



تاریخ
۲
بهمن
۱۳۹۸
چهارشنبه

هر که دیده جان جان از دیده جان سرور است
قسمت جامانده‌ها شاید همین چشم تر است
کار ما از دل گذشته بار ما عشق است عشق
درد عشق از درد بی‌عشقی کمی سنگین تر است
بی تو از هر جا نوشتم دستم از دفتر برید
غیر عشق ازهر چه بنویسد قلم بی‌جوهر است
مرد می‌خواهد بنوشد شربت از لب‌های تو
پشت مستی دیده بوسیدن قماری دیگر است

هر که دل دارد بیاید چشم در چشمت شود
مژه تیرانداز و دست دیده بانش خنجر است
گوهر آرامشم دریاتر از دریا تویی
جز توای آرام جان دریای جان بی‌گوهر است
درد عشق از عشق نیست از قصه هشیاری است
درد ما دیوانگان از درد هشیاران سر است

جلال خواند



صفحه
۶
شماره
۲۷۱۵
سال
بیست و پنجم

ادبی و هنری



سجاد صفری اعظم

مثل عروسِ خان که می‌داند پسرزا نیست
حس می‌کنم عمر خوشی‌هایم به دنیا نیست

ته‌ماندهٔ یک قهوهٔ تلخم که مدت‌هاست
در من کسی دیگر پی تعبیر فردا نیست...

وابستگی تلخ است هنگامی‌که می‌فهمی
آن قدرهایی که خودش می‌گفت تنها نیست...

نفرین به دست‌خالی و این دل سپردن‌ها
نفرین به من، نفرین به تصویری که زیبا نیست

از بی‌تفاوت بودنم هم درد می‌بارد
یعنی گلوی بغض‌کرده اهل حاشا نیست

تنهاییِ گنجشک باران‌خوردۀای هستم
که در خیابان هم برایش ذره‌ای جا نیست

عاشق که باشی تازه می‌فهمی که گاهی مرگ
چیزی به‌جز دل‌کندن از دل‌بستگی‌ها نیست

دیشب نشستم با خودم از زندگی گفتم
گفتم ببین حال دلم خوب است، اما نیست...

دکتر بهروز یاسمی

ناخوش شده‌ام درد تو افتاده به جانم
باید چه بگویم به پرستار جوانم؟

باید چه بگویم؟ تو بگو، ها؟ چه بگویم؟
وقتی‌که ندارد خبر از درد نهانم؟

تب کرده‌ام اما نه به تعبیر طبیبان
آن تب که گل‌انداخته بر گونه جانم

بیماری من عامل بیگانه ندارد
عشق تو به‌هم‌ریخته اعصاب و روانم

آخر چه کند با دل من علم پزشکی
وقتی‌که به دیدار تو بسته‌ضربانم؟

لب‌بسته‌ام از هرچه سؤال است و جواب است
می‌ترسم اگر باز شود قفل دهانم -

این گرگ پرستار به تلبیس دماسنج
امشب بکشد نام تو از زیر زبانم!

می‌پرسد و خاموشم و می‌پرسد و خاموش...
چیزی که عیان است چه حاجت به بیانم

فاضل نظری

مرا بازیچه خود ساخت چون موسی که دریا را
فراموشش نخواهم کرد چون دریا که موسی را

نسیم مست وقتی بوی گل می‌داد حس کردم
که این دیوانه پریر می‌کند یک روز گل‌ها را!

خیانت قصه تلخی است اما از که می‌نالم؟
خودم پرورده بودم در حواریون یهودا را

خیانت غیرت عشق است وقتی وصل ممکن نیست
چه آسان ننگ می‌خوانند نیرنگ زلیخا را!

کسی را تاب دیدار سر زلف پریشان نیست
چرا آشفته می‌خواهی خدا یا خاطر ما را؟

نمی‌دانم چه نفرینی گریبان‌گیر مجنون است
که وحشی می‌کند چشمانش آهوهای صحرا را!

