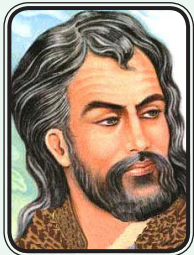


راهیست راه عشق که هیچش کنار نیست
آن جا جز آن که جان بسپارند چاره نیست
هر گه که دل به عشق دهی خوش دمی بود
در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست...



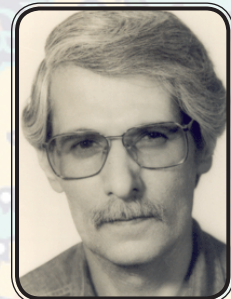
حافظ شیرازی

ادبی و هنری



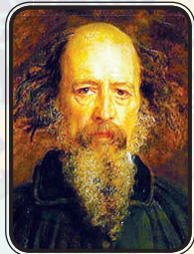
ژاله اصفهانی

بهار آمد و از سبزه زمین زیبا شد
بوستان بار دگر دلکش و روح افزا شد
سبزه روید و چمن سبز شد و غنچه شکفت
باغ یک پارچه آتشکده از گلها شد
بوی گل آورد از طرف چمن باد بهار
موسم گردش دشت و دمن و صحرا شد
ای عجب گر دل بگرفته من و نشود
اندر این فصل که از باد صبا گل و شد
وقت آن است که خاطر شود آزاد زغم
باید از شادی گل شاد شد و شیدا شد
مرغ دل در قفس سینه نگیرد آرام
تا غزل خوان به چمن بابل خوش آوا شد
ژاله صبحدم از چشم تر ابر چکید
گشت همخانه گل، گوهر بی همتا شد



مهرداد اوستا

وفا ندرکی و ندرم، خط ندرکی و ندریم
شکست و شکستیم، نبردی و نبریدیم
اکثر خلق ملامت، و اکثر نکرده نرامت
کشیم از تو کشیدیم، کشیدیم از تو کشیدیم
کعبه ام، شکوه اشک که در هواست تو هر شب
ز چشم ناله شکفته، به پروی شود رویدیم
مرا نصیب نعم آمد، به شریک هم عالم
چرا که از همه عالم، محبت تو ندریم
چو شمع خنده ندرکی، مگر به روز سیاهم
چو بخت جلوه ندرکی، مگر به روز سیاهم
بجز وفا و عبادت، نماند در همه عالم
نماز که نبریم، ملاقت که ندریم
نیور از تو ندرکی چنین که به نعم دل
ز دست شود گرفتیم، بدوش ناله کشیدیم
چو آنم که به حسد شکست می شد و آری
چو ندر در قدم او، رویدیم و نرسیدیم
به پروی بخت ز روید، ز جگر همه به ندریم
لحن چو آتش کشیم، لحن چو آتش پرویدیم
وفا ندرکی و ندرم، به نبردی و نبریم
ثبات عهد مرا رویدکی آتش فروغ امیدم؟



آلفرد لرد تنیسون
۱۸۰۹-۱۸۹۲

آلفرد لرد تنیسون (به انگلیسی: Alfred Lord Tennyson)
(زاده ۶ اوت ۱۸۰۹ - درگذشته ۶ اکتبر ۱۸۹۲) ملک الشعرا بریتانیا و یکی از محبوبترین شاعران عصر ویکتوریا بود. آلفرد تنیسون سومین فرزند خانواده در پنجم آگوست سال ۱۸۰۹ متولد شد. پدر آلفرد کشیش بود. جرج کلیتون تنیسون برادر بزرگتر آلفرد و خواهرش الیزابت نام داشت.

بخشی از شعر بانوی شالوت:
در آن سوی رود آرمیده
کشزارهای پنهانور جو و گندم
لحاف طلایی زمین اند که با آسمان هم آغوش شده اند
راه باریک
که از میانه ی کشزارها
به برج های عظیم "کم لوت" کشیده شده
مردم در گذر
به بستر رویش نیلوفر های آبی در آغوش آب خیره شده اند
که دور تا دور جزیره را در آغوش گرفته
جزیره ای در بالای رود
جزیره "شالوت"
بیدها سبید می کنند، صنوبرها میرقصدند
نسیم ملایم لحاف تاریکی را زبوزه کشان
از میان موج ها می گذراند
از آغوش جزیره
از بستر آبی رود
تا برای همیشه در کم لوت
آرام گیرد
تصویر زیبای جزیره
چهار دیوار خاکستری
چهار برج طلوسی
به بیانه ی نمایش گل ها
بر آرایش دشت سایه انداخته اند
و سکوت جزیره کوچک
اورا در خود محصور کرده
بانوی شالوت ز



