

دوست اهل تله پاتیام تماس گرفته می گوید چینی بندزن سراف ننداری؟ گفتم نه دوره چینی بندزن‌ها گذشته. گفت: می دونم اما به کسی را می خوام چینی نازک دلم را بند بزنه که مثل چینی نازک برجام ترک برداشته. می دونی وجود چینی نازک شده. اونم تو این دنیا زخمت که مهرورزی رخت بسته. حیف دولت مهرورز رخت همه چیزو با خودش برد. دیشب تو انباری می گشتم چشمم به چند تا قوری چینی بندزده و که تو اسباب کشی شکسته شدن افتاد دلم شکست. بالاخره یادگاری خانوادگیه. به جمله یادگاری از ننه جونم بگم؟ می گفت: ننه ما دل شکستگانیم- چینی نازک دلایتم. گفتم چرا آندر نازکدل شده‌ای؟ گفت: چون پوستم مثل تو کلفت نیست. ای مرفه بی درد! از صبح که پای خیرها تو سایه‌ها می گرم برخی خیرها مثل یک لگد به دل نازکم به چینی نازک دلم می خوره حتی برخی نیزها برخی اظهار نظرها لگد به چینی نازک دل و ذهنم می زنه. گاهی هزار امید در کوزه خود می ریزم اما به پای لگد خبری به اظهار نظر حکایت همان لگد به کوزه عسل می شود. کاش می شد به برخی خیرها بگم: حیا کن دست از سرم رها کن. منظورم را که می فهمی؟ گفتم پیچیده نگو؟ گفت: کوزه امید "کوزه‌ای که چینی ترک خورده است بندزن می خواهد. راستی فردا نگی برو این حرفارو بد نام کوزه آیشو بخور من که شاعر و وعده ندامت که بگویی: برو بد نام کوزه آیشو بخور.

گفتم بحث را عوض کن من روان خوردم به اندازه کافی درگیر جنگ روانی شده. گفت باشه بحث را مثل به مدلاسیون یا تغییر گام در موسیقی عوض می کنم. بالاخر آدمای باید در گفتارشان مدلاسیون یا تغییر گام داشته باشند. حالا بگو تو سرسرفه چه احساسی داری؟ چون جناب نویخت گفته: مردم به زودی تاثیر ارز دولتی را سرفه شون احساس می کنند. من که تاثیری ارز ارز دولتی سرفه سرفاهم حسن نمی کنم جز عرض شرمندگی. گفتم عرض شرمندگی احساس مشترک در دوی ماست. گفت بیچاره این احساس مشترک بیشتر ملت است. به خاطر همین شرمندگی هاست که چینی نازک دل من، کوزه امید ترک برداشته. زود باشیدی معطل نکنید چینی دلم بندزن می خواهد! فردا نگی به جهنم که ترک برداشته!

به نوه هایم ، سارا و آرین و آیتا بوسه‌های تصویریت باد هواس  
عشق جان را  
شادان نمی کند  
بوسه‌های تصویریت  
طعم لیس ندارد  
چسبیدی نیست!  
بوسیدنی نیست!  
بوییدنی نیست!  
این فاصله‌ی عظیم  
طعم بوسه های تو را زدیده  
بوسه‌های تصویریت  
وجد و سرور حال ندارد  
اشک شوق به چشم‌هایم نمی نشاند

وقتی از تو دورم  
وقتی بلبلم از تو خالی است  
این بوسه های تصویری  
«کاجی به از هیچی است»  
دلخوش کنکی تو خالی است  
بوسه های تصویری تو  
طعم بادهای زمستانی دارد  
برای طعم خوش بوسه‌هایم  
باید  
با بهار دیدارت تصویری کرد  
من می دانم  
از عشق تا تصویری هزار فرسنگ است  
و من  
دلم برای تو و بوسه‌هایم تنگ است

ظریفی‌ها به گمانم خاتم وندی شرم من عضو ارشد مذاکره کننده برجام تقالی به حافظ زد و گفت ای حافظ شیرازی که کاشف هر رازی اخیرا گفتم باید برای حفظ برجام تا پای جان بایستی؛ تو را به شاخه فرقه نبوت قسم درباره سخن ما و نیتی که داریم در فالت چه می گوئی؟ در فال وی گفتم:  
صدهزاران گل شکفت و بانگ مرغی برخواست کس به میدان در نمی آید سواران را چه شد در تفسیر شعر هم گفتم: به شما بر نخورد اندام من حافظ آنگونه که بایسته است نیمی سواران به میدان آیند و بانگ مرغی برخواست. لیکن شاید در این فرقه بهتر است بانگی خروس گونه در مقابل تهدیدات آمریکا برخواستن شود. شما تا پای جان بایستید فقط برای برجام بایستید. حافظ امید دارد اگر بر پای جان جانفشانی کنید من حافظ " سز" گیسوی تو در هیچ سری نیست که نیست" را به شما تقدیم می کنم. فال خوب است نیتان خیر است لیکن سواران را چه شد؟

امام علی (ع): کینه خوبی‌ها را از بین می برد.