چه خواهد کرد با ما عشق؟ پرسیدیم و خندیدی
فقط با پاسخت پیچیده‌تر کردی معما را



حافظ

زلف آشفته و خوی کرده و خندان لب و مست
پیرهن چاک و غزل‌خوان و صُراحی در دست

نرگشش عربده‌جوی و لبش افسوس‌کنان
نیم‌شب دوش به بالین من آمد بنشست

سر فرا گوش من آورد به آواز حزین
گفت: «ای عاشق دیرینه من! خوابت هست؟»

عاشقی را که چنین بادهٔ شب گیر دهند
کافر عشق بود، گر نشود باده‌پرست

بروای زاهد و بر دُردکشان خرده مگیر
که ندادند جز این تحفه به ما روز الست

خندهٔ جام می و زلف گره گیر نگار
ای بسا توبه که چون توبه حافظ بشکست



منتظر داستان و اشعار شما هستیم

لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایند.
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



تأثیر تفریح بر کیفیت زندگی سالمندان



سالمندان؛

افزایش روحیه سالمند، شادابی و نشاط بیشتر سالمندان، تقویت سیستم فیزیکی بدنشان، تقویت اعصاب و روان پدران و مادران، افزایش ضریب هوشی و حافظه، میل بیشتر به ادامه زندگی، یادآوری حس عاشقی زمان جوانی، جوان‌سازی پوست و دیگر قسمت‌های بدن، در کشورهای توسعه‌یافته جهان مرکزی تفریحی برای سالمندان در محله‌های گوناگون وجود دارد و با توجه به وضعیت جسمانی سالمند نزدیک‌ترین آنها انتخاب می‌شود و سالمند در ساعت‌ها و روزهایی از هفته در آنجا حضور می‌یابد. در کشور ما هم چند مرکز وجود دارد و سعی شده مراکزهای بیشتری دایر شود، ولی تعداد این مراکزها بسیار کم است و نمی‌تواند جمعیت رو به رشد سالمندی کشور ما را پوشش دهد. تفریحی که برای هر سالمندی توصیه می‌شود به وضعیت اقتصادی وی هم‌بستگی دارد.

سالمندی دوره‌ای است که کم‌تر کسی شاغل است. اکثر سالخوردگان بازنشسته‌اند و در بازنشستگی هم درآمد کاهش می‌یابد.

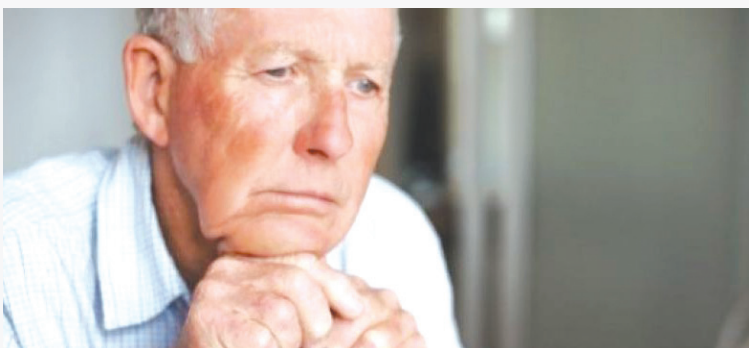
از یک‌جهدت، سطح هزینه‌ها به دلیل ناتوانی‌های ناشی از بیماری و هزینه‌های درمانی بالا می‌رود و از طرف دیگر، ساختار جامعه ما طوری است که والدین هم چنان نقش حمایتگری خود را موقع ازدواج فرزندان و پس از ورود عروس و داماد و نوه‌ها به زندگی ایفا می‌کنند و این کار هم مخارج آنها را چند برابر

فواید تقویت فعالیت‌های سرگرمی و تفریحی

کلیوی و رویی است نیز می‌توان با اصلاح سبک زندگی یعنی انجام فعالیت‌های ورزشی منظم روزانه به میزان نیم ساعت، پیروی از رژیم غذایی مناسب و جلوگیری از بروز چاقی و اضافه‌وزن، عدم مصرف سیگار و دخانیات و... تا حدود زیادی از این عارضه پیشگیری کرد. البته در کنار اصلاح سبک زندگی معمولاً با درمان‌های مناسب و به‌موقع و گاهی نیز با تغییر در برنامه درمانی تحت نظر متخصص معالج، می‌توان تا از بروز مشکل خستگی دوران سالمندی پیشگیری کرد و به درمان آن پرداخت. آن دسته از افرادی هم که به علت ابتلا به بیماری‌های مغز و اعصاب به این اختلال دچار شده‌اند، با مراجعه به پزشک متخصص و انجام درمان مناسب، بهبود قابل‌قبولی پیدا خواهند کرد. بسیاری از بیماری‌های مزمن در سیر پیشرفت و عوارض ناشی از مصرف داروهای این بیماری‌ها، فرد را به درجاتی از اختلالات خلقی و روانی مثل افسردگی مبتلا می‌کنند که علامت اصلی آن احساس خستگی مفرط است.

