



اشرف السادات کمانی

دم به دم گفتمی و گفتمم مدارا قصه
هی نوشتیم ز مجنون و ز لیلا قصه
واژه رقصانده و بردیم به دنیای جنون
سیل بارید و شد این حجم بلا یا قصه
صفحه برگشت و فیش بک به عقب زد از نو
ساخت از خاطره های خوش بودا قصه
یا شتابان نگاهی رفت به شام آخر
گشت سیراب و کشید از شب یلدا قصه
یک شبه رفت به آینده و، قرنی دیگر
گیج و گم در وسط این همه غوغا قصه
صفحه تازیک و به دنیای مجازی هم جنگ
قلم اما نشد آن راوی جان با قصه!
صبر کن واژه، تو از دفتر من می آیی
نقش کن درد و بگو از دل تنها قصه
آخرین حرف غزل هست که لب ها بسته ست
بنویس آخر این بیت تو فردا قصه



پروین اسحاقی

از لایه لای خاطره هایم عبور کرد
دیروزهای تلخ دلم را مرور کرد
در آسمان عشق درخشید، مثل ماه
شب های سوت و کور مرا، غرق نور کرد
خط خط دوباره خواند، تمام گذشته را
آینده ای مرا صفحات سرور کرد



نریقنری ساده

نفس می کشید
قفس را
به هوای نوازش دستان تو
و گزنه او داشت
پرنده بودنش را زندگی میکرد...



از عشق نتوان فرار کرد...
عشق تندبسی حک شده روی قلب است
از گذشته می آید و در اکنون رنگ
میگیرد و در آینده، اتفاق می افتد...



زن ها
غم را به لب میکشند
چه فرقی می کند
سرخ یا قهوه ای؛
هر چه پرننگ تر،
غمگین تر...

یک شب سرک کشید به پس کوچهی دلم
جایی برای عشقِ خودش، جفت و جور کرد

از یاد رفته بودم و با برق یک نگاه
باز این دل صبور مرا، نا صبور کرد

گویا شنیده بود، خدا می دهد ثواب
آمد دمی، زیارت اهل قبور کرد



آمنه اقلیدی (باران)

دل می دهمات همیشه بارانم باش
وابسته به شعر سرخ عصیانم باش
ای ماه مواظب غزلها باشی
در وقت غزل ستاره بارانم باش



مرا ای عشق بی سامان کمک کن
در این احساس بی پایان کمک کن
اگر با رسم باران آشنایی
مرا در خواندن باران کمک کن



من تشنه ای اوج نم نم بارانم
آئینه ای سرد و مبهم بارانم

او آتش و من اگرچه هی سوخت دلم
من عاشق این جهنم بارانم



باران به تنم همیشه آرام بیار
نم نم برس از مسیر ایام بیار
من منتظرم دوباره برگردی تو
از هر طرف آمدی سرانجام بیار



رد می شوم از حضور باران بی چتر
بارقش ولی به زور باران بی چتر

بی چکمه و چتر این حوالی عیب است
پس بعد تو مرده شور باران بی چتر

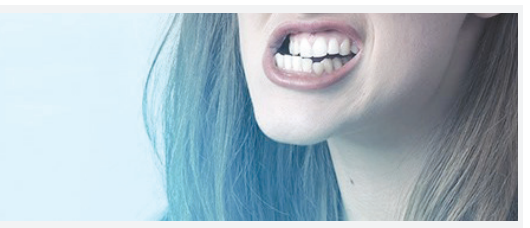


طاہره داوری

امشب کنار تو دلی بی تاب می سازم
دیوانی از اشعار ناب می سازم
از هر نت آهنگ آرام صدایت من
شعری برای لحظه های خواب می سازم
نیلوفر امشب برای بودن با تو
از رود جاری دلم مرداب می سازم
از روشنای صورت زیبای تو امشب
در آسمان تیره ام مهتاب می سازم
اما اگر با من نباشی جان شیرینم
با اشک چشم خود دلی خوناب می سازم
از یاد من هرگز نخواهی رفت باور کن
با خاطرات با دل بی تاب، می سازم

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:

دلیل و درمان دندان قروچه



می شود، اما ممکن است به دلیل ترکیبی از عوامل جسمی، روانی و ژنتیکی باشد.
دندان قروچه بیداری ممکن است ناشی از احساساتی مانند اضطراب، استرس، عصبانیت، سرخوردگی یا تنش باشد. یا ممکن است در طول تمرکز عمیق یا عادت باشد.
دندان قروچه خواب ممکن است یک فعالیت جویندی مرتبط با خواب باشد که همراه با برانگیختگی در هنگام خواب است.

