



تکه‌ای از ماه  
آثار اعضای  
نوجوان کانون  
پرورش فکری  
خراسان رضوی



سه برابر حد مجاز  
نمک مصرف  
می‌کنیم  
شورش را  
در آورده‌ایم

تلاش کنیم از شر آلودگی هوا خلاص شویم

# هوا انفسش بند او آمده...!

فاطمه نیک | آدم فضایی‌ها ضرب‌المثل معروفی دارند که می‌گویند: «صد رحمت به هوای زمین!» یا وقتی موجود آلوده‌ای را می‌بینند می‌گویند: «کاش به اندازه هوای زمین آلوده بودی، دلمون خوش بود.» البته این موضوع به این خاطر نیست که آلودگی هوا روی زمین کارش بالا گرفته و بیخ پیدا کرده است بلکه به این خاطر است که آلودگی توی دینار آن‌ها تومنی صنار با آلودگی هوا روی زمین متفاوت است، آن‌جا کار از ذرات ریز معلق در فضا و ریزگرد گذشته و به ذرات درشت معلق در فضا رسیده است. فرض کن شما سر صبح تنه‌های صبحانه‌ها را می‌خورید یک‌مرتبه لنگه دم‌پایی فضا نوردی می‌خورید وسط پیشانی‌ات یا بدتر از این پوست میوز می‌پوشی که ما چند سال پیش فرستادیم فضا می‌افتد درست وسط خیابان زیر پای یک آدم فضایی از همه‌جا بی‌خبر! این جوری است که آدم فضایی‌ها شال و کلاه کرده و یک سفر تحقیقاتی تشریف آورده‌اند زمین تا از روی دست ما تقلب کرده و راهکارهای ما را در زمینه کاهش آلودگی هوا دنبال کرده بلکه به راهکار مشخصی در مورد کاهش آلودگی هوا برسند. ما هم محض رضای خدا و برای کمک به همسایگان فضایی‌مان گفتیم خلاصه‌نویسی مبسوطی در مورد راه‌های ساده کاهش آلودگی هوا انجام داده و هشت راهکار هشتی ارائه دهیم، چون ما زمینی‌ها که کارمان درست است و احتیاجی به آموختن راهکار نداریم و همین طوری با آلودگی هوا کنار آمده‌ایم.



هزار سال است که درباره استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر مانند انرژی خورشید، باد، انرژی گرمایی اقیانوس‌ها، انرژی امواج آب و انرژی جزر و مد اقیانوس‌ها شنیده‌ایم، اما از همان هزار سال پیش تا الان استفاده از این انرژی‌ها وارد سبک زندگی ما نشده است.

## از انرژی‌های جدید استفاده کنید

هزار سال است که درباره استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر مانند انرژی خورشید، باد، انرژی گرمایی اقیانوس‌ها، انرژی امواج آب و انرژی جزر و مد اقیانوس‌ها شنیده‌ایم، اما از همان هزار سال پیش تا الان استفاده از این انرژی‌ها وارد سبک زندگی ما نشده است. مطمئناً به‌جز ما دولت هم در ایجاد مسیرهای ورود این انرژی‌ها به زندگی مردم عادی مؤثر است.

## اختراع کنید

همان اول کار گفتیم که اگر خودرو اختراع نمی‌شد، قطعاً هوا در حال حاضر این‌همه آلوده نبود، اما کاری است که شده، اما نکته‌ای که محققان به آن اشاره می‌کنند اختراع با توجه به حفظ محیط‌زیست است؛ یعنی شما اگر خواستید روزی چیزی اختراع کنید حواستان باشد مثل جناب اینشتین کارتان به بمب اتم و غلط کردم نکشد، بعد هم نکات محیط‌زیستی را در نظر بگیرید. به‌جز این می‌توانید به فکر ساخت خودروهایی باشید که نه تنها آلودگی ایجاد نکنند بلکه به تصفیه هوا هم کمک کنند؛ البته این‌چیزها ماشین‌ها قبلاً اختراع شده و در بعضی کشورهای پیشرفته مورد استفاده قرار می‌گیرند. متأسفانه وسایل نقلیه موتوری در ایران نه تنها به محیط‌زیست کمک نمی‌کنند بلکه نسبت به دیگر کشورها بالاترین مصرف سوخت را دارند.

## پدرها را جدی بگیرید

شاید باور نکنید اما پدرهای خانواده که مدام از شما می‌خواهند کولر را خاموش کنید و پشت‌سر شما چراغ‌های خانه را خاموش می‌کنند و کنترل تلویزیون را مخفی می‌کنند که نتوانید روشن کنید به اندازه درخت‌ها در کاهش آلودگی هوا مؤثر هستند. صرفه‌جویی در انرژی گزینه مهمی در کاهش آلودگی هواست. استفاده از بنزین کمتر، آلودگی را کم می‌کند. یادتان باشد هرچه شما بیشتر تلویزیون ببینید، بیشتر در یخچال را مثل کمد باز کنید و تماشایش کنید، بیشتر هوا آلوده می‌شود.

## ترک سیگار هم نتیجه دارد

آن‌طور که کارشناسان می‌گویند سیگار تنها شخص سیگاری و اطرافیانش را نمی‌کشد بلکه هوا را هم آلوده کرده و در مرگ و میر مردم جامعه هم تأثیر دارد. آن‌طور که در تحقیقات علمی آمده است، آلودگی هوا به وسیله سیگار ۱۰ برابر بیشتر از آگزوز خودروی دیزل منتشر می‌شود، بنابراین ترک سیگار هم می‌تواند در حفظ محیط‌زیست مؤثر باشد.

