

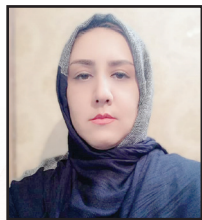
مولانا

بیاتا قدریکدیگر بدانیم
که تا ناگه زیکدیگر نمانیم



درد پا په ماه
مهوش حسینی (نسرین)

راضیه اسدی شکوه



اقیانوسم
بی تو آرام نیستم
تو را می خواهم
تا آرام شوم

دیگر از تنهایی نمی ترسم
یکی را پیدا کرده‌ام
او را...!!

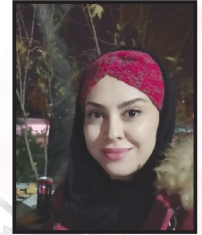
با
باد پاییزی
به زمین می افتم
با
لهجه بهار
صدایم کن

دلنتگ خاطرات

گذشته‌ام
مرا مانند ساعت
به عقب ببرید

کلاغ‌ها هم فهمیده‌اند
انسان مترسکم
روی شانه‌هایم
به آرزوهایم
می خندند...

آوا صالحی



از هجر نگو برای من، دیر شده
آن دخترک شاد، بین، پیر شده

از عشق بگو، شعر نگو، درس نده
استاد شدی ولی کمی دیر شده

من دختر خوش ذوق بیابان بودم
اینجا وسط شهر، چه دلگیر شده

از شوق تو تا ابد نمکدان بودم
از غم، قلمم اسیر و زنجیر شده

مشغول چکاندن تو بر دل بودم
باران بهار هم نفس گیر شده

گر داد دلم به گوش عالم نرسید
یک تیر تو در گلولی من گیر شده

تا عشق نبود، سبز و جاری بودم
با آمدنش هوا چه دلگیر شده

با رفتنش از برم نمی ماند جان
پاییز شده هوای من، زیر شده

از قلب تو تا خدا، تو را می بینم
این عشق، بین، اسیر تقدیر شده

تا چشمم کتم باز، تو را خواهم دید
این خاطره هر روز غزل گیر شده

یازده بار تمام شعر هم قافیه شد
تعداد دلم ازین عدد سیر شده

اشرفالسادات
کمانی



زخم بر دل می زد اما مرهمی هرگز نداشت
آسمان گریبان او، نم غمی هرگز نداشت
آمد و تنهایی دل را شکست و گوشه زد
گوشه چشمی، دوست می دارم هرگز نداشت

آفرین می گفت بر خود با غرور و سرکشی
بود شیطانی و عشق آدمی هرگز نداشت
عشق من خو کرد با تنهایی و دیو زمان
در نگاهش هم، نگاه مبهمی هرگز نداشت

خوار بود و خواست جان زخمی کند با خار غم
سایه مهری نهان، حتی کمی، هرگز نداشت
حال، جان، کوه یخی شد، ظاهراً کم حجم، لیک...
ریشه‌های جان جان را، عالمی هرگز نداشت

پاره‌ای از نقدی بر مجموعه غزل «درد پا په ماه» که در انجمن بانوی غزل شیراز رونمایی شد به قلم دکتر محمد فلاحی نسب:
وی پس از واکاوی دقیق در ماهیت و معنای غزل و بخصوص غزل نو ادامه می‌دهند: در روزگار معاصر شاعران بسیاری به دلیل بضاعت اندک ادبی به شعرهای سپید و آزاد و شعر نثر روی آوردند. و با پلکانی نوشتن دل نوشته‌های خود تصور کردند، به زبان شعر فاخر دست پیدا کردند.
حال آنکه به گفته یاکوبسون باید نوشته‌های پلکانی این گونه شاعران را به شکل عادی و نثرگونه درآورد و اگر دارای جوهره شعری بود آن را شعر قلمداد کرد، و گرنه بازی با کلمات و خشت زدن انگارید.
میان شاعرانی که برای بیان احساسات خود، قالب غزل را برگزیده‌اند.
می‌توان به سرکار خانم مهوش حسینی معروف به نسرین اشاره کرد. شاعری با جسارت ادبی فراوان که در مدت‌زمان اندک، به پیشرفت‌های خوبی در حوزه غزل دست یافت.