شش داستان بزرگ، افسانه ای
انتر: داوید هاکنی
ترجمه: آوا رضایی (فتوحی)
خرگوش کوچک دریایی

قسمت اول

شاهزاده خانمی در یک اتاق بزرگ از قلعه، بر بالای بلندی زندگی می کرد. او می توانست تمام قلمرو خود را از داخل دوازده پنجره، که هر پنجره یکی از دیوارهای اتاقش است ببیند. همچنین او می توانست از پشت اولین پنجره واضح تر و بهتر از بقیه مردم چیزها را ببیند، از پشت دومین پنجره خیلی بهتر از اولی و از پنجره های بعدی به مراتب بهتر از قبلی ها، تا اینکه از پشت دوازدهمین پنجره او همه چیز را در بالا و زیر زمین می توانست مشاهده کند. شاهزاده خانم رازهای مردم را می دانست. او بسیار مغرور بود و چون دوست می داشت که به تنهایی حکومت کند اعلام کرده بود که تنها با پسر ازواج خواهد کرد که بتواند آنقدر خوب مخفی شود که شاهزاده نتواند او را پیدا کند. هر پسر که برای پنهان شدن تلاش می کرد و شکست می خورد، سرش را از بدن جدا، و در یک محل آویزان می کردند. پسران جوان طوری از نمایش ۹۷ مجسمه در جلوی درب قلعه ترسیده بودند که دیگر کسی جرأت نکرده بود در این مبارزه شرکت کند. از این امر شاهزاده خانم بسیار خوشحال بود و فکر می کرد که همیشه باید آزاد باشد. مدتی گذشت تا اینکه سه برادر تصمیم گرفتند که شانشان را امتحان کنند. برادر بزرگ تر با دقت تمام خود را در گودال آهک پنهان کرد اما شاهزاده او را از داخل اولین پنجره دید و سرش را جدا کرد، دومی در انبار قلعه مخفی شد، اما دوباره شاهزاده از داخل اولین پنجره نگاه کرد و دومی هم خیلی زود سرش در ۹۹ جایگاه میخکوب شد. بنابراین کوچکترین برادر از شاهزاده خانم خواهش کرد که او یک روز مهلت دهد که فکر کند و تصمیم بگیرد و همچنین تا سه بار به او فرصت دهد تا شانس خود را امتحان کند. "اگر سومین بار مرا یافتید، من دیگر نمی خواهم زنده بمانم."
او بسیار خوش قیافه بود و به خاطر جذابیتش شاهزاده موافقت کرد. "من به تو سه بار فرصت می دهم اما کاملاً مطمئن هستم که موفق نخواهی شد." پسر تمام روز را فکر کرد و سعی کرد که جایی را برای مخفی شدن بیابد، اما جایی را پیدا نکرد. بنابراین نقشش را برداشت و برای شکار به جنگل رفت ناگهان لانه ی کلاغی را بر روی درختی دید، نقشش را بر بالا برد تا شلیک کند. اما کلاغ فریاد زد: شلیک نکن، من جبران خواهم کرد. بنابراین پسر نقشش را پایین آورد و رفت. خیلی زود به کنار دریاچه ای رسید و با دیدن ماهی بزرگی که کنار جدول دراز کشیده بود شگفت زده شد. همینکه خواست شلیک کند ماهی با ترس فریاد زد: شلیک نکن، من جبران خواهم کرد.
بنابراین پسر گذشت که ماهی شنا کند و برود و او نیز به راه خود ادامه داد. پس از چندی رویاه رنگی را دید، به او شلیک کرد اما تیرش خطا رفت و به رویاه نخورد. رویاه فریاد زد: بیا اینجا و این تیر را از پای من بیرون بیاور. پسر کاری که رویاه گفته بود انجام داد، اما همچنان تصمیم داشت که او را بکشد و پوستش درآورد. رویاه خواهش کرد: این کار را نکن، من جبران خواهم کرد.
بنابراین پسر اجازه داد تا رویاه هم برود و چون بهتر شده بود او نیز به خانه اش برگشت.