## متوجه باشیم چی می‌سوزانیم

تعداد خودرو در مملکت ما زیاد است. این خودروها بیشتر به عهد بوق تعلق دارند و سیستم‌هایشان دسته‌جمعی دودزاست، اما قوز بالا قوز این ماجرا، سوخت بی‌کیفیتی است که روانه شکم این خودروها شده و دودزا بودن آن‌ها را چند برابر می‌کند. این وظیفه دولت است که سوخت پاک را در اختیار مردم قرار دهد.

## کارخانه‌ها باید جریمه شوند

خیلی مهم است که منع عمومی برای تولیدکنندگان دودهای کلان وجود داشته باشد. منظورمان از این کلمه قلمبه‌سلمیه این است که خیلی واجب است ما به عنوان شهروند به وجود کارخانه‌ها، نیروگاه‌ها و سایر تأسیسات دودزا معترض باشیم و دولت را مجبور کنیم جریمه‌های سنگین برای آن دسته از افرادی که مسئول آلودگی هوا هستند، تعیین کند. به‌جز این دولت باید به خارج کردن صنایع آلاینده از محدوده شهری توجه کرده، چون بخشی از آلودگی هوا در شهرهایی مانند اصفهان و تبریز به همین دلیل است.

۶۶

۶۶



وقتی بمبیری هم متوجه نمی‌شی

آلودگی هوا از آن دسته معضلاتی است که اولش به شکل چراغ خاموش وارد می‌شود، بعد چون ما آدمیزادها موجودات سازگاری هستیم متوجه رشد اندک‌اندک نمی‌شویم و وقتی به خودمان می‌آییم که می‌بینیم هرچه نفس می‌کشیم دود خالص است و دریغ از ذرات اکسیژن! این موجود آن‌قدر بلاگرفته است که ما حتی بعد از مرگمان هم نمی‌فهمیم که به خاطر او مرده‌ایم و هیچ‌وقت هم از طرف مراجع قضایی تحت تعقیب قرار نمی‌گیریم؛ البته بماند که در این بین لایوشانی مسئولان مربوطه هم بی‌تأثیر نیست، چون چه معنی دارد ما بفهمیم سالانه چند هزار نفر به خاطر آلودگی هوا می‌میرند؟! تازه بفهمیم هم باورمان نمی‌شود که آلودگی هوا می‌تواند چه مشکلات جدی‌ای برای سلامتی‌مان ایجاد کند. آن‌طور که کارشناسان می‌گویند آلودگی هوا می‌تواند باعث ویانی مشکلات بسیاری مانند برونشیت حاد و مزمن، آسم، سرطان ریه و حتی مشکلات قلبی شود، پس طبیعی است که اگر دولت و همه افراد جامعه راهکارهای مناسب این مشکل را دنبال نکنند، باید منتظر افزایش مرگ افراد به خاطر آلودگی هوا به صورت سالانه باشیم. همان‌طور که همه ما می‌دانیم، مونو کسید کربن آگزوز موتور خودرو ماده خطرناکی است که می‌تواند در دوسرهای جدی برای سلامتی ما درست کند. حتماً می‌دانید که اگر به مدت بسیار طولانی در معرض این ماده قرار بگیرید مسموم شده و حتی به راحتی می‌میرید؛ البته تنها آگزوز ماشین‌ها در این میان مقصر نیستند همان‌طور که قبلاً گفته‌ایم خودروها، هواپیماها و منابع مختلف دیگر مانند مواد قابل اشتعال، خشکشویی‌ها، کارخانه‌ها و نیروگاه‌های برق همگی در این ماجرا مقصر هستند.

این را دیگر نوزاد یک‌روزه هم می‌راند نه بختی قابل توجهی از آلودگی هوا مربوط به اختراع خودرو است!

# \* چطور با آلودگی هوا بجنگیم؟

دسته جمعی جابه‌جا شوید

این را دیگر نوزاد یک‌روزه هم می‌داند که بخش قابل توجهی از آلودگی هوا مربوط به اختراع خودرو است! البته بهتر است بگوییم در استفاده غلط از این اختراع است، بنابراین اگر می‌خواهید قدم بزرگی در راه کاهش آلودگی بردارید و مرگتان را به عقب بیندازید تا می‌توانید به کمک پاهایتان جابه‌جا شوید. اگر حال پیاده‌روی ندارید، می‌توانید گزینه دوچرخه را امتحان کنید و اگر می‌گویید دوچرخه گران است، عرض شود خدمت‌تان که اتوبوس و مترو راه‌حل ارزانی است و اصلاً گران نیستند. بماند که در این قسمت شمایی که هی تک‌سرنشین می‌روید دور دور به تنهایی مقصر نیستید و جناب دولت هم مقصر است که وسایل حمل‌ونقل عمومی در دسترس، شیک و مجلسی و ارزان ارائه نمی‌دهد. آن‌طور که کارشناسان می‌گویند اگر همین یک قلم حل شود، کاهش آلودگی هوا شما را شگفت‌زده خواهد کرد.

## به توسعه جنگل‌ها کمک کنید

درست است که شش‌های ما کم‌کم دارند تغییر ماهیت داده و تبدیل به دودشش می‌شوند، اما می‌توانیم به جای تغییر کاربری شش‌هایمان شش‌های زمین را افزایش دهیم. نگویید که نمی‌دانید درخت‌ها مانند شش‌های زمین هستند و می‌توانند کیفیت هوا را از این رو به آن رو کنند؟! کاشت درخت می‌تواند کیفیت هوا را بالا برده و مواد مضر را از بین ببرد. شاید شما به‌تنهایی نتوانید باعث توسعه جنگل‌های روی زمین شوید، اما می‌توانید یک درخت بکارید. به گفته کارشناسان کاشت یک درخت هم به اندازه لنگه کفش در بیابان نعمت است و قدم بزرگی در مسیر اصلاح هوا به حساب می‌آید.



