



نشریه هلال تندرستی

دانشگاه فرهنگیان - پردیس حضرت معصومه (س)

بسم الله الرحمن الرحيم

انسان ها فکر می کنند که یک ذره ی کوچک در جهان
هستند....

در صورتی که نمیدانند

درون آنها جهانی است از دانسته ها و ندانسته ها....

حدیث ده دئی

صاحب امتیاز: کانون مطالعات زنان، عفاف و حجاب

مدیر مسئول: حدیث ده دئی

سر دبیر: زینب خجسته گی

هیئت تحریریه: زهرا بختیاری، فاطمه ابراهیمی، حدیث ده دئی، سارا رضانی

اعتدالی، زینب ده دئی، زهرا خلج، زهرا دولتی، محیا احسن

ویراستار: محیا احسن

صفحه آرا: محیا احسن

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۰/۵

راه ارتباطی ایتا: @hadis0_83



فهرست

بزرگداشت حافظ.....	۴
عشق یگانه.....	۵
سلام فلسطین.....	۶
در انتظار ظهور.....	۸
اولین های پزشکی.....	۹
تغذیه ی سالم.....	۱۱
خوراک عدسی.....	۱۳
تاثیر ورزش بر شادمانی.....	۱۴
بخون و بخند.....	۱۶
کتابنامه	۱۷

بزرگداشت حافظ

خواجه شمس الدین محمد شیرازی در سال ۷۲۶ هجری قمری در شیراز چشم به جهان گشود. پدر حافظ در کودکی وی از دنیا رفت. پس از آن حافظ با مادرش زندگی سختی را در پیش گرفت و برای کسب در آمد، به کار های سخت و طاقت فرسا پرداخت و به سختی راه کسب علوم را در پیش گرفت و در مجالس علما و بزرگان زمان خود حضور یافت. خانه حافظ در محله شیادان شیراز بود که این محله با محله مورستان در زمان کریم خان زند، یکی شد و مجاور درب شاهزاده قرار دارد. شمس الدین از دوران کودکی به مکتب روی آورد و به یادگیری علوم زمان خود پرداخت و از بزرگانی مانند قوام الدین عبدالله بهره ها گرفت. حافظ حدود چهل سال در حوزه درس استادان آن زمان: قوام الدین عبدالله، مولانا بهالدین عبدالصمد بحر آبادی، میر سید شریف، علامه گرگانی، مولانا شمس الدین عبدالله قاضی و عضد الدین عیجی حضور یافت و به همین سبب در اکثر دانش های زمان خود تسلط یافت. دیوان حافظ شامل ۵۰۰ غزل، ۴۲ رباعی و چندین قصیده

می باشد که در طول ۵۰ سال سروده است. از آن جایی که حافظ تنها در لحظاتی که خاص و الهام بخش بود به سرودن اشعارش می پرداخت؛ به طور متوسط در سال فقط ۱۰ غزل سروده و تمرکز او خلق اثری شایسته مقام واقعی معشوق بوده است. اشعار حافظ تاکنون بیش از چهارصد بار به اشکال مختلف و زبان های دیگر در دنیا به چاپ رسیده است. حافظ را چیره دست ترین غزل سرای زبان فارسی می دانند. نوآوری اصلی حافظ در تک بیت های درخشان، مستقل و خوش مضمون است که سروده است. از مهم ترین خصوصیت های اشعار حافظ قدرت تاویل پذیری است. به طوری که هرکس دیوان حافظ را باز می کند و غزلی می خواند با توجه به شرایط روحی و حال و هوای خود برداشت خاصی از شعر خواهد داشت. گویی حافظ آن شعر را فقط برای آن لحظه سروده است.

شعر حافظ همه بیت الغزل معرفت است

آفرین بر نفس دلکش و لطف سخنش

«زهرا بختیاری»

عشق یگانه

چشمم پی اطراف تو بی وقفه روانه
کنج حرم میکده را کرده بهانه
رفتی و فزون، مسئله و فاصله پیدا
زین گفته چه نحوی بدهم زنده ادامه؟
اشکم شود از هر مژه چون سیل روانه
تا چند شبان بی تو کنم خلق ترانه؟
چنگت که فرو آمده بر تاب صغیرم
صد بید جنون میزند از زخم جوانه
تا شاخه گلی دادم و گفتم ز تعشق
می کوچد و حسم سپرد دست زمانه
پندم بدهد مرشد ما چند بخوابی؟
گفتم اگر اگر از خواب بیایی تو به خانه
گفتا ز چه رو این همه مستی و خرابی
آیا بتوان بهر جنون داشت بهانه؟
ترس دل شیدا که غروبان غمین نه
ای وای که شب آمد و غم های شبانه
تا شوق غزل در دل من کرد زبانه
رفتم پی افکار خودم خانه به خانه

