

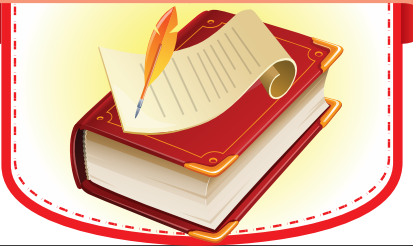
من پر از نورم و شن
و پر از دار و درخت
پرم از راه، از پل، از رود، از موج
پرم از سایه برگی در آب
چه درونم تنهاست...



سهراب سپهری



ادبی و هنری



معصومه خرمپور

یک نفر توی استکانش ریخت
جرعه‌ای پیکِ سم؛ که من بودم

هوس خانه دوشی‌اش بود و...
سعی بر پرده‌پوشی‌اش بود و...
قصه مرگ و خموشی‌اش بود و...
اشک و خون‌روی هم که من بودم

تن‌به‌تن با تو شد تنش تا دید
بار دارت شد و نمی‌بارید...
شکوه می‌کرد و شعر می‌زیاید
شاعری بی‌جتم که من بودم

حرمت ذاتی‌اش حرامت شد
مرغ زیرک شبی به دامت شد
گرچه تلخی-ولی به کامت شد
قند پهلوی دم-که من بودم

آب پاکی از آسیاب افتاد
شاعری از تب کتاب افتاد
عکس یک گل میان قاب افتاد...

قسمت بوده عاشقش باشی
عاشق آن صنم که من بودم
روح خود را بیاشی‌اش بر تن
اوچ هر طرح غم که من بودم

بکشانی به بند آغوش
تلخ‌کامی شود فراموش
ببرد تیزی‌اش بنا گوشت
لب آن منتهم که من بودم

روی ریلی بریده از دنیا
داغ از انجماد آدم‌ها
و تو با پاشکسته‌ای هم‌پا
می‌شدی هر قدم که من بودم

دست چشمش که پیش تو رو شد
پاره‌های دلش که پارو شد
روی لاکنش، خودش که وارو شد
قامتی شد قلم که من بودم

واژه‌هایت که از دهانش ریخت
زندگی خون شد و به جامش ریخت

کیومرث مرادی

دکتر سلام! روح و تنم درد می‌کند
چشمم، دلم، لبم، بدنم درد می‌کند

ذوق سرودنم، کلمات نوشتنم
دکتر! تمام خوبشتم درد می‌کند

احساس شاعرانگی‌ام، تیر می‌کشد
حال و هوای پر زدنم درد می‌کند

دکتر! نگفته‌های زیادی‌ست در دلم
لب واکه می‌کنم، سخنم درد می‌کند

می‌خواستم که لال بمانم، به جان تو!
دیدم سکوت در دهنم درد می‌کند

کازم دهقانیان فرد

حافظِ نا حافظ قرآن و دین

کیست مولا زخمی طعنِ خواص
خاصگانی هم چو طبلِ عمر و عاص

یاورانی جمله آشیاه الرجال
فتنه قرآن بر نیزه و بال

کیست مولا ذوالفقاری در غلاف
دست بسته پیش نامردان لاف

گاه سبلی خوردن یاس کیبود
از کف نامردم آل نبود

کیست مولا آن که حق را گوش کرد
شع بیت‌المال را خاموش کرد

ناگهان بنهاد در دست عقیل
حبه‌ای از آتش سرد خلیل

کیست مولا آن که می‌سوزاند تن
لاله لاله در تنور پیرزن

از غم دُرهای معصوم بیتیم
پاره کرد او سبجه دُر بیتیم

کیست مولا بنده مولا صفت
شب گذار کوچه‌های معرفت

کوله بارش شیر مهر و نان عشق
آشنای چشم در راهان عشق

کیست مولا کشته میزان و داد
آن که آهن بر لب میزان نهاد

آن که بیت‌المال را بر داد داد
آن که بیت‌المال را بر داد داد

کیست مولا؟!