# ۶۶

## هیچکی منو دوست نداره

سلام من دانش آموز کلاس هفتم هستم. چاقم و از این موضوع خیلی ناراحتم. همیشه اول سال که می‌شود غصه‌ام می‌گیرد. در مدرسه دوست پیدا کردن برام سخت است. فکر می‌کنم چون چاقم بچه‌ها کمتر با من دوست می‌شوند. خیلی وقت‌ها هم با من شوخی می‌کنند و بهم متلک می‌گویند که خیلی ناراحتم می‌کنند. فکر می‌کنم حتی معلم‌ها هم از من خوششان نمی‌آید. برای همین رفتن به مدرسه را دوست ندارم. تابه‌حال چندبار هم سعی کرده‌ام که وزنم را کم کنم، ولی فایده نداشت. لطفا کمک کنید.

**درست است که داشتن وزن مناسب برای سلامت شما اهمیت دارد. ولی ملاک خوبی برای ارزش گذاشتن به خود شما به شخصیت شما نیست. پس اگر قرار است وزنتان را کم کنید، برای داشتن بدنی سالم این کار را انجام دهید؛ نه برای این که به خودتان ارزش بدهید.**

# بامشکل اضافه وزنمان چه کنیم؟ نمی‌خواام چاق

نویسنده: ش. شجاعی | این روزها مشکل اضافه وزن بین کودکان و نوجوانان بیشتر از گذشته به چشم می‌خورد. ناراحت‌کننده باشد و به احساس ارزشمندی و اعتماد آن‌ها نسبت به خودشان صدمه بزند. اگر اضافه وزن دارید این موضوع ناراحت‌کننده نیست، مشاوره‌خونه این هفته را از دست ندهید.

### ظاهر مهم

اول از همه باید بدانی که نوجوانان خیلی بیشتر از دوران کودکی، روی بدن خودشان و ویژگی‌های ظاهری‌شان حساس هستند. برای نوجوانان خیلی مهم است که در چشم دیگران چگونه به نظر می‌رسند و دوست دارند که جذاب و برازنده باشند، پس طبیعی است که روی ظاهر حساس‌تر شده‌ای و دوست داری متناسب باشی.



# ۶۶

**فکر می‌کنم چون چاقم بچه‌ها کمتر با من دوست می‌شوند. خیلی وقت‌ها هم با من شوخی می‌کنند و بهم متلک می‌گویند که خیلی ناراحتم می‌کنند. فکر می‌کنم حتی معلم‌ها هم از من خوششان نمی‌آید.**

## ۴

### لاغر‌ها خوبی

متأسفانه در تبلیغات رسانه‌ها و در جامعه هم در سال‌های اخیر این مسئله دیده می‌شود که به لاغر بودن ارزش می‌دهند و لاغر را جذاب می‌دانند. این مسئله می‌تواند کار را برای نوجوانانی که قدری درشت‌تر هستند و وزن بیشتری دارند، سخت کند و احساس کنند که به اندازه کافی جذاب نیستند. در چنین جوی، ممکن است نوجوانان فکر کنند که اگر خیلی لاغر باشند خوب است و لاغر.

## ۱

### مسیر بلوغ

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که دوران بلوغ، دوران تغییرات سریع است و قدری عدم تناسب ممکن است در فرزندتان دیده شود. ممکن است نوجوانی اولی و زنتش اضافه شود یا نوجوانی دیگر ابتدا قد بکشد و لاغر بماند. در این دوران احتمالاً غذای فرزندتان خیلی بیشتر از گذشته می‌شود، زیرا در حال رشد است. بهترین کار در این مرحله این است که صبور باشید تا فرایند بلوغ کامل شود.

## ۱

### حمایت و پذیرش

یادتان باشد برای نوجوانان خیلی مهم است که ظاهری دوست‌داشتنی و جذاب داشته باشند و برای همین ممکن است فرزندتان با دیدن قدری اضافه وزن نگران شود که به اندازه کافی جذاب نیست و اعتمادبه‌نفسش کم شود. سایر ویژگی‌های جسمانی و خصوصیات اخلاقی و توانمندی‌های فرزندتان را ببینید و آن‌ها را به زبان بیاورید و فرزندتان را تحسین کنید. فرزندتان را حمایت کنید و به او کمک کنید تا قابلیت‌ها و ویژگی‌های ارزشمند خودش را ببیند و به خودش احساس خوبی داشته باشد و فقط با ورزش خودش را قضاوت نکند.



سه برابر حد مجاز نمک مصرف می‌کنیم

# شورشی را در آورده‌ایم

## نمک و آینده تیره و تار

بدانید و آگاه باشید که اگر از معتادان به نمک هستید، صاحب آینده‌ای تیره و تار هستید و ممکن است در بزرگسالی حمله قلبی یا مغزی را تجربه کنید. اشتباه برداشت نکنید ما هشتی‌ها که علم غیب نداریم بلکه این محققان بوده‌اند که اعلام کرده‌اند در عروق نوجوانانی که بیش از حد لازم نمک مصرف می‌کنند، تغییراتی ایجاد شده و سخت شدن شریان‌ها و رگ‌ها به خاطر مصرف زیاد نمک ممکن است دانش‌آموزان را مستعد بیماری‌های قلبی - عروقی کند. محققان می‌گویند در حال حاضر از هر شش بچه یک کودک، فشار خون بالا دارد. غذاهای خوشمزه اما خطرناکی مانند پیتزا، ساندویچ، سوسیس و کالباس، ناگت، پاستا و انواع اسنک مانند چیپس و پفک مهم‌ترین منابع ورود نمک به بدن ما هستند. خوب است بدانید حتی با وجود این که ممکن است بسیاری از این مواد شور نباشند، ولی سدیم بالایی دارند که همان تأثیر نمک در افزایش فشار خون را دارد.