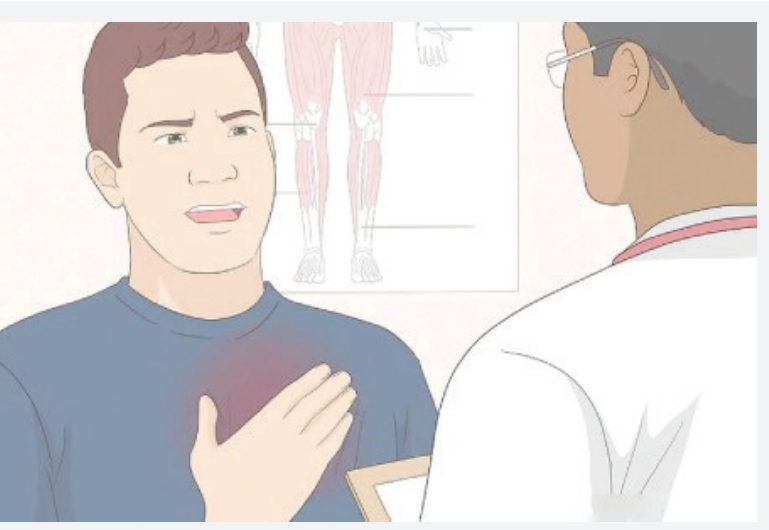
دندان قروچه خفیف ممکن است نیاز به درمان نداشته باشد.
در طی معاینات منظم دندانپزشکی، احتمالاً دندانپزشک شما علائم بروکسیسم یا دندان قروچه را بررسی می کند.
بروکسیسم یا دندان قروچه شرایطی است که در آن دندان های خود را فشار می دهید، به هم می کشید یا می سایید. اگر دچار دندان قروچه هستید، ممکن است با درد دندان یا فک از خواب بیدار شوید.
بروکسیسم خواب یک اختلال حرکتی مرتبط با خواب محسوب می شود. افرادی که هنگام خواب دندان های خود را می سایند، احتمالاً اختلالات خواب دیگری مانند خروپف و مکث در تنفس (خواب آپنه) دارند.
دندان قروچه خفیف ممکن است نیاز به درمان نداشته باشد. با این حال، در برخی از افراد، دندان قروچه می تواند مکرر و به اندازه کافی شدید باشد که منجر به اختلالات فک، سردرد، دندان های آسیب دیده و سایر مشکلات شود.

عوارض دندان قروچه
در اکثر موارد، دندان قروچه عوارض جدی ایجاد نمی کند. اما دندان قروچه شدید ممکن است منجر به:
آسیب به دندان ها و فک
سردردهای از نوع تشنجی
درد شدید صورت یا فک
اختلالی که در مفاصل گیجگاهی فکی (TMJs)، درست در جلوی گوش شما رخ می دهد.
ناهنجاری های آشکار دندان مانند دندان های شکسته یا لق یکی از علائم دندان قروچه است

راه های تشخیص دندان قروچه
در طی معاینات منظم دندانپزشکی، احتمالاً دندانپزشک شما علائم دندان قروچه را بررسی می کند.
در صورت بروز هرگونه علامت، دندانپزشک در طی چندین مراجعه بعدی به دنبال تغییر در دندان ها و دهان می باشد تا ببیند روند انجام این روند پیشرفت کرده است. اگر دندانپزشک شما مشکوک شود که شما دچار دندان قروچه هستید، وی با طرح سؤالاتی در مورد سلامت عمومی دندانپزشکی، داروها، کارهای روزمره و عادات خواب سعی در تعیین علت آن دارد. برای ارزیابی میزان دندان قروچه، دندانپزشک شما می تواند موارد زیر را بررسی کند:
حساسیت در عضلات فک شما
ناهنجاری های آشکار دندان مانند دندان های شکسته یا لق، سایر آسیب های مربوط به دندان های شما، استخوان زیرین و قسمت داخلی گونه های شما، معمولاً به کمک اشعه X است، معاینه دندانپزشکی ممکن است سایر اختلالات را که می تواند باعث ایجاد درد مشابه فک یا گوش شود، از جمله اختلالات مفصل گیجگاهی فکی (TMJ)، سایر مشکلات دندانپزشکی یا شرایط بهداشتی را تشخیص دهد.