کیست مولا، مرد جنگ روبه‌رو
آنکه تیغش می‌شکافت فرق مو

بی زره بر قلب هیجا می‌زند
شیر گردون پیش او جا می‌زند

کیست مولا آن که کاخ من شکست
استخوان کبر و شاخ من شکست

خشم را چون شیر وحشی رام کرد
زوبه نیرنگ را در دام کرد

کیست مولا مرد میدان جمل
نیزه‌ای افراشته پیش دغل

آن که چشم فتنه‌ها را کور کرد
فتنه از دامان قرآن دور کرد

کیست مولا آن که در خندق شکست
با خدوی عمرو نفس خود پرست

گفت تیغ از بهر یا هو می‌زنم
پهلوان خود شکن اینک منم

کیست مولا آن شهاب شب شکن
پهلوان خبیری مهرب شکن

با در خبیر سیر بازی نمود
کرد سینه قلعه آل یهود

کیست مولا مرد جنگ نهروان
فتنه‌گرهایی شبیه مومنان

فتنه‌گرهایی همه پینه جبین
فتنه‌گرهایی همه پینه جبین

آیدین

دیر کرده
پرستوها...
صبر باید
تا خسته و ستوه
از زوزه
رخت بندد...
لیک
که شنیده گرگ‌ها
بروند
این گونه!

تا پس دیوارهاست
آواز زوزه‌هایش
مرساد
از رسانه‌ها!
زندان‌بان خویشم
تلخ و عبث
تا بکوچد
ابراهی مات
از سپهر شهر
یاری پنجه افکندن
کسی را 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: طیبه خسروی

سنگ کلیه و آشنایی با مواد غذایی مفید و غیر مفید برای آن

یکی از وظایف کلیه‌ها خارج کردن اوره و مواد معدنی اضافی از خون است. بدن انسان معمولاً این مواد را از طریق ادرار دفع می‌کند. در برخی موارد تجمع بیش‌ازحد اسید در کلیه‌ها می‌تواند منجر به تشکیل سنگ‌هایی به شکل کریستال شود.

سنگ کلیه جسم سختی است که از کانی‌های موجود در ادرار تشکیل می‌شود. سنگ کوچک ممکن است بدون ایجاد علامت عبور کند؛ اما اگر یک سنگ بیش از پنج میلی‌متر رشد کند، می‌تواند منجر به انسداد مجرای ادراری شود که درد در قسمت پشت بدن و شکم ایجاد می‌کند. سنگ کلیه می‌تواند در هر دو کلیه تشکیل شود. معمولاً سنگ‌های کوچک‌تر کلیه بدون مشکلات خاصی دفع می‌شوند، اما سنگ‌های بزرگ‌تر در مجرای ادراری لانه می‌کنند و منجر به درد می‌شوند. اگر این سنگ‌ها دفع نشوند، می‌توانند عوارضی مانند عفونت یا آسیب‌های کلیوی را به دنبال داشته باشند.

اکثر سنگ‌ها به دلیل ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی شکل می‌گیرند. عوامل خطر شامل کلسیم بالای ادرار، چاقی و کم‌تحرکی، غذاهای خاص، برخی داروها، مکمل‌های کلسیم، بیماری نقرس و نوشیدن مایعات ناکافی است.

مواد غذایی مفید برای درمان یا پیشگیری از سنگ کلیه

بهترین کار برای سرعت بخشیدن به روند دفع سنگ کلیه نوشیدن آب زیاد است. مایعات زیاد ادرار را افزایش می‌دهند و به حرکت سنگ در مسیر خروجی کمک می‌کنند. مرکبات هم به علت دارا بودن سیترات، می‌توانند از شکل‌گیری سنگ‌های کلیه جلوگیری کنند و یک راه‌کار ساده، مؤثر و درعین‌حال ارزان‌قیمت برای درمان سنگ کلیه و کاهش درد ناشی از آن، مصرف آب مرکبات به‌ویژه آب‌لبیمو است.

برگ توت‌فرنگی، خربزه، طالبی، روغن بادام، لوبیا، چای ریحان و انار ازجمله دیگر مواد غذایی مفید برای دفع سنگ کلیه هستند. در این بین، گیاهان مدر (ادرار آور) فقط برای درمان سنگ‌های کوچک کاربرد دارند و در صورت استفاده در مورد سنگ‌های بزرگ، باعث جابه‌جایی سنگ می‌شوند و مشکلات بیشتری را به وجود می‌آورند.