## با حساب و کتاب بخورید

به یاد داشته باشید که نباید بیشتر از ۶ گرم در روز نمک مصرف کنید. به کمک برچسب‌هایی که روی مواد غذایی وجود دارد و ترکیبات آن را نشان می‌دهد می‌توانید این میزان را اندازه‌گیری کنید. در برچسب بعضی مواد غذایی مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک کافی است آن را در عدد ۲/۵ ضرب کنید؛ برای مثال یک گرم سدیم در ۱۰۰ گرم، معادل ۲/۵ گرم نمک در ۱۰۰ گرم ماده غذایی است. این طوری می‌توانید مقدار نمکی را که وارد بدنتان می‌شود اندازه بگیرید؛ مثلاً اگر روی برچسب ماده غذایی نوشته شده باشد، ۱۰۰ گرم از ماده غذایی حاوی ۴ گرم سدیم است، یعنی ۱۰ گرم نمک دارد. پس اگر شما ۵۰ گرم از این ماده غذایی را بخورید، ۵ گرم نمک دریافت کرده‌اید. با کم کردن نمک تنها مدت کوتاهی غذاها به نظر تان بدمزه می‌آیند. گیرنده‌های چشایی شما کم‌کم به طعم جدید عادت کرده و پس از گذشت دو یا سه هفته شما از شر این عادت غلط خلاص می‌شوید. تازه آن‌جاست که می‌توانید طعم واقعی غذا را بچشید. اگر دلتان نمی‌خواهد سربه‌راه شوید و خوردن نمک به جانتان بند است، بهتر است تا می‌توانید سبزی و میوه بخورید، چون پتاسیم موجود در آن‌ها باعث تعادل نمک می‌شود.

اگر از شما بپرسند ۱۰ ماده خطرناک را نام ببرید، بدون شک تا شب هم بشمارید بعید است به ماده‌ای به اسم نمک برسید. با این‌همه حتما جمله «این قدر نمک نخور، برات سم است» به گوش تان خورده است. در کشور ما و بسیاری از کشورهای دیگر عادت به مصرف بالای نمک به صورت اعتیاد درآمده است، اما از آن جایی که ما بعد از خوردن نمک نه منگ می‌شویم، نه سرمان گیج می‌رود و چندین سال باید بگذرد که این ماده در بدنمان اثر کند، اصلاً متوجه احتمال خطرناک بودن این ماده و عوارض بسیار بد آن نیستیم. حتماً شما هم افراد زیادی را دیده‌اید که بدون مزه کردن غذا فوری به غذایشان نمک اضافه می‌کنند. شاید خودتان هم یکی از همین افراد باشید. احتمالاً شما و سایر علاقه‌مندان به نمک فکر می‌کنید که رفتار تان خیلی طبیعی است و مشکل از غذاست. در حالی که علاقه و تمایل به مصرف بعضی مواد غذایی فقط به خاطر عادت به خوردن این مواد از زمان کودکی در ما شکل می‌گیرد.

## ۳ برابر شورتریم

سفره‌های ایرانی سه برابر شورتر از استاندارد جهانی است. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، حد استاندارد میزان مصرف نمک روزانه ۵ گرم است. این در حالی است که طبق برآوردهای انجام‌شده مردم کشور ما دو تا سه برابر بیشتر از حد استاندارد نمک مصرف می‌کنند. مصرف نمک نه تنها در کشور ما بلکه در سراسر دنیا بیش از میزان استاندارد جهانی است، به گونه‌ای که نتایج مطالعاتی نشان می‌دهد ۹۹/۲ درصد مردم دنیا بیش از حد مجاز نمک مصرف می‌کنند. جالب این که براساس نتایج این تحقیق ساکنان خاورمیانه، آسیای مرکزی و شرقی و اروپای شرقی بیشتر از مردم نقاط دیگر جهان نمک می‌خورند. مصرف نمک به مقدار کم در برنامه غذایی لازم و ضروری است، ولی ما معمولاً ۱۰ تا ۲۰ برابر مقدار مورد نیاز بدن، نمک مصرف می‌کنیم. بماند که سه‌چهارم نمکی که در طول روز مصرف می‌کنیم به صورت نهفته در غذاها وجود دارد و ما با دست خودمان یک‌چهارم بعدی را سر سفره یا هنگام پخت غذا وارد بدنمان می‌کنیم. داستان این که چطور نمک می‌تواند برای بدنمان خطرناک باشد کمی علمی است. اگر شیمی‌تان خوب باشد می‌دانید که نمک از سدیم و کلر تشکیل شده است. در بزرگسالان، هنگامی که مقدار سدیم دریافتی زیاد باشد، بدن آب زیادی را نگه داشته و مقدار مایعات جمع‌شده در بدن زیاد می‌شود. بسیاری از دانشمندان معتقد هستند همین اتفاق باعث فشار بالای خون می‌شود و از طرف دیگر می‌تواند قلب را بیمار کرده و کار آن‌ها را به سخته بکشد.



