



نگین هیوز

زندگی و شعر «نگین هیوز»
شاعر سیاهپوست آمریکایی (۱۹۶۷-۱۹۰۲)
«نگین هیوز نامی ترین شاعر سیاهپوست آمریکایی است با اعتباری جهانی، به سال ۱۹۰۲ در چاپلین (ایالت مسوری) به دنیا آمد و به سال ۱۹۶۷ در هارلم (محل سیاهپوستان نیویورک) به خاطر پیوست.

نوزده ساله بود که نخستین شعرش در مجله بحران به چاپ رسید. شعر کوتاهی به نام «سپاه از رودخانه سخن می گوید» در مجله اصلی آثار هیوز دانستگی نژادی است و اشعار و نوشته هایش بیشتر از هارلم، مناطق جنوب، تبعیضات نژادی، احساس غربت و در همان حال از غرور و نخوت سیاهان سخن می گوید؛ اما اصیل ترین کوشش وی از میان بردن تعمیم های نادرست و برداشت های قالبی مربوط به سیاهان بود که نخست از سفیدپوستان نشأت می گرفت و آنگاه بر زبان سیاه پوستان جاری می شد.
«نگین هیوز سراسر زندگی پرپارش را وقف خدمت به سیاهان و بیان زیر و بم زندگی آنان کرد. پیوسته به تربیت و شناساندن شاعران و نویسندگان جامعه سیاهپوستان کوشید.

*در شمار برجسته ترین و صاحب نفوذترین رهبران فرهنگ سیاهان در آمریکا به شمار می آید. در رنسانس هارلم نقش اساسی را ایفا کرد و به حق ملک الشعرا هارلم خوانده شد. هر چند بسیاری کسانی که او را ملک الشعرا سیاهان می شناسند. «نگین هیوز تحصیلاتش را در دانشگاه پنسیلوانیا، جایی که اولین رمانش «بی خنده نه» را نوشت پی گرفت. ۱۲ مجموعه از اشعارش در زمان حیاتش به چاپ رسید. مشهورترین کتاب او «پلنگ سیاه و تازبان» است که جوایز بسیاری را نصیب او کرد.
«بر گرفته از کتاب «همچون کوچکی بی انتها-ترجمه و تألیف احمد شاملو»، این مقدمه عیناً در کتاب «عاشقانه هایی برای عشق، صلح و آزادی» گردیده و ترجمه فریده حسن زاده نیز چاپ شده است»



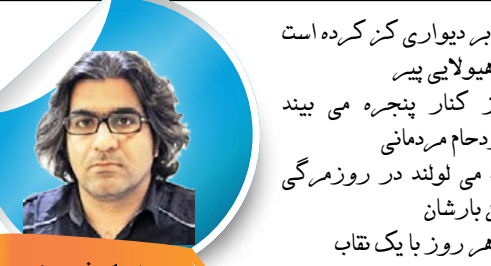
سالار طیب زاده حکیمی

با من قدم بزن
در سنگ فرش جاده ها
به پای کوبیده ابر
عازم برده ...
طبیعت ما بعض همین
خارصم من شویم
به نام فاختی

نه برابری در کار بوده است نه آزادی،
بگو، تو کیستی که زیر لب در تاریکی زمزمه می کنی؟
کیستی تو که حجابت تا ستاره گان فراگستر می شود؟
سفیدپوستی بینوایم که فریب داده به دورم افکنده اند،
سیاهپوستی هستم که داغ برده گی بر تن دارم،
سرخپوستی هستم رانده از سرزمین خویش،
مهاجری هستم چنگ افکنده به امیدی که دل در آن بسته ام
اما چیزی جز همان تمهید لغتی، دیرین به نصیب نبرده ام
که سگ سگ را می درد و توانا ناتوان را تکدمال می کند.
می جوانی هستم سرشار از امید و اقتدار، که گرفتار آمده ام
در زنجیری بی پایان دیرینه سال
سود، قدرت، استفاده،
قاپیدن زمین، قاپیدن زر،
قاپیدن شیوه های پرآوردن نیاز،
کار انسان ها، مزد آنان،
و تصاحب همه چیزی به فرمان آرز و طمع.

و کافه
حجم غمگین رخسار پاک تفت
قرار نبود شعر باشم
من
فقط
تماش می کردم
نمی خواستم آواره جهان باشی
و من بیهوش تو شهرها را بیایم
خیابان ها را تمام کنم
همین جورک است؛
گاهی
قصوات ریز می شود
و آواره جهان می شوی
کاش تماشای ات نمی کردم
و قصه ام را می خوردم
نمی دانستم عاشق ات
خواهم شد

در صیغ شعری تو را
نمی بینم
رضایک
و صیغ کافیه ای
بعد از تو قصه اش نمی آید
ماهی سبز روی ریوانم
رومیزی تو را خواهم
سرود از تو بسیار



