



تاریخ
۲۷
تیر
۱۳۹۶
سه شنبه

دلم می‌خواهد آسمانی از شبیشه بسازم
گاهی سنگی به سویش پرتاب کنم
تا رنگین کمانش
بر خاطرات نقاشی کودکی‌ام بریزد
به اندازه تمام آبی آسمان‌ها
به اندازه تمام جوانه‌های روی زمین
دلم برای ممداد رنگی کودکی‌ام
که با آن پدر را
از همه دنیا بزرگ‌تر می‌کشیدم
تنگ است



شهناز سماوات



نمایش فیلم

صفحه
۶
شماره
۲۰۰۶
سال
بیست و سوم

ادبی و هنری



محمود شیربازو

الهام از سوزنامه وحید گودرزی

- از چشمانش چشیدم
- قندیل ناشاد را
- فراق موج می‌زد
- بغض‌ها فشرده گلو
- سینه تا بیکران درد
- دل سوار بر ناول خویش
- حس اشک مالامال
- آه در گذر معنا
- خطوط خاطره تا بی‌نهایت
- غصه را غسل اشک باید
- پاروئی باید
- قایتی
- ناخدائی
- طوفان کران تا کران
- سه‌مگین است
- سفر سخت است و پر مهیب
- ناخدا می‌راند
- می‌خواند
- به‌نام عشق
- به‌نام او
- به‌نام یاری ی ی



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 ارسال، آزاد است و مطالب رسالی برگشت داده نمی‌شود.

tolou.news@yahoo.com

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



شاعر و مترجم: عادل فنائی

شعر آذری قرص قمر

یوخذو بیر کس سولیرم من دردیمی بو دنیا
یاقلیزام من نینیم دس یوخذو سولیرم یادا
(کسی نیست که در این دنیا دردم را برایش تعریف کنم
تنها هستم چه کار کنم چون دوستی دور و برم نیست به بیگانه تعریف می‌کنم)
محرم اولماز بئر نفر دوس دان سورا دوس دردینه
یاد یلیرم دردیمی افشا اندر بو دنیا
(جز دوست کسی نمی‌تواند محرم درد دل دوست باشد
می‌دانم، بیگانه دردم را در این دنیا افشا خواهد کرد)
درد الین بزیمیش بئر چاره یوخذور دردیمه
هچ تاپولماز بئر نفر بو دنیا من سودادا
(از دست درد خسته شده‌ام و برای دردم چاره‌ای نیست
آخه در این دنیا کسی مانند من عاشقی پیدا نخواهد کرد)
من سنین تک گورمه میشم قاش کمان نازلی عذار
هچ تاپولماز بئر نفر بو دنیا سن رعادا
(من کمان ابرویی مثل تو که چهره ناز داشته باشد ندیده‌ام
اصلاً در این دنیا رعائیی مثل تو پیدا نخواهد شد)
گوزلرین بئر آهو گوزونه بنزیر اونان گوزل
گورمیشم گوز چوخلار اما من نه هچ بو شهلادا
(چشمات مانند چشمان آهوست و از آن زیباتر
چشمان زیبای زیادی دیده‌ام اما مثل چشمان شهلائی تو نبوده‌اند)
ساجلارین بئر دسته سنول تک اوزونن آسلا توب
من بوچور اندیم گمان قرص قمر دور دینادا
(زلف‌هایت مانند دسته سنبل از رخساره‌ات آویزان شده‌اند
و من گمان بردم که چهره‌ات قرص قمری در لابلای دینا است)
سینه وی فکر ایلدیم درده سیر دور سلسله سم
قلوی من بولمه زیدیم گزلیتپ دور خارادا
(فکر کردم هر وقت صدا بزنم سینه‌ات برای درده‌ام سیر خواهد بود
فکر نمی‌کردم که قلت در داخل سنگ خارا پنهان است)
من آیا اولدوزلارا اوتروب جفانلان جوخ قه در
یازمو شام سوز شعر گونه آما نه بو شیوادا
(من برای ماه‌ها و ستارگان خیلی وقت‌ها از جور و جفایت
سخنان شعر گونه نوشته‌ام اما چنین شیوا نبوده‌اند)