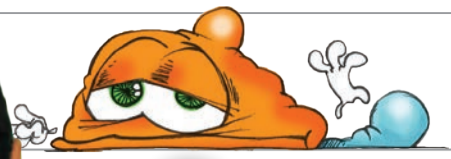
### ایرنا

### گاز گرفتگی در کمین خانواده‌های ایرانی

اگر در تابستان آمار غرق شدن در دریا بالاست، در زمستان بهانه دیگری به نام «گاز گرفتگی» دست جناب عزراییل می‌دهیم تا کیلوکیلو ما را به آن دنیا ببرد. آن‌طور که سازمان پزشکی قانونی اعلام کرده است بیش از ۷۰ درصد مرگ ناشی از مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن مربوط به زمستان و فصل‌های سرد سال است. تازه در سال گذشته با رشد ۲۳/۵ درصدی این آمار نشان داده‌ایم که در این مورد نیاز به آموزش و توجه بیشتر داریم، چون نه تنها با آبرگمکن یا بخاری‌های کهنه خانه‌هایمان را گرم می‌کنیم که خیلی راحت بیخیال دودکش و تهویه هم می‌شویم. به همین خاطر این دو موجود بیشترین موارد ابتلا به مسمومیت را در کشور تشکیل می‌دهند.



# کافیه ایمنی رو رعایت کنی



# F A T M A

## کارگاه عملی چگونه با خودمان کنار بیاییم؟

برای این که از این حالت ناراضی نباشید و به وضعیت مطلوبی برسید که هم به خودتان احساس خوبی داشته باشید و هم وزنتان را به حد مطلوب برسانید، باید نکاتی را بدانید و تمرین‌هایی را انجام دهید.



### برنامه ریزی علمی

اگر در گذشته تجربیات ناموفقی داشته‌اید و قدری احساس ناامیدی می‌کنید، دیگر تنهایی اقدام به کم کردن وزن‌تان نکنید. در چنین شرایطی لازم است که از کمک متخصص یا فردی که تجربه کافی در این زمینه دارد، استفاده کنید. از بزرگ‌ترها بخواهید که شما را پیش فرد متخصص در این زمینه ببرند و با یک برنامه درست و علمی دوباره اقدام کنید. خودتان هم مطالعه کنید و اطلاعات خود را بالا ببرید و از انجام دستورالعمل‌های غیرعلمی بپرهیزید.

### آهسته و پیوسته

یادتان باشد که برای رسیدن به هدف، لازم است صبور باشید. ممکن است رسیدن به وزن مطلوب، نیاز به شش ماه یا حتی یک سال زمان داشته باشد. باید خودتان را از نظر فکری آماده کنید و صبور باشید تا به هدف‌تان برسید. ممکن است در ابتدا گرسنگی بکشید و تغییر چندانی در ظاهرتان احساس نکنید. این‌ها نباید باعث دل‌سردی و رها کردن هدف‌تان بشود.

### مقصر نیست

گاهی وقت‌ها والدین با دیدن اضافه وزن فرزندشان و تمایل زیاد او برای خوردن، آشفته و عصبانی می‌شوند و نوجوان را سرزنش یا تحقیر می‌کنند. یادتان باشد که تحقیر کردن نوجوان و سرزنش کردن او برای خوردن، کمکی به او نمی‌کند. این کار باعث می‌شود که فرزندتان نسبت به توانایی خودش بی‌اعتماد شود و خودش را بیشتر رها کند یا این که دچار اضطراب شود و بدون توجه به نیازش، غذا بخورد.

### تغییر سبک زندگی

خیلی وقت‌ها اضافه وزن نوجوان، حاصل سبک زندگی نامناسب خانواده است. نباید از فرزندتان انتظار داشته باشید در حالی که انواع غذاهای پرکالری در خانه موجود است، بتواند پرهیز کند و به قدری ضرورت بخورد، پس بهتر است قدری سبک زندگی را اصلاح کنید. برنامه‌های خانوادگی مثل پیاده‌روی، ورزش و بازی ترتیب دهید که برای نوجوان جذاب باشد و او را به فعالیت وادارد. غذاهای سالم و کم‌کالری طبع کنید و از خرید غذاهای آماده و خوراکی‌های پرکالری اجتناب کنید.

برای این که فرزندتان بتواند وزنش را به حد مطلوب برساند، از متخصص کمک بگیرید. شاید برای نوجوان سخت باشد که خودش میزان خوراکش را مدیریت کند و برنامه‌های طولانی مدت برای خودش بگذارد. به همین دلیل است که نوجوانان بین کاهش و افزایش وزن در رفت‌وآمد هستند. مدتی رژیم سخت می‌گیرند و بعد خسته می‌شوند و همه چیز را رها می‌کنند. کمک متخصص می‌تواند به فرزندتان کمک کند تلاشش را ادامه دهد تا به هدف برسد.

### چاق دوست‌داشتنی

اگر قرار باشد که در مقابل رفتارهای بعضاً نامناسب اطرافیان اعتمادبه‌نفس‌تان را از دست بدهید و خودتان هم بدنتان را دوست نداشته باشید، کار برایتان سخت می‌شود. اگر دوست دارید با موفقیت وزن‌تان را به حد مطلوب برسانید، اولین قدم این است که خودتان را حمایت کنید. فهرستی از قابلیت‌ها و ویژگی‌های مثبت خودتان تهیه کنید و آن را جلوی چشم‌های خودتان قرار دهید.

### ترمیم اعتماد

تمرکز بیش از حد بر اضافه وزن، ممکن است باعث شود که نگاهتان به خودتان منفی و غیرواقعی‌تر شود. اگر دیدید نوشتن ویژگی‌های ارزشمندتان برایتان سخت است و نمی‌توانید نکات مثبت‌تان را پیدا کنید، لازم است قدری به خودتان رسیدگی کنید. در چنین شرایطی قبل از کم کردن وزن، باید اعتماد آسیب‌دیده را ترمیم کنید. برای این کار از بزرگ‌ترها و آشنایان مورد اعتماد یا مشاور کمک بگیرید. از آن‌ها بخواهید که به شما کمک کنند ویژگی‌های مثبت ظاهری و اخلاقی‌تان را بیان کنند.

