



مزون نور
در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم
شامل مانتو، شلوار، مقنعه و انواع شومیز
سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴- میر مجیدی

☎ ۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
📷 nozhaa_collection 📷

یادداشت اول

شانزدهم آذر

■ احسان مکتبی

در آستانه روز دانشجو هستیم، دانشجویان در پنج دهه گذشته در سیر تطور تاریخ ایران دارای فراز و نشیب های فراوان بوده اند، پیش از انقلاب اسلامی و در سالهای منتهی به آن، سیطره اندیشه مارکسیستی بر تمام جهان آن روز امری مشهود و تا حلی معمولی به نظر می آمد، به تبع آن ادبیات مارکسیستی و ترویج اندیشه های ضد امپریالیستی ضدیت با سرمایه داری، مخالفت با اقتصاد آزاد، و ترویج اندیشه های برابری جویانه و طرح شعارهایی مانند جامعه بی طبقه توحیدی و دفاع از مستضعفان به صورت عام رواج پیدا کرد، شاید بتوان گفت حسینیۀ ارشاد و طرح مباحث درهم و ناموزون از مفاهیم اسلامی در این دوره یکی از دلایل اصلی طرح چنین اندیشه هایی در جامعه منتهی به انقلاب بود. تربیت دانشجویانی به شدت ضد غرب و لیبرالیسم نتیجه تاثیر چنین اندیشه هایی بود که در نهایت با پیروزی انقلاب اسلامی و تسخیر سفارت آمریکا عملاً آن جوش و خروش به محاق رفت و در ادامه دانشجویان با تاکید بر اندیشه های بر جا مانده و ته نشین شده از قبل از انقلاب و پس از تسخیر سفارت با دولت میر حسین موسوی که به فراخور زمان در دوران جنگ نگاه بسته ای به اقتصاد داشت همراهی کردند. دور بعدی تطور دانشجویان با تحکیم وحدت و مخالفت با طرحهای دولت سازندگی آغاز شد. فعالیتهای این دوران دانشجویان، منجر به کشمکش بین دولت وقت و دانشجویان شد که گاه به درگیری و گاه به مدارا گذشت اما دانشجویان نمی توانستند جهت گیری های دولت سازندگی را در آزاد سازی اقتصاد و توسعه برتابند. در دولت اصلاحات دانشجویان با گذر زمان اندیشه های چپ گرایانه را کنار گذاشتند و به شدت مدافع آزادی بیان و آزادی فعالیت های سیاسی و توسعه احزاب و حقوق فردی شدند، دفاع از مبانی لیبرالیستی و آزادی رفتاری بود که با گذشته تفاوت بسیار داشت اما شدت حرکت دانشجویان منجر به برخورد با بخش های ایدئولوژیک حکمرانی شد و اتفاقات کوی دانشگاه تهران و اعتراضات دانشجویی در دهه هشتاد ثمره این سیر تطور بود...

ادامه در صفحه ۲

گلستان دوباره قطب اول توتون ایران شد



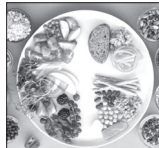
۳

چطور تمرکز کودک را در آموزش مجازی تقویت کنیم؟



۵

غذاهایی که سیستم ایمنی را تقویت می کنند



۸

گلشن مهر

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ شنبه ۱۵ آذر ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۹۱ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان



۵ دسامبر ۲۰۲۵ برابر با ۱۴ آذر ۱۴۰۴ امروز جهانی خاک و زمینی بود که ما را زنده نگه می دارد

اثرات تغییر اقلیم می شوند، امکان تولید غذایی سالم تر و غنی تر را با کمترین نیاز به نهاده های شیمیایی فراهم می کنند، و به جای مبارزه با طبیعت، در هماهنگی با آن عمل می کنند. روز جهانی خاک یادآوری می کند که خاک سالم، به مدیریت پیچیده نیاز ندارد؛ به احترام و مهر نیاز دارد. اگر این میراث بی بدیل را به حال خود بگذاریم، خودش برای ما زندگی می آفریند. این احترام، کوچک ترین حقی است که می توان برای زمینی قائل شد که ما را زنده نگه می دارد.

پژوهشگر ارشد و بین المللی کشاورزی حفاظتی

مکانیکی می کنیم، این شبکه زنده را پاره می کنیم: کربن ذخیره شده در خاک آزاد می شود و به جو بازمی گردد؛ موجودات زنده خاک نابود می شوند؛ ساختار خاک از هم می پاشد؛ و مواد آلی با سرعت بیشتری تجزیه شده و از دست می روند. نتیجه آن است که خاک، گرسنه، فرسوده و کم جان می شود؛ توان نگه داشتن آب و عناصر غذایی را از دست می دهد و در برابر خشکسالی و تنش های اقلیمی مقاومت کمتری خواهد داشت. در مقابل، سامانه های بی خاک ورزی و کشاورزی حفاظتی راهی برای بازگرداندن جان به زمین اند. این روش ها: تاب آوری خاک را افزایش می دهند، موجب ترسیب کربن و کمک به کاهش

محمد اسماعیل اسدی- گاهی یکی از موثرترین و قدرتمندترین کارهایی که می توانیم برای زمین انجام دهیم این است که آن را به حال خود رها کنیم. «خاک بدون شخم» دقیقاً همان چیزی است که از نامش پیداست؛ خاکی که زبرورو نمی شود، دستکاری نمی گردد و ساختار طبیعی آن دست نخورده باقی می ماند. در چنین شرایطی، شبکه ی طبیعی ریشه ها، میکروب ها، باکتری ها، کرم های خاکی و قارچ های سودمند فرصت می یابند تا با هم یک جهان زیرزمینی زنده بسازند؛ جهانی که ستون پایداری هر بوم سازگان و بنیاد امنیت غذایی ماست. اما وقتی خاک را به طور مداوم شخم می زنیم و دستکاری

کشت فراسرزمینی گلستان در ازبکستان کلید خورد



محصولات کشاورزی و مواد غذایی استان هم‌اکنون در این مرکز عرضه می‌شوند. وی همچنین از توافق برای برگزاری نمایشگاه اختصاصی توانمندی‌های صادراتی گلستان در ازبکستان و دعوت متقابل از هیات‌های تجاری دو طرف خبر داد و گفت: در بهار سال آینده با حضور رسمی استاندار گلستان، هیاتی عالی‌رتبه از ازبکستان به استان سفر خواهد کرد. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان با تأکید بر اینکه در ۱۱ ماه گذشته هیچ استانی به اندازه گلستان در توسعه روابط با همسایگان فعال نبوده است، اظهار کرد: کشت فراسرزمینی، ایجاد غرفه دائمی در فودسیتی و برگزاری نمایشگاه‌های متقابل، گلستان را به مرکز تجارت ایران با آسیای میانه تبدیل خواهد کرد. کیانمهر از دعوت رسمی برای حضور هیات فرهنگی ازبکستان در جشنواره بین‌المللی اقوام گلستان در آذر ماه خبر داد و ابراز امیدواری کرد: این روند رو به رشد، تحریم‌ها را بی‌اثر و استان را به قطب صادرات منطقه تبدیل کند.