زردچوبه

زردچوبه یک ادویه خردلی- زرد رنگ است که در آسیا یافت می شود و از خانواده ریشه زنجبیل است . ماده موثره آن "کورکومین" نامیده می شود که مشخص شده به کاهش التهابات در سطح سلولی کمک می کند.



آناناس

آناناس ، میوه هایی است که به دلیل فواید بسیاری نمی توان آن را فقط یک میوه خواند . ساقه این میوه حاوی آنزیمی به نام "بروملین" است که به کاهش التهاب در استئو آرتریز و آرتریز روماتوئید کمک می کند.



زنجبیل

زنجبیل حاوی ترکیباتی است که خاصیت ضدالتهابی دارند اما توجه داشته باشید که زنجبیل می تواند منجر به رقیق کردن عروق خونی شود. اگر داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید با پزشک مشورت کنید.



چند خوراکی مفید برای مبتلایان به روماتوئید



شما هم نام آر ترتیب روماتوئید را زیاد شنیده اید، یک بیماری مزمن، پیش رونده و از بین برنده سیستم ایمنی بدن. به گزارش باشگاه خبرنگاران، این بیماری آنتوان کننده برای همیشه با بیمار می ماند و در زمان هایی عود می کند. برای همین کارشناسان تغذیه خوراکی هایی را برای کاهش درد و التیام التهاب پیشنهاد می کنند.

آفتاب یزد در گفت و گو با فوق تخصص گوارش و کبد بررسی کرد آثار مخرب مصرف داروهای گیاهی لاغری بر کبد

مراجعه می کنند ، خانم ها هستند و داروهایی که از عطاری ها می گیرند محتویات آن مشخص نیست و استاندارد نیز نمی باشد . وی اضافه کرد : عوارض مصرف داروهای گیاهی یوزه در کشور ما، طرقداران زیادی دارد و شاهد مثال آن عطاری های متعددی است که در گوشه و کنار شهر به کسب و کار مشغولند. اثر گیاهان دارویی در درمان بیماری ها بر کلسی پوشیده نیست، اما این که گیاهان به دلیل ریشه داشتن در طبیعت، عاری از عوارض جانبی هستند و مصرف آن ها هیچ مشکلی برای بدن ایجاد نمی کند، باور اشتباهی است که بر ذهن بسیاری از ما سایه افکنده است. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد درباره آثار مخرب مصرف داروهای گیاهی لاغری بر کبد با دکتر حسین پوستچی ، فوق تخصص گوارش و کبد ، فلوشیپ بیماری کبد و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت و گو کرده است .

وی دراینباره می گوید: در جامعه افراد بسیاری به دلایل مختلف از جمله کاهش وزن یا زیبایی و... برای گرفتن دارو سراغ عطاری ها می روند و یا با اصرا از پزشکان می خواهند که یک دارو گیاهی را برای درمان آنها معرفی کنند. دکتر پوستچی ادامه داد : نکته بسیار مهمی که در مورد مصرف داروهای گیاهی باید مدنظر قرار گیرد ، مشخص نبودن محتویات داخل آن و میزان دوز آن است. این فوق تخصص گوارش و کبد عنوان کرد : بیشتر افرادی که جهت گرفتن داروهای گیاهی

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد : متأسفانه برخی از افراد وقتی با علایمی مانند افزایش آنزیم های کبدی مراجعه می کنند و پزشک با توجه به علایم احتمال ابتلا به هیاتیت ویروسی و... را می دهد وقتی از بیمار سوال می شود گفته می شود که طی چند هفته گذشته داروی گیاهی برای لاغری یا ... استفاده کرده و قبلا سابقه بیماری کبدی را نداشته است.وی خاطر نشان کرد :

به صورت خودسرانه خودداری کنند. این فلوشیپ بیماری کبد افزود : استفاده از مواد انرژیزا و مواد دیگری مانند مکمل ها ... که با این عنوان بخصوص در باشگاه های بدنسازی در بین جوانان توزیع می شود از جمله موادی هستند که می تواند سلامت بدن بخصوص کبد را دچار مشکل نماید وی ابراز داشت : با توجه به این نکته که اکثر سموم بدن در کبد تصفیه می شود

