

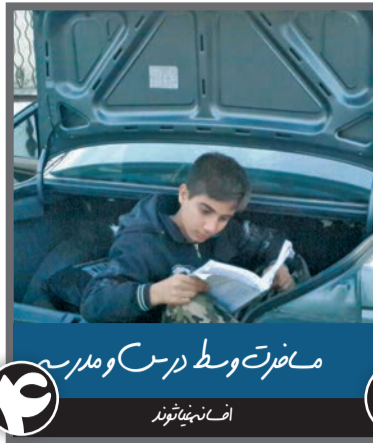
نخستین ایر تاکسی کشور  
فعال می شود

## تاکسی هوایی رسید



گفت و گو با برگزارنده مسابقات  
کتابخوانی رضوی و عضو فعال  
کتابخانه های کانون

## آبی به رنگ فیروزه نیشابور



مضرت وسط درس و مدرسه  
انسان به یاد آورد



فست فودها بلای جان نوجوانان ایرانی شده اند

# بفرمایید بب فوری

# ک

فاطمه نیک | احتمالاً باهاتان را روی هم انداخته‌اید و همان‌طور که دارید «هشت» را می‌خوانید مشغول خوردن چیپس یا پفک هستید. شاید هم دارید به ساندویچ هات داگ بزرگ با پنیر اضافی و سس فکر می‌کنید. متأسفانه باید لحظه‌ای خوشگذرانی‌تان را تعطیل کنید، چون ما یک خبر خوب برایتان داریم و یک خبر بد! خبر بد این است که ذائقه ما تغییر کرده است و راستش را بخواهید از خبر خوب هم خبری نیست. شاید چینی به ابروتان بیندازید و بگویند که تغییر ذائقه به خودی خود خبر بدی نیست! اما باید خدمت‌تان عرض کنیم از آنجایی که تغییر ذائقه ما زیر سر فست‌فودها و غذاهای آماده است، این خبر خیلی خیلی هم بد تشریف دارند. وقتی ما برویج از توی قنداق سوسیس و کالباس می‌خوریم و چهار دست و پا می‌رویم بقالی تا پفک و لواشک بخریم و تا دوسالگی همه‌جور خوراکی شور و چرب را امتحان کرده‌ایم، معلوم است که ذائقه‌مان منفجر شده و دیگر به‌جز غذاهای شور و چرب، غذای دیگری باب میلمان نیست. یک خبر بد دیگر هم برایتان داریم، این تغییر ذائقه می‌تواند در آینده سلامت ایرانیان را به شکل جدی به خطر بیندازد و اصلاح آن نیز کار ساده‌ای نیست. اگر باور ندارید در ادامه گزارش با ما همراه باشید.

چطور فست‌فودها را خنثی کنیم؟

همان اول کار گفتیم که ذائقه ما تغییر کرده و این موضوع از خود فست‌فود و حاشیه‌هایش خطرناک‌تر است. در حال حاضر احتمالاً همه مردم دنیا حرف‌هایی را که پشت‌سر فست‌فودها گفته می‌شود، شنیده‌اند. با این‌همه هم‌چنان سرانه مصرفشان در جهان بسیار بالاست. شاید این مسئله به این خاطر باشد که هیچ تغییری یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد. شما هم یک‌مرتبه نمی‌توانید عادت چندساله را عوض کرده و در لحظه تبدیل به بچه مثبت سالم‌خوار شوید. کارشناسان توصیه می‌کنند اگر نمی‌توانید یک‌دفعه دل از فست‌فودها بکنید حداقل از میان فست‌فودها کم‌خطرترین‌شان را انتخاب کنید. ظاهراً سالم‌ترین فست‌فودها انواع مرغ سوخاری هستند؛ البته ناگفته نماند که غذایی فرآوری‌شده است در این فهرست قرار نمی‌گیرد. در مقابل تا جایی که ممکن است از غذاهایی که سوسیس، کالباس، خمیر و گوشت فرآوری‌شده مانند همبرگر دارند، خودتان را دور نگه دارید. همچنین پیشنهاد می‌شود همراهان سبزیجات تازه البته بدون سس بخورید و همچنین به فاکتورهای بهداشتی در غذایشان و مکانی که از آن غذا را سفارش می‌دهید، توجه کنید. احتمالاً این‌جوری بتوانید کمی خطرات فست‌فودها را خنثی کنید.

بیش از حد مجاز فست‌فود می‌خوریم

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به‌تازگی اعلام کرده است، «دانش‌آموزان ایرانی دو برابر حد مجاز فست‌فود و غذاهای آماده مصرف می‌کنند». همچنین به‌طور متوسط هر دانش‌آموز ایرانی هفت‌بار یک‌بار فست‌فود می‌خورد، در حالی که اگر بخواهید خیلی سراغ فست‌فودها بروید باید حداقل هر دو هفته یک‌بار این غذاها را میل کنید. آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد که بیش از ۴۰ درصد دانش‌آموزان ایرانی یا چاق هستند یا اضافه وزن دارند. ظاهراً مهم‌ترین عامل این جریان، علاقه بیش از حد آن‌ها به مصرف تنقلات شور و چرب و فست‌فودهاست.