از ظرفیت‌های سرمایه‌گذاری و صادراتی ازبکستان، حمایت کامل سفارت را از تجار ایرانی اعلام کرد. معاون استاندار گلستان افزود: در دیدارهای فشرده چهار روزه با معاون استاندار سمرقند، رئیس صندوق ضمانت طرح‌های کشاورزی ازبکستان، رئیس شورای کشاورزی، رئیس صنایع غذایی، رئیس انجمن نساجی، رئیس مرکز توسعه تجارت ایرانیان، رئیس خانه تجارت ایران و ازبکستان، رئیس مجمع اقتصادی صادرکنندگان و رئیس فودسیتی تاشکند، درخواست رسمی تخصیص زمین برای کشت فراسرزمینی ارائه و مورد استقبال گرم طرف ازبکی قرار گرفت و مراحل قانونی آن در حال پیگیری است. کیانمهر با بیان اینکه ازبکستان به دلیل جمعیت بالا و موقعیت جغرافیایی، بهترین قطب صادراتی برای دسترسی به بازارهای پیرامونی است، ادامه داد: بازدید از منطقه بزرگ فودسیتی تاشکند و مذاکره با مدیر آن منجر به توافق اولیه برای ایجاد غرفه دائمی محصولات گلستان شد و مرکبات،

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان از امضای تفاهم اولیه کشت فراسرزمینی در ازبکستان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین دستاوردهای سفر چهار روزه هیات اقتصادی استان به تاشکند و سمرقند خبر داد و گفت: این اقدام راهبردی هم امنیت غذایی کشور را تقویت می‌کند و هم ظرفیت صادراتی گلستان را به بازار بیش از ۳۵ میلیون نفری آسیای میانه گسترش می‌دهد. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیانمهر اظهار کرد: این سفر در ادامه دیپلماسی فعال اقتصادی استان با کشورهایی که اشتراکات فرهنگی، مذهبی و قومیتی با ایران دارند انجام شد و چهارمین سفر خارجی هیات گلستانی در ۱۱ ماه گذشته پس از تاجیکستان، قزاقستان و ترکمنستان بود. وی با اشاره به تفویض اختیارات ویژه هیات وزیران به استانداران مرزی در دولت وفاق ملی گفت: در بدو ورود با حمید نایب‌زاده اسکندری سفیر جمهوری اسلامی ایران در تاشکند دیدار شد و سفیر با ارائه گزارش جامع

ادامه یادداشت اول

شانزدهم آذر

پس از آن وقایع هم دیگر دانشگاهها در طول بیست سال گذشته از نشاط و شادابی دور شد و عملاً این روزها به نخوت و سستی دچار شده است دیگر نه خبری از گفت و گو و نقد و بررسی، نه کرسی‌های آزاد اندیشی و نه نقد و نظرات مختلف است. دانشجویهای امروز هم گویا نسبتی با اسلاف خود ندارند، دنیای اندرود، شیوه حکمرانی، مصالح زندگی و شاید بسیاری از امور دیگر، آنها را محافظه کار کرده است و جایگاهشان در سبد افکار عمومی نیز دچار نوسان و تغییر شده است. اگر قرار بر آن باشد که دانشجویان میدان نقد و نظر داشته باشند باید برای آنها میدانی امن و عرصه ای مطمئن برای نقد و گفت و گو فراهم شود تا زمینه کرسی‌های آزاد اندیشی بوجود آید و دانشجویانی در تراز شعارهای انقلاب اسلامی متولد شوند.

صاحب امتیاز



خبر

زندان پایان کار عامل تیراندازی در مینودشت

فرمانده انتظامی مینودشت از دستگیری عامل تیراندازی در این شهرستان خبرداد. به گزارش روابط عمومی، سرهنگ روح اله اسکندریان اظهار کرد: در پی اعلام یک مورد تیراندازی در یکی از محلات شهرستان مینودشت به سمت منزل شهروند، بررسی موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران انتظامی این فرماندهی قرار گرفت. وی افزود: با حضور مأموران انتظامی در صحنه و در بررسی‌ها و تحقیقات میدانی به عمل آمده مشخص شد، راننده یک دستگاه خودرو با سلاح گرم به سمت منزل شهروند تیراندازی و از محل متواری شده است که در این تیراندازی شهروند مجروح توسط نیروهای امدادی به بیمارستان انتقال داده شد. اسکندریان اظهار کرد: پلیس به منظور دستگیری عامل این تیراندازی تحقیقات اولیه و تخصصی خود را آغاز و موفق به شناسایی عامل اصلی تیراندازی شد. فرمانده انتظامی مینودشت گفت: پس از هماهنگی قضائی و طی یک عملیات غافلگیرانه متهم در مخفیگاهش دستگیر و در مواجهه با مستندات به جرم خود اعتراف و انگیزه خود را اختلاف قبلی اعلام کردند و اسلحه مورد استفاده نیز کشف گردید که پس از تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی و روانه زندان شد.

مربیان گلستانی راز قصه‌گویی جادویی را یاد گرفتند



ادامه برگزاری دوره‌های تخصصی با حضور مدرسان مجرب در دستور کار قرار دارد تا سطح مهارت‌های اجرایی مربیان به طور مستمر تقویت شود.

در پایان دوره از برگزاری این کارگاه تخصصی، آن را گامی مهم در ارتقای کیفیت فعالیت‌های قصه‌گویی در مراکز کانون استان برشمرد. الهه غیناکی افزود:

مربیان گلستانی راز قصه‌گویی جادویی را یاد گرفتند کارگاه تخصصی «هنر اجرا در قصه‌گویی» با تدریس وحید خسروی، مدرس و کارشناس کشوری قصه‌گویی و با حضور مربیان مراکز فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان گلستان برگزار شد. در این دوره دو روزه، مربیان مراکز فرهنگی هنری کانون گلستان با اصول حرفه‌ای اجرا در قصه‌گویی آشنا شدند و علاوه بر آن، مدرس این کارگاه بر نقش بدن، حرکت در فضا، نگاه، سکوت، ریتم و زمان‌بندی به عنوان عناصر اصلی «هنر اجرا» تأکید کرد. مدرس و کارشناس کشوری قصه‌گویی در پایان این کارگاه گفت: بدن قصه‌گو پیش از زبان، تصویرسازی می‌کند و بسیاری از قصه‌ها ابتدا دیده می‌شوند و سپس شنیده می‌شوند. حرکت آگاهانه در فضا مسیر روایت را شکل می‌دهد و سکوت به مخاطب فرصت ورود به فضای خیال را می‌دهد. خسروی همچنین ریتم و ارتباط چشمی مؤثر را از عوامل کلیدی موفقیت در اجرا دانست و با ارائه مثال‌های عملی، تکنیک‌های کاربردی را به شرکت‌کنندگان آموزش داد. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان گلستان هم



شهرداری ها و مناسب سازی معابر برای معلولین



سید محسن حسینی "برساووش"

در سراسر جهان برگزار می شود. نگاه کلی جامعه به افراد دارای معلولیت معمولا به سمت افراد دارای ضایعه نخاعی و افراد نابینا ست ولی چنانچه دقیقتر به موضوع نگریسته شود، افراد مختلفی در جامعه زندگی می کنند که یا مبتلا به معلولیت دائمی هستند، یا به طور موقت دچار معلولیت می شوند و یا با توجه به شرایط سنی یا بیولوژیکی، در زمره افراد کم توان قرار می گیرند. افراد دارای ضایعات نخاعی و استفاده کننده از ویلچر، افراد دارای ناتوانی یا محدودیت حرکتی، افراد دارای اختلالات بینایی، کم بینا یا نابینا، افراد دارای اختلالات شنیداری، کم توانان و ناتوانان ذهنی، سالمندان، افراد دارای ناتوانی موقتی مانند شکستگی پا یا دست، خانم های باردار و مواردی از این دست را می توان بعنوان افراد دارای محدودیت در نظر گرفت. در جوامع امروزی در راستای تردد روان و بدون نیاز به کمک دیگران توسط معلولین و سالمندان، اصطلاح "مناسب سازی" فضای شهری ابداع شده است که معنای آن، اصلاح محیط و تدارک وسایل حمل و نقل است به طوری که افراد معلول قادر باشند آزادانه و بدون خطر محیط اطراف خود حرکت کنند و از تسهیلات محیطی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی با حفظ استقلال فردی بهره مند شوند. بر اساس ماده ۲ قانون جامع حقوق معلولان، کلیه وزارتخانه ها، سازمان ها و مؤسسات و شرکت های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند در طراحی، تولید و احداث ساختمان ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل نمایند که امکان دسترسی و بهره مندی از آن ها برای معلولان همچون