گشتم به دو عالم الکی پای پیاده
تا مثل تو پیدا بکنم عشق یگانه
تا کی به تمنای وصال تو یگانه؟
اشکم شود از هر مژه چون سیل روان

«فاطمه ابراهیمی»

سلام فلسطین ...

میدانم.... میدانم که این روزها جای جای
پیکرت خیس از اشک و گرم از خون است.
خوب میدانم که این روزها به یک سو که می
نگری آتش سوزان انتقام خون های بی
گناهت فریاد می زنند و به آن سو که می
نگری شعله ی خشم دشمنی را به نظاره می
نشینی که غاصبانه، شمشیر عداوت و کینه
اش را به قلب مردم بی گناهت فرو می
آورد.... در ماورای افق تو دیگر صدای باد و
باران به گوش نمی رسد. به جز رعشه ی
دیوانه وار تیرها و موشک ها آسمان تو
میزبان هیچ باران و هیچ آفتابی نیست....
البته باران می بارد اما نه از جنس پاکی و
طراوت.... نه برای رویش گیاهان و تازه کردن
کشتزارانت... باران خون می بارد...

دیگر توان به نظاره نشستن این همه
خون را ندارند... مرگ از هرکجا زبانه
می کشد.... خون ها به خاک آغشته و
خاک ها میزبان خون ها هستند. لا به
لای این همه اندوه و غصه دیگر توان
شنیدن آن را ندارم... کودکی که سوز
اشک هایش عرش خدا را به لرزه در
می آورد. پیکری نحیف دارد و
صورتی خاکی... رعشه ی اندامش
خبر از بار مصیبتی میدهد که او یک
تنه به دوش میراند.... چون درختی
در تهاجم باد میلرزد و با عمق جانش
فریاد میزند....

مادر..... پدر..... برادر.....

آخر من چه بگویم؟
چگونه بگویم که تو در این دنیا اکنون
هیچ کس را نداری؟

خون مظلومانی که پیکرهای بی جانشان
چون برگ های پاییزی فرو می ریزند.... این
خاک، این زمین، این شهر دیگر توان شکفتن
این همه شهید را ندارد... دیوارهای شهر



او یک کودک است.... کودکی که
تا دیروز از صدای رعد و برق
میترسید و مادرش او را در آغوش
میگرفت..... دیگر به امید کدام
آغوش باید زنده بماند؟
کنارش می نشینم..... میخواهم
برایش قصه بخوانم. نه قصه ی
پریان، نه قصه ی شاه و گدا نه
قصه ی

باید برایش قصه ی مرگ بخوانم.
یکی بود، یکی نبود.... زیر گنبد
کبود شهری بود نه به سفیدی
برف نه به سیاهی شب..... شهر
قصه ی ما سرخ بود.... توی اون
شهر خبری از باد و برف و بارون
نبود ولی به جاش توپ و تانک و
خمپاره بود..... صدای شادی مردم
به گوش نمی رسید ولی بچه ها
جیغ می کشیدن..... زن ها گریه
میکردن..... توی اون شهر یه
اتفاقی افتاد. یه اتفاقی که باعث
شد همه به یک سفر بی بازگشت
برن..... نه با قطار نه با هواپیما.....
فقط با یه تیر. اون ها روی زمین
به یک خواب عمیق فرو می رفتن

و روحشون عین یک پرنده پرواز
می کرد.... می رفت بالا و بالا و
بالا تر..... روح اونا می رفت توی
آسمون. پیش خدا..... پیش همه
ی دوستان و آشناهاشون..... پیش
همه ی اون کسانی که داغ
مرگشون توی سینه شون داغ تر
و داغ تر می شد.

نگران نباش کوچولو. تو هم به
زودی به این سفر می ری. فقط
یادت باشه که اصلا نباید
بترسی.... فقط آروم چشماتو
ببند..... به این فکر کن که اول
چه کسی رو می بینی؟
پدرت؟ مادرت؟ شاید هم
خواهرت..... آروم بخواب
کوچولو... دیگه داری میرسی...