پزشکان به طور کامل نمی دانند چه عواملی باعث ایجاد دندان قروچه

راه های تسکین علائم کروناویروس



می کند تا از سرفه جلوگیری کنید.
از داروهای کاهش دهنده درد و تب بدون نسخه استفاده کنید:
کرونا ویروس اغلب باعث درد بدن و تب می شود. خوشبختانه، داروی بدون نسخه مانند ایبوپروفن، ناپروکسن یا استامینوفن به شما کمک می کند. یا پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که یک مسکن ضد نسخه را برای شما در نظر گرفته است. سپس داروهای خود را مطابق برچسب مصرف کنید.
به کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال آسپرین ندهید، زیرا این امر می تواند یک وضعیت بالقوه کشنده به نام سندرم ری را ایجاد کند.
داروهای بیشتر از آنچه که برچسب گفته، مصرف نکنید، حتی اگر احساس بهتری ندارید.
برای کاهش درد گلو و راه های هوایی از دستگاه بخور استفاده کنید:

به احتمال زیاد تخلیه گلو و مخاط خواهید داشت و یک مرطوب کننده نیز می تواند به شما کمک کند. بخار حاصل گلو و راه های هوایی شما را مرطوب می کند، که می تواند گلودرد شما را تسکین دهد.
دستگاه بخور خود را بین مصارف با صابون و آب بشویید تا دستگاه کپک نزنند.
برای کمک به بهبودی بدن مایعات زیادی مصرف کنید.
مایعات به بدن شما کمک می کنند تا عفونت را از بین ببرد و مخاط را رقیق کند. آب گرم یا چای بنوشید تا بدنتان را هیدراته نگه دارید. علاوه بر این، سوپ های مایع بخورید تا میزان مصرف مایعات شما بیشتر شود.
مایعات گرم همچنین ممکن است به تسکین گلو درد شما کمک کند. آب گرم یا چای را با لیمو و یک قاشق غذاخوری عسل امتحان کنید.
نکنید. هنگام بهبودی در خانه بمانید. علاوه بر این، به مردم بگویید که شما بیمار هستید، بنابراین آنها را ملاقات نخواهید کرد.
اگر به پزشک مراجعه می کنید، برای جلوگیری از شیوع ویروس، ماسک صورت بزنید.
که پزشک خود مشورت کنید تا متوجه شوید که بیماری شما چه زمانی بی خطر است. ممکن است تا ۱۴ روز مسری باشید.
استراحت کنید تا بدن شما بهبود یابد:
بالا بردن قسمت فوقانی بدن به شما کمک می کند تا از سرفه جلوگیری کنید.
بهرترین کاری که می توانید برای خود انجام دهید آرامش و استراحت در حالی که بدن شما با عفونت مبارزه می کند. روی تخت خواب خود دراز بکشید و بالاتنه خود را روی بالش ها قرار دهید. علاوه بر این، در صورت سرد شدن، پتو روی خود بیندازید.
بالا بردن قسمت فوقانی بدن به شما کمک می کند تا از سرفه جلوگیری کنید.

علائم تنفسی مانند سرفه و آبریزش بینی را بررسی کنید. از آنجا که coronavirus یک عفونت تنفسی است، سرفه، یا بدون مخاط، و آبریزش بینی شایع ترین علائم است. با این حال، این همچنین می تواند علائم آلرژی یا عفونت تنفسی مختلف باشد، بنابراین سعی کنید نگران نباشید. اگر فکر می کنید ممکن است بیماری کروناویروس ایجاد شود، با پزشک خود تماس بگیرید.
ویروس کرونا هنوز درمان قطعی ندارد اما شما می توانید با برخی روش ها علائم بیماری کرونا را کاهش دهید.
اگر بیماری کرونا ویروس شما تأیید شد:
در خانه بمانید تا دیگران را در معرض خطر قرار ندهید.
تسکین علائم کروناویروس
بیماری شما مسری است، بنابراین در حالی که احساس بیماری می کنید خانه خود را ترک