افراد عادی فراهم گردد. همچنین تبصره های ذیل این ماده شهرداری ها را موظف کرده است که از صدور پروانه احداث و پایان کار برای آن تعداد از ساختمان ها و اماکن عمومی و معابری که استانداردهای تخصصی مربوط به معلولان را رعایت نکرده باشند خودداری نمایند. به عبارت دیگر، شهرداریها در قبال این قشر آسیب پذیر جامعه دو وظیفه به عهده دارند، یکی **#مناسب سازی معابر** و اماکن مرتبط با شهرداری، و دیگری نظارت بر **#مناسب سازی** ساختمانها و اماکن عمومی که تحت مالکیت شهرداری نیستند. جامعه هدف برای **#مناسب سازی** شهرها، معلولین، سالمندان و جانبازان هستند و در استان گلستان ۲۲۴ هزار سالمند، ۵۷ هزار معلول که بیش از ۹ هزار نفر آنان نابینا یا کم بینا هستند و بیش از ۱۳ هزار جانباز زندگی می کنند که ۱۴ درصد جمعیت استان (از هر ۷ نفر، یک نفر) را شامل می شوند. علیرغم این درصد بالا، حضور آنان در سطح جامعه ملموس نیست، زیرا امکان لازم برای تردد آنان در استان به میزان کافی فراهم نبوده و نمی توانند به تنهایی و بدون کمک افراد دیگر در شهر و روستایی که **#مناسب سازی** نشده است از خانه خارج شوند، کارهای روزمره خود را در ادارات و بازار پیگیری کنند، مشارکت اجتماعی داشته باشند، در شهر قدم بزنند، و از پارکها، مساجد و مراکز دلخواه خود استفاده نمایند، لذا مجبورند در خانه بمانند. در این نوشتار به موضوع **#مناسب سازی** ساختمانها پرداخته نمی شود، زیرا مبحث گسترده ای است و در این مقال نمی گنجد و مواردی را که می توان بعنوان مثال **#مناسب سازی** پیاده روها و معابر و پارک های شهری مطرح کرد به شرح زیر است: ۱- معلولان نابینا و کم

بینا: در نظر گرفتن لاین مخصوص نابینایان با موزائیک های آجدار شیری زرد رنگ و موزائیک های آجدار تغییر مسیر در پیاده روها و پارکها، احداث پلهای علبر بر روی جداول در راستای لاین نابینا، حذف پله های وارده به پیاده روها، حذف موانع در ارتفاع کمتر از دو متر مانند کولرهای گازی پنجره ای بیرون زده از بناها در پیاده روها، هرس شاخه های کمتر از ارتفاع دومتر درختان و ... ۲- افراد دارای ضایعات نخاعی و استفاده کنندگان از ویلچر: حذف هرگونه اختلاف سطح و یا ایجاد رمپ مناسب در پیاده رو، عرض مناسب پیاده رو و از بین بردن کلیه موانع و سد معبر، احداث پل های تردد ویلچر با عرض مناسب بر روی جداول، خط کشی عرضی محل عبور ویلچر در خیابانها، ایجاد محل عبور ویلچر از بلوارها و جلاکننده های خیابانها، احداث رمپ با شیب مناسب و دستگیره در نقاط لازم، ایجاد سرویس های بهداشتی مخصوص در پارکها و معابر و میدانی (۱۰ درصد تعداد کل)، اختصاص پارکینگ ویژه معلولان و ... ۳- سالمندان و بانوان باردار: تعبیه نیمکت های استراحت در فواصل مناسب در پیاده روها، حذف پله ها و تسطیح پیاده روها و ... امید است همانگونه که در چند سال اخیر موضوع مناسب سازی شهری با همت اغلب شهرداریهای استان مورد توجه قرار گرفته، با هدایت فرمانداران محترم، پیگیری شهرداران محترم و اعضای محترم شوراهای اسلامی شهرها، با هماهنگی با ادارات بهداشتی و سایر دستگاه های اجرایی، شاهد شهرهایی مناسب و امن برای تردد معلولان و سالمندان و حضور هرچه بیشتر این قشر در جامعه و برخورداری آنان از خدمات شهری و بهره گیری جامعه از توانایی های آنان باشیم.

گلستان دوباره قطب اول توتون ایران شد



مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گلستان گفت: این استان در سال زراعی جاری بار دیگر جایگاه خود را به عنوان قطب اصلی تولید توتون کشور تثبیت کرد و با افزایش ۹ درصدی سطح زیر کشت و تولید، پیش بینی برداشت ۶ هزار و ۴۷۷ تن محصول از ۲ هزار و ۸۶۵ هکتار را دارد. به گزارش روابط عمومی، درویشعلی حسن زاده در نشست میز ملی توتون در اتاق بازرگانی گرگان اظهار کرد: عملکرد سال زراعی گذشته حتی از این هم درخشان تر بود و در حالی که پیش بینی تولید، پنج هزار و ۹۴۰ تن بود، کشاورزان گلستانی موفق شدند هفت هزار و ۲۵۵ تن توتون تحویل دهند و رکورد جدیدی ثبت کنند. وی با اشاره به اینکه برداشت برگ سبز توتون از اواخر شهریور آغاز شده و همچنان ادامه دارد، تأکید کرد: گلستان با کیفیت برتر برگ و عملکرد بالا در واحد سطح، فاصله قابل توجهی با دیگر استان های تولیدکننده دارد و عنوان قطب اول توتون ایران را از آن خود کرده است. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گلستان از رفع انحصار واردات پذیر به عنوان یکی از دستاوردهای مهم نام برد و افزود: در سال های گذشته بذر مرغوب یا وارد نمی شد یا به صورت قاچاق وارد کشور می شد، اما اکنون با پیگیری های وزارتخانه و استان، بذرهایی با کیفیت به صورت رسمی تأمین می شود. حسن زاده هشدار داد: برای حفظ این جایگاه، زنجیره ارزش توتون از کشت و برداشت تا فرآوری

وارد این حوزه شده اند، لازم است ارتباط میان بخش های تحقیقاتی، تولیدی و صنعتی تقویت شود تا بتوان در حوزه توتون نیز مانند سایر محصولات، الگوی موفق از کشت قراردادی پیاده سازی شود. وی در خصوص تعرفه گاز مصرفی در گرمخانه ها، گفت: در گذشته تعرفه گاز برای گرمخانه های کشاورزی، تعرفه کشاورزی بود، ولی طی دو سال اخیر این تعرفه به صنعتی تغییر یافته و هزینه ها را چند برابر کرده است که این موضوع تأثیر مستقیمی بر افزایش هزینه های تولید دارد. وی ادامه داد: در این زمینه مکاتبه هایی با اداره کل گاز استان و وزارتخانه های مربوطه انجام شده و آخرین پیگیری ها در سطح ملی در جریان است و از اتاق بازرگانی نیز انتظار داریم این موضوع را پیگیری کند تا تعرفه کشاورزی برای گاز مصرفی گرمخانه ها بازگردد. رییس اداره پنبه و دانه های روغنی گلستان همچنین با اشاره به ظرفیت ایجاد تعاونی های محلی در سه منطقه مستعد زراعت توتون شامل مینودشت، علی آبادکتول و گرگان برای ساماندهی کشت توتون، خواستار توجه بیشتر به آموزش، مکانیزاسیون و حمایت از کشاورزان این حوزه شد. گلستان به دلیل اقلیم مناسب، خاک حاصلخیز و تجربه چندین دهه کشاورزان، همچنان بزرگ ترین تولیدکننده توتون کشور باقی مانده و میزبانی دائمی نشست های ملی توتون نیز گواه همین جایگاه ویژه است.

موضوع نگرانی هایی را برای کشاورزان ایجاد کرده است. وی با اشاره به افزایش هزینه های تولید، از جمله اجاره زمین و کمبود نیروی کار، اظهار کرد: کاشت، داشت و برداشت توتون اغلب به صورت دستی انجام می شود و هنوز مکانیزاسیون در این بخش به طور کامل محقق نشده است. موسی خانی با تأکید بر اهمیت توسعه کشت قراردادی توتون در استان، گفت: در حال حاضر برخی کارخانه ها

اقلیمی نامساعد از جمله کاهش بارش ها و گرمای شدید، پیش بینی تولید حدود ۴ هزار و ۹۰۰ تن است. علی موسی خانی با بیان این که آمارهای مزبور بر اساس گزارش کارشناسان شهرستان ها تهیه شده، افزود: یکی از چالش های اصلی کشاورزان، نبود تضمین خرید برای محصول توتون است و در حالی که بسیاری از محصولات کشاورزی دارای خرید تضمینی هستند، توتون از این مزیت بی بهره مانده و این

و تولید سیگار باید کامل شود و چون نیاز سالیانه کشور به توتون فراوری شده ۱۲ تا ۱۵ هزار تن است، گلستان می تواند بخش بزرگی از این نیاز را تأمین کند. رییس اداره پنبه و دانه های روغنی جهاد کشاورزی گلستان هم در این نشست با اشاره به وضعیت کشت توتون این استان گفت: برای سال زراعی جاری، سطح زیر کشت توتون در استان حدود ۲ هزار و ۵۰۰ هکتار برآورد شده و با توجه به شرایط