### بی‌گدار به آب نزنید

اگر پس از بررسی‌های پزشکی معلوم شد که واقعاً اضافه وزن دارید، باید برای کم کردن آن بی‌گدار به آب نزنید، زیرا تجربه‌های نامناسب در کم کردن وزن، ممکن است باعث شود نسبت به خودتان دید منفی پیدا کنید. یادتان باشد که افراط و تفریط در کم کردن وزن می‌تواند به شما صدمه بزند. ممکن است باعث شود فکر کنید که از پس این کار برونخواهید آمد یا ممکن است ناامید شوید و با خودتان فکر کنید که اراده و همت کافی برای انجام این کار را ندارید.

### خریب نکنید

حواستان باشد که خودتان را تخریب نکنید و به خودتان بد و بیراه نگویند. به خودتان و ظاهرتان توهین نکنید. اگر هم گاهی نتوانستید رژیمتان را رعایت کنید، خودتان را سرزنش نکنید. یادتان باشد که این مسئله برای هر کسی ممکن است اتفاق بیفتد. دنیا به آخر نرسیده و راه جبران هم باز است. به جای سرزنش کردن خودتان، سعی کنید دوباره تلاش‌تان را از سر بگیرید تا به نتیجه برسید.



### تجربیات تلخ

سلام هفتمی عزیز. معلوم است که اضافه وزن برای تودرس‌هایی درست کرده است و تجربیات ناخوشایندی داشته‌ای؛ البته برای حل کردن این مشکل راه‌حلی وجود دارد. ما کنارت هستیم تا توانی بر این احساسات منفی غلبه کنی و راهی برای کم کردن وزن پیدا کنی. پس ما همراه شو.

### باشم

د. اضافه وزن می‌تواند برای نوجوانان با اگر احساس می‌کنید چاق هستید و از

### تصویر منطقی

در پایان مراقب باشید که در ذهن‌تان هدفی منطقی و دست‌یافتنی را ترسیم کنید، زیرا هدف غیرواقعی‌تر باعث سرخورده شدن شما می‌شود؛ مثلاً اگر استخوان‌بندی شما درشت باشد و تصویر ذهنی مطلوب شما داشتن اندام بسیار ظریف و نحیف باشد، به آن نخواهید رسید و سرخورده خواهید شد. یادتان باشد که هر کسی ظاهر منحصر به خودش را دارد. بهتر است ویژگی‌های خودتان را بپذیرید و هدف منطقی برای خودتان مشخص کنید، نه این که تلاش کنید خودتان را به‌زور به شکل دیگری درآورید.

## وقتی فرزندمان چاق می‌شود...

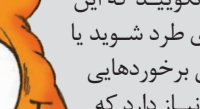
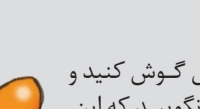
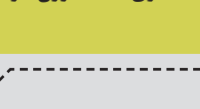
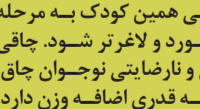
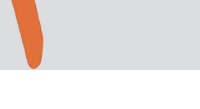
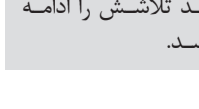
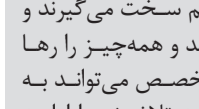
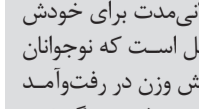
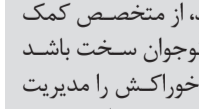
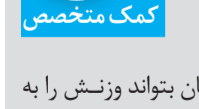
بیشتر پدر و مادرها از بچه‌های تپیل و مپل خوششان می‌آید، ولی وقتی همین کودک به مرحله نوجوانی و جوانی می‌رسد، والدین دوست دارند که فرزندشان کمتر بخورد و لاغرتر شود. چاقی نوجوانان هم خودشان و هم والدین آن‌ها را درگیر می‌کند. ناراحتی و ناراضی نوجوان چاق، فشارهای روانی برای والدین به دنبال دارد. اگر نوجوانی در خانه دارید که قدری اضافه وزن دارد، نکات زیر را به خاطر بسپارید:

### گوش شنوا

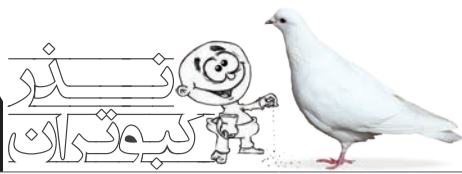
هنگامی که فرزندتان با شما صحبت می‌کند، خوب به حرف‌هایش گوش کنید و ناراحتی‌ها و ناراضی‌هایش را مسخره نکنید و کوچک‌شمارید. به او نگویند که این مسائل اصلاً مهم نیستند. خود شما هم اگر به خاطر یک ویژگی ظاهری طرد شوید یا بر خورد نامناسبی ببینید ممکن است ناراحت شوید. ممکن است گاهی برخوردی در مدرسه و اجتماع واقعاً فرزندتان را آزرده خاطر کند و در این شرایط نیاز دارد که کسی حرف‌هایش را بشنود و او را درک کند.



## تلاش‌های نافرجام



همیت شما با ما، این که مندی صیتی



همیشه فارس  
این خلیج همیشه فارس است، این خلیج همیشه فارس می‌ماند!...



### کتابخانه

### هدیه‌های دشت

دوست نوجوان من! ههدد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به‌سمت شما پرواز کرده تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به ههدد کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.  
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir



### عجب موجوداتی هستند کتاب‌ها...!



آن روزها که روزهای نوجوانی و اوایل جوانی‌ام بود، چشمتان روز بد نبیند در اتاقم را که باز می‌کردم می‌دیدم همه بچه‌های فامیل افتاده‌اند روی کتاب‌های نازنینم و به ورق‌های ته کتاب هم رحم نکرده‌اند.

