و بی‌عدالتی رژیم طاغوت اظهار کرد: امروز در نظام جمهوری اسلامی، مسئولان در میان مردم حضور دارند، در مساجد، ادارات و عرصه‌های مختلف اجتماعی در کنار آن‌ها هستند و این یک افتخار بزرگ است. دستاوردهایی که در ۴۶ سال پس از پیروزی انقلاب اسلامی به دست آمده، کم نیست و شامل تمام حوزه‌ها، از جمله پزشکی، فناوری هسته‌ای، نانو، بیوتکنولوژی و سایر علوم می‌شود. امام جمعه سمنان گفت: این پیشرفت‌ها باید صادقانه برای مردم تبیین شود اما متأسفانه برخی تلاش می‌کنند چهره رژیم منحوس پهلوی را تطهیر کنند، درحالی‌که آن دوران مملو از جنایت، استبداد، فساد، وابستگی و سرسپردگی به بیگانگان بود. امروز جمهوری اسلامی نه تنها اقتدار دارد، بلکه به محور مقاومت در منطقه و جهان تبدیل شده است و دشمن نیز به این حقیقت اذعان دارد. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان گفت: رکن اساسی پیروزی انقلاب، مردم شریف ایران بوده‌اند که در تمام استان‌ها و شهرستان‌ها فداکاری کردند. اگر همراهی مردم نبود، انقلاب به پیروزی نمی‌رسید. همان‌گونه که در دوران انقلاب، مردم در کنار امام خمینی(ره) ایستادند و هزینه دادند، امروز نیز اگر بخواهیم انقلاب اسلامی تداوم یابد، باید مردم در صحنه‌های مختلف حضور داشته باشند. نماینده رهبر معظم انقلاب در استان در پایان خاطرنشان کرد: امیدواریم بتوانیم در هر جایگاه و مسئولیتی که قرار داریم به عهد خود با شهیدان گلگون کفن انقلاب اسلامی و امام شهیدان وفادار بمانیم و در امر سربازی امام عصر(عج) و نایب ایشان رهبر معظم انقلاب اسلامی سربلند باشیم.

[@Mortezamotiee_ir](http://Mortezamotiee_ir)

در آیین آغاز ویژه برنامه‌های مردمی ایام الله دهه مبارک:

استاندار سمنان: دهه فجر فرصتی برای توسعه همه‌جانبه استان و تحقق آرمان‌ها



آیین آغاز ویژه برنامه‌های مردمی ایام الله دهه مبارک فجر ۱۴۰۳ با حضور حجت‌الاسلام و المسلمین مطیعی، نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان، و دکتر کولیوند، استاندار سمنان، در شبستان اعظم حرم مطهر امامزاده یحیی علیه‌السلام برگزار شد.

در این مراسم، استاندار سمنان ضمن تأکید بر استفاده بهینه از ظرفیت‌های استان گفت: «استان سمنان با داشتن ظرفیت‌های طبیعی، اقتصادی و فرهنگی فراوان، باید از این امکانات به بهترین نحو بهره‌برداری کند تا علاوه بر شکوفایی اقتصادی، رفاه مردم استان نیز تأمین شود».

وی افزود: «تمامی پروژه‌ها و برنامه‌های اجرایی باید با دیدی جامع و پایدار پیگیری شوند تا دستاوردهای آن‌ها برای نسل‌های آینده نیز مفید باشد.»

کولیوند همچنین به ضرورت همکاری بیشتر بین دستگاه‌ها اشاره کرد و اظهار داشت: «با همدلی و همکاری بین دستگاهی می‌توان مشکلات موجود را شناسایی کرده و برای حل آن‌ها راهکارهای عملیاتی و مؤثر ارائه داد.»

وی همچنین بر لزوم توجه ویژه به بخش‌های زیرساختی استان نظیر حمل‌ونقل، بهداشت و آموزش تأکید کرد و گفت: «این بخش‌ها به عنوان ارکان اصلی توسعه استان باید در اولویت قرار گیرند تا با ایجاد زیرساخت‌های مناسب، پویایی و رشد بیشتری در استان شاهد باشیم.»