کازانتزاکیس در کتاب سرگشته راه حق که داستان زندگی کشیش روحانی پدر فرانسوا از زبان برادر لئون گدای خیابانگرد است می‌گوید او از عشقش گشت‌او حتی از پدرش هم گشت‌ابرای حق‌ابرای خدا!حق عشق است نه عشق حق!باید بنده حق بود نه اسیر عشق! آدمی زائر ومسافر است! خدا حتی در یک آیه از قرآن از عشق نگفته!اما ما را دعوت به هجرت کرده!اینها الذین امنوا! هاجر!ا عمری در نقد عقل ونفی غرب ومدرنیته سپری کردیم و حال باید ترک عشق نیز کنیم و بی عرفان عارف شویم ومثل استاد حکیمی به جرگه مکتب تفکیک درایم وبه تبیین وترویج کتاب الحیات بپردازیم! درست مثل شهابی که در کیهان درحرکت است مانیز باید آیات آفاقی وانفسی را ببینیم!وایمان بیاوریم.وبه‌سوی حق حرکت کنیم.که‌خدافرمودالله‌وانالله‌واجعون! پدر فرانسوا در خواب دید که مرگش رسیده و از خدا مهلت خواست.و مثل فیلم مرحله نهایی خودش را تغییر داد! تو مثل درخت زندگی هستی!زلی!اسطوره‌ای!نایاب!اصیل!ازشمندلنهالی که پس از سالها شکوفه کرد ومیوه ثمر داده!باید درجستجوی تو بود!باید تو را تماشا کرد!شکوفه هایت را بوید!میوه ات را خورد!در سایه ات نشست!و!تو را بغل کرد!ازشاخه هایت نور گرفت و رویا چید و شهود دید و خوابید و خیال را شارژ کرد و زیست! ای مخاطب تنهاترین لحظه های من!راستش را بخواهی مثل انزو و زاک در فیلم آبی بیکران می‌خواهم به دریا بزنم و آنقدر بروم که برنگردم! ای شب پرستاره منظومه من!چون شمع‌ی در معبد شاتولین در حال خاموشی ام! درست مثل هال (هوش مصنوعی) درسکانس عجیب فیلم ادیسه فضایی (۲۰۰۱ کارگردان معروف استنلی کوبریک دارم از کار می افتم و به علم می پیوندم! می دانی؟!گل آفتابگردان تنها گل به روزی هست که با موسیقی آفتاب برک می‌زند! وروس اسرائیل مجددا لیست ترور را به روزرسانی کرده. باز کدام قناری از قفس دنیا آزاد خواهد شد؟!تراپ فاسد گفت قاسم سلیمانی کجاست؟!قاسم سلیمانی منتشر شده!محمد صدر!اینقدر از خدا نخواه بابامرتضی رجعت گنه!اگر دوباره بیاد باز سخته میکنه!درها بسته اقدامات پنجره ها همیشه بازاند!امسال مرداد برگها جوانمرگ شدن و خواب دی ماه تعبیر شد!خدا!ایا همه عمرم را بستان و بر عمر آیت ...خامنه ای بیغز!ایشان میراث دار حرکت تاریخی پیامبران هستند! الهی! پیمانه ابتلائات محمد صدرا را در وجودم لبریزکن! خدا!ا خدا!ایا قایب کن!روح را عروج بده!زیر سنگی در کوهی گیر کردم!معجزه ای بفرست و!براهیم وجودم را نجات بده! بااولین قوقولی قوقولی خروس سپیده سر می‌زند و ما تاریخ جدیدی را شروع میکنیم و جهان غربی حکم ارتداد ما را صادر و از ما به عنوان تروریزست یاد میکند.این آخرین مرحله غیریت سازی غربی است که در فیلم ماتریکس هم از آن یاد کردند! کجایی پدر بزرگا؟! یادش بخیر! قرآنت همیشه باز بود و کتاب دعایت کنار! تو جنود خدا بودی بر علیه لشکر شیطان! چقدر قرآن یاد دادی! چقدر درخت کاشتی! چقدر سکوت داشتی! پدرم! لطفا به خواہیم بیا و برابم کمی نوحه بخوان! محمد صدرا خیلی خبیرت را میگردد! دلش برایت تنگ شده! مادر بزرگ!هیچ وقت فراموش نمیکنم که موهایی حنایی ات را دست کشیدم! و تو در کودکی ام مرا در تعزیه امام حسین از کنار ذوالجناح عبور دادی! و دوباره پاییز زود شب می‌شود وشبها دیر به صبح می‌رسند.باید سجاده سلوک را پهن کرد و نماز نیاز خواند وتسبیح تنهایی انداخت و دعای فرج را زمزمه کرد و از عمق وجود شعار مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل را سرداد و برای پیروزی زمنندگان اسلام نذر کرد. در این شبهای طولانی برای آنکه نخ تسبیح تنهایی زود پاره نشود باید از نخ قلاب ماهیگیری استفاده کرد و بر رودخانه توکل نشست و با توسل سلیمانی ماهی صید کرد که در دهانش انگشتر پادشاهی به تو ارمغان دهد. در این روزگار غدار ومکر لیلی النهار به من بگو کدام جان خسته ای عشق بر وجودش نقش نیستة واستخوانش رانشکسته؟!

سفر،جاده،انجیر افتاد،پرنده ای پر زدکودکی گریه کرد،پیرزنی برسنگی نشست،!انگوری رسید،جیرجیرک زیر اواز زد،سنجاقکی اوج گرفت،!پروانه ای رقصید،درختی تنها بود،علفی خمیس شد،تیر برقی ایستگاه پرندگان مهاجر،!بوی شالی،چایی بزاری و...،پرواز بابادادکها،!این بود زندگی! چرای ساری بی پاسخ ماندلو گوسفندی بی چرا،تیزارها در آتش!نارستان ها ... گردویی تنها،!ته ای ویران شد در طرح توسعه!کلبه ای متروک در کنار جاده! غبار!مسافری از راه مانده، سگی پرسه زن،!دلی شکست،!نفسی حبس شد،صدایی خاموش شد،چاهی خشک شد،جاده ای مسدود گشت،!دختری زیبا لبخند زد،عاشقی گریست،!در غبار جاده ای گم شد! قاصدکها دسته جمعی دل به باد دادند و چوپان به جای الاغ موتور سوار شد! مدرنیته بسط پیداکرد و در شب با نرم افزار راه مسافر ادامه یافت. جاده های بی سلوک،سلوکه‌های بی جاده. و راه هایی که سرعت گیر دارند! تشک روسیه شد!گل آفتابگردان لبخند زد و سگ محله سربه‌زیر شد،!مترسک جالیزار با گنجشکها آشتی کرد!انت قطع شد و راه گم شد،!مسافر حیران گشت، شب بود،عاشق ویران بود،!گل شب بو شکفت وچراغ چشمک زد. گرگ بیابان کنار امام زاده ای توبه کرد. باران گرفت و اسبهایی که به مسافران درس نجابت دادند! زمان جاری است اما من چون درخت اسطوره ای که صدهاسال در انتظار کسی است برایت ایستاده ام!بیا مثل آرمیک بهار در پاییز را رقم بزنیم!چه کنم؟!به موسیقی برگ پائیز رچرچاد کالایدرمن گوش میدهم تا ببایی،!نگار زمستان،!زمستان جلابی باشد،!به آذر رسیدم، آذری که به قول سهراب صدای فاصله هاست! و من دوست دارم...

مکان مثل سکانس عجیب فیلم "تماس جودی فاستر" به سر میبرم که حالش را کسی درک نمی کند و تنها مثل یک راز بر ما مکشوف گشته! پری دریایی قصه عاشقی من!بدون تو نمی‌خواهم لحظه ای باشم!یاکریم حکایت همیشگی دوست داشتن!بی تو نمیتوانم!ای مرگ!ای لطیف ترین واژوای برگ!ای ظریف ترین کلمه!ای روی دیگر زندگی!مرا دریاب! ای عروج روح از قفس تن!عشق من!ای پرنده زائر!ای مسافر! ای یادآور قصه اصحاب کف در این بیابان تفساب من سخن بگو!ای باکره مقدس در اورشلیم هرجایی!

