



کاروان آمد و دلخواه به همراهش نیست  
بادل این قصه نگویم که به دلخواهش نیست  
کاروان آمد و از یوسف من نیست خبر  
این چه راهی است که بیرون شدن از چاهش نیست



حمیده کاظمی

من یک زنم! باور بکن قلب غمینم را!  
پاهای محکم خورده روی زمینم را!  
حسرت به جان داس‌های درد افتاده  
گندم گرفته دست‌های خوشه‌چینم را!  
همسایه بغضم، دلم طوفانی درد است  
طی می‌کنم اندوه شب... صبح و پسینم را!  
موج مصیبت، بر سرم بی‌وقفه می‌بارد  
زاییده لبخندم و سقط جنینم را...!  
گهواره‌ای از غم بغل کردم که می‌بینم  
هر لحظه تنها شومی بخت چنینم را!  
درگیر بغض و کینه فصلی طلاقم که  
له می‌کند در من غرور واپسینم را!  
شاید خدا هم غرق باران است و می‌چیند  
همراه من، تنهاترین هفت سینم را!  
من، دعوت دردی که پایان روایت نیست...  
شاعر، بیا رو کن، سکانس آخرینم را!



سوسن نصر الهی

بامیدرهای میهن از ویروس کرونا...  
دردی ست درد پنهان در دست‌وپای میهن  
ویروس بد به یاری ست در جای جای میهن  
از کوه قاف برخیز ای مرغ آرزوها  
تا با تو پر گشاید غم از سری میهن  
گر ورد صبحگاهی جانی دهد به دل‌ها  
شاید که بازگردد شور وصفی میهن  
ای جلوه دلفروز خورشید عالم‌افروز  
آرامشی بتابان دهرفضای میهن  
ای مرغ آرزوها بر بام خانه بنشین  
درهای آرزو را واکن برای میهن  
رنگین کمان پاکی همراه باد و باران  
غم را تو شست‌وشو ده در لحظه‌های میهن  
شام سیاه غم‌ها صبحی به آخر آید  
پیک امیدواری گردد صدای میهن



حنظله ریانی



غزل

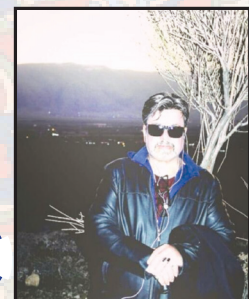
قلم که تحفه‌ای از شعر تازه در برداشت  
به احترام تو از سر کلاه را برداشت  
قدم گذاشت به صحن تو، صحنه کاغذ  
قلم هوای سرودی دوباره در سر داشت  
قدم قدم به سرایندت مشرف شد  
اگر خطا نکنم قصد طرح دیگر داشت  
نشست و واژه به واژه تو را مجسم کرد  
تو را، تمام تو را، او که خوب از برداشت  
تو را سلاله‌ای از ماه و آفتاب نوشت  
قلم چقدر به زیبایی تو باور داشت  
و بعد چادری از شب کشید موی تو را  
اگرچه موی تو شانی از این فراتر داشت  
به پیش آمد و پیشانی تو را رو کرد  
سپیده‌ای که برای تو حکم مادر داشت  
دو تا هلال، دو رنگین کمان، دو بال رها  
قلم برای دو ابرو چقدر خواهر داشت  
قلم رسید به درگاه سینمای هنر  
به چشم تو که هنرهای نا مکرر داشت  
به چشم تو، به محل نزول وحی هنر  
که هر یک از مژه‌ها نقش یک پیمبر داشت  
قلم رسید به پایان ماجرای خودش  
و اینک این تو و این پرده، آخرین برداشت:  
برای تو چه هنرها... ولی برای خودش  
کشید آه و در آخر که دیده‌ای تر داشت



اشرف السادات کمانی



از حد گذشت، کاسه صبرم سر آمده  
چندی است رد پای بهار از درآمده...!  
اما صدای نیض و نفس‌های تکتکتش  
انگار ناله، از ته چاهی درآمده  
چشمان تیزبین، زده فال از نگاه تو  
فال از سکوت واژه در دفتر آمده  
لال است، این زبان شده سمی و می‌کشد  
از نیش زهردار زبان، خنجر آمده  
عاشق تویی، چرا به دلم زخم می‌زنی؟  
اخبار دیشب همه اغواگر آمده  
می‌ترسم از زمانه صد رنگ روزگار  
طرحی از آن همه دردم سر آمده  
لیلی منم که درس زمان را گرفته است  
دارم دلی شکسته که عاشق‌تر آمده