ادامه دارد



منتظر داستان و اشعار شما هستیم

لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایید.
ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسالی، آزاد است و مطالب ارسالی برگشت داده نمی شود.
tolou.news@yahoo.com

کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: محمود شیر بازو

فشار خون بالا و راههای پیشگیری آن

آسیه گشتاسبی - فرزاد خورشیدی - کارمند شبکه بهداشت

و ورزش.
راه های پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا
۱- کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب
۲- کاهش چربی غذا
۳- حبوبات بیشتری مصرف شود
۴- مصرف نمک کاهش یافته و محدود شود
۵- مصرف مواد قندی و نشاسته ای کاهش یابد
۶- ورزش و تحرک بدنی مناسب داشته باشد
۷- افراد سالم حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنند
۸- افراد دارای فشار خون بالا زیر نظر پزشک معالج خود هر ۶ ماه یک بار آزمایش چربی- قند - اوره- اسید اوریک خون و آزمایش کامل ادرار انجام دهند.
۵/۲۶۶۷

تعریف فشار خون:
فشار خون عبارت از نیروی است که در اثر برخورد خون با دیواره سرخرگها به وجود می آید و سبب جریان خون از قلب به قسمت های دیگر بدن می شود.
علائم فشار خون بالا
مهمترین علامت بیماری فشار خون بدون علامت بودن آن است و یا ممکن است با علائمی مانند درد ناحیه پس سر، بخصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، خستگی، تپش قلب همراه باشد. علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغماء در موارد حاد بیماری دیده می شود.

عوامل مؤثر در تشدید فشار خون بالا
این علائم عبارتند از: بیماری قند سابقه فامیلی، فشارهای عصبی، چاقی، افزایش چربی خون، مصرف دخانیات، نداشتن فعالیت بدنی

چربی خون

شیدا احیاء کننده - میترا دریانوش - مسعود شبیانی - مربی مرکز آموزش بهورزی کازرون

چربی های خون دو نوع هستند: کلسترول و تری گلیسرید کلسترول: یک ماده طبیعی است که در بدن ساخته می شود. ۷۵٪ کلسترول بدن که در جریان خون قرار دارد توسط کبد ساخته شده و ۲۵٪ باقیمانده توسط غذاها به بدن وارد می شود. افزایش سطح کلسترول خون برای سلامتی انسان مضر است، ولی سطح طبیعی آن برای ادامه زندگی انسان لازم است (برای ساخته شدن غشای سلولها و هورمونها).
یک سوم بالغین در دنیا سطح کلسترول خون بالایی دارند.
LDL(ل دی ال) یا کلسترول بد خون: نوعی از کلسترول خون است که تمایل به رسوب در دیواره عروق بدن دارد. گلبولهای سفید خون با این نوع کلسترول خون ترکیب شده و پلاک عروقی تشکیل می دهند که سبب تنگی عروق می شود.
HDL(اچ دی ال) یا کلسترول خوب: جلوی تجمع کلسترول بد را در خون می گیرد.
عوامل افزایش دهنده کلسترول خون: انواع غذاهای چرب، لبنیات پرچرب، گوشت قرمز، کربوهیدراتها، استعمال دخانیات، بی تحرکی، چاقی. عوارض کلسترول خون بالا (۱) بیماریهای قلبی - (۲) انسداد مجرای خون توسط پلاکهای جدا شده از رگ ها و کاهش خون رسانی به مغز و قلب - (۳) حمله قلبی - (۴) سکته مغزی - (۵) مرگ.
راههای کنترل کلسترول عبارتند از: کنترل وزن، محدود کردن مصرف چربی های اشباع، تغذیه سالم، ورزش، ترک دخانیات.
۵/۲۶۵۱