استفاده از برگ مو می‌تواند به درمان سنگ‌های کوچک کمک کند و باعث خارج شدن سنگ از طریق مثانه شود. نوشیدن مائه‌الشعیر یکی دیگر از راه‌هایی است که می‌تواند به دفع سنگ‌های کوچک کمک کند.

کشورهای مسلمان چه تسهیلاتی برای ازدواج و فرزندآوری پرداخت می‌کنند؟



مالزی واحد «فعالیت می‌کند، به زوج‌هایی که تازه ازدواج کرده‌اند و کمتر از ۳ هزار رینگت (حدود ۹۰۰ دلار) درآمده دارند، مسکن با اجاره ماهانه ۲۵۰ رینگت (حدود ۷۰ دلار) واگذار می‌کند؛ این خانه‌ها به افرادی که قبل از ۳۰ سالگی ازدواج کنند، تعلق می‌گیرد البته کنار این خانه‌های ارزان‌قیمت، تسهیلاتی در قالب وام هم در این کشور برای ازدواج پرداخت می‌شود که بر اساس درآمد هر فرد متغیر است.

اندونزی: در کشور اندونزی با جمعیتی بالغ بر ۲۰۰ میلیون نفر برای ازدواج جوانان، وام‌هایی تا سقف ۷۴۰۰ دلار (تقریباً ۱۰۰ میلیون تومان) با نرخ سود حداکثر ۲۰ درصد پرداخت می‌شود؛ مؤسسات مالی و بانک‌ها در این کشور برای ازدواج، وام‌های ۷ تا ۱۰۰ میلیون روپی‌های به جوانان پرداخت می‌کنند که موعده بازپرداخت آنها از ۶ ماه تا پنج سال است؛ بر اساس برآوردهای انجام‌شده، ۴۲ میلیون اندونزیایی در رده سنی ۲۵ تا ۳۴ سال قرار دارند که سن معمول ازدواج در این کشور به شمار می‌رود و بیش از ۱۲۰ میلیون نفر هم‌اکنون زیر ۲۵ سال هستند؛ متوسط هزینه ازدواج در اندونزی تقریباً سه برابر درآمد متوسط سالانه یک شهروند عادی این کشور است، زوج‌های جوان تقریباً باید همین مبلغ را نیز برای اجاره یک‌خانه سه‌خوابه در حاشیه جاکارتا کنار بگذارند.

ترکیه: ترکیه در پی ترویج ازدواج و تشویق جوانان به تشکیل خانواده

و تربیت فرزند از طریق اعطای مشوق‌های مالی است؛ وزارت خانواده و سیاست‌های اجتماعی ترکیه اعلام کرده که به زوج‌هایی که زود ازدواج کنند، ۱۰ هزار لیره معادل ۴ هزار دلار یارانه می‌دهد، وزارت جوانان و ورزش ترکیه نیز اعلام کرده است دانشجویانی که ازدواج کنند، از بازپرداخت وام‌هایی که از نهادهای رسمی گرفته‌اند، معاف خواهند بود و ضمن دریافت هدایایی، بدهی‌هایشان بخشوده خواهد شد؛ به‌علاوه، زوج‌های جوان دانشجوی بابت اقامت در خوابگاه‌های دانشجویی هزینه‌های پرداخت نخواهند کرد؛ گزارش‌های دولتی حاکی است که تاکنون حدود ۳ هزار دانشجوی ترک ازدواج کرده و برای دریافت این مشوق‌های مالی درخواست داده‌اند.

مشوق دیگری که ارائه‌شده، اختصاص حساب‌های پس‌انداز مسکن به زوج‌های جوان است که دولت نیز قرار است با اضافه کردن ۱۵ درصد به موجودی حساب‌های پنج‌ساله، به خانه‌دار شدن زوج‌های جوان کمک کند؛ مهم‌ترین مشوق مالی که دولت ترکیه به زوج‌هایی که زود ازدواج کنند و صاحب حداقل سه فرزند شوند می‌دهد، ارائه یک حساب جهیزیه و عهده اعطای سکه‌های طلاست که موجب تشویق فرزندآوری خواهد شد، زمانی که یک زوج جوان صاحب فرزندی شوند، می‌توانند یک حساب بانکی برای فرزند خود افتتاح کنند و وقتی کودک به سن ازدواج می‌رسد، دولت ۱۵ درصد به موجودی آن حساب خواهد افزود.