تغذیه ناسالم، قاتل خاموش

اگر می‌گویید خب چاقی هم یک مدل است، حالا کی گفته همه خوش تیپ و مانکن باشند؟! خدمت‌تان عرض کنیم همان‌طور که گفتیم چاقی و اضافه وزن، تهدیدی جدی برای سلامت نسل آینده کشور به حساب می‌آید، چون معمولاً فست‌فودها سه تا چهار برابر بیش از حد مجاز نمک دارند و نمک می‌تواند در آینده عامل مهمی برای ایجاد بیماری فشارخون و بیماری‌های قلبی و عروقی باشد. ضمن این‌که مصرف فست‌فود عامل مهمی در ایجاد بیماری‌های گوارشی است. براساس گزارش انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، تغذیه ناسالم عامل ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و یکی از عوامل اصلی مرگ ایرانیان بر اثر بیماری‌های غیرواگیر است. آن‌طور که این گزارش می‌گوید ۷۶ درصد دیگر میسر در ایران بر اثر بیماری‌های غیرواگیر است. اگر می‌پرسید بیماری‌های غیرواگیر دیگر چیست؟ باید خدمت‌تان توضیح بدهیم که بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها از مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر هستند که سالانه جان تعداد زیادی از هموطنان ما را می‌گیرند. سن ابتلا به بیماری‌های قلبی در کشور به حدود سی سال رسیده است و روزانه سیصد نفر در کشور در اثر سکته‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند. سکته مغزی دومین عامل مرگ‌ومیر ایرانیان است. در ایران هر پنج دقیقه یک نفر سکنه می‌کند. هر سال حدود ۵۰ هزار نفر در اثر ابتلا به سرطان‌ها جان خود را از دست می‌دهند و سالانه ۹ هزار نفر در کشور دچار این بیماری می‌شوند. پیش‌بینی می‌شود این تعداد در دهه بعدی به ۱۵۰ هزار نفر در سال برسد.



دانش‌آموزان ایرانی  
دو برابر حد مجاز فست‌فود و  
غذاهای آماده مصرف  
می‌خورند.

# ۶۶

بیماری‌هایی زیر سر فست‌فودها

البته فست‌فودها به همین راحتی و در لحظه ما را نمی‌کشند و تأثیرهای منفی و خطرناکشان را مثل جینتاکارهای مرموز توی فیلم‌ها بعد از سال‌ها و با خوردن ذره‌ذره مواد سمی و خطرناک به ما نشان می‌دهند. پیش می‌آید که گاه ما با خوردن فست‌فودها فوری ضربه‌ای شده و بیمار شویم. اگر فست‌فودها با بیماری انگلی و میکروبی همراه شوند، سیستم گوارش یعنی مری، معده، اثنی‌عشر و روده‌های ما را می‌توانند درگیر کنند. بعضی وقت‌ها فست‌فود به‌تنهایی وارد عمل نمی‌شود و مواد افزودنی و نگهدارنده در فست‌فودها باعث می‌شوند دل‌درد، اسهال و استفراغ را تجربه کنیم. ساندویچ می‌تواند علاوه بر میکروب‌های فارچی و ویروسی، بیماری‌های غیر عفونی هم چون تنگی عروق، کبد چرب، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون و دیابت را برای ما به همراه داشته باشد؛ البته این همه ماجرا نیست و فست‌فودها به شکل‌های عجیب‌وغریب دیگری هم به ما آسیب می‌زنند.

خطرناک‌تر از فست‌فود هم داریم؟

شاید باورتان نشود، اما گاه پاکت و بسته‌بندی فست‌فودها از خود فست‌فودها هم خطرناک‌ترند. مطالعات جدید نشان می‌دهند که بسیاری از بسته‌بندی‌های کاغذی و مقوایی که این روزها مد شده و در آن سیب‌زمینی‌ها یا برگرها سرو می‌شوند، از ماده‌ای شیمیایی تشکیل شده‌اند که باعث جذب روغن می‌شود. آن‌طور که این گزارش‌ها می‌گویند این ترکیبات مواد شیمیایی مصنوعی نسبتاً پایداری هستند که یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، مسمومیت غذایی و ایجاد اختلال در سیستم دفاعی بدن هستند. شاید بگویید ما که پاکت غذا را نمی‌خوریم! مشکل این‌جاست که این ترکیبات خطرناک به‌سادگی وارد غذا می‌شوند؛ البته مدت زمان نگهداری غذا در پاکت و دمای غذا در ورود این مواد سمی به غذا مؤثر هستند. شاید فکر کنید فقط غذاهای چرب مثل همبرگرها می‌توانند این مشکل را درست کنند، در حالی که تحقیقات نشان داده است، دسرها و نان‌ها و همین‌طور جعبه‌های پیتزا و حتی بسته‌بندی‌های پاپ‌کورن هم می‌توانند این سم را وارد بدن شما کنند. متأسفانه این ترکیبات شیمیایی بلاهای زیادی مثل افزایش کلسترول، تضعیف سیستم ایمنی و خطر ابتلا به سرطان را می‌توانند سرتان بیاورند.



البته فست‌فودها به همین راحتی و در لحظه ما را نمی‌کشند و تأثیرهای منفی و خطرناکشان را مثل جینتاکارهای مرموز توی فیلم‌ها بعد از سال‌ها و با خوردن ذره‌ذره مواد سمی و خطرناک به ما نشان می‌دهند.

