



آمنه نظری

هویت می‌کنم وقتی نباشی
فروریزم، رهایم کرده باشی
عزیزم بی‌تسو، من پژمرده و خشک
شوم گر عشق را نهم نباشی

میان عقل و احساسم چه غوغاست
تسو که رفتی دلم تبادار و تنهاست
شبیبه قاصدک در دست پادم
مرا با خود بتر هر جا دلت خواست



محسن مجیدی

دنیای شاعر...

نیمی از من مثل یک آتشفشان، نیم دیگر یخ‌زده بی‌روح و سرد
یک طرف حساس از جنس زن و نیم دیگر قرص و محکم مثل مرد

دردها را داده‌ام تسکین خودم مرهمی در نیمه پنهان می‌کنم
نیمی از من می‌شود درمان ولی نیم دیگر زخمی و لبریز درد

می‌شوم درگیر احساسات خود لحظه‌ها را حکمرانی می‌کنم
هر طرف با ارتشی از فکرها روز و شب را می‌کنم با خود نبرد

فصل‌ها هر یک نماد شعر من لمس کردم فصل‌ها را در خودم
نیمی از من سبزی و سرزندگی نیم دیگر چون خزانم سرد سرد

در خیالم پادشاهی می‌کنم می‌روم تا قصر رؤیاها ولی
لحظه‌ای در آینه دیدم فقط دوره‌گردم دوره‌گردم دوره‌گرد

کودک شاد درونم هر زمان ساز و آهنگی مخالف میزند
لحظه‌ای حس جوانی دارم و لحظه‌ای هم حال‌وروز پیرمرد

آی ای دنیای شعر و شاعری آیه‌های مبهم نازل‌شده
چشم واکن تا ببینی شعرها با من دیوانه زخمی چه کرد

دفتر شعرم نزول آیه‌هاست واژه‌ها شب تا سحر نازل شدند
هر غزل اعجازها دارد ولی درد شاعر را غزل درمان نکرد



محمدعلی بیمنی

نگاهت کهکشان مهربانی‌ست
پر از احساس سبز هم‌زبانی‌ست

تا تو هستی و غزل هست، دلم تنها نیست
محرمی چون تو هنوزم به چنین دنیا نیست

از تو تا ما سخن عشق همان است که رفت
که در این وصف، زبان دگری گویا نیست

بعد تو قول و غزلهاست جهان را اما
غزل توست که در قولی از آن ما نیست

تو چه رازی که به هر شیوه تو را می‌جویم
تازه می‌یابم و باز اثری پیدا نیست

شب که آرام‌تر از پلک تو را می‌بندم،
در دلم طاق دیدار تو تا فردا نیست

اینکه پیوست به هر رود که دریا باشد،
از تو گر موج نگیرد به خدا دریا نیست

من نه آنم که به توصیف خطا بنشینم
این تو هستی که سزاوار تو باز این‌ها نیست
...



حسین محمدی فرد

نگاهت کهکشان مهربانی‌ست
پر از احساس سبز هم‌زبانی‌ست

تا تو هستی و غزل هست، دلم تنها نیست
محرمی چون تو هنوزم به چنین دنیا نیست

از تو تا ما سخن عشق همان است که رفت
که در این وصف، زبان دگری گویا نیست

بعد تو قول و غزلهاست جهان را اما
غزل توست که در قولی از آن ما نیست

تو چه رازی که به هر شیوه تو را می‌جویم
تازه می‌یابم و باز اثری پیدا نیست

شب که آرام‌تر از پلک تو را می‌بندم،
در دلم طاق دیدار تو تا فردا نیست

اینکه پیوست به هر رود که دریا باشد،
از تو گر موج نگیرد به خدا دریا نیست

من نه آنم که به توصیف خطا بنشینم
این تو هستی که سزاوار تو باز این‌ها نیست
...