ای طوبی! زندگی در برهوت تنهایی!ای سدر برکت در خلوت! برخیز و واژه های من و تو را که مفردات زبانت به جمع ما تبدیل کن! ای مسیح مصلوب! ذهنم را آستن واژه هایی نما که تا ابدیت برای باهم بودنحرف داشته باشم! ای یوسف من! رسواترین زلیخای تاریخم که ضرب المثل معروف ادبیات گشته ام اما...قصه یوسف وزلیخا به وصال انجامید ومن هنوز در هجر تو!ام چای جمع و ضرب و توان تمام نامه‌های زیبا و صفتهای دیبا و حالهای فربها! احساس سینکدر نوجوان عاشق داستان دمیان هرمان هسه را دارم که پرترو بناتریرس را کشید و تو ...من کیستم؟!سینکدر!دانتة!آدمی که سالها درجستجوی حوای داستانش هست!عاشقی شوریده حال که معنون وار به دنبال لیلی بودن است؟!با خود هرمان هسه؟ و تو؟!کیستی؟! بناتریرس؟!ادمیان هسه؟!ادیمن(daemon)من؟!ابراکسس(abaraxas)،فرا ایوا (fraud iva)حوا یا لیلی!...لیلی!...لیلی من!لیلی من!لیلی من! لیلی من! ایدا جهان جای تغافل و ساکت و صامت و بیجهتی نیست!جهان جای رشد و تقابل و هیاهوست.امثال مانمی توانیم براساس منطق صوری زندگی کنیم!زندگی برای ما شبیه منطق فازی است! همین شطحیات گواه ادعای بنده است.نگاه کن!چقدر درگیر فلسفه ورزی و خیالبافی و رویا پردازی و عرفان بازی ام! چقدر رویا و خواب دارم! زندگی هر لحظه لاش حماسه و تراژدی وعشق است. نگاه کن! چطور سپیده از لب برگ بوسه می گیرد! نگاه کن! چطور سحر خروس با ندای آسمانی طلوع صبح را اعلام می کند! نگاه کن! چطور یاکریم رسک می کند و در کنار آدمیزاد لایه می سازد! نگاه کن! چطور عنکبوت تارهای خودش را بر روی هر ناکجاآبادی پهن می کند! جهان پر از لحظه های اکشن ثبت نشده ای است که هنوز دوربین آدمی آن را شکار نکرده! بزرگترین لحظه حیات آدمی شهادت است! نگاه کن! حاجی زاده قبل از رفتن عکس شهادتش را انداخت! آنها می‌دانند تا شهید نشوند نمی‌شود شیطان را به زانو درآورد! شیطان با تعارفات دیپلماتیک آدم و حوا را گرفت و از بهشت بیرون انداخت! حال باز زبان دیپلماسی امده تا دوباره انسان را بفریبد اما ...ببینن نتانیاهاور درتویتر چی گفت!گفت شبابت شلوم!اهل سر می‌دانند منظورش چیست!دردا!که در این سیاره رنج!فرزانگان عالم جور چهل مرکب بسیاری را بر دوش می‌کشند!تاریخ!تاریخ تقابل ولا هاست! مایه بخوایم وجه نخواهیم!چه بدانیم وجه ندانیم درست مثل فیلم های آخرالزمانی در واپسین لحظه های آخرالزمانی هستیم.فیلم کنستانتین و ارباب حلقه ها سایرون وشیطان به دنبال چه بودند؟! الان هم غرب به ولایت صهیونیسم و سردمداری آمریکا به دنبال بزرگ کردن اسرائیل هستند تا رویای نیل تا فرات را تحقق بخشند.هنوز هم دکتر حشمت ها هستند که دنبال گفتگو می‌گردند! و باز حکایت پاییز که از راه رسید و برگها هنوز نریختند و شبها سرد شدند و مزارع درو ... و من بر دروازه ابدیت نشستم تا با خدا دیدار کنم! خداوندگار را دیدم! به او گفتم انسان آفریدی و انسان انسان به دنیا آورد اما هنگامیکه ساختش را به نیازهای بیولوژیک تعریف کرد الاغ شد و وقتی به کیفیت نیازهایش اندیشید قاطر گشت و در واپسین لحظات تاریخیش اسب! ونبچه در چنین گفت زرتشت گفت من سه دگر دیسی در جان را به شما می آموزانم: جان چگونه شیر می‌شود وپس شتر آنگاه کودک!وخداوند ندا داد!لقد خلقنا الإنسان فی احسن تقویم که ما انسان را در نیکوترین نظم و اعتدال و ارزش آفریدیم!(ایه ۳۰ سوره تین) آنگاه سکوت همه جا را فرا گرفت وحیرتی عظیم مرا در گرفت و عالم درحال شکوفا شدن دیدم و نظاره گر وجود گشتم خداوند سکوت کرد آنگاه مجددا فرمود!لقد خلقنا الإنسان فی کبد همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم!(ایه ۴ سوره بلد) هیبتی فوق تصور وجودم را گرفت. چون موسی (ع)که عصا افکند و گریخت اما مرا یارای گریختن نبود.گوئی قرآن برقلبیت نازل شد چنانکه آن عارف شهید گفته بود چنان قرآن بخوان که گوئی بر تو نازل شده! آدمی ماهیت دارد اما دربین دو بینهایت در حرکت است!و وجود او در کوره ایام می‌تواند الماسی باشد یا تفاله ای... مهر هم رفت اما ای مهربان مهتر از دلم رخت بر نبسته!پرستوها رفته اند و من آخرین بازمانده این کوچ ام!چلچله ام که چله نشین چله نگاهتم! می روم به ناکزیر!شاید فروردین اشتراکی هرگز رقم نخورد. صادرات خشخاش داشتم ولی برای دلگرمیش ازش بسته های ناس می‌خریدم!بخ های قطبین هم آب شد اما یخ ایشان آب نشد!گفت دیر جوش است ولی زود جوش می آورد! سوار بر قایتق سرنوشت در رودخانه تقدیر پارو میزنم تا روزگار مرا برساحل کدام جزیره ناشناس برساند! نقلم!نباتم!اگلم!اگلابم!شریتم!شرینم! اقدام!تاریخ بشر تاریخ حصر انسان در غرائز طبیعی بوده که شریعتی آنها را دژندان نامید!ازندان طبیعت وتاریخ وجامعه وخویشتن!و این نیازهای مازلوئی در کنار چهل عقل را فریفتند تا برعلیه عشق کودتا کنند!افسوس که عشق نیز گاها در تاریخ به براندازی وجود پرداخته! آیا عشق نیز به مانند عقل به دنبال سیستم سازی برای بشر وحصر وتقلیل وجود بوده؟ آیا باید از عشق نیز گذر کرد؟!نیکوس

«

شطحی برای سوگ پاییز تنهایی ما!