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 نمی‌شود.
tolou.news@yahoo.com

کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: اشرفالسادات کمانی

سلامت

درمان سریع سرماخوردگی در یک روز

می‌تواند سرفه را تسکین دهد. در یک مطالعه، چپه‌هایی که در زمان خواب حدود نیمی از قاشق غذاخوری عسل می‌خورند، نسبت به افرادی که دارو استفاده می‌کردند، کمتر سرفه کردند. آن را درون یک فنجان آب یا آب لیمو هم بزنید.

دوش بگیرید: تنفس در بخار می‌تواند گلو و بینی خشک را مرطوب کند و همچنین مخاط شما را شل کند. گرما همچنین می‌تواند به تسکین درد عضلات کمک کند.
یک داروی بدون نسخه استفاده کنید: ممکن است با یکی از این داروها تسکین پیدا کنید. آنها را طبق دستورالعمل انجام دهید و بدون تأیید پزشک متخصص اطفال، آنها را به کودکان زیر شش سال ندهید.

مسکن برای تب و درد: پزشکان معمولاً استامینوفن را توصیه می‌کنند.

قرص lozenge: آنها گیاهان دارویی و مواد دیگری دارند که می‌توانند گلودرد را تسکین دهند.

آنتی هیستامین دکونژستان: این دارو رگ‌های خونی را در بینی شما کوچک می‌کند تا راه‌های هوایی شما باز شود. استفاده از اسپری‌های ضد احتقان زیاد آن می‌تواند باعث احتقان بیشتر شود، بنابراین آنها را بیش از سه روز استفاده نکنید.

اکسپکتورانت: این می‌تواند به شل شدن و تخلیه ترشحات غلیظ کمک کند.

آنتی هیستامین برای خشک کردن بینی: این دارو مواد شیمیایی موجود در بدن شما را که باعث ایجاد عطسه و آبریزش بینی می‌شود، را مسدود می‌کند.

از اسپری نمکی یا شستشوی بینی استفاده کنید: اسپری‌های بدون نسخه آب نمکی بینی شما را مرطوب می‌کند و این باعث می‌شود که تنفس شما راحت‌تر شود. همچنین ممکن است بخواهید آبیاری بینی را امتحان کنید. این زمانی است که شما به آرامی یک محلول نمکی را در یک سوراخ بینی بریزید و آن را بیرون بپرسید. این مخاط خشک‌شده را شسته و می‌تواند راحت‌تر تنفس بکشد.

سوپ مرغ بخورید: سوپ مرغ واقعاً می‌تواند احساس بهتری به شما بدهد. تحقیقات نشان می‌دهد سوپ مرغ می‌تواند التهاب را در بدن شما آرام کند. این ممکن است برخی از علائم شما، مانند درد و احساس خستگی را کاهش دهد. علاوه بر این، این غذا همچنین مایع و کالری دارد تا به بدن شما انرژی دهد.



می‌تواند علائم سرماخوردگی مانند گلودرد و خستگی را نیز کاهش دهد. جای گیاهی غیر کافئین‌دار، آلبیوم یا مایعات گرم را امتحان کنید.
یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید: این ماده چسبنده

معمولاً درمان سرماخوردگی حدود پنج روز طول می‌کشد. با گلودرد بیدار می‌شوید. سپس با سرفه، عطسه و آبریزش همراه می‌شود. هیچ انکاری وجود ندارد، شما مریض هستید. متأسفانه، هیچ درمانی سریع برای سرماخوردگی یا آنفولانزا وجود ندارد؛ اما می‌توانید با این حرکات هوشمندانه تسکین را سریع‌تر کنید.

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً تمامی ما در زمان سرماخوردگی از آنها رنج می‌بریم. بدین ترتیب طبیعی است که تمامی ما از بیماری سرماخوردگی متنفریم. معمولاً درمان سرماخوردگی حدود پنج روز طول می‌کشد ولی در صورتی که ما رژیم غذایی و سبک زندگی مان را تغییر دهیم می‌توانیم سریع‌تر از دست این بیماری ویروسی خلاص شویم.

استراحت کنید: وقتی بیمار هستید، بدن شما برای مقابله با آن عفونت سخت کار می‌کند. به انرژی بیشتری از حد معمول نیاز دارد. استراحت را در اولویت خود قرار دهید. از محل کار یا مدرسه مرخصی بگیرید و در خانه بمانید.