شیرین بنیادیان

دلم‌بدم گفتمی و گفتیم مدارا قصه
هی نوشتم ز معجون و ز لیلا قصه
واژه رقصانده و بردیم به دنیای جنون
سیل بارید و شد این حجم بلایا قصه
صفحه برگشت و فلش بک به عقب زد از نو
ساخت از خاطره‌های خوش بودا قصه
یا شتابان نگاهش رفت به شام آخر
گشت سیراب و کشید از شب بلدا قصه
یک‌شبه رفت به آینده و قرینی دیگر
گیج و گم در وسط این همه غوغا قصه
صفحه تاریک و به دنیای مجازی هم جنگ
قلم اما نشد آن راوی جان با قصه!
صبر کن واژه، تو از دفتر من می‌آیی
نقش کن درد و بگو از دل تنها قصه
آخرین حرف غزل هست که لب‌ها بسته‌ست
بنویس آخر این بیت تو فردا قصه



یوسف نگهبان

غزلی باید گفت مثل چشمان تو مست
چون بهشت تنت ای عشق که رؤیایی هست

چو اهورای نگاهت که مرا با خود برد
بیخود از خویش به آن میکده بالادست

راست می‌گفت شیبی دل؛ که کسی می‌آید
و تو را می‌برد آنجا که خداوندی است

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:

چند تمرین ارتوپدی برای افزایش قوس کف پا و کاهش درد پا

تقریباً ۲۰-۳۰ درصد از جمعیت جهان از صافی کف پا رنج می‌برند. افرادی که دچار آن هستند در معرض خطر بیشتری برای درد زانو، لگن و کمر قرار دارند. اگر متوجه شده‌اید که پای صاف دارید، برخی از تمرینات ساده می‌توانند در رفع این مشکل و جلوگیری از هرگونه آسیب احتمالی در آینده از این وضعیت به شما کمک کنند.

ما در بیهوشی برخی از توصیه‌های پزشک را بررسی کرده‌ایم و می‌خواهیم چند تمرین را با شما به اشتراک بگذاریم که بهتر است روزانه ۳ بار انجام دهید. در پایان مقاله، می‌توانید بررسی کنید که چگونه می‌توانید ارتفاع قوس پا خود را بررسی کنید.

از حوله استفاده کنید
در یک صندلی بنشینید و یک حوله را زیر پایتان بگذارید. شروع به گرفتن حوله با انگشتان پا کنید. پاشنه شما باید به زمین فشار داده شود. انگشتان پا را جمع کنید و به آرامی حوله را به سمت خود بکشید. پا را عوض کنید و دوباره همان تمرین را انجام دهید.

تمرین را ۲-۳ ست و در هر ست ۱۰-۱۵ بار بگردن و مچاله کردن
حوله خود را روی یک چهارپایه قرار دهید. برای پشتیبانی یک صندلی در مقابل خود داشته باشید. شروع به مچاله کردن حوله با انگشتان پا کنید و سپس پاشنه پا را به سمت زمین پایین ببرید. پای دیگر را روی پله قرار دهید و فقط از آن پا استفاده کنید تا خود را دوباره بلند کنید. این تمرین را ۲ ست و در هر ست ۱۰ بار برای هر پا تکرار کنید.

توپ را بچرخانید
روی یک صندلی بنشینید. ستون فقرات شما باید صاف باشد. یک توپ تنیس را زیر پای خود قرار دهید. شروع به چرخاندن توپ به عقب و جلو کنید. این تمرین را برای ۲-۳ دقیقه انجام دهید. آن را با پای مخالف تکرار کنید.

عضلات قوس خود را تقویت کنید
در یک صندلی بنشینید. پای خود را بالای ران مخالف عبور دهید. یک طرف یک باند الاستیک را دور پای خود ببندید و طرف دیگر را زیر پای دیگر قرار دهید. پا را با دستتان خود بالا ببرید. سپس به آرامی پای خود را به سمت پایین بیاورید تا در موقعیت شروع قرار بگیرید. با هر پا ۲ ست و ۱۰ تکرار انجام دهید.

انگشتان پا را در طول روز بلند کنید
حتی می‌توانید این کار را در محل کارتان انجام دهید درحالی که پشت میز کار می‌کنید. بنشینید. پاهایتان را روی زمین بگذارید. انگشتان پا را بلند کنید تا پای شما شکل قوس را بسازد. ضمن حفظ حالت قوس، به آرامی انگشتان پا را پایین بیاورید، بنابراین احساس می‌کنید عضلات قوس شما تنش دارد. این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و سپس پای خود را شل کنید. ۵ تکرار در هر پا انجام دهید.