حسین پابین محلی

حمیری من! روزها کوتاه شده و شبها دراز! پرندگان درحال کوچ کردن هستند و دالان های آسمان شلوغ شده و پرستوها به رسم هرساله تن به مهاجرت دادند اگرچه دلشان اینجاست! پاییز از راه رسید و باد خشمگینانه طبیعت را عریان می‌کند! پاییز من مالیخولیایی می‌شوم! این سینا یکی از علل امراض را در کتاب قانون پاییز برشمرده! آدم در پاییز قوه سودایش غلیان می‌کند و بر وجودش غالب می‌شود. همین درپرز طبیعی به من گفت ادمهایی سودایی در پاییز بیش فعالی ذهنی شان گل می‌کند و صبح ها فلسفه بافی و شبها شعر سرایی می‌کنند! روانشناسی به این می‌گوید دو قطبی!انسانی که هم زمان کوره دلش و هم فانوس عقلش روشن است! ادوارد سعید در کتاب شرق شناسی می‌گوید غربی ها خیلی راسیونال هستند و شرقی ها رمانتیکسم. باید یک تعادلی بین این دو قطب شکل بگیرد. در روایات هم داریم خیر الامور فی اوسطها. ولی من در این پاییز خون ریز! در این فصل سرد! در این فصل جدایی متهم به دو قطبی بودن شدم. ملیحه من! هنوز در باغچه تابستانی من می‌توان از انگور و انجیر چهار فصل خوشه‌های انگور سیاه و انجیر سفید چید و در سبلی ریخت و به‌شما تقدیم کرد. سرکه من! پاییز فصل هم آغوشی برگها در کف زمین است و از خیابان تا بیابان زمین از برگ درختان آبدن می‌شود تا در ابتدای بهار بذرها جوانه ها را از زیر خاک به بیرون هل بدهند و سبزی دوباره به ما سلام کند!پاییز! فصل نوشتن مشقه‌است! فصل کوک کردن تنهایی است! فصل معاشقه با شب است! فصل ترنم باران است! فصل نغمه باد است! فصل پیچ عشقان در جاده های حیرانی است! پاییز فصل نجوای برگها با زمین است! پاییز فصل انتظار است! پاییز فصل آغاز هیبت وجود در برابر شروع عدم در زمان است! و من مثل هیدگر در جنگل کتاب وجود و زمان خودم را می‌نویسم و در کوره راه های جنگلی می‌اندیشم که تو یعنی... شما... چگونه حاضر میشوی با من قصه مشترک وجود را زندگی کنی! حوای من! پاییز با مهر شروع میشود و امیدوارم بدر مهم در دلت جوانه زده باشد تا بتوانیم باهم اتفاقی تازه را رقم بزنیم. ارغوان من! میدانی! دلم باغ بزرگی است که در آن برای فصول سال و با هم بودن درختان چهار فصل را کاشتم. از درختان جنگلی تا میوه های پیوندی! از بهار برایت توت و انگور می‌چینم. از تابستان برایت انجیر و تمشک و از پاییز انار و سیب. دامت را پر از میوه های جنگلی می‌کنم: زالزالک محبت و کندس دوست داشتن و خرمالوی عشق. برای اینکه فشارت پایین نیفتد بهار جمع می‌کنم و برای اینکه فشارت بالا نرزد زرشک می‌چینم. گل محبوبه شب که معروفترین گل شب بو هست رو به یاد تو کاشتم و گلهای رز وحشی و محملی را برای مربا ریختن و گلاب گیری دور تا دور باغ کاشتم تا از حصار باغ بالا بروند و زلفشان را برای رهگذران عیان کنند و باد دست در زلفشان بزند و عطرشان شبها و روزها خیابان و بیابان را پر کند. شرکت های عطر فرانسوی پیشنهادهای وسوسه انگیزی به من کردند که همگی را رد کردم! شب بود! برهوت بود! نسیم وجودت وزیدن گرفت و بر بذر عدم طراوت بخشید! جوانه ای روید! شکوفا گردید! عشقی متولد گشت! مردی به پاخواست! زنی به بیداری پیوست! شب ایستن صبح شد و زندگی چیرگی روز بر تیرگی را به تماشا نشست! روشنایی تاریکی را پس زد و ما را به وزی زمان-مکان رهسپار کرد! اکنون در کنار تو در این بزم-ان-

چطور تمرکز کودک را در آموزش مجازی تقویت کنیم؟

نقش خانواده و معلم

تمرکز کودک تنها به کلاس محدود نمی‌شود، بلکه تعامل مستمر معلم و والدین نقش کلیدی در بهبود آن دارد. والدین می‌توانند با فراهم کردن محیط مناسب و حمایت از کودک، و معلم با ارائه دستورالعمل‌های شفاف و هدایت مسیر یادگیری، تمرکز دانش‌آموز را تقویت کنند. پیگیری پیشرفت، گوش دادن به مشکلات و ارائه راهنمایی مناسب، ارتباط مستمر با کودک را برقرار می‌کند و انگیزه او را افزایش می‌دهد. همچنین، تعیین قوانین مشترک بین کلاس و خانه درباره زمان و نحوه استفاده از ابزارهای دیجیتال، نظم و تمرکز کودک را حفظ می‌کند. در نهایت، یک تعامل هماهنگ و مستمر بین خانواده و مدرسه، بستر لازم برای یادگیری مؤثر و تمرکز پایدار کودکان را فراهم می‌آورد.

استفاده از تکنولوژی به صورت

هوشمندانه

ابزارهای دیجیتال می‌توانند هم مانع و هم کمک‌کننده تمرکز کودکان باشند، اما استفاده هوشمندانه از تکنولوژی می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی بر یادگیری آنلاین داشته باشد. برای این منظور، معلمان و والدین می‌توانند از پلتفرم‌های تعاملی برای ایجاد تمرین‌ها و فعالیت‌های جذاب بهره ببرند، زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال را کنترل کنند تا دسترسی به اپلیکیشن‌های غیرضروری و حواس‌پرتی‌ها کاهش یابد، از بازی‌های آموزشی و یادگیری بازی‌محور برای تقویت مهارت‌های ذهنی و تمرکز استفاده کنند و محتوای آموزشی را به صورت منظم و ساختار یافته مانند فایل‌ها، ویدئوها و تمرین‌ها ارائه دهند. با به کارگیری این روش‌ها، تکنولوژی می‌تواند به جای ایجاد حواس‌پرتی، نقش موثری در افزایش تمرکز و بهره‌وری کودکان در کلاس‌های آنلاین ایفا کند.

حرف آخر

تمرکز بچه‌ها در کلاس آنلاین تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله محیط، ویژگی‌های شخصیتی و فناوری قرار دارد و برای بهبود آن استفاده از ترکیبی از راهکارها ضروری است. ایجاد محیطی مناسب و کم‌حواس‌پرتی، تنظیم زمان و ساختار کلاس، به کارگیری روش‌های تدریس فعال و جذاب، افزایش انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان، تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت توجه، همکاری مستمر والدین و معلم و بهره‌گیری هوشمندانه از تکنولوژی، همگی می‌توانند تمرکز کودکان را بهبود بخشند. با اجرای این راهکارها، کودکان نه تنها قادر خواهند بود تمرکز خود را افزایش دهند و از کلاس آنلاین لذت ببرند، بلکه یادگیری مؤثرتری خواهند داشت و مهارت‌های علمی، ذهنی و زندگی مانند مدیریت زمان، خودکنترلی و انگیزه‌مندی در آنها تقویت می‌شود. در نهایت، توجه به نیازهای فردی هر کودک و ایجاد محیطی حمایتگر و جذاب، کلید موفقیت آموزش آنلاین خواهد بود.



مانند ستاره، کارت تشویقی یا فرصت انتخاب فعالیت بعدی می‌تواند انگیزه را افزایش دهد. تعیین اهداف کوتاه‌مدت و قابل دستیابی در طول کلاس، مانند کامل کردن یک تمرین مشخص، تمرکز کودک را تقویت می‌کند و حس موفقیت فوری ایجاد می‌کند. همچنین تلفیق علایق کودک با محتوای درس، مثلاً استفاده از نمونه‌هایی از دنیای حیوانات یا فضا در درس علوم، جذابیت یادگیری را بالا می‌برد و مشارکت او را افزایش می‌دهد. ایجاد رقابت سالم از طریق بازی‌ها و مسابقات کوتاه نیز باعث تحریک تمرکز و همکاری بین دانش‌آموزان می‌شود و محیط کلاس را پرنرزی نگه می‌دارد. در مجموع، انگیزه و مشارکت فعال، پایه‌ای‌ترین عامل برای حفظ تمرکز طولانی‌مدت کودکان در کلاس‌های آنلاین است و باید همواره در طراحی فعالیت‌ها مدنظر قرار گیرد.

تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت توجه

تمرکز کودکان در کلاس آنلاین به مهارت‌های خودکنترلی و مدیریت توجه آن‌ها وابسته است و پرورش این مهارت‌ها نقش مهمی در موفقیت یادگیری دارد. آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی، مانند تقسیم زمان و اولویت‌بندی فعالیت‌ها، به کودک کمک می‌کند تا بتواند به صورت مستقل تمرکز خود را مدیریت کند. همچنین تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و تمرکز، مانند تنفس عمیق، تمرین‌های کوتاه ذهن‌آگاهی و تمرینات آرام‌سازی، استرس را کاهش داده و مهارت‌های هیجانی کودک را تقویت می‌کنند. استفاده از ابزارهای کمکی مانند اپلیکیشن‌های مدیریت زمان، تایمر و برنامه‌ریز دیجیتال، احساس مسئولیت و خودنظمی را در کودکان افزایش می‌دهد و تشویق به خودارزیابی باعث می‌شود کودک میزان توجه و تلاش خود را بررسی و اصلاح کند. با تقویت این مهارت‌ها، کودکان به یادگیرندگانی مستقل و متمرکز تبدیل می‌شوند و توانایی بیشتری برای موفقیت در یادگیری آنلاین پیدا می‌کنند.