خطرناک‌تر از فست‌فود هم داریم؟

شاید باورتان نشود، اما گاه پاکت و بسته‌بندی فست‌فودها از خود فست‌فودها هم خطرناک‌ترند. مطالعات جدید نشان می‌دهند که بسیاری از بسته‌بندی‌های کاغذی و مقوایی که این روزها مد شده و در آن سیب‌زمینی‌ها یا برگرها سرو می‌شوند، از ماده‌ای شیمیایی تشکیل شده‌اند که باعث جذب روغن می‌شود. آن‌طور که این گزارش‌ها می‌گویند این ترکیبات مواد شیمیایی مصنوعی نسبتاً پایداری هستند که یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، مسمومیت غذایی و ایجاد اختلال در سیستم دفاعی بدن هستند. شاید بگویید ما که پاکت غذا را نمی‌خوریم! مشکل این‌جاست که این ترکیبات خطرناک به‌سادگی وارد غذا می‌شوند؛ البته مدت زمان نگهداری غذا در پاکت و دمای غذا در ورود این مواد سمی به غذا مؤثر هستند. شاید فکر کنید فقط غذاهای چرب مثل همبرگرها می‌توانند این مشکل را درست کنند، در حالی که تحقیقات نشان داده است، دسرها و نان‌ها و همین‌طور جعبه‌های پیتزا و حتی بسته‌بندی‌های پاپ‌کورن هم می‌توانند این سم را وارد بدن شما کنند. متأسفانه این ترکیبات شیمیایی بلاهای زیادی مثل افزایش کلسترول، تضعیف سیستم ایمنی و خطر ابتلا به سرطان را می‌توانند سرتان بیاورند.

تایید باورتان نشود، اما گاه پاکت و بسته‌بندی فست‌فودها از خود فست‌فودها هم خطرناک‌ترند.





# نخستین ایر تاکسی کشور فعال می شود



# تاکسی هوایی رسید

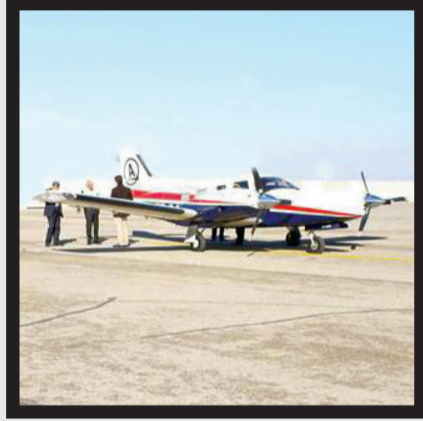
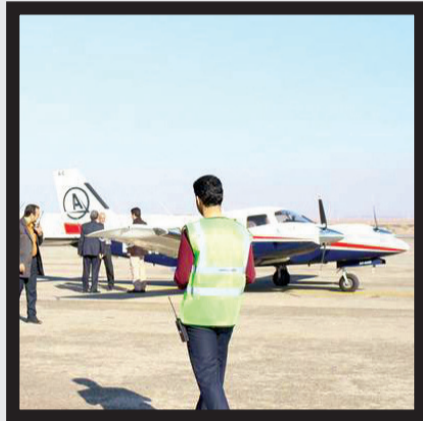
آن طوری که مدیر فرودگاه بجنورد گفته این نخستین بار است که مجوز فعالیت ایرتاکسی در کشور صادر می شود و برای فعالیت ایرتاکسی دو فروند هواپیما خریداری شده است؛ البته هنوز آموزش هواپیما در مراحل خرید و دنگ و فنگ های که حکم رانندگان این تاکسی ها را دارند آموزش بدهند، ولی آن طور که مسئولان این فرودگاه گفته اند شما می توانید از دو ماه دیگر از پروازی که ایرتاکسی ها به شهرهای مختلف می روند، استفاده کنید. ظرفیت این هواپیماها درست مثل تاکسی های معمولی چهار نفر است و خدمتتان عرض کنیم نمی شود کلک بزنید و یک مسافر اضافه جلو و دو، سه تا مسافر روی صندلی های عقب و توی صندوق و روی کاپوت جا بزنید. درست است که اسمشان تاکسی است، ولی ناسلامتی یک جورهایی هواپیما حساب می شوند، اما از نوع کوچکش و قرار است بپرنند. مسئولان امیدوارند که مردم از این خدمت جدید پروازی استقبال کنند.

### ایر تاکسی چیست؟

ایر تاکسی هواپیماهای سبک یا فوق سبکی است که می تواند با ظرفیتی مانند یک تاکسی یا اتوبوس معمولی در مسیرهای کوچک جابه جا شده و مسافران را به مقصدی که می خواهند برساند. آن طور که کارشناسان می گویند راه اندازی این هواپیماهای کوچک اصلاً یک کار تجملاتی نیست، چون هم توجیه اقتصادی دارد و هم خیلی به کار ایران و صنعت هوانوردی اش می آید. نکته جالب دیگری که ایرتاکسی ها دارند این است که به خاطر تعداد کم مسافر می توانند به دل مسافر راه بروند و درست مثل تاکسی هر جا که شما بخواهید بزنند کنار و پیاده شوید. ایرتاکسی می تواند درست مانند تاکسی در مسیرهای متفاوت و متعدد جابه جا شود؛ برای مثال بعد از آن که مسافران را در اصفهان پیاده کرد، مسافران جدیدی را به کرمانشاه ببرد.

### ایر تاکسی به کار ایران می آید؟

دست خود آدم که نیست با خبرهایی که در رسانه ها می بیند و می شنود و استقبالی که یکی، دوتا مسئول از ایرتاکسی ها کرده اند، با خودش می گوید نکند این هم کار تبلیغاتی جدیدی است و ایرتاکسی ها به هیچ دردمان نخورند و بعد از چند وقت که تب اخبار خوابید در فرودگاه ها خاک بخورند. در حال حاضر هم برای عبور و مرور میان برخی شهرهای بندری خلیج فارس و جزایری مانند کیش و قشم، از ایرتاکسی استفاده می شود. ایجاد مسیرهای هوایی کوتاه بین شهرهای کوچک و کم جمعیت به دلیل این که توجیه اقتصادی ندارد، معمولاً کم اتفاق می افتد. در حال