The Last Unicorn آخرین اسب تک شاخ

نویسنده: جیمی وب ۱۹۸۲ / مترجم: محمود شیربازو

When the last eagle flies over the last crumbling mountain
And the last lion roars at the last dusty fountain
وقتی که آخرین عقاب بر فراز آخرین تیغه‌ی کوه پرواز می‌کند
و آخرین شیر غرش می‌برد به آخرین چشمه‌ی خاک آلوده
In the shadow of the forest though she may be old and worn
در سایه سار جنگل، او (معضوق) شاید پیر و مستور باشد
They will stare unbelieving at the last unicorn
آن‌ها (شیر و عقاب) بر آخرین اسب شاخدار خیره خواهند شد
When the first breath of winter through the flowers is icing
آنگاه که که اولین نفس زمستان در لابلای گل‌ها یخ می‌بندد
And you look to the north and a pale moon is rising
و تو می‌نگری به شمال و به رویت قرص رنگ پریده ماه
And it seems like all is dying and would leave the world to mourn
و بنظر میآید که همه فنا می‌شوند و جهان را سوگوار می‌کنند
In the distance hear the laughter of the last unicorn
از دورها گوش بسیار به شیبه‌ی آخرین اسب شاخدار
I'm alive, I'm alive
من زنده‌ام... آری زنده‌ام
ning
آنگاه که آخرین ماه قد می‌کشد بر روی آخرین ستاره
And the future has passed without even a last desperate warning
و آینده عبور کرده و گذشته حتی بدون یک هشدار نومیدانه‌ای
Then look into the sky where through the clouds a path is torn
سپس بنگر به آسمان جایی که در میان ابرها توده‌ی پاره پاره هست
Look and see her how she sparkles, it's the last unicorn
بنگر و ببین که چگونه او (معضوق) می‌درخشد
آن همان اسب تک شاخ است
I'm alive, I'm alive
من زنده‌ام... آری زنده‌ام
۱۹۸۲ Written by: Jimmy Webb
Translated by: Mahmoud Shirebazoo

توت فرنگی یک تنه به جنگ آلزایمر و پیری می رود!



نتیجه تازه ترین تحقیقات صورت گرفته نشان می دهد، ترکیب طبیعی موجود در توت فرنگی می‌تواند از بیماری های عصبی که مرتبط با سن هستند، جلوگیری کند و با بیماری آلزایمر نیز مقابله کند.
محققان مؤسسه مطالعات بیولوژیک در بررسی های خود دریافتند، درمان موش‌های آزمایشگاهی با ترکیب فیستین نشان داده است که خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی فیستین می‌تواند به کاهش افت شناختی سلول های مغز در برابر اثرات پیری کمک کند.
محققان در تازه ترین مطالعات خود دریافتند، و التهاب مغز منجر شود. ترکیبات طبیعی توت فرنگی اثرات روانی فیستین نوعی فلاونول است که در انواع ناشی از افزایش سن را کاهش می دهد و میوه‌ها و سبزیجات از جمله توت فرنگی، می‌تواند با آلزایمر مقابله کند.

زمان خود را با دوستانتان بگذرانید



در انسان‌هاست. مطالعات انجام شده نشان می دهد که به کمردرد مبتلا باشید یا از یک درد مزمن هم چون فیبرومیالژیا رنج ببرید، تمرینات ورزشی می تواند مفید و کمک کننده باشد. یک مطالعه مرتبط که در مجله Pain منتشر شده است نشان می دهد ورزشکاران نسبت به سایر افراد تحمل و استقامت بیشتری در برابر درد دارند. این تیم مطالعاتی بیان کرده است که انجام تمرینات ورزشی می تواند گیرنده‌های اپیوئید را فعال سازد که همین امر باعث بهبود درد می شود. بیشتر داروهای بدون نسخه و مسکن های تجویز شده نیز باعث فعالسازی سیستم اپیوئیدی شما می شود. البته برای شروع ورزش با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا حرکات ورزشی مناسب شما را معرفی کند.
کشش‌های مختلفی را امتحان کنید:
مطالعه انجام شده نشان می دهد که انجام تمرینات یوگا یا سایر کشش‌ها در هفته می‌تواند کمردرد شما را بهبود بخشد. در این مطالعه افراد تقریباً ۵۵ دقیقه در هفته تمرینات کششی را انجام دادند. نویسندگان این مطالعه بر این باورند که بخش ذهنی یوگا می‌تواند درد فیزیکی را بهبود بخشد.

تنها بودن می تواند حس درد را در شما بیشتر کند. زمانی که با دوستان خود ارتباط برقرار می کنید ترشح اندورفین در مغز افزایش پیدا می کند. همانطور که می دانید اندورفین یک ماده شیمیایی خوب است که می تواند فعالیت‌ها را در مرکز مغز آرام سازد و همین امر باعث بهبود درد شما می شود. به همین خاطر زمانی که در کنار دوستان صمیمی خود هستید حس درد کمتر به سراغتان می آید. از سوی دیگر جدا شدن از جامعه باعث بدتر شدن کمردرد می شود و می تواند حال شما را بدتر سازد.
بختندید:
مطالعه انجام شده نشان می دهد یک تمرین

نکته‌هایی در مورد آبسه‌های سر و گردن از زبان متخصص گوش و حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