ایجاد انگیزه و مشارکت

انگیزه کودک برای یادگیری یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ تمرکز در کلاس آنلاین است و تقویت آن نقش کلیدی در مشارکت فعال دارد. برای این منظور، تقدیر از تلاش و پیشرفت دانش‌آموزان با پاداش‌های ساده

ایجاد محیط مناسب برای

یادگیری

یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش تمرکز کودکان در کلاس آنلاین، فراهم کردن محیط فیزیکی و دیجیتال مناسب است. ایجاد فضای اختصاصی برای درس با استفاده از میز مطالعه و جمع‌آوری وسایل غیرضروری، به کودک کمک می‌کند تا بدون حواس‌پرتی به یادگیری بپردازد و استفاده از رنگ‌ها و وسایل ساده و آرامش‌بخش تمرکز او را تقویت می‌کند. نورپردازی و تهویه مناسب نیز با افزایش انرژی ذهنی، توجه کودک را بالا می‌برد؛ نور طبیعی بهترین گزینه است، اما در صورت نبود آن می‌توان از چراغ‌های ملایم بهره برد. علاوه بر این، محدود کردن دسترسی به بازی‌ها، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها قبل از شروع کلاس و استفاده از اپلیکیشن‌های کنترل والدین، حواس‌پرتی دیجیتال را کاهش می‌دهد. استفاده از هدست یا هدفون‌های نویزگیر نیز به کاهش صداهای مزاحم محیط و افزایش تمرکز کودک کمک می‌کند. به طور کلی، ایجاد محیطی آرام، منظم و بدون عوامل مزاحم، پایه اصلی تمرکز و یادگیری مؤثر در کلاس‌های آنلاین است و باید به عنوان یک اولویت در نظر گرفته شود.

تنظیم زمان و ساختار کلاس آنلاین

زمان‌بندی مناسب و ساختار منظم کلاس آنلاین نقش مهمی در تمرکز دانش‌آموزان دارد. نکات کلیدی شامل: جلسات کوتاه و جذاب: برای کودکان ابتدایی، جلسات ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای طراحی شود. برای دانش‌آموزان بزرگ‌تر، ۴۵ تا ۵۰ دقیقه کافی است. جلسات طولانی معمولاً باعث کاهش تمرکز و خستگی ذهنی می‌شوند. تقسیم درس به بخش‌های کوتاه: ارائه محتوا در قالب فعالیت‌های کوتاه و متنوع باعث حفظ توجه می‌شود. استفاده از بخش‌بندی‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای برای توضیح یک موضوع و سپس انجام تمرین کوتاه، توصیه می‌شود. زمان‌بندی استراحت کوتاه: هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک استراحت کوتاه ۲ تا ۵ دقیقه‌ای

با افزایش نقش آموزش آنلاین در زندگی کودکان، حفظ تمرکز در کلاس‌های مجازی به یکی از چالش‌های مهم والدین و معلمان تبدیل شده است. این راهنمای عملی، با ارائه راهکارهای کاربردی و ساده، به شما کمک می‌کند تا محیطی مناسب، روش‌های جذاب و مهارت‌های خودتنظیمی مؤثر برای کودکان ایجاد کرده و تمرکز و بهره‌وری آنها را در یادگیری آنلاین بهبود دهید. به گزارش ایرنا زندگی، با رشد سریع تکنولوژی و تغییرات چشمگیر در نظام آموزشی، آموزش آنلاین به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی دانش‌آموزان تبدیل شده است. این نوع آموزش مزایای فراوانی دارد، از جمله دسترسی آسان به منابع، انعطاف در زمان و مکان، و امکان یادگیری با سرعت فردی. با این حال، یکی از مهم‌ترین چالش‌ها برای معلمان و والدین، کاهش تمرکز بچه‌ها در کلاس‌های آنلاین است. کودکان به دلیل سن کم و تجربه محدود از محیط‌های آموزشی دیجیتال، اغلب دچار حواس‌پرتی می‌شوند و بهره‌وری یادگیری آنها کاهش می‌یابد. در این گزارش، به بررسی عوامل مؤثر بر تمرکز بچه‌ها و ارائه راهکارهای عملی و کاربردی برای افزایش آن پرداخته می‌شود.

شناخت عوامل کاهش تمرکز

قبل از ارائه راهکارها، ضروری است عواملی که موجب کاهش تمرکز کودکان در کلاس آنلاین می‌شوند شناسایی شوند:

حواس‌پرتی‌های محیطی:

تلویزیون، تلفن همراه، اسباب‌بازی‌ها و حضور سایر اعضای خانواده می‌تواند توجه کودکان را منحرف کند. در برخی خانواده‌ها، فضای منزل ممکن است همزمان برای فعالیت‌های تفریحی و یادگیری مورد استفاده قرار گیرد که این امر باعث کاهش تمرکز کودک می‌شود.

طولانی بودن جلسات آنلاین:

جلسات طولانی باعث خستگی ذهنی و کاهش توجه می‌شوند، به‌ویژه برای دانش‌آموزان ابتدایی که توانایی تمرکز طولانی‌مدت ندارند.

ضعف مهارت‌های خودتنظیمی:

بسیاری از کودکان هنوز قادر به مدیریت زمان و تمرکز بر وظایف بدون نظارت مستقیم معلم نیستند و به راحتی دچار حواس‌پرتی می‌شوند.

استفاده ناکارآمد از ابزارهای

دیجیتال:

مرور صفحات متعدد دریافت پیام‌ها و دسترسی آسان به بازی‌های آنلاین، تمرکز را کاهش می‌دهد.

نداشتن انگیزه کافی:

عدم جذابیت محتوای درس یا کمبود تعامل با معلم و همکلاسی‌ها، می‌تواند انگیزه و توجه کودک را کاهش دهد. شناخت دقیق این عوامل به معلمان و والدین کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی مؤثرتری برای افزایش تمرکز دانش‌آموزان داشته باشند.

غذاهایی که سیستم ایمنی را تقویت می کنند

حفظ سلامتی در برابر آلودگی هوا باشد.

سبزیجات سبز

سبزیجات سبز مانند اسفناج و کلم سرشار از مواد مغذی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. این سبزیجات حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان های فراوانی هستند که در مبارزه با التهاب و عفونت ها نقش دارند. مصرف منظم سبزیجات سبز نه تنها به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند بلکه خطر ابتلا به بیماری های مزمن ناشی از آلودگی هوا را نیز کاهش می دهد. علاوه بر این، سبزیجات سبز حاوی فیبر هستند که به سلامت گوارش کمک کرده و فرایند سم زدایی را تسریع می بخشد. این فیبرها همچنین احساس سیری را افزایش داده و به کنترل وزن کمک می کنند. بنابراین، افزودن سبزیجات سبز به رژیم غذایی روزانه نه تنها برای حفاظت از سلامت عمومی مفید است بلکه یک راهکار طبیعی برای مقابله با اثرات منفی آلودگی هوا نیز محسوب می شود.

پیشنهادهای برای مقابله با اثرات آلودگی هوا بر سلامت

تنظیم رژیم غذایی متعادل: به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش اثرات منفی آلودگی هوا، توصیه می شود که از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید. به ویژه مرکبات، سبزیجات سبز و مغزها را در برنامه غذایی خود بگنجانید تا از خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی آن ها بهره مند شوید. ورزش منظم: فعالیت بدنی منظم می تواند به بهبود عملکرد سیستم تنفسی و افزایش ظرفیت ریه ها کمک کند. اگرچه در روزهای آلوده ممکن است تمایل به ورزش در فضای باز کمتر باشد، اما می توانید تمرینات ورزشی را در محیط های سرپوشیده انجام دهید تا از فواید آن بهره مند شوید. استفاده از ماسک: در روزهای با آلودگی شدید، استفاده از ماسک های مناسب می تواند به کاهش ورود ذرات آلاینده به سیستم تنفسی کمک کند. این اقدام به ویژه برای افرادی که دارای مشکلات تنفسی هستند یا در معرض خطر بیشتری قرار دارند، ضروری است. آگاهی از وضعیت هوا: پیگیری و آگاهی از وضعیت کیفیت هوا می تواند به شما کمک کند تا زمان های مناسب برای فعالیت های خارج از منزل را انتخاب کنید. در روزهایی که کیفیت هوا پایین است، سعی کنید فعالیت های خود را محدود کرده و بیشتر در محیط های بسته بمانید. با رعایت این پیشنهادات و اتخاذ سبک زندگی سالم، می توان اثرات منفی آلودگی هوا را کاهش داد و به حفظ سلامت عمومی کمک کرد.