حاضر کارشناسان معتقد هستند ایرتاکسی ها می توانند این مشکل را حل کنند. پرواز در مسیرهای هوایی کوتاه هیچ گونه مشکل فناورانه ندارد و بیشتر پای پول در میان است. معمولاً هیچ ایرلاینی برای پیمودن فاصله ۲۰۰ کیلومتری دو شهر، مسیر معرفی نمی کند. شاید به همین دلیل باشد که اروپایی ها به جای توسعه حمل و نقلشان در هوا، به قطارها چسبیده اند. اروپا قاره ای کم مساحت است و وقتی می شود مسیری را با قطار رفت و کمی بیشتر معطل شد، هواپیما چرا؟! در کشوری به وسعت ایران اما اوضاع کمی فرق می کند و شما نمی توانید با توجه به دوری مسیرها همیشه از ماشین شخصی استفاده کنید. در حال حاضر بسیاری از شهرهای کشور، به خصوص غرب کشور از شبکه ریلی دور هستند. بماند که به خاطر مسافت، معمولاً استفاده از قطار و خطوط ریلی زمان زیادی را از شما خواهد گرفت. از طرف دیگر بسیاری از ایرلاین های داخلی هم به خاطر توجیه اقتصادی به فکر برقراری مسیرهای پروازی میان شهرهای کوچک و کم جمعیت کشور نیستند. این در حالی است که ایران حدود ۳۱۹ فرودگاه (شامل فرودگاه های نظامی و غیرنظامی) دارد و ما از این نظر در جایگاه بیست و دومین کشور جهان ایستاده ایم. خوب است بدانید در زمینه داشتن فرودگاه ما از بسیاری کشورهای جهان مانند ایتالیا، سوئیس، ترکیه، عربستان، نروژ و حتی ژاپن جلو هستیم و دو برابر اسپانیا فرودگاه داریم. به همین خاطر است که بعضی از کارشناسان می گویند «ایر تاکسی» یا تاکسی های هوایی می توانند راه حل این موضوع باشند و مردم شهرهای کوچک را که از خطوط قطار یا جاده ها دور مانده اند، یا در حومه شهرهای بزرگ هستند جابه جا کنند.

### ایر تاکسی به درد مردم محروم هم می خورد؟

با شنیدن نام هواپیما و حرف هایی که مسئولان در مورد توسعه گردشگری به کمک این تاکسی های هوایی می زنند، آدمیزاد اول توهم می زند که این کار تجملاتی است که فقط مخصوص پولدارهاست، اما آن طور که کارشناسان می گویند ایرتاکسی ها به خاطر ویژگی هایی که دارند می توانند هر جایی فرود بیایند، حتی در فرودگاه هایی که از لحاظ استاندارد ویژگی های مورد نیاز را ندارند. این فرودگاه ها بیشتر در شهرهای کوچک و خارج از مراکز استان واقع شده اند. به همین خاطر کارشناسان معتقدند یکی از ویژگی های مثبت راه اندازی خطوط ایرتاکسی در کشور، پیشرفت صنعت هوانوردی به سمت مناطق محروم کشور است که در توسعه این مناطق خیلی مؤثر است. از طرف دیگر عده ای از کارشناسان صنعت هواپیما سازی در کشور معتقدند در حالی که ما نیازمند هواپیما هستیم به راحتی می توانیم در ساخت ایرتاکسی ها به خودکفایی برسیم. این جوری انگار آینده صنعت هوانوردی ایران در اختیار ایرتاکسی ها است.

# AIR TAXI

### خبرفوری

### اتاق خشم افتتاح شد

تابه حال شده آن قدر عصبانی بشوید که دلتان بخواهد هرچی جلوی دستتان است بشکنید و خورد و خاکشیر کنید؟! اگر جوابتان مثبت است باید خدمتتان عرض کنیم که کافی است خشمستان را نگه داشته، تشریف ببرید فرودگاه و بلیت دربست برای پاریس بخرید. در پاریس اتاق هایی ساخته شده که در آن مشتری ها می توانند برای این که عصبانیتشان را خالی کنند و خشمشان فروکش کند، هرچی که دم دستشان است بشکنند و این جوری از شر عصبانیتشان خلاص شوند.



چرا چندتا نفس عمیق نمی کشی؟!

### بداخلاق شده ام

سلام، من نوجوانی چهارده ساله هستم. پدر و مادرم مدام به من می گویند که تو اخلاق بدی است. با بقیه بد حرف می زنی و با تندی رفتار می کنی. من هم احساس می کنم که اخلاقم بد شده است و دوست دارم که خوش اخلاق باشم، ولی نمی توانم. آیا راهی وجود دارد که اخلاقم بهتر شود؟ لطفاً کمک کنید.

### بعضی از شما را با یک من غسل هم نمی شه خورد

# گند دماغ ها

شبنم شجاعی | آیا تابه حال برایتان پیش آمده که بزرگ ترها به اخلاقتان گیر بدهند و شما را بداخلاق بنامند؟ آیا می کنید نسبت به گذشته قدری بداخلاق تر شده اند؟ آیا هر چه تصمیم می گیرید به خوش اخلاق باشید، باز هم نه اگر این طور است با مشاوره خونه این هفته همراه شوید.

### انتقاد به اخلاق

سلام دوست عزیز. تجربه تو برای بسیاری نوجوانان از طرف بزرگ ترها مورد انتقاد قرار گرفته. البته راهکارهایی وجود دارد که می توانی گذشته شوی، پس برای این که درباره این دیگران، مخصوصاً خانوادهاات برقرار کنی



### رها نکنیم

درست است که قدری بداخلاق شدن در دوران نوجوانی طبیعی است، اما به معنای آن نیست که خودتان را رها کنید و هر طور دلتان خواست با دیگران رفتار کنید و حرف بزنید، زیرا این کار باعث می شود که هم به خودتان صدمه بزنید و هم به روابطتان با دیگران؛ مثلاً اگر شما با پدر و مادرتان با بی احترامی و تندی صحبت کنید، آن ها آزرده می شوند و صمیمیت و رابطه نزدیک شما با آن ها صدمه می بیند و خود شما هم در چنین شرایطی احساس راحتی و امنیت نخواهید داشت.