خوابیدن: دراز کشیدن روی میل کمک می‌کند، اما تا دیروقت مشغول تماشای تلویزیون نباشید. کمبود خواب باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن شما ضعیف شود و مبارزه با میکروب‌ها را سخت‌تر می‌کند. زود به رختخواب بروید و در طول روز چرت بزنید. آیا علائم شما شب‌ها افزایش پیدا می‌کند؟ برای کاهش علائم در شب سرخود را بالا ببرید، برای بالا بردن سرخود از پالش اضافی استفاده کنید. این می‌تواند فشار سینوس را کاهش داده و به شما در تنفس راحت‌تر کمک کند.
نوشیدن مایعات: نوشیدن مایعات فراوان مخاط شما را رقیق و گرفتگی را درمان می‌کند. همچنین از سردرد و خستگی ناشی از کم آبی بدن جلوگیری می‌کند. از نوشابه‌های گازدار، قهوه و الکل که می‌تواند بدن شما را کم آب کند خودداری کنید.

قرقره آب نمک: این یک راه خوب برای تسکین گلودرد است. آب نمک تورم را کاهش می‌دهد و مخاط را شل می‌کند. یک چهارم قاشق چای‌خوری نمک را داخل یک فنجان آب گرم بریزید تا حل شود و چند بار در روز قرقره کنید.

یک نوشیدنی گرم بخورید: با یک لیوان چای سرماخوردگی را تسکین دهید. به علاوه، تحقیقات نشان می‌دهد که گرما

چند علامتی که برای آشکار کردن گاستریت عجله دارند



نیمی از جمعیت جهان از گاستریت رنج می‌برند و این ارقام چشمگیر قابل‌درک است، با توجه به اینکه افراد زیادی باکتری دارند و همین امر می‌تواند باعث گاستریت شود.
این بیماری به آن سادگی که به نظر می‌رسد نیست و به درمان خاصی نیاز دارد؛ بنابراین، مهم است که بدانید چگونه بیماری را تشخیص داده و علائم آن را در اسرع وقت بیابید.

ما در بیوتی لیستی از علائم گاستریت را قرار داده‌ایم. بهتر است به علائم بیماری توجه کنید و بتوانیم مشکل را برطرف کنیم تا وضعیت خطرناکی پیدا نکرده است.

• نفخ در شکم و آروغ زدن
• درد در قسمت فوقانی شکم
• احساس خستگی یا سوزش در معده
• حالت تهوع و استفراغ (می‌تواند با خون باشد)

• کاهش وزن غیرقابل توضیح
• از دست دادن اشتها
• سیری زودرس
• غش و سرگیجه
• ضربان قلب سریع
• تنگی نفس
• تعریق بیش‌ازحد
• مدفوع سیاه
آنجی شما می‌تواند انجام دهید:
مواد غذایی مضر برای بیماران گاستریت

معده در مورد گاستریت، پیروی از رژیم غذایی حائز اهمیت است و فاصله بین وعده‌های غذایی شما نباید خیلی طولانی باشد. ادویه، غذاهای پرادویه، نوشابه، الکل و سیگار کشیدن را باید کنار بگذارید. غذا باید گرم باشد، خیلی داغ نباشد، همچنین باید آن را نرم و یا پوره کنید تا باعث تحریک معده نشود. غذاهای سرخ شده یا دودی نخورید، به‌جای آن، غذای پخته و بخارپز را امتحان کنید.
به پزشک مراجعه کنید
حتی اگر درپرز برخی از علائم فوق را داشتید و امروز ناپدید شدند و احساس خیلی بهتر می‌کنید، هنوز باید نزد پزشک بروید؛ زیرا این پزشک است که می‌تواند برای شما یک گاستروسکوپی معده انجام دهد که دقیق‌ترین روش برای تشخیص مشکلات معده است. آنها همچنین می‌توانند روش‌های مرتبط دیگری را انجام دهند.
دارو
لازم است داروهای خاصی مصرف کنید که باعث کاهش اسیدیته و پوشاندن دیواره معده می‌شود. با توجه به اینکه گاستریت می‌تواند در اثر باکتری ایجاد شود، برای خلاص شدن از آن ارزش مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها را دارد. با پزشک مشورت کنید و آنها درمان مناسب را برای شما ارائه می‌دهند.
راه‌های تشخیص گاستریت معده
با گاستریت، اغلب یک پوشش خاکستری روشن یا خاکستری تیره بر روی زبان مشاهده می‌شود. همه این‌ها به‌شدت بیماری بستگی دارد. می‌توانید آن را با یک قاشق چک کنید.
• یک قاشق بردارید.
• قاشق را روی زبان خود را بکشید، پوشش را تکه تکه کنید.
• رنگ پوشش را بررسی کنید.