کشش ماهیچه انجام دهید
جلوی یک دیوار بایستید و هر دودست را روی دیوار قرار دهید. مستقیم زانو و انگشتان پا را پشت سر خود بکشید. پاشنه پا روی زمین باشد و شروع به خم شدن به جلو کنید تا اینکه در قسمت پشت پا احساس کشیدگی در ماهیچه خود داشته باشید. این موقعیت را برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید. ۴ بار تمرین را روی هر پا تکرار کنید.

چه عواملی سبب می‌شود کودکان بزهکار شوند؟

بررسی شرایط خانوادگی کودکان بزهکار نگهداری شده در کانون اصلاح و تربیت نشان می‌دهد والدین یا یکی از نزدیکان، ۲۵ درصد از کودکان و نوجوانان بزهکار سابقه زندان دارند. در قانون مجازات اسلامی تعریف مبهمی از بزهکاری شده، ولی به‌طور کلی بزهکاری به اعمال و رفتار ضداجتماعی گفته می‌شود که سبب به هم زدن رفاه جامعه شود.

در مورد علل بزهکاری عقاید مختلفی ابراز شده است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به عوامل اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی، طبیعی و جغرافیایی اشاره کرد. یکی از روان‌شناسان به نام آدلر می‌گوید: «که نقص بدنی، نازپروردگی کودکان به خود رها شده یعنی کودکانی که بر اثر متارکه و جدایی والدین از یکدیگر یا بر اثر غفلت و بی‌تفاوتی نسبت به تربیت آنان، از راهنمایی و تشویق محروم بوده‌اند. مفاهیمی نادرست از دنیا می‌یابند و در بزرگسالی دشمن اجتماعی می‌شوند و زندگی آنان زیر سلطه بودن و احتیاج به انتقام‌جویی خواهد بود.»

عوامل مؤثر روی آوردن به بزهکاری
* خشونت علیه کودکان
پژوهش‌های بسیار گوناگون و گسترده‌ای در مورد علت و عوامل مؤثر در بزهکاری و انجام افعال مجرمانه در کودکان انجام شده و به‌واقع نمی‌توان عامل واحدی را برای این نارسایی رفتاری در نظر گرفت و هر کودک بنا بر موقعیت و محیطی که در آن رشد و نمو پیدا می‌کند می‌تواند مستعد ارتکاب به جرم یا بزه شود. ولی آنچه اکثریت قریب‌به‌اتفاق کارشناسان به آن اعتقاد دارند به نقش خشونت در بسترسازی برای گرایش به بزه و جرم معطوف می‌شود. پرونده‌ها و تجربیات قبل در مورد بچه‌های بزهکار و حتی تبهکار مؤید این امر است که اکثریت قریب‌به‌اتفاق کودکان بزهکار خشونت‌های بسیاری را تجربه نموده‌اند. بسیاری از والدین کودکان و نوجوانان بزهکار، کم‌سواد یا بی‌سواد بوده و توجه چندانی به تربیت، دوستان و معاشرت فرزندان خویش نکرده و این امر عاملی شده تا کودکان و نوجوانان آنان به آسانی درگیر اعمال خلاف شوند و به‌طور حتم روی آوردن به اعمال خلاف از طرف نوجوانانی که در خانواده‌های سابقه‌دار و خلاف کار رشد نموده‌اند، چندان عجیب نیست و این امر در تمامی کشورها مشاهده می‌شود.

*** بزرگسالان، الگوهای رفتاری کودکان**
یکی از تأثیرگذارترین عوامل در شکل‌گیری شخصیت کودکان به بزرگسالان و کیفیت رفتار آنها با یکدیگر بازمی‌گردد و درواقع، نوع رفتار منش کودکان با الگو برداری از پدر، مادر، خواهر، برادر و دیگر بزرگسالان خانواده شکل می‌گیرد.

درواقع امر نحوه تعامل بین پدر و مادر تأثیر به‌سزایی در شکل‌پذیری شخصیت کودکان اجرا می‌کند و تجربه ثابت نموده، اساساً کودکانی که در زمان کودکی دارای مادرانی معتاد و یا شاهد دعوا و مناقشات جدی بین والدین خویش هستند در طولانی مدت با اختلالات و نارسایی‌های رفتاری بسیاری مواجه می‌شوند.