دیگر کشورهای جهان: اگرچه تسهیلات بانکی در کشورهای مختلف دنیا با یکدیگر متفاوت است اما بد نیست بدانید وام ازدواج، به ایران محدود نمی‌شود و در دیگر کشورهای دنیا هم رواج دارد؛ به‌عنوان‌مثال سالانه ۱۷ درصد از جوانان انگلیس، ۹ درصد از زوج‌های بلژیکی، ۳۷ درصد از دختران و پسران آلمانی، ۷۳ درصد از زن و شوهرهای هندی، ۵۶ درصد از دختران و پسران ژاپنی، ۱۲ درصد از برزیلی‌ها و ۱۹ درصد از مردم آرژانتین، وام ازدواج می‌گیرند اما این تنها تسهیلات برای ازدواج در دیگر کشورهای جهان نیست بلکه تقریباً بیشتر کشورهای پیشرفته و درحال‌توسعه جهان برای فرزندآوری تسهیلات ویژه‌ای را برای خانواده‌ها در نظر می‌گیرند تا بتوانند نرخ باروری و جمعیت را در کشورشان بالا ببرند، اتفاقی که در کشور ما به‌شدت مغفول مانده است!

بیشتر کشورهای مسلمان جهان برای فرزندآوری تسهیلات ویژه‌ای را برای خانواده‌ها در نظر می‌گیرند تا بتوانند نرخ باروری و جمعیت را در کشورشان بالا ببرند، اتفاقی که در کشور ما به‌شدت مغفول مانده است.

به گزارش گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا؛ خانواده یک اصل مهم در جامعه اسلامی است به‌طوری‌که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «انسان با ازدواج نصف دینش کامل می‌شود»؛ گذشته از این، کنترل و محدود کردن جمعیت نسخه‌ای است که از سوی غرب برای مسلمانان پیچیده شده است، کاهش جمعیت در کشورهای مسلمان یا به‌اصطلاح «جهان‌سوم» به معنای ضعیف و منزوی شدن این کشورهاست.

باوجود توصیه‌های مکرر مقام معظم رهبری در این رابطه و ابلاغ سیاست‌های کلی خانواده از سوی ایشان، در عمل هنوز هیچ ارگان و نهادی آن را جدی نگرفته است از طرف دیگر تبلیغات منفی خارجی و شرایط سخت اقتصادی روزبه‌روز جوانان را از رؤیای تشکیل خانواده دورتر می‌کنند؛ بحران جمعیت مسئله مهمی است، کشورهای دیگر به خطر بالقوه این اتفاق پی برده و نسبت به آن واکنش نشان داده‌اند، بر همین اساس به اقدامات و تسهیلات دیگر کشورهای مسلمان در رابطه با موضوع خانواده و ازدواج نگاهی انداخته‌ایم که در ادامه می‌خوانید:

کویت: مجلس کویت برای پایان بخشیدن به آنچه «بحران زنان مجرد» نامیده شده، در سال‌های قبل پیشنهادی را ارائه داد که بر اساس آن، دولت کویت مکلف می‌شود به کسانی که تجدید فرآیند کنند مبلغ ۱۵ هزار دلار جایزه پرداخت کند؛ به‌تازگی هم یک بانک کویتی اعلام کرده است که برای ازدواج مردان کویتی، شش هزار دینار (بیش از ۲۱ هزار دلار) به‌صورت وام در نظر می‌گیرد البته این وام به شهروندانی تعلق می‌گیرد که همسر آنها نیز شهروند کویت باشد و علاوه بر آن، همسر آنها نباید پیش‌ازاین ازدواج کرده باشد؛ کویت برای مردان غیر کویتی که با دختران زنان بیوه کویتی ازدواج کنند، غیر از تابعیت، تسهیلاتی در نظر گرفته است.

مالزی: دولت مالزی برای افزایش ازدواج و حمایت از زوج‌های جوانی که به‌تازگی زندگی خود را تشکیل داده‌اند، طرح تهیه خانه‌های کم‌بها را اجرایی کرده است؛ دولت مالزی با اجرای این برنامه که با عنوان «خانه انتقالی