### تمرین لازمه

اما پیشگیری از عصبانیت و تندی در برخورد با دیگران فقط با تصمیم گرفتن درست نمی شود. این نیاز به تمرین و صبوری دارد تا به تدریج میزان تحمل و مقاومت شما بیشتر شود و زود از کوره در نروید. پس برای این که قدری خوش اخلاق تر شوید و از تندی و عصبانیت در ارتباط با دیگران کم کارگاه عملی هفته بروید و تمرینات آن را انجام دهید.

### مروری بر خود

برای این که بتوانید فرزندان خود را خوش اخلاق داشته باشید، اول باید خودتان را بشناسید. ببینید اخلاق خودتان چگونه است؟ اگر خسته باشید، اگر اتا برایتان بیفتد، اگر چیزی بر وفق مرادتان نباشد، چه می کنید؟ اگر شما هم قدری بداخلاق دارید، بهتر است اول آن را اصلاح کنید. گاهی خودشان حق می دهند که در مواجهه با ناکامی ها، هر رفتاری از خود ولی از فرزندان انتظار دارند که صبور باشند و با آرامش و خلق خون



### سربه سر نگذارید

اگر دیدید که فرزندان شما عصبانی می شوند و بدقلق شده اند، نگذارید. به او گیر ندهید و به او جرح و بحث نکنید و او را توبیخ نکنید. این کارها هیچ کمکی به فرزندان نمی کند و فقط او را عصبانی می کند. خود شما هم کج خلق می شوید. اگر عصبانی می شوید، به او گیر ندهید و به او جرح و بحث نکنید. این کارها هیچ کمکی به فرزندان نمی کند و فقط او را عصبانی می کند. خود شما هم کج خلق می شوید.



## کارگاه عملی

# چگونه خوش اخلاق شویم؟

خوش اخلاق شدن نیاز به تمرین دارد. کارگاه این هفته را هکهارهایی را به شما می آموزد که با انجام آن‌ها می‌توانید به تدریج جلوی بداخالی‌ها و تندیهاتان را بگیرید و خوش اخلاق‌تر شوید. فقط یادتان باشد که تمرینات گفته‌شده را باید مدتی ادامه دهید تا اثر آن را روی خلقتان مشاهده کنید.

وقتی بداخلاق می‌شوید، سعی کنید حال و هوا را خودتان را عوض کنید و زیاد در حالت ناراحت نمانید. به‌راحتی در حالت بداخالی و دامن زدن به آن‌ها یا یادآوری مسائل ناراحت‌کننده باعث تشدید بداخالی می‌شود.



فکر می‌توانید؟

از نوجوانان آشناست، زیرا بسیاری از آن‌ها می‌گیرند که چرا بداخالی می‌کنند؛ یعنی به خودت کمک کنی و خوش اخلاق‌تر از آن موضوع بیشتر بدانی و بتوانی رابطه بهتری با او داشته باشی و خوش اخلاق‌تر شوی با ما همراه شو.

### نوسانات نوجوانی

بدانی قدری بداخالی و نوسانات خلقی در دوران است. شما در دوره‌ای هستید که ممکن است ده و خوشحال و خیلی زود غمگین یا بی‌قرار سریع هیجانی از ویژگی‌های شماست و ممکن است گاهی احساس رنجش و کنترل هیجانات خودتان را نداشته باشید، زیرا این دوران هم سپری می‌شود و توانست به خوبی احساسات را مدیریت کنید.



### انتظارات معقول

یکی از چیزهایی که باعث بداخالی ما می‌شود انتظارات و توقعات ما از دیگران است؛ مثلاً اگر شما از دوست صمیمی تان توقع داشته باشید که همیشه نظرش مثل نظر شما باشد یا اگر از پدر و مادر تان انتظار داشته باشید که همیشه شما را درک کنند و با خواسته‌های شما موافقت کنند یا همه در اجتماع رفتار درست و عادلانه داشته باشند، دچار دردها خواهید شد، زیرا چنین چیزی تقریباً محال است. پس سعی کنید انتظارات خود را از دیگران پایین بیاورید و ببینید که همه همیشه آن‌طور که ما دوست داریم فکر و رفتار نمی‌کنند.

### تنها با خودم

سعی کنید برای خودتان زمان خلوت و تنهایی داشته باشید و در این زمان خلوت به خودتان توجه کنید. خلوت کردن با خود به شما کمک می‌کند که به خودتان نزدیک شوید و خودتان را بهتر و کامل‌تر بشناسید و همین باعث آرامش شما می‌شود. سعی کنید تا جایی که ممکن است به حالات هیجانی تان آگاه‌تر شوید. بفرمایید در موقعیت‌های پیش آمده در طول روز چه احساسی داشته‌اید، چه فکرهایی از ذهنتان گذشته است و چه چیزهایی باعث بروز بداخالی شده است. به احساساتی که تجربه کرده‌اید، به نیازها و خواسته‌های تان فکر کنید و آن‌ها را برای خودتان یادداشت کنید.