توصیه مهم

این طبیعی است که دوستان و اطرافیان همیشه به مشاهده حالات غیرعادی در ما از روی لطف و ناکارآمد باشد و زمان مناسب درمان را نیز به تأخیر بیندازد، حتی در برخی موارد امکان دارد نتیجه معکوس هم در پی داشته باشد؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین توصیه‌هایی که برای سالمندانی که از احساس کسالت و خستگی رنج می‌برند می‌توان داشت، این است که با توجه به گستردگی طیف تشخیص و درمان که مطمئناً از عهده افراد غیرمتخصص خارج هست، حتماً با اولین علامت‌هایی که از این حالت در خود احساس می‌کنند، به متخصصان مراجعه کنند تا با توجه به تشخیص مناسب، راهکار مناسب درمانی را دریافت کنند.



به‌غیراز افسردگی، بیماری‌هایی مثل پارکینسون و آلزایمر نیز در این دسته تقسیم‌بندی می‌شوند که می‌تواند باعث احساس خستگی و کندی در دلایل بروز افسردگی با درجات مختلف در با این پیشنهاد همراه خواهد شد، طبیعی تلقی می‌شود.

بیماری‌های مزمن، داروها و خستگی

اگرچه کندی و احساس خستگی در سالمندان تا حدودی طبیعی است اما عواملی نیز وجود دارند که این حالات را تشدید می‌کند. از اصلی‌ترین این عوامل ابتلا به بیماری‌های مزمن و کلیوی است که یا خود این بیماری‌ها در سیر پیشرفت بیماری، باعث احساس خستگی و کسالت می‌شوند یا اینکه به دلیل عوارض ناشی از مصرف داروها، فرد را به درجاتی از اختلالات خلقی و روانی مثل افسردگی مبتلا می‌کنند که علامت اصلی آن احساس خستگی مفرط است.

بیماری‌های اعصاب و روان

اما یکی دیگر از جدی‌ترین دلایل احساس کسالت و خستگی در سنین سالمندی، ابتلای این افراد به بیماری‌های اعصاب و روان است. در این گروه از بیماری‌ها می‌توان از اختلالات خلقی که شایع‌ترین آن افسردگی است، نام برد.

احساس خستگی و کندی در سالمندان در بسیاری موارد، یک وضعیت طبیعی وابسته به شرایط فیزیولوژیک سالمندی است و چندان نگران‌کننده نیست.

یکی از شکایت‌های سالمندان احساس کسالت دائمی و خستگی است. این موضوع به‌عنوان یکی از سندرم‌های شایع سالمندی به شمار می‌رود. اینکه دلیل خاصی برای این حالت وجود دارد یا نه باید گفت احساس خستگی و کسالت در سالمندان، چند دلیل عمده را به خود اختصاص می‌دهد و طیفی از احساس کسالت و خستگی را در این گروه می‌توان شاهد بود که می‌تواند از یک حالت فیزیولوژیک وابسته به سن و با شدت کم شروع‌شده و در بعضی از افراد به یک شرایط بیمارگونه و شدید تظاهر کند. در اینجا نظرات دکتر نوروزی (MPH) دانش‌آموخته دوره عالی سلامت سالمندان را دراین‌باره با هم مرور می‌کنیم:

بسیاری از خستگی‌های سالمندان طبیعی است

یکی از دلایل مهم و وابسته به شرایط فیزیولوژیک سنین سالمندی، کندی فیزیولوژیک در همه جوانب جسمی، حرکتی و عاطفی در این گروه است. به این معنی که همان‌طور که یک فرد سالمند در پاسخ به بسیاری از محرک‌های محیطی نسبت به سایرین دیرتر پاسخ می‌دهد، این کندی در همه جنبه‌های رفتاری و عاطفی وی وجود داشته و یک احساس خستگی توأم با کندی ملاحظه می‌شود.

در بسیاری موارد ما از خود افراد سالمند می‌شنویم که مثلاً چند سال قبل به‌محض اینکه یکی از دوستان به آنها پیشنهاد رفتن به یک جمع خودمانی از دوستان را می‌داد، خیلی زود قبول می‌کردند و سریع با جمع همراه می‌شدند ولی در حال حاضر تصمیم‌گیری برای حضور در این نوع جمع‌ها، با تأخیر زیادی صورت می‌گیرد و حتی گاهی اگر هم تصمیم بگیرند که به این مهمانی بروند، این اتفاق با آن سرعت سابق نمی‌افتد. در بسیاری از موارد این حالت، یک