«حدیث ده دئی»



در انتظار ظهور

خورشید درخشان زهرا کجا مانده ای
گم گشته ی آهوی زمان کجا مانده ای
در زمانه ای که همه در خود گمند و آشکار
پیدای درون و پنهان جسم کجا مانده ای
دلتنگی دگر خانه کرده در دل همام
بغض مسکن شده درون گلو کجا مانده ای
کجایی که خاک پایت شوم با هزار آرزو
در حسرت کور شد یک بوسه ز تو کجا مانده ای
بنازم قلب رحیم و قامت رشیدت را
سالار و سردار قلب مومنان کجا مانده ای ؟
روز و شبم دعاست که نظر فکنم بر آن ماه آرزو
ماه در حسرت آئینه داری تو کجا مانده ای ؟
هر که دل داد به دلت دیوانه و دلدادۀ گشت
ولیکن درمانده شد ز غیابت کجا مانده ای

«حدیث ده دئی»



بقراط؛

پدر علم پزشکی و سردمدار علوم تجربی

هراکلیدس، مادرش پراکسیلا (دختر تیزان) و دو پسر بقراط، تسالوس و دراکو، و دامادش، پولیبوس، شاگردان او بودند.

به گفته جالینوس، در حالی که تسالوس و دراکو هر کدام پسری به نام بقراط داشتند (بقراط سوم و چهارم) اما پولیبوس جانشین واقعی بقراط بود. بقراط بعد از آموختن علوم در مکتب پدر، نزد دیمقراطیس (دموکریت)، فیلسوف بزرگ به تحصیل پرداخت و مدتی به عنوان پزشک دوره گرد در سرزمین یونان و آسیای صغیر به سیاحت و طبابت پرداخت. وی از شاگردان اسقلبیوس دوم و معاصر افلاطون بود. ظهور بقراط در سال ۹۶ تاریخ بخت نصر بود و این سال مطابق با چهاردهمین سال سلطنت بهمن درازدست پادشاه ایران است.

مورخان اتفاق نظر دارند که بقراط در حدود سال ۴۶۰ قبل از میلاد در «جزیره کوس» زاده شد و تاریخ های دیگر کمتر مورد قبول هستند. سورانوس، پزشک یونانی قرن دوم، اولین زندگی نامه نویس بقراط بود و منبع بیشتر اطلاعات شخصی درباره او به شمار می آید. زندگی نامه های بعدی مانند سودا و اثری از جان تیتز به ترتیب در قرن ۱۰ و ۱۲ پس از میلاد، نوشته شده اند.

از بقراط در نوشته های دو تن از معاصرانش، افلاطون در پروتاگوراس و فایدروس و کتاب سیاست ارسطو، که مربوط به قرن چهارم قبل از میلاد است، نیز یاد شده است. سورانوس نوشته است، پدر بقراط



پسران بقراط، به نام‌های دراکون و تسالوس، همچنین دامادش پلیبوس سنت خانوادگی را ادامه دادند. بقراط در شهر لاریسا سال ۳۷۵ (پیش از میلاد) درگذشت.

یحیی نحوی می‌گوید: بقراط هفت تن از هشت تن طبیب اسقلیبوس مخترع طب است و جالینوس هشتمین آن‌هاست. جالینوس درک خدمت بقراط نکرده و مابین آن دو، ۶۶۵ سال فاصله است و بقراط ۹۵ سال بزیست. بقراط تا شانزده سالگی تحصیل می‌کرد و پس از آن مدت ۷۶ سال عالم و معلم بود و اولاد صلبی او سه تن بودند: تاسلوس، دراقن و دختری به نام مایارسیا و این دختر اعلم از دو برادر خویش بود؛ و از نوادگان بقراط، بقراط بن تاسلوس و بقراط بن دراقن است؛ و به خط اسحاق دیده شد که بقراط نود سال عمر کرده است. برخی از شاگردان بقراط عبارت‌اند از: لاذن، مرجس، ساوری، مکسانوس، مانیسون، اسطاط، غورس، سنبلقیوس، ثائلس و فولوس. مفسرین کتب او عبارت‌اند از: سنبلقیوس، سنطالس، دیسقوریدس اول، تیماوس الفلسطینی، مانطیاس، ارسطراطس ثانی، قیاسی، بلادیوس که