### پیش‌بینی کنید

هر کدام از ما حساسیت‌های خاصی داریم؛ مثلاً ممکن است یک نفر در مقابل گرسنگی حساس باشد و یک نفر در مقابل کم‌خوابی. سعی کنید موقعیت‌هایی را که باعث بداخالی شما می‌شود، پیش‌بینی و شناسایی کنید و تا جایی که امکان دارد خودتان را از آن‌ها دور نگه دارید؛ مثلاً اگر گرسنگی باعث بداخالی شما می‌شود، همیشه در کیف‌تان خوراکی‌های کوچک داشته باشید یا اگر بی‌خوابی یا هوای گرم یا سروصدای زیاد باعث بداخالی شما می‌شود، طوری برنامه‌ریزی کنید که زیاد در معرض آن قرار نگیرید.

### آب روی آتش

وقتی بداخالی می‌شوید، سعی کنید حال و هوای خودتان را عوض کنید و زیاد در حالت ناراحتی نمانید، زیرا ماندن در حالت بداخالی و دامن زدن به آن با یادآوری مسائل ناراحت‌کننده باعث تشدید بداخالی می‌شود. اگر خودتان را مشغول کار لذت‌بخش کنید یا قدری استراحت کنید، خواهید دید که حالت هیجانی شما هم به سرعت تغییر خواهد کرد؛ مثلاً فرض کنید برادر تان به وسیله شخصی شما دست زده است، اگر بعد از تذکر دادن به او بنشینید و مدام به کارهایی که کرده فکر کنید، عصبانی و بداخالی می‌شوید، ولی اگر بعد از تذکر دادن به او، مشغول خواندن کتاب مورد علاقه‌تان شوید، خواهید دید که خیلی زود عصبانیت و بداخالی تان فروکش خواهد کرد.

### مسائل حل نشده

یادتان باشد که مسائل حل نشده باعث بداخالی و بدقلقی ما می‌شود. پس تمرین کنید که مسائل خودتان را به موقع حل کنید؛ مثلاً اگر از رفتار دوست‌تان ناراحت شدید، در اولین فرصت به او تذکر بدهید. اگر این کار را نکنید و این مسئله را حل نشده رها کنید، ممکن است بعد از بازگشت از مدرسه، در خانه بی‌دلیل با دیگران بداخالی کنید یا اگر با والدین بر سر میزان استقلال و آزادی عملتان اختلاف نظر دارید، در اولین فرصت با آن‌ها گفت‌وگو کنید، در غیر این صورت ممکن است بی‌دلیل با آن‌ها مخالفت کنید و جواب‌های سربالا بدهید. به خاطر داشته باشید که تلنبار شدن احساسات منفی و حل نکردن آن‌ها ممکن است در درازمدت باعث کم‌تحملی و بداخالی شما بشود.

### شناسایی عوامل

یادتان باشد که نوجوانان گاهی در شناسایی عواملی که باعث کج‌خلقی آن‌ها شده و نحوه رفع آن با مشکل روبه‌رو می‌شوند و نیاز به راهنمایی و کمک دارند؛ مثلاً ممکن است رفتار یک دوست یا برخورد یک معلم یا گرما یا خستگی یا هر چیز دیگری باعث کج‌خلقی آن‌ها شده باشد، پس با همدلی و مهربانی به فرزندتان کمک کنید تا عوامل ناراحتی یا عصبانیت خودش را پیدا کند و راه‌حل مناسبی برای آن پیدا کند. اگر فرزندتان بتواند به موقع عواملی که باعث آزار او می‌شوند پیدا کند و از خودش به خوبی مراقبت کند، اخلاقش بهتر خواهد شد.

### اعتراض دارم

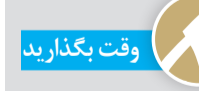
گاهی بداخالی نوجوانان واکنشی به برخوردهای نادرست والدین است. سعی کنید که به حرف‌ها و خواسته‌های فرزندتان خوب گوش کنید و به نظرهای او احترام بگذارید. به فرزندتان فرصت بدهید تا بتواند استقلال و آزادی عمل متناسب با سنش داشته باشد. به او تحکم نکنید و او را وادار نکنید که مطابق میل و خواسته شما رفتار کند. این کارها باعث بداخالی نوجوان می‌شود. اگر نیازهای روانی فرزندتان را به خوبی تأمین کنید و سعی کنید او را درک کنید و صمیمیت بیشتری داشته باشید، خواهید دید که اخلاق فرزندتان خیلی بهتر از گذشته خواهد شد.

## ورود والدین آزاد با بداخالی فرزندمان چه کنیم؟

اگر فرزند نوجوانی در خانه دارید حتماً برایتان پیش آمده که از بداخالی فرزندتان آزرده‌خاطر شوید و با خودتان فکر کنید که برای تغییر این شرایط چه کاری می‌توان انجام داد؟ راهکارهای زیر به شما در این شرایط کمک می‌کند:

قدری خودتان را مرور فراق ناراحت‌کننده‌ای بر احساس می‌کنید می‌وقت‌ها والدین به دشان نشان بدهند، ش برخورد کنند.

با تندری رفتار سربه‌سرش نه‌جویی نکنید. بیخ و سرزنش به تغییر خلق ساعت را خراب‌تر شما هم وقتی شوید دوست سبی به شما بد. به او فرصت تا بر خودش شود و بتواند مدیریت کند.