از تشخیص، افزود: در این حالت، تجویز آنتی بیوتیک های خوراکی برای هفت تا ۱۰ روز، مراجعه بیمار دو روز پشت سر هم برای اطمینان از تشکیل نشدن مجدد هماتوم، خودداری از تخلیه محکم بینی برای سه تا پنج روز، ضرورت دارد.
او ادامه داد: اگر پالپ دندان پس از عفونی شدن نتواند از خود دفاع کند، احتمال تشکیل آبسه دندانی در نوک ریشه بسیار زیاد می‌شود، درد و تورم لثه به همراه احساس مزه بد در دهان از نشانه‌های آبسه دندانی است که در بیشتر موارد، همراه با سابقه خونریزی از لثه است و با قرمزی و درد لثه، خارج شدن چرک از شیار لثه، لقی شدن دندان و در موارد شدید تب بالا و بی حالی بروز پیدا می‌کند. دکتر خادمی گفت: اگر آبسه در نواحی سطحی و در نزدیکی فک باشد، مشکل چندانی پیش نمی‌آید و به آسانی می‌توان آن را درمان کرد، اما اگر به فضای عمقی گردن راه‌های هوایی بسیار خطرناک است و باید درمان شود.
این متخصص گوش و حلق و بینی، تب، محدودیت حرکت گردن، سختی بلع، آبریزش از دهان، قفل شدن فک و در موارد شدید انسداد راه‌های هوایی، عفونت غلاف کاروتید و قفسه سینه را به عنوان نشانه‌های سولیت پیش‌رونده جلو گردن معرفی کرد که با اصلاح وضعیت راه هوایی، آنتی بیوتیک وسیع الطیف وریدی و تخلیه آبسه درمان می‌شود.
آبسه تیغه بینی نیز دیگر نوع آبسه سر و گردن است که دکتر خادمی در این خصوص، گفت: این نوع آبسه در اثر ضربه و تشکیل لخته خونسی (هماتوم) در تیغه بینی و درمان نشدن به موقع هماتوم و رشد باکتری در داخل هماتوم ایجاد می‌شود و باعث تشکیل آبسه نکرور غضروف بینی و فرو رفتگی تیغه میانی بینی شده که به اصطلاح بینی زینی شکل به وجود می‌آید که آیدک‌ک نشانه‌های آن، تورم دو طرفه بینی، گرفتگی بینی، درد، حساسیت قرمزگی مخاط و پوست بینی و تب است.
دکتر خادمی با توصیه به تخلیه آبسه پس

یک متخصص گوش و حلق و بینی و فلوشیپ سر و گردن در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، انواع آبسه مربوط به سر و گردن را معرفی کرد.
به گزارش "وب دا" در شیراز، دکتر "بیژن خادمی" با معرفی آبسه دور لوزه‌ای، به عنوان یکی از این موارد، گفت: آبسه دور لوزه‌ای در قطب فوقانی لوزه کامی حلق به وجود می‌آید و شایعترین آبسه فضای گردن است که در افراد بزرگسال، بیش از کودکان دیده می‌شود. او با بیان اینکه این آبسه ابتدا با سلولیت بافت اطراف لوزه شروع شده و در صورت درمان نشدن، در کمتر از چند روز به آبسه تبدیل می‌شود، نشانه‌های آن را شامل تورم لوزه، انحراف زبان کوچک به طرف مقابل، تغییر صدا و در موارد شدیدتر قفل شدن فک (تریسموس) و حرکات دردناک گردن عنوان کرد.
دکتر خادمی درمان این نوع آبسه را شامل سه اصل کلی اقدامات محافظتی، تجویز آنتی بیوتیک و تخلیه چرک برشمرد و ادامه داد: اقدامات محافظتی شامل تجویز مسکن و تب بر، شستشوی گلو با محلول نرمال "سیلین" و هر دو تا چهار ساعت با کیسه یخ، تأمین مایعات از دست رفته بدن بیمار و رژیم غذایی نرم یا آبیکی در حد تحمل است.
این متخصص گوش و حلق و بینی، آبسه فضای جانبی حلق را شایع‌ترین نوع بعد از آبسه دور لوزه معرفی کرد که اغلب در اثر انتشار عفونت اعضای مجاور لوزه یا پاروتید به وجود می‌آید و نشانه‌هایی مانند سختی بلع، قفل شدن فک (تریسموس)، تورم حلق و درد گردن را به همراه دارد.
دکتر خادمی برای درمان این نوع آبسه توصیه کرد که ابتدا به صورت محافظتی مانند آبسه دور لوزه شامل تجویز مسکن، شستشوی گلو و تأمین مایعات بدن اقدام شود و پزشک در ادامه با اقداماتی مانند آنتی بیوتیک وریدی یا دوز بالا و در مراحل پیشرفته‌تر نیز تخلیه آبسه اقدام می‌کند.
آبسه پشت حلق، دیگر موردی بود که این متخصص گوش و حلق و بینی در دانشگاه علوم پزشکی شیراز معرفی کرد و گفت: این عفونت بیشتر در کودکان در سنین سه تا ۶ سال و به دنبال عفونت و یا ضربه و

درد، تورم حلق و تب است.
دکتر خادمی با توصیه به تخلیه آبسه پس