مازیار خسروی

بر دیواری کنه کرده است
هیولایی پیر
از کنار پنجره می بیند
از دحام مردمانی
که می لولند در روزمرگی
تعفن بارشان
که هر روز با یک تقاب
و روز بعد تیشه ای بر دست
عبور می کنند از هم
از تنهایی یکدیگر
بدون هیچ درنگی
زخم می میزند و میدرنند
و من گرگی پیر زخمی که نگاهشان میکند
که آهای آدمها هنوز مانده چند صحنه
تا انتهای مرگشان تا انتهای زجرشان
و من گرگ پیر و خسته هرگز ندریدم
هرگز نخرشیدم غلظت سخت قلبی
و مردمان می گذرند از تو و
از من هر روز و این آغاز رستگاری شان بود
و این پایان زمین بود با جنبنده هایی
که از فرسنگ ها آسمان مورچگانی بودند
که در پلشتی روزشان غلط می خوردند
و من گرگ پیری که تقاب هم بر صورتم
عجین شده بود و من تنها خودم بودم
من به تمامی جاده یک سو قفاهم بودم
یک سو قفاهم به یک شعر
به یک تجاوز خاطره ای در زمانی نامفهوم در ساعتی که من نمیتوانم بخوابم
من فقط یک سو قفاهم بودم ..

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.
ava.rezaei@tolounews.com
کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: آوا رضایی (توچی)

پزشکی

پیشگیری از دیابت با رعایت تغذیه سالم

سرانه مصرف قند و شکر در کشور ما ۶۶ گرم است در حالی که سازمان جهانی بهداشت در توصیه های اخیر خود توصیه می کند مصرف روزانه قند و شکر کمتر از ۲۵ گرم (کمتر از ۵ قاشق مرباخوری شکر و یا ۶ یا حبه قند) باشد.
توصیه هایی جهت کاهش مصرف قند و شکر و پیشگیری از بروز دیابت در برنامه غذایی روزانه :

- ۱- در مصرف مواد قندی خصوصاً قندهای ساده که در انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، عسل و شربت ها وجود دارد، حد اعتدال را رعایت کنید.
- ۲- نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی قند هستند و بایستی در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید. بطوری که یک نوشابه ۳۰۰ میلی لیتری ۲۸ گرم قند دارد (معادل ۱۲-۱۰ حبه قند و یا ۶ قاشق مربا خوری شکر)
- ۳- به جای استفاده از قند و شکر همراه با چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار به مقدار کم استفاده نمایید.
- ۴- آب و دوغ کم نمک و بدون گاز را جایگزین انواع نوشابه و آبمیوه های مصنوعی کنید. بطور کلی مصرف میوه کامل بهتر از آب میوه است. در صورتی که تمایل به مصرف آب میوه دارید از آب میوه خانگی و یا انواعی که قند افزوده ندارند در حد اعتدال استفاده کنید.
- ۶- مصرف میوه ها و سبزیهای تازه و حبوبات ونان سبوس دار را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید. این مواد حاوی فیبر غذایی هستند که جذب قند و چربی را در روده کاهش داده و از اضافه وزن و چاقی، بالا رفتن قند و چربی خون جلوگیری می کنند.
- ۷- مصرف چربی و روغن را با محدود کردن مصرف غذاهای آماده (فست فود ها)، اجتناب از غذاهای چرب و سرخ شده کاهش دهید. مصرف زیاد چربی و روغن موجب اضافه وزن و چاقی می شود که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطانها را افزایش می دهد.
- ۸- برای کنترل وزن بدن و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، حداقل ۵ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید. برای کودکان و نوجوانان چاق روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی توصیه می شود.