پیام تبریک دکتر قدس رئیس دانشگاه به مناسبت فرارسیدن ایام الله دهه فجر و سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی



دکتر کامران قدس رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در پیامی، فرارسیدن ایام الله دهه مبارک فجر و سالروز پیروزی انقلاب اسلامی را به رهبر معظم انقلاب، ملت همیشه بیدار در صحنه و جامعه دانشگاهیان تبریک گفت. متن پیام دکتر قدس رئیس دانشگاه به شرح زیر است:

بسمه تعالی

طلیعه فجر بار دیگر از راه رسید و انقلاب اسلامی بهار شکوهمندی دیگر را در حالی تجربه می کند که کشور اسلامی مان در طول بیش از چهار دهه گذشته، توانسته توانمندی های خود را در استقلال و خودکفایی بر پایه دانش و توان فرزندان این مرز و بوم، در تمامی عرصه ها به اثبات رساند. جوانان غیور میهنمان که سال ها پیش یکصدا و در صفوف به هم پیوسته به رهبر کبیر انقلاب اسلامی لیبیک گفته و انقلابی شگرف و تاریخی را رقم زدند، در این سال ها توانستند در پاسداری از خون شهدای میهن، آرمان های انقلاب را در جای جای وطن، محقق سازند و ثمره این تلاش و همدلی، سربلندی پرچم سه رنگ پرافتخار ما بر فراز قله های توسعه و آبادانی است. چهل و ششمین سال استقامت و پایمردی مردم ایران نشان دهنده روحیه استکبارستیزی، استقلال خواهی و عدالت جویی ملت همیشه در صحنه است که با وجود فشارهای همیشگی دشمنان در ابعاد مختلف اقتصادی و سیاسی همواره پای آرمان های انقلاب ایستاده اند و به ارزش های اصیل ایران اسلامی پایبندند. اینجانب فرارسیدن ایام غرور آفرین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی را به تمامی مردم شریف و شهید پرور استان سمنان به ویژه جامعه دانشگاهی، کارکنان، اساتید و دانشجویان عزیز تبریک و تهنیت عرض نموده، یاد و خاطره امام راحل و شهدای گرانقدر را گرامی داشته و از پیشگاه حضرت احدیت سعادت مندی، بهروزی و توفیقات روزافزون را برای همگان خواستارم.

دکتر کامران قدس - رئیس دانشگاه



اخبار و رویدادها

لیخند رضایت بیش از ۱۲۰۰ مددجو دستمزد کار جهادی در اردوی جهادی دندانبزشکی ۱۴۰۳/۱۱/۰۱



هزینه کرد ۲۵۵ میلیارد تومان توسط دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در حوزه سلامت شهرستان دامغان در ۹ ماه نخست سال جاری ۱۴۰۳/۱۱/۰۲



کسب رتبه برتر توسط دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در ارزیابی عملکرد شورای آموزش و پرورش استان سمنان در سال ۱۴۰۲ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶



تجلیل از بیش از ۱۰۰ نفر از برگزیدگان مشاغل مختلف در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در همایش خدمت ماندگار ۱۴۰۳/۱۱/۰۶



معاونت غذا و دارو، مدافع سلامت مردم

کشف و ضبط بیش از ۹ هزار و ۵۰۰ قلم کالای قاچاق، غیربهداشتی و غیرمجاز از یک واحد عطاری در شهرستان سمنان توسط معاونت غذا و داروی دانشگاه ۱۴۰۳/۱۱/۰۶



هشتمین جلسه پیام گزاران سلامت اداره های مستقر در شهرستان سمنان برگزار شد ۱۴۰۳/۱۱/۰۷



حضور اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در زمایش الی بیت المقدس ۱۴۰۳/۱۱/۰۷



رونمایی از ناوگان جدید خودروی عملیاتی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۳/۱۱/۰۸



انجام عمل موفقیت آمیز
اصلاح کف پای صاف
برای اولین بار در
بیمارستان کوثر سمنان

انجام عمل موفقیت آمیز اصلاح کف پای صاف برای اولین بار در بیمارستان

کوثر سمنان ۱۴۰۳/۱۱/۱۳



به مناسبت گرامیداشت ایام الله دهه مبارک فجر؛

میز خدمت دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با حضور رئیس

دانشگاه در نماز جمعه سمنان برپا شد ۱۴۰۳/۱۱/۱۳



پیام تبریک دکتر قدس رئیس دانشگاه به دکتر سید محمود طباطبایی

فر عضو هیات امنا دانشگاه در راستای کسب عنوان استاد چهره شاخص

سلامت معنوی ۱۴۰۳ در عرصه علوم پزشکی کشور ۱۴۰۳/۱۱/۱۳



پیام تبریک رئیس دانشگاه
به مناسبت فرارسیدن اعیاد شعبانیه،
روز پاسدار و جاتباز

پیام تبریک دکتر قدس رئیس دانشگاه به مناسبت فرارسیدن اعیاد

شعبانیه، روز پاسدار و جاتباز ۱۴۰۳/۱۱/۱۳



**نشست خیری دکتر قدس رئیس دانشگاه با اصحاب رسانه استان به
مناسبت ایام الله دهه فجر ۱۴۰۳/۱۱/۱۷**



**بازدید شهردار سمنان و رئیس خانه صنعت و معدن سمنان از بخش
اعصاب و روان بیمارستان کوثر ۱۴۰۳/۱۱/۱۷**



**برپایی نمایشگاه و میز خدمت دانشگاه در مسیر راهپیمایی روز ۲۲ بهمن
۱۴۰۳/۱۱/۲۷**



**کسب رتبه ۲۳ توسط دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در ارزشیابی
تحقیقات و فناوری دانشگاه های علوم پزشکی کشور در سال ۱۴۰۲
۱۴۰۳/۱۱/۲۷**