محمد رضا خالصی

به واژه‌ها هم فرازی دهد فروتنیت  
غرور سرکشد از شرم نا زدودنیت  
چقدر سر بکشد از فلک به حسرت، ماه  
که سر زند ز زمین باز، ماه دیدنیت  
قداست همه آسمان ز رفعت تو ست  
مسیر ساده عرش است، دشت ارژنیت  
طبق طبق همه آیات مکی آوردند  
فرشتگان غزل‌خوان به چشم‌روشنیت  
هزار جزء سی‌ام در تلاوت مستند  
و محو آن همه آیات ناشنیدنیت  
پلی زده است ز چشم تو آسمان تا صبح  
که شب، شکسته شود با طلوع روشنیت  
گرفته عطر تنت، هفت آسمان، بانو  
نفخت فیه، نفس‌های جادوی زینت



استاد شهریار

ندار عشقم و با دل سر قمارم نیست  
که تاب و طاقت آن مستی و خمارم نیست  
دگر قمار محبت نمی برد دل من  
که دست بردی از این بخت بدیبارم نیست



**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: اشرف السادات کمانی



یا ویروس‌ها هستیم.  
به هیچ عنوان نباید دست زخمی خود را به گوشت خام بزینم و تمام مواد  
غذایی مصرف شده را کامل بزینم، بنابراین ما مجاز به خوردن سوسیس،  
کالباس و پنیر خامه‌ای نیستیم، چرا که این مواد پخته شده نیست.  
در مورد کرونا تمامی اصولی که میکروب در سطح‌هایی قابلیت حیات به  
مدت زمان متفاوتی دارد را باید رعایت کنیم.

الکل ۷۰ درصد سطح آن ناحیه را تمیز کنند و طبق دستورالعمل وزارت خانه  
بهداشت مبران ویزیت خود را نزد پزشک مربوطه کم کرده و غیر حضوری  
پیگیری سلامت جسمانی خود و جنین باشند.  
مصرف ماسک و دستکش برای بانوان باردار اجباری نیست و نباید تصور  
کنیم افرادی که از آن استفاده می‌کنند ۱۰۰ درصد در مقابل ویروس کرونا  
ایمن هستند.  
مهم‌ترین اصل برای مقابله با ویروس کرونا رعایت بهداشت است که نباید  
دستان خود را به نقاط آلوده بزینم و قبل از هر تماسی دستان خود را بشویم،  
در صورتی که با بیمار آلوده در تماس هستیم از ماسک استفاده کنیم و اگر  
بیمار قطعاً به ویروس کرونا مبتلاست حتماً باید از دو ماسک معمولی و یک  
گاز استریل در بین آن‌ها استفاده کنیم.  
مصرف هیچ ماده غذایی صد در صد تأیید نشده است که برای  
پیشگیری از ابتلا به کرونا جلوگیری می‌کند، اما افزایش المنت‌های  
ضروری بدن در افزایش سطح ایمنی و مقابله با کرونا کمک خواهد  
کرد.  
تمامی افراد باید استفاده از انواع ویتامین‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند و  
مواد غذایی مصرفی خود را به صورت پخته شده استفاده کنند و فراموش نکنیم  
که ما فقط در معرض ابتلا به کرونا نیستیم بلکه در معرض تمامی عفونت‌ها

کدام گروه خونی در معرض ابتلا به بیماری کرونا است؟

این روزها سوالات زیادی درباره ارتباط گروه خونی با کرونا مطرح می‌شود  
که یک فوق تخصص بیماری‌های عفونی به آنها پاسخ داد.  
به گزارش بهداشت نیوز: مسعود مردانی فوق تخصص بیماری‌های عفونی  
در پاسخ به سوال یکی از مخاطبان مبنی بر اینکه آیا بین گروه خونی و ابتلا  
شدن به کرونا ارتباطی وجود دارد؟ اظهار کرد: به این دلیل که اطلاعات و  
تحقیقات علمی درباره ویروس کرونا کامل نشده است نمی‌توانیم به طور دقیق  
درباره ارتباط بین آنها نظر دهیم.  
فوق تخصص بیماری‌های عفونی افزود: تحقیقات در این زمینه ادامه دارد و در  
آینده نزدیک خبرهای جدیدی در این باره منتشر خواهد شد.  
وی بیان کرد: از عموم مردم تقاضا می‌کنیم با رعایت بهداشت‌های فردی و  
اجتماعی و دامن نزدن به شایعات، به پیشگیری و درمان ویروس کرونا کمک  
کنند.  
وی همچنین در پاسخ به این سوال که آیا شخصی که قبلاً سابقه بیماری  
آنفلوآنزا داشته است، در حال حاضر به ویروس کرونا مبتلا نمی‌شود؟ بیان کرد: