



اشرف‌السادات
کمانی

فرزندِ بانوی غزل، از عشق می‌گوید سخن
از خون پاک عاشقی که بوسه زد خاک وطن

از عاشقان در آسمان که رفته‌اند از دستمان
از لاله‌هایی که شده، تور عروسی‌شان کفن

تک‌تک پر پروازشان تکه‌به‌تکه در هوا
نه برگ ماند و نه بری، بر دفتر و برِ یاسمن

خودکارها هم خشک شد، در این سکوتِ سم زده
رفت از قلم شعر و سخن، یخ زدِ سرما آوِ من

عش(ق) در غزل قافش شکست، آمد جدا شد (آ) و (مَدّ)
شد جزر و مدّ ساحل و جذرِ عددهای کهن

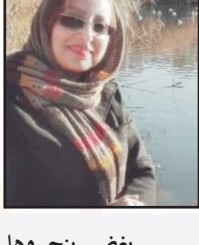
جذری ز هفت و جل شد و جذر تلاطم، جذر عشق
وقتی سروشِ سردِ ما، سر داد سرمای سخن



مجید شهرزاد

از من گذشت و رفت.
بی فصل و فاصله جامانده‌ام
تا تیغِ بعدی و تنهایی دوباره
و تکرار تلخ شب.

چندین ستاره مانده هنوز از غروب و
من
در بستر سکوت خودم ساکنم کنارِ
تب و تباهی و تن‌پوشِ تاولی از تازیانه‌ها
از ضربه‌های آخرت ای دوست
چیزی اگر هنوز مانده بزن زخم کن که من
با باد و برف و بیابان غریبه‌ام
خشکیده‌ام کنار تب‌وتاب و انتظار
خشکیده‌ام میان مرگ و مبادا و مردها
هیچ‌اند این همه آدم که مرده‌اند
هیچ‌اند این همه آدم که زنده‌اند
این مرده‌های زنده چقدر بی‌شباهت‌اند
به شعر و شعور شهر
این خفتگان هیاو
این جمع جلف جنسی و
این روح غم‌زده انگار
در قهقهه‌را خودش
قاه‌قاه می‌خندد
دیوانه هم که نباشی زنجیر می‌شوی
اینجا زن و زمان و زمین زنده‌زنده
می‌میرند...



آرزو جمالی

بغض پنجره‌ها می‌شکند
وقتی نگاهشان به دیوار
و دستی به ایماي آسمان
بی‌نشان‌ترین ستاره را
نشانه گرفت

چراکه سنگ‌ها همیشه با شیشه‌ها دشمن‌اند

باد می‌وزد
از سمت درزهای پیرهنم
دست‌بافت‌های مادرم
ناتوان از گرم کردن.

می‌شکافم رج به رج
کلاهم را
در شبی برفی
تا
فردا شالی ببافم
از نو
که زمستانم
را گرم کند...



معصومه فتحی

چند جهان را گذشتم
تولد،
خدا،
مرگ،
تا
اوج سخاوت دریچه‌های نور
پربیدن‌های بی‌پروای بی‌پیشانی...
گستره نمناک مهربانی
سهرای آزاد
انگشتان شاد
و درختان خستگی‌ناپذیر...
آنگاه،
تلاطم تابوهای تابناک را
میان تابوت‌های بی‌تاب
در سیطره رهایی
می‌نگری...
من، خیره به ریزش چشم‌های تو
دشتی از قاصدک را پرواز می‌دهم
تا
انحنای تابان تاریکیِ ممتد...
باور می‌کنی؟!
تمام جاده‌های نارنجی
به آوازهای سپید می‌رسند...



منتظر داستان و اشعار شما هستیم
لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به
دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل
ارسال نمائید.
ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسالی، آزاد
است و مطالب ارسالی برگشت داده نمی‌شود.
tolou.news@yahoo.com
کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: اشرف‌السادات کمانی

گوناگون

فست‌فودهای خطرناکی که هرگز
نباید سفارش دهیم



تابه‌حال شده به رستورانی بروید که بعد از سفارش دادن، پشیمان شوید به‌این‌علت که مواد غذایی تازه نبوده‌اند؟ در فست‌فودها تشخیص تازه نبودن مواد، به علت داشتن ادویه‌های فراوان، به‌آسانی رستوران‌ها نیست. ریدرز دایجست در مطلبی نوشته، گاهی اوقات به علت خوردن همین غذاهای پر ادویه ممکن است مسموم شویم؛ ولی نمی‌دانیم مشکل دقیقاً از کدام مواد غذایی بود که خورديم. «ایرنا زندگی» لیست غذاهایی را که به گفته کارسون‌های فست‌فودها، بهتر است سفارش ندهیم را گردآوری کرده که باهم می‌خوانیم.