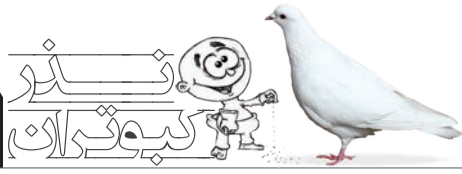


### وقت بگذارید

یادتان باشد فرزند نوجوان شما نیاز دارد که برایش وقت بگذارید و برنامه‌های متناسب با سنش برای او داشته باشید. فعالیت‌هایی که برای او جذاب باشد و بتواند انرژی او را تخلیه کند و هیجان و لذت کافی را داشته باشد. هر چه چنین برنامه‌هایی در زندگی شما بیشتر باشد، خواهید دید که نشاط و سرزندگی فرزندتان بیشتر می‌شود و اخلاقش هم بهتر می‌شود، پس برای آن برنامه‌ریزی کنید و با فرزندتان در فعالیت‌های سازنده و جذاب مشارکت کنید.







در محضر جناب سلیمان شهر طوس  
بال ملخ به شانه یک مور دیده‌ام  
اینجا ندیده‌ایم گدایی که دلخور است  
اینجا فقیرها چقدر جیب‌شان پر است

گر به بهانه‌ای است که عاشق ترم کنی  
شاید مرا کبوتر جلد حرم کنی  
آقای من! کلاغ به دردت نمی‌خورد!  
از راه دور آمده‌ام باورم کنی

## محافظة کرگدن‌ها در آفریقای جنوبی برای از بین بردن طمع شکارچیان که برای به دست آوردن شاخ کرگدن این حیوانات را شکار می‌کنند. شاخ کرگدن‌ها را می‌برند.



### دوست نوجوان من! همدک کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به سمت شما پرواز کرده تا شما پرندهای شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به همدک کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.

پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir

### داده‌های هشتاپه‌ها

از خودت پر ایمان بگه

# آبی به رنگ فیروزه نیشابور

گفت و گو با پسر گزیده مسابقات کتابخوانی رضوی و عضو فعال کتابخانه‌های کانون

«مهسا معدنی» دختر نوجوانی است که از کودکی عضو کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره یک نیشابور شده است. شش سال است که میان کتاب‌ها و کلاس‌های ادبی و هنری کانون قدم می‌گذارد و بزرگ می‌شود. با هم صحبت‌هایش را می‌شنویم.

#### چه چیزی در نوجوانی قشنگ‌تر است؟

به نظر من واکنش‌هایی که انسان در این دوره نسبت به اتفاقات خوشحال‌کننده یا ناراحت‌کننده اطراف از خود بروز می‌دهد در نوجوانی زیباست.

#### الان برای پیشرفت بیشتر و کسب موفقیت‌های بیشتر به چه چیزی نیاز داری؟

به دوستانی که با هم رقابتی سالم داشته باشیم. برای رسیدن به موفقیت، حمایت و تشویق خانواده و هم‌چنین پشتکار و تلاش خودم لازم است.

#### نظرت درباره نوجوانی و فضای مجازی چیست؟

نوجوانی سن حساسی است و ما باید مراقب لحظه‌لحظه این دوران از زندگی مان باشیم. فضای مجازی راه ارتباطی خوبی است، اما نباید با آن‌ها خودمان را سرگرم کنیم و وقت زیادی را بگذرانیم. آن‌قدر که از بقیه خوبی‌ها و لذت‌های دوران نوجوانی محروم شویم.

#### آخرین باری که از ته دل خندیدی کی بود؟

روز شنبه همین هفته به دیدن مادربزرگ مهربانم رفته بودم و او برایم از خاطرات قدیم گفت؛ البته ماجرای در عروسی‌شان را برایم تعریف کرد که واقعا خنده‌دار بود و من خیلی خندیدم. می‌خواهم حتماً این ماجرای طنز را تبدیل به داستان کنم. اگر داستان خوبی شد برایتان می‌فرستم.

#### سال قبل چه رنگی بود و دوست داری امسال چه رنگی باشی؟

به نظر من سال پیش سبز کمرنگ بود؛ سالی پر از نشاط و خرمی و آرامش. دوست دارم امسال سبز مایل به آبی باشم؛ چیزی به رنگ فیروزه نیشابور، شفاف و زلال و پر از انرژی.

#### چه آرزویی داری؟

آرزوی من کسب همه بچه‌های دنیا به همراه خانواده‌هایشان با سلامتی و در پناه مهربانی خداوندی است. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان همیشه به فعالیت‌های خود برای کودکان و نوجوانان ادامه دهد. آن‌قدر که همه کودکان و نوجوانان ایران عضو کانون پرورش فکری شوند.

#### ما را مهمان یکی از آثارت کن.

آثارم معمولاً طولانی هستند، اما چند خطی از یکی از متن‌های ادبی‌ام را تقدیمتان می‌کنم؛ ... و البته اگر بخواهی حتماً می‌توانی بشنوی، پس سعی کن، زود باش، گوش بده، دقت کن!

می‌شنوی صدای انبساط باران را روی پرهاي شاپرک  
و صدای لالایی عاشقانه یک مادر برای گلی خفته در بستر دشت  
صدای جوانه زدن گل شیدر از دل خاک  
صدای شبنم که می‌لغزد روی برگ بید  
و صدای...



#### مهم‌ترین چیزی که در کانون یاد گرفتم

مطالعه کتب و خواندن بود. کانون در کنار معرفی کتاب‌ها و مناسب، به استعدادها ما در زمینه‌های نوشتن شعر و داستان هنر و ادبیات توجه می‌کند و زمینه انجام فعالیت‌های هنری مثل نقاشی و خوشنویسی و آشنایی با شیوه‌های درست بحث و گفت‌وگو و حتی نقد آثار دیگران را برایمان مهیا می‌کند. یکی از مهم‌ترین نکاتی که در کانون آموختم آن شرکت در فعالیت‌های گروهی است که کمک زیادی به پیشرفت افراد و حتی جامعه می‌کند.