راه هایی برای تشخیص زودهنگام سرطان گوارش

شود درمان موفقیت آمیز تر خواهد بود، گفت: درمان موفقیت آمیز، زندگی فرد را سلامت سرطان گوارش را مدنظر قرار داده است و برنامه ریزی هایی در این زمینه صورت گرفته و مورد توجه قرار دارد. دکتر حسن سعادت نیا اظهار داشت: ادامه داد: آمار ابتلا به سرطان گوارش در بخش های مختلف کشور ما متفاوت است و به صورتی که برخی از سرطان های دستگاه گوارش همچون سرطان مری و معده در شمال و شمال شرق ایران شایع تر بوده و برخی از سرطان های دیگر گوارش در مراکز پیشرفته شهری قربانیان بیشتری می گیرد که این مسئله به عادات غذایی و اجتماعی افراد نیز بر می گردد سعادت نیا با تاکید بر اینکه هر چه زودتر بیماری سرطان شناسایی

بازی شطرنج فواید زیادی برای تقویت مغز دارد

بازی شطرنج یک بازی برای بهبود قدرت مغز است که به بهبود مهارت های فکری، انتقادی و حل مسئله کمک می کند.به گزارش مهر، فرمت بازی شطرنج به گونه ای است که به رشد مهارت پیش بینی و ارزیابی حرکات محاسبه شده بعدی کمک می کند. به گفته محققان، این بازی موجب افزایش خلاقیت و تمرکز می شود. در ادامه به برخی فواید بازی شطرنج اشاره می شود. **تقویت قدرت مغز:** بازی شطرنج با به چالش کشیدن مغز، موجب تحریک رشد دندریتهای می شود که مسئول ارسال سیگنال های مغزی به کل بدن هستند. از اینرو وجود دندریتهای بیشتر موجب افزایش ارتباط عصبی می شود. **ورزش مغز:** طبق مطالعات، شناسایی شکل ها و موقعیت های بازی شطرنج، توانایی های سازی هر دو نیمکره مغز کمک می کند. از اینرو شطرنج بازها برای واکنش سریع به

سه شنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۳۹۸ | 21May 2019 | ۱۵ رمضان ۱۴۴۰ | اسال ۲۱ | شماره ۵۴۶۱

**سوپاپ ... !**  
به قلب، محمد جوان  
سلسله یادداشت های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، فکاهی  
«مازکو گامبارو» پیرمرد منشوری ...!

خسروی خوبان

با دیدن این تیر حتما از خودتان سوال می کنید: استاد گامبارو عجب آدم بیکاری است در هیاهوی تحریم و مشکلات مردم به جای این که بنشینند و اون دو گوله را سه کار بیندازند، از دردهای مردم سرزمینش نبویسد و راه حل ارائه بدهد و شوربختانه از خسروی تیم رقیب می نویسد! ۴! بله شما درست می فرمایید در اینکه وضعیت اقتصادی ما خوب نیست هیچ تردیدی وجود ندارد. در این که یک عدای صبح تا شب در آن سوی آب‌ها علیه ملت شریف ما کار می کنند نیز شکی نیست. در این که فساد اقتصادی رخ داده نیز هیچ شبهه ای نیست. در این که افتابه زده های خرده پا به کار تل های عظیم اختلاس و فساد تبدیل شدند و همچون زالو به جان این ملت افتاده اند نیز تردیدی نیست اما عزیزان دل از دست من چه کمکی ساخته است. از رهگذر برخی هم که در رسانه ها به مقام و منصبی دست یافته بودند و می توانستند صدای رسای همکاران ما باشند به جای آن که از پشت آن تریبون درد ما ملت ما مافزاید بکشند، حرف های تلخ درباره خسروی آواز ایران سر دادند. حال در این میان تکلیف نگارنده نیز مشخص است. تکلیف من یک لاقبا مشخص است و با این حساب باید بگویم در این بلبشو از دست من پیرمرد منشوری چه برمی آید؟! البته من به احترام ملت فهیم ایران بیکار ننشستم و مدت ها قبل یک نامه فدایت نوشتم برای مسئولان نوشتن که نمی دانم چاپ شد یا نه؟ ما این حال بنده از روزرتعام و نامه دیگری برای ایشان تنظیم کردم و منظرهم بینیم در روزهای آتی چه اتفاقاتی رخ می دهد، آنگاه شاید از نامه دوم رونمایی کنم تا شما عزیزان دل بالیدید مارکو گامباروی شما بیکار نشستند و نامه نگاری های با مسئولان زده است و ... بگذریم و به قصه امروز بپردازیم.

