



جلال خوانند

به نام نامی وطن

همیشه داغ دیده‌ای همیشه در تاملی
شبه لاله‌ای وطن که زخمی تهاجمی
همیشه زخم خورده‌ای از آشنا و اهرمن
به جنگ تن به تن وطن کفن به تن تویی وطن
خطر کمین خاک تو حرامیان هلاک تو
به دیده سرمه می کشم ضریح خاک پاک تو
شب از هجوم گرگ‌ها خزر به خانه می بریم
خلیج فارس تا ابد به آشیانه می بریم
سر خزر به نیزه‌ها اگر رود علم شویم
دوباره کاوه می شویم به جنگ اژدها رویم
هویت پلاک تو مدال افتخار ماست
شکوه سبز ریشات اساس اعتبار ماست
شهادت مبارک است اگر چه میکشی نفس
اگر چه روح زندگی تپیده در رگ ارس
سحر همین حوالی است حوالی سپیده دم
جوانه می زنی وطن سپیده دم قدم قدم
به کوری حسودها شهید جاودان من
بمان که می سرایمت به نام نامی وطن

رسول سنایی

از ما برسائید به این آدم الدنگ
امثال شما بی خردان را چه به فرهنگ
ای خرس خیل خلق جهان از تو چه دیده!!!
جز لای ولجن، چرک و عفن، حيله و نیرنگ
اجداد من امروز همه فخر جهانند
اجداد تو چیزی به تو دادند به جز ننگ؟
برگرد که بیرون شده پیش از تو از این خاک
چنگیز به تپایی و تیمور به آردنگ
تاریخ گواه است که خرناسه‌ی کفتار
هرگز نکند عرصه به شیران جهان تنگ

فریدون مشیری

آخر ای دوست نخواهی پرسید
که دل از دوری رویت چه کشید
سوخت در آتش و خاکستر شد
وعده‌های تو به دادش نرسید
داغ ماتم شد و بر سینه نشست
اشک حسرت شد و بر خاک چکید
آن همه عهد فراموش شد
چشم من روشن روی تو سپید
جان به لب آمده در ظلمت غم
کی به دادم رسی ای صبح امید
آخر این عشق مرا خواهد کشت
عاقبت داغ مرا خواهی دید
دل پر درد فریدون مشکین
که خدا بر تو نخواهد بخشید

نغمه مستشار نظامی

هزار آینه در پلکت نماز صبح می خوانند
شب از شوق نگاهت سینه‌ریز از کهکشان دارد
به یادت اختران در هفت گردون مست و حیرانند
نگاه عاشقت از شاعران شهر دل برده
تبسم می کنی ابیات در تعبیر می مانند
سکوت حرف‌ها دارد که در گفتن نمی آید
غزل‌هایم پر از آرامش اما قبل طوفانند
بیار ای ابر رحمت در دلم شوری بیار آور
کویرم، چشم‌های تشنه‌ام دل‌تنگ بارانند
تو سردار هزاران لشکر ملک سلیمانی
شهیدان در نگاه تو نماز عشق می خوانند

منتظر داستان و اشعار شما هستیم
لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمائید. ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسالی، آزاد است و مطالب ارسالی برگشت داده نمی‌شود.
tolou.news@yahoo.com
کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: طیبه خسروی

سلامت

گرم کردن مچ پای پیچ خورده اشتباه است

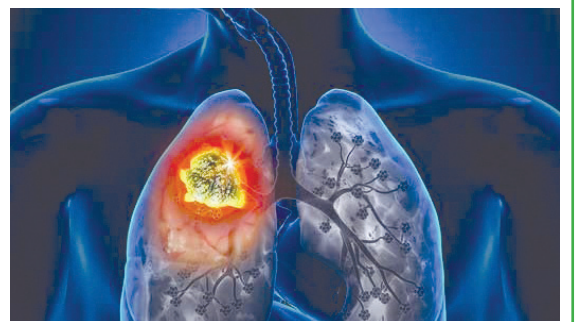
یک متخصص ارتوپدی و فلوشیپ آسیب‌های ورزشی گفت: پیچ خوردن مچ پا یکی از یکی صدمات شایع در بین ورزشکاران و افراد عادی است که معمولاً با پیچ خوردن پا به داخل اتفاق می‌افتد. به گزارش جام جم آنلاین، حمید پدram در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: پیچ خوردن مچ پا یک اتفاق دردناک است که با تورم، کبودی و در بعضی مواقع با شکستگی استخوان نیز همراه است. وی بیان کرد: پیچ‌خوردگی مچ پا که یکی از شایع‌ترین صدمات وارده بر افراد است که بیش از ۹۰ درصد آن فقط بافت نرم استخوان و غضروف افراد آسیب می‌بیند و در نوع شدید آن که استخوان مچ پا شکسته می‌شود و فرد برای بهبود حال خود نیاز به عمل جراحی استخوان مچ پا دارد.

لنزهای چشمی را از آرایشگاه‌ها نخرید



دبیر انجمن چشم‌پزشکی ایران نسبت به تبعات و عوارض استفاده از لنزهای چشمی که در آرایشگاه‌ها عرضه می‌شود، هشدار داد. به گزارش جام جم آنلاین از فارس، علی صادقی طاری در آستانه برگزاری چهارمین همایش چشم‌پزشکی بهار، با هشدار نسبت به تبعات و عوارض استفاده از لنزهای چشمی که در آرایشگاه‌ها عرضه می‌شود، گفت: بعضاً آرایشگاه‌ها برخی آرایشگاه‌ها برای زیبایی خود لنز چشمی به‌عنوان وسیله‌ای شناخته می‌شود که کاربرد پزشکی دارد، افزود: ممکن است در موارد خاص برای زیبایی از لنز استفاده شود که در این صورت نیز، باید با چشم‌پزشک مشورت شود. صادقی طاری با انتقاد از عرضه

نقش مهم ساعت بدن در ابتلا به بیماری فیروز ریه



سال به دلیل ابتلا به این بیماری جان خود را از دست می‌دهند. یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه‌های منچستر، آکسفورد، نیوکاسل، دانشگاه کالج لندن و تورنتو ابعاد مختلف این بیماری را مورد بررسی و کنکاش قرار دادند که نتیجه آن توسط شورای تحقیقات پزشکی و Wellcome Trust در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شد. ساعت داخلی بدن ما تقریباً هر سلول بدن را تنظیم می‌کند و چرخه‌های ۲۴ ساعته را در فرآیندهایی مانند خواب، ترشح هورمون و متابولیسم انجام می‌دهد. در ریه‌ها، ساعت عمدتاً در معابر اصلی حمل‌کننده هوا (مجاری هوایی) قرار دارد. این تیم دریافته‌اند که در مبتلایان به فیروز ریه، این نوسانات ساعت در فضاهای هوایی کوچک به نام آلوئولی بیشتر است. مطالعات انجام‌شده بر روی موش‌ها نشان داد که با تغییر در مکانیسم ساعت می‌توان فرآیند فیروزیتیک را مختل کرده و احتمال ابتلا به فیروز ریه را افزایش داد. همچنین محققان با استفاده از داده‌های انسانی از Biobank انگلستان دریافته‌اند که فیروز ریه می‌تواند رابطه نزدیکی با مدت‌زمان خواب (کوتاه یا طولانی) داشته باشد. ارتباط بین مدت‌زمان خواب و فیروز ریه از نظر قدرت با سایر عوامل خطرناک شناخته شده برای این بیماری مشابه است. به گفته محققان احتمال ابتلا به فیروز ریه در افرادی که به‌طور مرتب

صادقی طاری با انتقاد از عرضه