چند نکته در شبکه اجتماعی تلگرام که شاید به دردتان بخورد

مهندس زهره یزدانی - مسئول IT شبکه بهداشت و درمان

با توجه به رشد روز افزون گوشی های هوشمند و استفاده فراوان از شبکه های اجتماعی، می توان گفت تلگرام یکی از پرطرفدارترین شبکه های اجتماعی در بین ایرانیان می باشد. در زیر به چند نکته از این موارد اشاره می کنیم:
۱. عدم دریافت تیک دوم در چت
شاید برای شما اتفاق افتاده باشد که با کسی چت می کنید که از نرم افزارهای جانبی تلگرام (موبوگرام، تلگرام پلاس و ...) به جای خود تلگرام استفاده کننده و قابلیت تیک دوم که نشانه خوانده شدن پیام توسط کاربر مقابل می باشد را برداشته باشد.
حال برای اینکه متوجه بشویم کاربر مقابل مان پیام ما را خوانده است یا استفاده از **Voice** تلگرام یک پیام صوتی ارسال می کنیم و هنگامی که نقطه "••" از کنار ویس حذف شد نشان دهنده خوانده شدن پیام شما از سوی طرف مقابلتان می باشد.

۲. عدم نمایش پیام ورود به تلگرام برای مخاطبین
هنگامی که تازه عضو تلگرام میشوید به تمام مخاطبان شما که عضو تلگرام می باشد پیام ارسال می شود. برای عدم ارسال این پیام شما می توانید با یک شماره ای که مخاطبان آن شماره را نداشته باشد تلگرام نصب کنید (به دلیل عدم ارسال پیام برای مخاطبینتان) در ادامه با تغییر شماره دادن (شماره ای که مخاطبینتان آن را دارند) در تلگرام با شماره اصلی خودتان بدون متوجه شدن مخاطبینتان عضو شبکه اجتماعی تلگرام می شود.
شاید ذکر است که این روش فقط برای عدم نمایش پیام به مخاطبینتان به کار می رود ولی در صورتی که افراد شماره شما را در مخاطبین شان جستجو کنند می توانند متوجه عضو بودن شما در تلگرام بشوند.
۳. پاک کردن حافظه اشغال شده گوشی توسط مطالب در تلگرام
شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که تعداد گروه ها و کانال هایتان زیاد باشد و سرعت گوشی تان پایین بیاید و هم حافظه ذخیره سازی تان

با مصرف سبزیجات سلامت خود را تضمین کنید

زهره اعتمادی - خانه بهداشت بلیان

احساس خستگی مفرط می شود. سبزیجاتی مانند اسفناج، سیب زمینی و مارچوبه حاوی مقادیر زیادی آهن می باشند. سبزی های با رنگ سبز پر رنگ مانند اسفناج، بروکلی، و کاهو علاوه بر خاصیت های ذکر شده حاوی میزان بالایی کلسیم می باشند. کلسیم برای استحکام استخوان و سلامت دندان لازم می باشد و از پوکی استخوان نیز جلوگیری می نماید.
۵/۲۶۹۱

در سبزیجات گوناگون بیش از ۱۸۰ نوع ویتامین و ماده معدنی متفاوت یافت می شود که بدن نیازمند به تامین آنان برای سلامت خویش می باشد. از این رو مصرف سبزیجات گوناگون برای سلامت شخص بسیار مفید و ضروری است. سبزیجات حاوی ویتامین ها و املاح معدنی فراوانی هستند که در سلامتی بدن نقش مهمی دارند. از جمله این املاح آهن است، آهن در خون سازی و تامین انرژی بدن نقش مهمی را ایفا می کند. کمبود آهن در رژیم غذایی موجب کم خونی و

نارنگی

زهره پورخورشید - خانه بهداشت بلیان



نارنگی با فسفر زیاد باعث تقویت حافظه و هوش می شود. نارنگی دارای املاح و ویتامین های فراوان و غنی از فسفر است. جوشانده برگ های آن برای تصفیه خون بسیار مناسب است. این میوه برای رفع بی اشتها و کاهش گرمای غریزی بدن مفید است. مصرف چای بلافاصله بعد از غذا باعث دفع آهن و ویتامین B۱ می شود. چای دارای ماده ای به نام «تانن» است که به راحتی با آهن موجود در منابع گیاهی ترکیب می شود. همچنین آهن یک ماده مغذی است که جذب آن در دستگاه گوارش مشکل بوده و به مقدار اندک و به سختی جذب می شود. بنابراین مصرف چای بعد از غذا سبب می شود، آهن با ماده تانن موجود در چای ترکیب شده و در نتیجه انسان در معرض خطر کمبود ویتامین B قرار می گیرد.
۵/۲۶۹۱