یک‌بار که شاد و خندان مدرک دیپلم را گرفتم تا سر برگرداندم دیدم شراره خانم آتش سوزانده و مدرک یکی یک‌دانه و نازنینم را با مازیک پهن خط‌خطی کرده است من هم بر سر و سینه‌زنان فقط توانستم عین قرقی بیرم و مازیک را از دستش بقایم که بدتر از آن سرم نیاید. این یعنی چینی نازک تنهایی‌ام گاهی خردوخمیر می‌شد و در نقش یک کاسه بندزن بندش می‌زد، اما باز عده‌ای از فامیل دور و نزدیک حرف‌هایی می‌زدند که کفر آدم را درمی‌آوردند. عصبانیت و گاهی پرخاشگری سپیدی‌ها را خاکستری می‌کرد. نمی‌دانم برای شما هم شاید پیش آمده باشد، اما من آن روزها به خودم می‌گفتم پونه باز نه غرغرو شدی، زود فرانکست را عوض کن تا مجبور نشوی عذرخواهی کنی.

آدم‌هایی را که زیاد از جمله «معذرت می‌خواهم و ببخش» استفاده می‌کردند آدم‌های ضعیفی می‌دانستم. الان هم می‌دانم چون کسانی از این دست جمله‌ها زیاد بهره می‌برند که در طول شبانه‌روز اشتباهاتشان زیاد است.

خب چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی؟ اشتباه نکن معذرت نخواه. این معادله را در ذهنم حل کردم و به نتایج خوبی رسیدم. اول رعایت حال خودم را کردم بعد رعایت حال دیگران را. گاهی وقتها یک حرف‌هایی از دهان نوجوانی‌ام عین فتر می‌پرید بیرون که اطرافیان طوری چشمتان کرد می‌شد و از من فاصله می‌گرفتند و به عقلم شک می‌کردند که انگار هواپیماری، کیف‌قاپی یا قالب‌باز دزدی دیده‌اند. مثلاً یادم می‌آید یک‌بار به پدرم گفتم عقربه ساعت‌ها مگر از طلا نیست؟ پدرم گفت نمی‌دانم. گفتم من کلی عقربه جمع کرده‌ام و قتش رسیده که بروم بفروشم و به یک زخمم بزیم یا ترکیب همه داروها با هم و ریختن آن محلول عجیب‌وغریب در گلدان‌ها و سوختن همه گل‌ها باهم. الان که یادشان می‌افتم آبان‌دیسم درد می‌گیرد. عجب زندگی پرمخاطره‌ای را در دوران نوجوانی گذرانده‌ام. خودم به خودم سخت می‌گفتم، گاهی بدقلق، گاهی مهربان. همان روزها بود که احساس کردم کتاب خواندن و نخواندن برایم حکم مرگ و زندگی را دارد، جای سؤال بود برایم که چرا از این لباس فروشی‌ها که یکی بخر سه‌تا بپوشی تو صنف کتاب‌فروشی‌ها نمی‌بینم. راهکار اورژانسی من برای عصبانی نشدن و از کوره در رفتن کتاب خواندن بود، البته به شما هم همنشینی با این یار مهربان را پیشنهاد می‌کنم. ولی خودمانیم عجب موجوداتی هستند کتاب‌ها.

### خاطرات

در پستوی خاطرات گم می‌شوم  
خاطرات اردیبهشتی  
خاطرات شیشه‌ای  
ابری  
بارانی  
تنهایی‌های سرخمیده  
به دنیا لبخند می‌زنند.

نیلوفر مدرس احمدی، تربیت جام

### تاکی

دوباره بهانه‌های پاییز شروع شده  
تاکی باید گل‌های نرگس را با او قسمت کنیم  
تا از کوچه‌مان نرود!

فریده دانشیار، تربیت جام

### کلمات سپید

یک جفت کفش بی‌بند  
پیراهن خاکی که تمام آسمان را دربرداشت  
دو سیب گاز زده و چند خنده خاک‌آلود  
چند گونی شن که پر از خاطره بود  
به یکدیگر خیره شده بودند  
شهیدان شب‌های بی‌مهتاب  
مرا عفو کنید  
همه کلمات سپیدم را بسپچ می‌کنم  
تا غباری روی نامه‌تان ننشیند

آتیه ابدالی، تربیت جام

### کاغذ سفید

الان یک سال است که روی کاغذهای سفید بی‌خط می‌نویسم. ولی اصلاً یاد نگرفتم که کج نویسم. شاید به قول خانم رحمانی کلمه‌هایی که می‌نویسم سنگین است و کج می‌شوند و می‌افتند. نمی‌دانم. چرا یک روز خانم به ما نگفته است که روی کاغذهای رنگی بنویسیم. شاید کلمه‌هایی با کاغذ رنگی دوست شوند و خود را در آغوش کاغذ رنگی‌ها جای بدهند و دیگر پاک کن آن‌ها را پاک نکنند. کاش می‌شد آینه‌های جلوی کلمه‌هایی می‌گرفتم و آن‌ها فکر می‌کردند که کسی هست شبیه آن‌ها باشد، ولی اگر این کار را کنیم همه به من می‌گویند تو دیوانه‌ای، دیوانه...!