محسن امیدی

منبع گیاهی غنی از کلسیم را بشناسید



از پروتئین، روغن های سالم و ویتامین های گروه ب است. روغن بوداده بادام حاوی میزان بیشتری کلسیم است.
لویا چیتی:
در هر یک دوم فنجان، ۸۶ میلی گرم کلسیم دارد و منبع خوبی از پروتئین، فولات و فیبر است.
کلم:
در هر یک دوم فنجان ۹۰ میلی گرم کلسیم دارد و علاوه بر آن سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها است.
اسفناج:
اسفناج حاوی کلسیم قابل توجهی است که البته میزان آن بسته به نوع پخت متفاوت است. آب پز کردن باعث می شود که میزان کلسیم اسفناج کاهش پیدا کند. در حالت کلی هر ۱۰۰ گرم اسفناج حاوی ۱۴۰ میلی گرم کلسیم است.
لویا سفید:
سرشار از کلسیم، فیبر و پروتئین است و هر یک دوم فنجان از آن ۹۶ میلی گرم کلسیم دارد. باید بدانید که در همین میزان لویا سبز ۱۷۷ میلی گرم کلسیم وجود دارد.
دانه کنجد:
۳۰ گرم دانه کنجد، حاوی ۲۷۳ میلی گرم کلسیم است. مواد دیگری مانند مس و منگنز نیز همراه آنند. دانه کنجد یک گیاه روغنی معمولاً تصور همه نسبت به غذاهای دارای کلسیم، شیر و خانواده محصولات لبنی است. اما شما می توانید برای کسب روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مورد نیاز روزانه بدن، به محصولات گیاهی نیز متوسل شوید.
کلسیم، شیر و خانواده محصولات لبنی است. اما شما می توانید برای کسب روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مورد نیاز روزانه بدن، به محصولات گیاهی نیز متوسل شوید. در اینجا محصولات گیاهی که بیشترین میزان کلسیم، برای تامین نیاز بدن را دارند، معرفی شده اند.
برگ جعفر:
این سبزی تیره رنگ غنی از، کلسیم، ویتامین ث و آنتی اکسیدان است. کلسیم نقش مهمی در کاهش دردهای قبل از قاعدگی دارد. این گیاه غنی از آنتی اکسیدان، در صورتی که مرتب مصرف شود، خطر ابتلا به بیماری های زیادی را کاهش می دهد. میزان کلسیم برگ جعفر در هر یک دوم فنجان به صورت پخته شده، ۷۹ میلی گرم است.
بادام:
این میان وعده مناسب، در هر ۳۰ گرم، ۸۲ میلی گرم کلسیم دارد و علاوه بر کلسیم، غنی

با این خوراکی ها سحر خیز شوید

برای خیلی از افراد پیش آمده که با وجود استراحت کامل شبانه، باز هم در هنگام صبح هنگام دچار احساس خواب آلودگی می شوند و نوشیدن قهوه را برای رفع این حالت انتخاب می کنند و این در حالی است که نمی دانند قهوه شاید این وضعیت را بدتر کند بخصوص اگر همراه با شیرین کننده های مصنوعی استفاده شود. به نقل از prevention در واقع انتخاب مواد غذایی نادرست مانند قهوه شیرین فرد را در تمام طول روز بی انرژی خواهد کرد. در عوض برخی از مواد غذایی وجود دارند که خاصیت آنها در شاداب ماندن روزانه بیشتر از قهوه است.
بلغور جو: یک خوراکی مناسب برای مبارزه با خستگی بلغور جو دوسر است. این ماده غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و با کیفیت است که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره شده و به عنوان سوخت برای مغز و ماهیچه ها در طول روز استفاده می شود. به علاوه، بلغور جو شامل مواد مغذی مهم مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب ۱ است که به تقویت سطوح انرژی کمک می کند.
سرکه سیب: مخلوط سرکه سیب همراه با آب و عسل نه تنها یک درمان سنتی محسوب می شود و برای حفظ سلامت عمومی بدن مفید است، بلکه اسید آمینه ها و پتاسیم موجود در این سرکه منجر به رفع خواب آلودگی و خستگی هنگام صبح می گردد.
تخم چیا: حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ برای تقویت مغز است که می تواند به افزایش هوشیاری هنگام صبح و آنتی اکسیدان ها شانه کمک کند. البته مزایای تخم چیا به همینجا محدود نمی شود و مصرف آن منجر به هیدراته ماندن و جذب و هضم سریع تر مواد غذایی و تبدیل غذا به انرژی می گردد.
آب: مصرف آب ساده ترین راه برای کمک به بیدار شدن بهتر هنگام صبح است. حتی کم آبی خفیف در بدن می تواند احساس ناهوشیاری را بیشتر کند. در واقع بسیاری از ما هنگام بیدار شدن از صبح دچار درجانی از کم آبی بدن هستیم. اگر می خواهید از آبی که می نوشید، بیشتر بهره ببرید، کمی لیمو به آب اضافه کنید. این کار به دستگاه گوارش کمک می کند و برخورداری از دستگاه گوارشی قوی، مهم ترین نکته در بالا نگه داشتن سطح انرژی محسوب می شود.
نعناع: سبزی های دارای برگ های سبز تیره از جمله مواد غذایی انرژی بخش محسوب می شوند و در دسترس قرار دارند. این سبزی ها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. اگر زمانی تهیه یک ظرف بزرگ سالاد نارندار، چند سبزی را با مخلوط کن هم بزنید یا آب بگیریید و آن را بنوشید.
تخم مرغ: شما می توانید انرژی مورد نیاز برای بدن و مغز را از طریق یک صبحانه کامل به دست آورید؛ صبحانه ای که در آن پروتئین و چربی وجود داشته باشد؛ زیرا پروتئین و چربی برای تامین انرژی بدن ضروری هستند. تخم مرغ در این میان گزینه مناسبی است و اگر می خواهید مدت طولانی تری انرژی داشته باشید، کمی هم کره بپزید. این صبحانه خود اضافه کنید و از مصرف مواد غذایی شیرین و فرآوری شده در وعده صبحانه بپرهیزید.