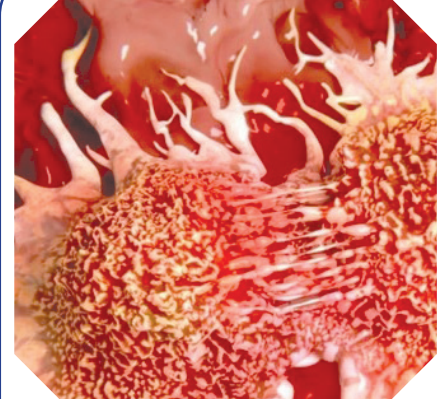
انواع سالادها و سبزی‌ها
حدود پنج سالی است که در فست‌فودها به منوی غذاهای سالادها را هم به‌منظور داشتن غذاهای سالم اضافه کردند. غذاهایی که سرخ‌کردنی نباشند و برای کودکان و سالمندان هم مناسب باشند؛ اما به توصیه کارسونی که به مدت دو سال در دو مرکز بزرگ فست‌فود کار می‌کرده انواع سالادها را به علت اینکه با دست شسته و خرد می‌شوند ابتدا سفارش ندهید؛ زیرا موضوع عدم رعایت بهداشت مطرح است.

بزرگ‌ترین سایز سیب‌زمینی سرخ‌کرده
وقتی که به غذاها و قیمت‌های منو نگاه می‌کنید و می‌خواهید سفارش بدهید سعی کنید گول قیمت کمتر و سایز بزرگ‌تر را نخورید. نیکی، کسی که چند وقتی در یک فست‌فود کار می‌کرد، می‌گوید: «من تازه متوجه شدم هیچ‌کسی همه بشقاب بزرگ سیب‌زمینی سرخ‌کرده را نمی‌خورد. اگر هم بخورد باعث می‌شود از آن زده شود و دیگر حال خوب بعد از سیر شدن را ندارد». به کاملاً درست است، شما یک ظرف بزرگ سفارش می‌دهید که از جنبه اقتصادی برای‌تان کم‌تر حساب شود؛ ولی شما فقط به‌اندازه همان ظرف کوچک‌تر می‌خورید.

ماکارونی و پنیر
به گفته یکی از کارکنان یک غذای فوری: آنها همیشه ماکارانی‌ها را از قبل آماده می‌کردند؛ نه صبح همان روز بلکه شاید هفته پیش، زمانی که شما سفارش می‌دهید فقط ماکارانی‌ها را با پنیر گرم می‌کنند و در ظرف‌های کلاسیک زیبا سرو می‌کنند. همه ما می‌دانیم که اکثر غذاهای فست‌فودها از قبل آماده هستند ولی ماکارانی این خاصیت مواد نگه دارنده را در زمان پخته شدن ندارد و اگر در روزهای قبل آماده‌شده باشد می‌تواند همان دلیل مسمومیت باشد.

سالادهای تن ماهی دار
تن ماهی به علت مواد نگه‌دارنده‌ای که دارد باید قبل از مصرف، در داخل ظرف آکبند خودش ۲۰ دقیقه در آب جوش بجوشد و بعد سرو شود. در صورت هرگونه سهل

سرطان «مری» پیش‌بینی می‌شود



وقوع این بیماری در مردان نیز سه برابر بیش از زنان است؛ این تحقیق در ژورنال آندوسکوپی دستگاه گوارش منتشرشده است.

آنها عملکرد این مدل را در یک جمعیت خارجی موردبررسی قراردادند؛ دقت پیش‌بینی این مدل در مناطق پرخطر چین به ۸۷.۱ درصد و برای نمونه مختلط از مناطق مختلف ۸۴.۳ درصد رسیده است. این مدل از پتانسیل استفاده در غربالگری فرصت‌طلبان بالینی سرطان پکن یک مطالعه چند محققان بیمارستان سرطان پکن یک مطالعه چند مرکز انجام دادند و نتایج ارزیابی آندوسکوپی بیش از ۱۰ هزار بیمار سرپایی را در هر دو مناطق پرخطر در شمال چین و مناطق کم‌خطر در جنوب چین جمع‌آوری کردند.

آنها یک مدل پیش‌بینی برای برآورد خطر ضایعات مری درجه بالا برای کاربرد در تنظیمات بالینی ایجاد کردند؛ با شیوع نسبتاً زیاد سرطان مری، چین غربالگری اولیه این بیماری را در مناطق پرخطر ترتیب داده است.

محققان چینی یک مدل بالینی را برای پیش‌بینی خطر ابتلا به سرطان مری تهیه کرده‌اند. به گزارش فارس به نقل از شین هوا، محققان چینی یک مدل بالینی را برای پیش‌بینی خطر ابتلا به سرطان مری تهیه کرده‌اند. محققان بیمارستان سرطان پکن یک مطالعه چند مرکز انجام دادند و نتایج ارزیابی آندوسکوپی بیش از ۱۰ هزار بیمار سرپایی را در هر دو مناطق پرخطر در شمال چین و مناطق کم‌خطر در جنوب چین جمع‌آوری کردند.

آنها یک مدل پیش‌بینی برای برآورد خطر ضایعات مری درجه بالا برای کاربرد در تنظیمات بالینی ایجاد کردند؛ با شیوع نسبتاً زیاد سرطان مری، چین غربالگری اولیه این بیماری را در مناطق پرخطر ترتیب داده است.

جود دکل‌های اضافی ماکروویو در سطح تهران



مدیرعامل شرکت ارتباط مشترک شهر با اشاره به میزان عقب‌ماندگی تهران در حوزه ارتباطات ثابت پهن باند، گفت: شاهد وجود دکل‌های اضافی ماکروویو برای پوشش ارتباطات پهن باند بی‌سیم در شهر تهران هستیم.

به گزارش مهر، نشست بررسی وضعیت دکل‌های مخابراتی در سطح شهر تهران و ابهامات پیش رو در برج میلاد تهران با حضور نمایندگان شرکت ارتباط مشترک شهر، عضو شورای شهر و نمایندگان وزارت

بهداشت و سازمان انرژی اتمی برگزار شد. در این نشست فرهود کاظمی مدیرعامل شرکت ارتباط مشترک شهر با اشاره به نقش این شرکت به‌عنوان زیرمجموعه شهرداری تهران در بررسی وضعیت دکل‌ها و آنتن‌های مخابراتی در سطح شهر تهران گفت: بر مبنای آمار اتحادیه جهانی مخابرات بیش از ۴۵۰۰ سایت رادیویی موبایل در سطح شهر تهران وجود دارد که نسبت به هر هزار نفر جمعیت تهران این تعداد از کشورهای توسعه‌یافته به‌مراتب کمتر است.

وی گفت: هم‌اکنون در کشورهای توسعه‌یافته تعداد سراج‌های رادیویی به ازای هر هزار نفر بالاتر از یک و در کشوری مانند دانمارک نزدیک به ۲.۵ است اما در تهران این آمار حدود ۰.۵۲ صدم اعلام می‌شود. کاظمی بایان اینکه از لحاظ زیرساخت‌های مخابراتی در مخابرات سیار چندان توسعه‌یافته نیستیم، گفت: به همین دلیل است که برای مثال در صورت ایجاد یک ترافیک سنگین در یک خیابان تهران، بعضاً شاهد بروز اختلال در مکالمه و اینترنت می‌شویم.

وی بابا بیان اینکه این موضوع که تهران تنها به هزار سایت مخابراتی نیاز دارد توهمی بیش نیست، افزود: درصورتی‌که تنها هزار سایت موبایل در شهر تهران باشد، به ازای هر هزار نفر این شاخص به ۱۱ می‌رسد و کیفیت سرویس‌دهی افت می‌کند.

کاظمی تصریح کرد: در حوزه ارتباطات ثابت که شامل ارتباطات بی‌سیم و کابلی می‌شود و سرویس‌هایی مانند ADSL، اینترنت فیبر و TD-LTE را در برمی‌گیرد، بر اساس شاخص‌های اتحادیه جهانی مخابرات تعداد اشتراک ارتباطات پهن باند به ازای هر صد نفر ۱۲ درصد اعلام‌شده که این شاخص در کشورهای پیشرفته بیش از ۳۰ درصد است و به همین دلیل است که شاهد اختلالات ارتباطی در این حوزه به دلیل کمبود ایستگاه‌های مخابراتی هستیم.

مدیرعامل شرکت ارتباطات مشترک شهر خاطرنشان کرد: مشکل این است که ما در تهران تنها در حوزه ارتباطات پهن باند بی‌سیم از نوع ماکروویو دارای دکل‌های اضافی هستیم و این دکل‌های مرتفع باعث بروز نابسامانی در ملبان شهری در سطح تهران شده است، این در حالی است که دکل‌های ماکروویو سال‌هاست که در کشورهای پیشرفته دیده نمی‌شوند اما به خاطر ضعف ارتباطات ثابت کابلی این دکل‌ها همچنان در سطح شهر تهران وجود دارند.