نیلوفر مدرس احمدی، تربیت جام

### وقتی

وقتی آسمان آبی است  
وقتی چکاوک‌ها  
بهار را به دوش می‌کشند  
و یاس‌های سپید لبخند می‌زنند  
وقتی خورشید عرصه پرشکوه جهان را  
با اولین قدم‌های خود طلایی می‌کند  
شعری نو متولد می‌شود  
چشمتان را باز می‌کنی  
و هستی را می‌بینی  
که با درخششی خاص  
چرخ زمان را روی صبحی دل‌انگیز نگه  
داشته است.

آتیه ابدالی، تربیت جام

### و حسین (ع) را

دوباره آسمان غمگین حسین (ع) شده است  
دوباره خورشید طلوع غمگین خود را پهن کرده است  
کوچه‌ها در فریادهای حسین (ع)، حسین (ع) فرو رفته است  
و اسیران شب برای حسین (ع) می‌خوانند  
کوچه‌ها جایی برای غم دوباره ندارند  
همه زنجیرهای غرور را برپا کردند  
و حسین (ع) را دوباره آوردند در سینه‌هایشان

سعیده باقران، تربیت جام

### پنجره و سیب

هزار سیب از درخت افتاد  
هنگامی که پرده‌ها را باد برد  
شیشه‌ها را نگاه تو شکست  
سیب‌ها را در یک غروب بارور شده از عشق دیدم  
که چگونه کنار پنجره‌های گشوده در باران بال و پر گرفت.

الهه مشهدی، تربیت جام

### آسمان نگاه

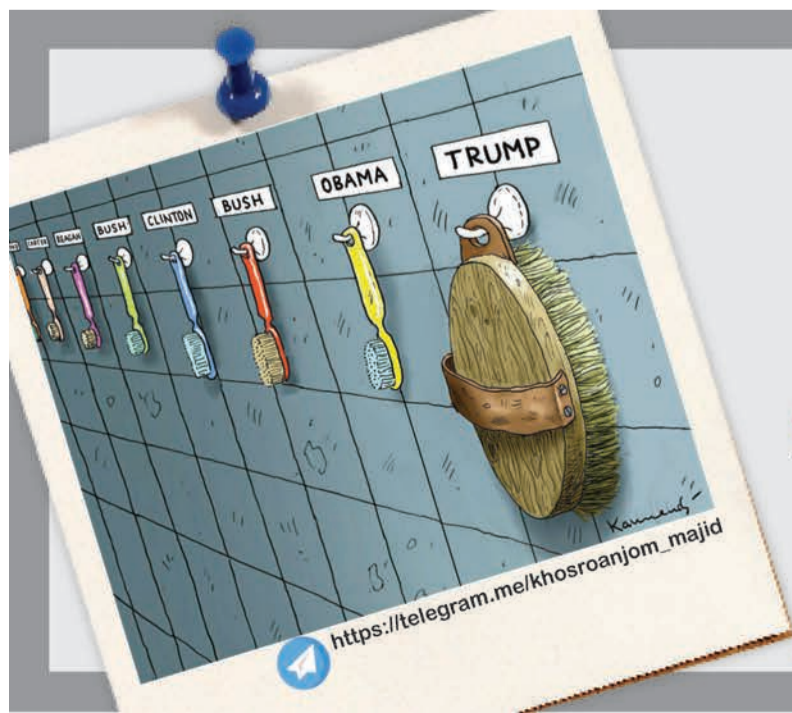
از آسمان نگاهت بالا می‌روم  
به دریای چشمتان می‌ریزم  
گره ابروانت را باز می‌کنم  
تا با فانوس تابان چشمتان  
زندگی‌ام را روشن کنی

حبیبه نوری، تربیت جام

### اشک ستاره‌ها

می‌خواستم برق ستاره چشمتان را توصیف کنم  
ولی واژه‌ها از کوچکی خود شرمگین شدند  
آه ای آسمان چه می‌دانی از ستاره‌ها  
که درخشندگی ماه تو از اشک ستاره‌هاست.

المیرا کیبودانی، تربیت جام



طرف می‌ره ساندویچی، صاحب مغازه می‌خواستند اذیتش  
کنه بهش می‌گه،  
اگر تونستی بیست تا ساندویچ بخوری، مهمون منی!  
طرف یکم مکث کرد و گفت:  
من برم و نیم ساعت دیگه پیام  
خلاصه رفت نیم‌ساعت بعد آمد بیست تا ساندویچ خورد!  
صاحب ساندویچی بهش گفت: مهمون خودمی  
فقط بگو ببینم او نیم‌ساعت کجا رفتی؟  
طرف می‌گه: ریسک نکردم، اول رفتم ساندویچی کناری  
بیست تا ساندویچ خوردم ببینم می‌تونم یا نه!

# خپل خان

مهمونی بودیم  
یه گوشت بزرگ تو خورشت بود  
روم نشد وردارم. یهو برق‌ها رفت سریع گذاشتمش دهنم!  
بعد که فهمیدم لیموعمانی بوده!  
دیگه هیچ وقت اون آدم قبل نشدم.

# خپل خان

حقیقت مثل «مرگ» می‌مونه... هرچقدر هم چشمتان رو روش  
ببندی، نمی‌تونی از دستش فرار کنی... بالاخره یک‌روز  
باهاش روبه‌رو می‌شی.

# استاد بزرگ

در یخچالو باز کردم دنبال چیزی می‌گشتم.  
بابام گفت: یه لیوان شیر هم بخور.  
من که به کل تعجب کرده بودم که چی شده به فکر منه  
پرسیدم: چرا؟  
گفت: تاریخش تا امشب.

# پسر آقای همساده

دکتر بهم می‌گه چشم‌هات دچار بیماری نزدیک‌بینی شده  
۴ میلیون هزینه عملشه.  
چه کاره آخه  
۴ میلیون بدم  
دو قدم می‌رم از دورتر می‌بینم.

# خسیس خان