کمک می کند بلکه نقش مهمی در دفع سموم از بدن دارد. آلودگی هوا می تواند منجر به تجمع سموم در بدن شود و آب به عنوان یک عامل طبیعی برای پاکسازی این سموم عمل می کند. با نوشیدن آب کافی، کلیه ها قادر خواهند بود تا سموم را بهتر فیلتر کرده و از بدن خارج کنند. علاوه بر این، آب به حفظ تعادل الکترولیت ها و دما در بدن کمک کرده و انرژی را افزایش می دهد. در روزهای آلوده، وقتی که بدن تحت فشار بیشتری قرار دارد، نیاز به آب بیشتر احساس می شود. بنابراین، توصیه می شود که در شرایط آلودگی هوا، مصرف آب را افزایش دهید تا بدنتان بتواند بهتر با اثرات منفی محیط مقابله کند.

عسل و لیمو

ترکیب عسل و لیمو یک نوشیدنی طبیعی عالی برای روزهای آلوده است که خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارد. عسل دارای خواص ضدباکتریایی است که می تواند به پاکسازی ریه ها کمک کند و علائم تنفسی ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهد. لیمو نیز به محتوای بالای ویتامین C خود، سیستم ایمنی را تقویت کرده و به افزایش سطح انرژی کمک می کند. این ترکیب نه تنها طعم دلپذیری دارد بلکه یک راهکار طبیعی برای مقابله با اثرات منفی آلودگی است. نوشیدن این ترکیب صبح ها یا قبل از خواب می تواند به پاکسازی دستگاه تنفسی کمک کرده و احساس تازگی را ایجاد کند. همچنین، این نوشیدنی باعث افزایش هیدراتاسیون بدن شده و انرژی لازم برای فعالیت های روزانه را فراهم می آورد. بنابراین، گنجانیدن عسل و لیمو در رژیم غذایی روزانه شما می تواند یک راه ساده اما مؤثر برای

لبنیات سرشار از کلسیم و پروتئین هستند که برای سلامت استخوان ها و عضلات ضروری اند. این مواد مغذی نه تنها به تقویت ساختار بدن کمک می کنند، بلکه در حفظ تعادل هورمونی و عملکرد صحیح متابولیسم نیز نقش دارند. بنابراین، گنجانیدن لبنیات در رژیم غذایی روزانه نه تنها برای تقویت سیستم ایمنی مفید است، بلکه به ارتقاء سلامت کلی بدن نیز کمک می کند.

سیب

سیب به دلیل محتوای بالای فیبر و پکتین یکی از بهترین خوراکی ها برای دفع سموم از بدن محسوب می شود. فیبر موجود در سیب به بهبود عملکرد سیستم گوارش کمک کرده و باعث کاهش سطح کلسترول خون می شود. پکتین همچنین به عنوان یک عامل طبیعی در کنترل قند خون عمل کرده و احساس سیری را افزایش می دهد. با توجه به اینکه آلودگی هوا می تواند تأثیر منفی بر روی عملکرد گوارش داشته باشد، مصرف سیب می تواند به حفظ سلامت گوارش کمک کند. علاوه بر فواید گوارشی، سیب حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به مبارزه با رادیکال های آزاد ناشی از آلودگی هوا کمک می کنند. این ترکیبات نه تنها از سلول ها محافظت می کنند بلکه به کاهش التهاب نیز کمک می کنند. بنابراین، خوردن سیب به عنوان یک میان وعده سالم یا افزودن آن به سالادها می تواند راهی مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامتی در برابر آلودگی هوا باشد.

آب

نوشیدن آب کافی یکی از اصول اساسی برای حفظ سلامت بدن است. هیدراته بودن بدن نه تنها به عملکرد بهتر ارگان ها

و مغذی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

مغزها و روغن ها

مغزها و روغن های سالم مانند روغن زیتون، بادام و گردو سرشار از ویتامین E هستند که نقش مهمی در محافظت از سلول های بدن ایفا می کنند. این ویتامین به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل کرده و از آسیب های اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا جلوگیری می کند. مصرف منظم این مواد غذایی می تواند به کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند، که در نتیجه بدن را در برابر اثرات منفی آلودگی محافظت می کند. علاوه بر ویتامین E، مغزها حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت سلامت قلب و عروق نیز کمک می کنند. این چربی های سالم می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهند، که یکی از عوارض جانبی جدی ناشی از آلودگی هواست. با افزودن مغزها و روغن های سالم به رژیم غذایی روزانه، می توانید نه تنها از سلامت عمومی خود حمایت کنید، بلکه به مقابله با اثرات منفی آلودگی هوا نیز کمک نمایید.

لبنیات

لبنیات مانند شیر و ماست غنی شده با ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. ویتامین D نقش کلیدی در عملکرد مناسب سیستم ایمنی دارد و می تواند خطر ابتلا به عفونت ها را کاهش دهد. در شرایطی که آلودگی هوا ممکن است باعث افزایش مشکلات تنفسی و عفونت های ریوی شود، مصرف لبنیات غنی شده با این ویتامین می تواند به عنوان یک عامل حفاظتی عمل کند و بدن را در برابر بیماری ها مقاوم تر کند. علاوه بر این،

آلودگی هوا یکی از مشکلات بزرگ دنیای امروز است که می تواند به سلامت ما آسیب برساند. اما خوشبختانه، با خوردن برخی غذاهای خاص می توانیم از بدن خود در برابر این آلودگی ها محافظت کنیم. به گزارش ایران زندگی، آلودگی هوا یکی از چالش های جدی در دنیای مدرن است که تأثیرات منفی زیادی بر سلامت انسان ها و محیط زیست دارد. با افزایش جمعیت، توسعه صنعتی و استفاده از وسایل نقلیه، هوای پاک به یک کالای کمیاب تبدیل شده است. این وضعیت نه تنها بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می گذارد، بلکه می تواند منجر به بروز بیماری های مزمن و مشکلات تنفسی شود. در این شرایط، توجه به سلامت بدن و تقویت سیستم ایمنی اهمیت بیشتری پیدا می کند. خوشبختانه، با انتخاب های غذایی مناسب می توانیم تا حد زیادی از آسیب های ناشی از آلودگی هوا جلوگیری کنیم. برخی مواد غذایی به طور خاص دارای خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی هستند که می توانند به کاهش اثرات منفی آلودگی کمک کنند. این خوراکی ها نه تنها به سلامت عمومی ما کمک می کنند، بلکه می توانند به تقویت سیستم ایمنی و دفع سموم از بدن نیز یاری رسانند. در این مقاله، به بررسی خوراکی هایی خواهیم پرداخت که می توانند ما را در برابر آلودگی هوا محافظت کنند. با شناخت و گنجانیدن این مواد غذایی در رژیم روزانه مان، می توانیم به بهبود سلامت خود کمک کنیم و از عواقب منفی آلودگی ها کاسته و کیفیت زندگی خود را افزایش دهیم.

خوراکی های مفید

مرکبات:

مرکبات مانند لیمو، پرتقال و نارنگی به عنوان منابع غنی ویتامین C شناخته می شوند. این ویتامین نه تنها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند، بلکه به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل کرده و از سلول ها در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد که در نتیجه آلودگی هوا تولید می شوند، محافظت می کند. مصرف روزانه مرکبات می تواند به کاهش اثرات منفی آلودگی بر روی سلامت عمومی بدن کمک کند و باعث افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها شود. علاوه بر ویتامین C، مرکبات حاوی فیبر و ترکیبات گیاهی دیگری نیز هستند که به بهبود عملکرد گوارش و کاهش التهاب در بدن کمک می کنند. با توجه به اینکه آلودگی هوا می تواند منجر به بروز مشکلات تنفسی و التهابی شود، افزودن مرکبات به رژیم غذایی روزانه می تواند یک راهکار مؤثر برای محافظت از سلامت ریه ها و سیستم تنفسی باشد. بنابراین، توصیه می شود که این میوه های خوشمزه