#### کانون چه توانایی‌ای را در تو تقویت کرده و به عنوان یک عضو کانون پرورش فکری، فکر می‌کنی چه فرقی با دیگران داری؟

مهم‌ترین چیزی که در کانون یاد گرفتم مطالعه کردن و خواندن بود. کانون در کنار معرفی کتاب‌های خوب و مناسب، به استعدادها ما در زمینه‌های نوشتن شعر و داستان هنر و ادبیات توجه می‌کند و زمینه انجام فعالیت‌های هنری مثل نقاشی و خوشنویسی و آشنایی با شیوه‌های درست بحث و گفت‌وگو و حتی نقد آثار دیگران را برایمان مهیا می‌کند. یکی از مهم‌ترین نکاتی که در کانون آموختم آن شرکت در فعالیت‌های گروهی است که کمک زیادی به پیشرفت افراد و حتی جامعه می‌کند.

#### از موفقیت‌هایت برایمان بگو.

من در دوره دبستان در مسابقات کتابخوانی رضوی مقام اول استان را کسب کردم. امسال در رشته علوم آزمایشگاه جشنواره خوارزمی مقام دوم در سطح استان را به همراه دوستم «فاطمه شریعتی» به دست آوردم.

#### حتما در کنار این فعالیت‌های گروهی، دوستان زیادی هم پیدا می‌کنی، دوستی‌های نوجوانی را چطور می‌بینی؟

تقریباً می‌توانم بگویم با همه اعضای کانون نیشابور دوست هستم و ما کنار یکدیگر احساس راحتی و آرامش می‌کنیم، حتی اعضایی که تازه وارد کتابخانه ما می‌شوند احساس غریبی نمی‌کنند و به سرعت در فعالیت‌های مختلف با هم دوست و همراه می‌شویم. دوستی‌های نوجوانی شیرین و خیلی هم پرهیجان هستند. با دوستان خوب آدم می‌تواند در کارهایش پیشرفت بهتری داشته باشد.

#### دوره نوجوانی برای تو چگونه است؟

نوجوانی سنی حساس و سخت، اما در کنار سختی، بسیار زیبا و پرشور و نشاط است. مزه نوجوانی در برخی مواقع شیرین و گاهی هم تلخ می‌شود، مثل لیمو شیرین! البته به نظر من رنگ این دوره بستگی به خودمان دارد و دست خودمان است که با قلم‌موی تلاش و فکرمان چه رنگی به صفحه نوجوانی زندگی‌مان بزنیم.

#### از شخصیت‌های بزرگ ادبی و هنری آثار کدام‌یک را بیشتر دوست داری؟

«سهراب سپهری»، شاعر بزرگ و نام‌آشنای کشورمان. شعرهای او سرشار از عاطفه و احساس است و هنگام خواندن این اشعار حس آرامش عجیبی وجودم را فرا می‌گیرد. سپهری آن‌قدر منظره‌ها و زیبایی‌های زندگی را دقیق به تصویر می‌کشد و شاعرانه توصیف می‌کند که همان لحظه می‌توانم خودم را در آن فضا محسوس کنم. شاید چون سهراب هم نقاش بوده است و هم شاعر، این‌همه شعرهایش زیبا و تصویری است.

#### چه کتابی خوانده‌ای که تو را تحت تأثیر قرار داده است؟ برایمان درباره‌اش صحبت کن.

رمان نوجوان «لاکلنگ کودکی» از کتاب‌های منتشر شده در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به قلم «محمد رضائیان».

در این کتاب نویسنده به رؤیا و خیال و اهمیت آن در شکل‌گیری شخصیت انسان و زندگی اشاره کرده است. رؤیاهایی که در کودکی بنا به خواسته ما شکل می‌گیرند و در بزرگسالی فراموش می‌شوند. رؤیاهایی که منتظرند ما آن‌ها را از صندوقچه فراموشی بیرون بیاوریم و به زندگی خود وارد کنیم و کابوس‌ها را از بین ببریم.

### # هشتکو

جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

کاش میوه‌ای هم بود پوستش مثل نارنگی کنده می‌شد توش هم سیب‌زمینی سرخ کرده با نظم مثل دونه‌های آنا چیده بود.

# خپل خان

شک ندارم اون‌کی که اولین بار از پسوند «دل‌انگیز» برای صبح استفاده کرد ساعت ۱۲ از خواب بیدار شده و گفته، چه صبح دل‌انگیزی، چون کل اون صبح رو خواب بوده.

# خپل خان

دیشب پور شه بابامو ورداشتم رفته بیرون تصادف کردم. انقد منو زد که از خواب پریدم رفته سر جام خوابیدم.

# پسر آقای همساده

یه‌بار ناراحت بودم، بابام اومد گفت: ناراحتی؟ گفتم: بله، گفت: ناراحت نباش و رفت. کمر مشاوره‌های دنیا برای رفع افسردگی شکست.

# پسر آقای همساده

می‌خوام به وسایل اتاقم کش وصل کنم تا وقتی کارم تموم شد باهاشون، ولشون کنم خودشون برن سر جاشون.

# تنبل خان

اگه بولداز شم کار خونه ته‌دیگ ماکارونی می‌زنم، تو بسته‌بندی‌های قشنگ می‌دم سوپر مارکت‌ها... مثل چیپس و پفک.

# خپل خان

نمی‌دونم چرا از خورش کرفس بدتون میاد؟ این غذا فوق‌العاده است، مخصوصاً اون‌جا که می‌ریزیش دور و می‌ری فلافل می‌خوری.

# خپل خان

تجربه ثابت کرده سیب‌زمینی سرخ کرده رو یک نفر سفارش می‌ده، اما یک نفر و بقیه می‌خورن.

# خپل خان