تازه ترین دستاوردهای علمی محققان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:
کشف رویکردی نوین برای درمان سرطان استخوان توسط محققان
 دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۳/۱۱/۲۷



جشن آغاز زندگی مشترک ۶ زوج دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی استان
 سمنان برگزار شد ۱۴۰۳/۱۱/۳۰



انتصاب مسئول و جانشین ستاد نروزی دانشگاه در تعطیلات نروزی
 سال ۱۴۰۴ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰

نه_به_تصادف!

پویش ملی ایمنی و سلامت سفر

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

مطالب آموزشی

بهداشت روزه داری

بنابر رای دانشمندان خردپیشه پزشکی پارسی، توجه به شش اصل بنیادین: نکویی آب و هوا - درست خوردن و درست آشامیدن - فعالیت بدنی و استراحت کافی - خواب و بیداری - حالات روحی خوب - حفظ مواد لازم و دفع مواد زائد برای دستیابی به تندرستی لازم و ضروریست. امروزه اهمیت پاک شدن بدن از فضولات و تنظیم تعادل میان جذب و دفع مواد در جهت تامین تندرستی نیز برکسی پوشیده نیست. پاکسازی بدن، یکی از برکات ماه مبارک رمضان به حساب می‌آید و به همین دلیل می‌بایست زمان کافی در اختیار بدن قرار دهیم تا امکان پاکسازی مهیا شود. به همین دلیل روزه گرفتن را باید سبک "نکوزیستن برای تندرست ماندن" دانست.

و روزه گرفتن برایتان خیر است اگر بدانید. (بقره ۱۸۴)

توصیه‌های طب ایرانی در ماه مبارک رمضان:

روزه‌داران می‌بایست از مصرف غذاهای پرچرب و شیرین در وعده‌های سحر و افطار خودداری کنند؛ مصرف زیاد مواد قندی در وعده سحر موجب افزایش ترشح انسولین در میانه روز و افت قند می‌شود و نشانه‌هایی چون ضعف، سرگیجه، خستگی، کاهش تمرکز، تعریق زیاد، سردرد، تپش قلب و غیره دارد. بنابراین پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و شیرین در وعده غذایی سحر و افطار، یک قاعده کلی است.

مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند ترکیباتی که حاوی نشاسته هستند، می‌تواند سطح قند خون را در حالت پایدار نگه‌دارد. با مصرف کربوهیدرات پیچیده، انرژی کافی برای روزه‌دار ایجاد می‌شود و می‌توانند به انجام امور روزانه خود بپردازند. به منظور پیشگیری از بیوست توصیه می‌شود که از سبزی و زیتون در وعده‌های سحر و افطار استفاده شود. استفاده از سبزی نه تنها منجر به تامین آب مورد نیاز بدن می‌شود، بلکه فیبر موجود در آن نیز مشکل بیوست را رفع می‌کند.

مصرف برخی نوشیدنی‌ها مانند «شربت خاکشیر»، «تخم شربتی» و «چای کمزنگ» به حفظ آب بدن کمک می‌کند اما شیرینی شربت‌ها می‌بایست متعادل باشد. مصرف مواد قندی نه تنها سبب چاقی می‌شود بلکه سیستم ایمنی را تضعیف کرده و در نتیجه مخاطراتی برای افراد به همراه دارند.

در روزه‌داری مخاط دست‌گاه گوارش انسان خشک می‌شود و معده تحمل هضم غذای سنگین را در زمان افطار ندارد روزه‌داران حدود ۱۴ تا ۱۶ ساعت از خوردن و آشامیدن اجتناب می‌کنند و با توجه به این شرایط، توصیه می‌شود که روزه‌داران روزه خود را با یک نوشیدنی گرم و ترجیحاً کمی شیرین و یک غذای سبک و ساده و زود هضم آغاز کنند. مثلاً: چای کم‌رنگ، شیر گرم، شربت عسل گرم، خرما یا انجیر یا کشمش با یک نوشیدنی گرم

طبیعت دوغ سرد و تراست و اگر خیلی چرب ، پر نمک و گازدار نباشد می تواند به عنوان یک نوشیدنی مفید ضد تشنگی که منبع خوبی برای کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین های A، B2، B12، است حدود نیم تا یک ساعت پس از غذا میل شود و برای جلوگیری از بروز اختلال در گوارش غذا، بیش از یک لیوان دوغ مصرف نشود و در لیوان دوغ یک قاشق مرباخوری پونه یا نعنا اضافه شود.



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