فصول بقراط را تفسیر کرده است و جالینوس. مراتب علمی او امروزه بیشتر به عنوان «پدر علم طب نوین» شناخته می‌شود، وی در زمان خود احاطه کامل بر دانش پزشکی علمی و تجربی داشته و به لحاظ تشریح و نقد علمی شناخت بیماری‌ها سرآمد بود. تالیفات بسیاری به بقراط نسبت داده‌اند و برخی از آن‌ها به دیگر زبان‌ها ترجمه شده است. سوگند نامه وی هنوز هم در جهان دانش از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. نیز یحیی نحوی گوید: بقراط وحید عصر خویش و کامل و فاضل و مبین و معلم همه اشیا و در این کمالات ضرب‌المثل بوده و طبیب و فیلسوف بود و کار او بدانجا کشید که مردم او را چون خدایی پرستیدند و حکایت او دراز است و در صناعت قیاس و تجربت، او را قوتی عجیب بود که هیچ طاعنی را در آن طعنی نتواند بود و او اول کس است که به بیگانگان طب آموخت، چنان‌که در کتاب عهد خویش به اطباء بیگانه گفته است تا مبادا علم طب از میان برود و آنان را به نظر فرزندان خویش می‌دید.

چگونه می‌توانیم تغذیه سالم داشته باشیم؟

برای داشتن تغذیه سالم و سلامتی بدن؛ باید بین گروه‌های غذایی شامل پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی تعادل ایجاد کنید. اینکه یک گروه غذایی را از رژیم خود حذف کنید، بسیار اشتباه است. تنها باید در هر دسته سالم‌ترین گزینه‌ها را انتخاب کنید.

۱. پروتئین

پروتئین بخش مهمی از انرژی بدن را تامین می‌کند. حتی خلق و خو و عملکرد بدن نیز به میزان مصرف پروتئین بستگی دارد. البته مصرف بیش از حد پروتئین برای افرادی مانند بیماران کلیوی مضر است. تحقیقات نشان می‌دهد که بدن به پروتئین با کیفیت بالا نیاز

شدیدی دارد. به خصوص با افزایش سن این نیاز بیشتر می‌شود. نیاز به پروتئین حتما نباید با محصولات حیوانی تامین شود. شما می‌توانید در کنار مصرف گوشت و مرغ از محصولات گیاهی سرشار از پروتئین نیز استفاده کنید.

۲. چربی

همه چربی‌ها جزء چربی‌های بد نیستند و نباید این گروه را از رژیم غذایی حذف کرد. چربی بد خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش می‌دهند. اما چربی‌های خوب از قلب و مغز محافظت می‌کنند. چربی‌های سالم حاوی امگا ۳ هستند و برای سلامت

جسم و روح باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. این نوع چربی‌های مفید باعث بهبود خلق و خو، افزایش تندرستی و تناسب اندام می‌شوند. در صورتی که چربی‌های خوب را جایگزین چربی‌های مضر کنید، دور کمر به مرور کوچک می‌شود.

۳. فیبر

خوردن غذاهای سرشار از فیبر به سلامت بدن به خصوص سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. مواد غذایی مانند غلات، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و لوبیا سرشار از فیبر هستند. مصرف فیبر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکت و دیابت را کاهش می‌دهد. همچنین وضعیت پوست را بهبود بخشیده و به کاهش وزن کمک می‌کند.



۴. کلسیم

استفاده کنید. مواد غذایی مانند سبزیجات، میوه ها و غلات کامل حاوی کربوهیدرات های مفید و تصفیه نشده هستند. بهتر است مصرف نان سفید، شیرینی ها، نشاسته و شکر را در برنامه غذایی خود کاهش دهید. این نوع مواد باعث افزایش سریع قند خون، نوسانات خلق و خو و تجمع چربی به خصوص دور کمر می شوند.

بسیاری از افراد به دلیل اضافه وزن، علاقه دارند با کاهش کالری مصرفی و استفاده کمتر از روغن در مواد غذایی، انواع غذاهای رژیمی را یاد بگیرند تا در وعده های غذایی خود استفاده نموده و وزن خود را کاهش دهند. یکی از مواد غذایی که در نخستین مرحله برای تهیه غذای رژیمی، باید حذف شود؛ روغن است.