قطعاً همه شما سوپاپ خویان عزیز از تیرتی که برای این شماره انتخاب کردم و منظرهم بینیم در روزهای آتی چه اتفاقاتی رخ می دهد، آنگاه شاید از نامه دوم رونمایی کنم تا شما عزیزان دل بالیدید مارکو گامباروی شما بیکار نشستند و نامه نگاری های با مسئولان زده است و ... بگذریم و به قصه امروز بپردازیم. قطعاً همه شما سوپاپ خویان عزیز از تیرتی که برای این شماره انتخاب کردم و منظرهم بینیم در روزهای آتی چه اتفاقاتی رخ می دهد، آنگاه شاید از نامه دوم رونمایی کنم تا شما عزیزان دل بالیدید مارکو گامباروی شما بیکار نشستند و نامه نگاری های با مسئولان زده است و ... بگذریم و به قصه امروز بپردازیم.

موتور واقع شودوی خاطر نشان کرد، وجود پولیپ ها در دستگاه گوارش می تواند پیش نشانه ای از ابتلا به سرطان باشد که گاهی این مشکل بدون علامت است و امروزه با شناسایی به موقع نوع پولیپ می توان جهت درمان زودهنگام و پیشگیری از سرطان اقدام کرد. سعادت نیا تاکید کرد: افرادی که در خوشبوایندان درجه یک خود فرد مبتلا به سرطان های دستگاه گوارش تحتانی دارند باید به این بیماری حساسیت بیشتری داشته باشد و نسبت به غربالگری نیز به موقع اقدام کنند. وی بیان داشت: همه افراد بالای ۵۰ سال توصیه می شود که نسبت به انجام کولونوسکوپی اقدام کنند ولی این مسئله در افراد دارای خوشبوایندان درجه یک مبتلا به سرطان روده بزرگ باید ۱۰ سال زودتر و در سن ۴۰ سالگی انجام گیرد.

زمان طلایی رساندن بیمار قلبی به بیمارستان

متخصص قلب و عروق گفت: مدت زمان رساندن بیمار سکنه قلبی به بیمارستان بسیار اهمیت دارد و زمانی طلایی برای نجات بیمار است. رسول خوشخوی در گفتگو با آنا گفت: درد، سوزش یا احساس سنگینی قفسه سینه که در هنگام فعالیت بدنی دودین و بالا رفتن از پله ایجاد می شود باید شما را به بیماری می شود. مدت زمان طلایی برای نجات بیمار قلبی در این شرایط ۲۰ دقیقه است. خوشخوی ادامه داد: در آن سکنه قلبی بخشی از عضله قلب به علت قطع خون رسانی و تغذیه به بین می رود و قدرت پمپاژ آن کاهش می یابد هر چقدر این پمپاژ کمتر باشد وسعت سکنه قلبی بیشتر است. وی تاکید کرد: زمان بین شروع درد قفسه سینه و شروع درمان اصلی زمان طلایی نام دارد. به همین دلیل مراجعه سریع به مرکز درمانی بعد از شروع درد قفسه سینه می تواند به نجات بیمار کمک کند.

زنجبیل

زنجبیل حاوی ترکیباتی است که خاصیت ضدالتهابی دارند اما توجه داشته باشید که زنجبیل می تواند منجر به رقیق کردن عروق خونی شود. اگر داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید با پزشک مشورت کنید.



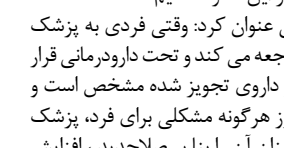
روغن ماهی

ماهی های سالمون، ساردین و ... حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند به کاهش التهاب و علایم آرتریز روماتوئید کمک می کند. پس سعی کنید هفته ای دو بار از ماهی های چرب یا مکمل های روغن ماهی میل کنید.



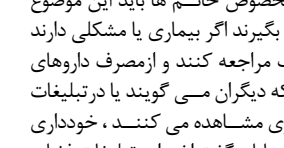
آناناس

آناناس ، میوه هایی است که به دلیل فواید بسیاری نمی توان آن را فقط یک میوه خواند . ساقه این میوه حاوی آنزیمی به نام "بروملین" است که به کاهش التهاب در استئو آرتریز و آرتریز روماتوئید کمک می کند.



زنجبیل

زنجبیل حاوی ترکیباتی است که خاصیت ضدالتهابی دارند اما توجه داشته باشید که زنجبیل می تواند منجر به رقیق کردن عروق خونی شود. اگر داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید با پزشک مشورت کنید.



آناناس

آناناس ، میوه هایی است که به دلیل فواید بسیاری نمی توان آن را فقط یک میوه خواند . ساقه این میوه حاوی آنزیمی به نام "بروملین" است که به کاهش التهاب در استئو آرتریز و آرتریز روماتوئید کمک می کند.