«سارا رضانی اعتدالی»

کمبود کلسیم در بدن منجر به پوکی استخوان می شود. عدم دریافت کلسیم کافی علاوه بر این مشکل باعث اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب می شود. فرقی ندارد شما چه سنی دارید، در هر صورت باید غذاهای غنی از کلسیم را در برنامه خود قرار دهید. می توانید از متخصص تغذیه مشاوره دریافت کنید تا بدانید کدام غذاها کلسیم را کاهش داده و باید مصرف آن ها محدود شود. منیزیم و ویتامین ها D و K کمک می کنند تا کلسیم در بدن به خوبی تاثیر خود را ایجاد کند.

۵. کربوهیدرات

یکی از منابع اصلی تامین انرژی بدن کربوهیدرات ها هستند. برای داشتن تغذیه سالم باید از کربوهیدرات های پیچیده و تصفیه نشده به جای کربوهیدرات های تصفیه شده و قندها

خوراک عدسی

اگر به دنبال غذای بدون برنج رژیمی هستید عدسی بهترین گزینه خواهد بود. برای تهیه این غذا به مواد اولیه زیر نیاز دارید:

دو پیمانه عدس

یک عدد پیاز

۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

به مقدار لازم فلفل و نمک

به مقدار لازم پودر هل و دارچین

روغن

در تهیه عدسی باید توجه داشته باشید که عدس ها حداقل ۱۲ ساعت در آب خیس بخورد تا نفخ آن گرفته شود. همچنین ادویه ها مانند دارچین و زردچوبه به هیچ عنوان از دستور پخت عدسی حذف نشود زیرا چاشنی آن محسوب می شود. کمی زعفران دم کرده می تواند عدسی شما را خوشمزه تر کند و اضافه کردن سیب زمینی نگینی در هنگام پخت به لعاب انداختن خوراک شما کمک می کند.

«سارا رمضانی اعتدالی»

تأثیر ورزش بر شادمانی

حتما تاکنون شنیده ایم که بین ورزش و شاد بودن افراد ارتباط زیادی وجود دارد و قطعا شاهد آن بوده ایم که افرادی با بیماری های روحی همچون افسردگی و ... زمانی که به پزشک مراجعه می کنند معمولا بین گزینه هایی که برای بهبود حال فرد مقابل پیشنهاد می کند، ورزش کردن هم می تواند یکی از این موارد پیشنهادی باشد. اما آیا این یک حرف معمول است که بین مردم جا افتاده است یا اینکه می تواند جنبه علمی داشته باشد؟ در دنیای امروز که مردم هرکدام به نحوی درگیر مشکلات اقتصادی، معیشتی، کاری و ... خود هستند، شادی و خنده می تواند مرهمی باشد برای تمام درد ها و ورزش کردن بهترین راه برای خندیدن

از ته دل می باشد. درگیری ها و مسائلی که جامعه ی بشری کنونی با آن دست و پنجه نرم می کند به طرز سرسام آوری روح و روان انسان ها را درگیر مسائل روحی و روانی مختل کننده و مشکلات عصبی آزار دهنده ای می کند؛ تا جایی که گاهی استرس و اضطراب نه تنها روح آدمی بلکه جسم او را با مشکلات جدی روبه رو می سازد. مهم ترین و عمده ترین بیماری روانی ناشی از این تنش های آزار دهنده افسردگی می باشد و در بعد جسمی می توان از انواع سرطان ها نام برد. دلیل عمده این بیماری ها از کار افتادن یا ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن به وسیله ی همین تنش هایی است که به آن ها اشاره شد.



چگونه می‌توانیم از این بیماری‌ها جان سالم به در ببریم؟

بله جواب همین است. ورزش و خندیدن. انجام فعالیت‌های ورزشی به ویژه هوازی منجر به ترشح هورمونی به نام آندروفین (مورفین طبیعی بدن) در بدن می‌گردد. این هورمون باعث شادی فرد می‌گردد. هرچه میزان هورمون آندروفین فرد بیشتر باشد فرد شادتر می‌شود و بالعکس. پس حتی در

تمارین ورزشی نیز این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم چقدر شاد شویم. هر فعالیت هوازی سریع‌تر و طولانی‌تر منجر به تولید آندروفین بیشتر و درنهایت شادمانی بالاتر در فرد می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که زنان به شکل حادثر استرس و افسردگی را تجربه می‌کنند. همچنین نسبت به آسیب‌های فیزیولوژیکی، استرس مزمن، حساس‌ترند. پس لازم است که بانوان حتماً فعالیت ورزشی را در برنامه روزمره‌شان داشت باشند تا کودکان شادتری را تربیت کنند. پس همین الان وقت اصلاح برنامه‌ی اشتباه زندگیست. برو باشگاه، ورزش کن، لبخند بزن و خود را اسطوره‌ای بدان که باید بخندد و باید ورزش کند. خودت را دوست‌دار و جسمت را گرامی‌دار. این امانتی است در دستان تو. ورزش یعنی سلامتی و سلامتی یعنی خندیدن!

«زینب ده دئی»



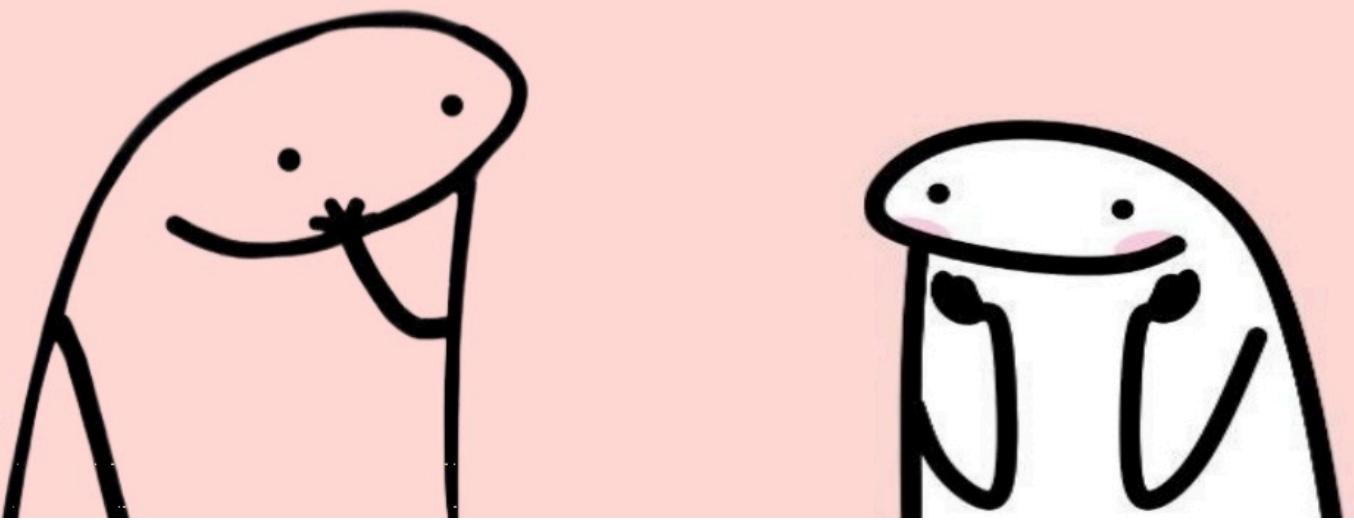
بخون و بخند ☺

... فقط یه ایرانی میتونه بعد از اینکه جواب
آزمایششو گرفت و سالم بود بگه این همه پول
کردیم تو جیب این دکترا آخرش هم هیچی
نبود!!!

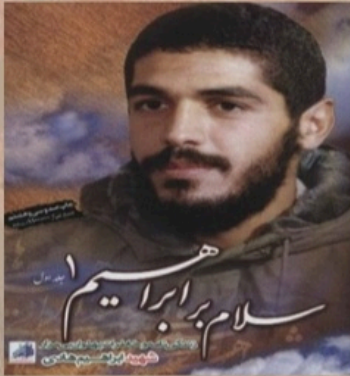
... به حیف نون می‌گن چرا قرص‌های
چرک خشک کنت رو سر موقع نمی‌خوری؟
میگه میخوام میکروب هارو غافل گیر کنم!!!

... طرف رفت داروخانه گفت: آقا یک شیشه
داروی تقویتیمو بدید لطفا
مسئول داروخانه پرسید بزرگ یا کوچیک
طرف جواب داد: نه کوچیکشو بدید، من
اصلا از موی بلند خوشم نمی‌اد!!

«زهرا خلیج»



کتابنامه



«زهرا دولتی»

