

فصلنامه ی علمی، اجتماعی و اطلاع رسانی در زمینه ی علوم انسانی

raspier.magazine@gmail.com

www.raspiermag.ir



سال پنجم، شماره ی بیست و سوم و بیست و چهارم (پی در پی)

بهار و تابستان ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰ نسخه / قیمت: ۳۰۰۰ تومان

کرونا و ظهور فناوری برای معلمان

با کودکان آب زیر کاه چه کنیم؟

کوچ ماندن

بام و بوم (نقش لباس گودی در سلامت بدن)

کرونا، دوستدار محیط زیست!

گپ و گفتی با پدر خرس های بی دندان





جرعه ای از ولایت

در قضیه‌ی این بیماری اخیر، کرونا، فداکاری‌ها به قدری چشمگیر بود که افرادی را که در خارج از این کشور هم هستند به تحسین وادار کرد؛ در درجه‌ی اوّل مجموعه‌های درمانی؛ پزشکان، پرستاران، بهیاران، مدیران، کارکنان حول و حوش بیمارستان‌ها. در کنار اینها مجموعه‌های مردمی داوطلب، دانشجویان، طلاب، بسیجی‌ها و عناصر گوناگون که رفتند در خدمت درمان و پرستاری از این بیماران قرار گرفتند، به یاری درمان‌کنندگان رفتند؛ همه‌ی این‌ها مایه‌ی عزّت و آبرو است. مجموعه‌های پشتیبانی، کسانی که کارخانه‌های خودشان را، حتّی بعضی خانه‌های خودشان را در اختیار تولید وسایل و امکانات مورد نیاز مثل دستکش یا فرض کنید که ماسک و از این قبیل برای بیماران یا برای عامّه‌ی مردم، آحاد مردم قرار دادند. مجموعه‌های خدماتی، مثل آن کسانی که رفتند درون خیابان‌ها برای ضدّ عفونی کردن خیابان یا حتّی نقاطی که مردم به آنها مراجعه می‌کنند. یا مجموعه‌هایی مثل جوان‌هایی که تصمیم گرفتند به افراد مسن کمک کنند، در خانه‌های آنها بروند، خریدهای آنها را انجام بدهند. یا آنهایی که اجناسی را تهیه کردند، مجاناً به مردم دادند؛ دستکش مجانی، ماسک مجانی. بعضی به کسیه‌ی مشکل‌دار کمک کردند؛ اجاره نگرفتند، طلبکاری‌های خودشان را به تأخیر انداختند و از این قبیل خدماتی که انجام گرفت. اینها آن زیبایی‌هایی است که در خلال حوادث سخت خودش را نشان می‌دهد؛ ملت ایران، فضایل خودش را در این مجموعه‌ها، در این کارهایی که من به اندکی از آنها اشاره کردم، نشان داد. من قلباً و صمیمانه از همه‌ی آن کسانی که اشاره کردم و نام بردم تشکر می‌کنم و مرزده می‌دهم که پاداش الهی در انتظار آنها است؛ چه پاداش دنیوی و چه پاداش اخروی.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راسپر
RASPER

فصلنامه ی علمی، اجتماعی و اطلاع رسانی در زمینه ی علوم انسانی
سال پنجم، شماره ی بیست و سوم و بیست و چهارم (پی
در پی) بهار و تابستان ۱۳۹۹

فصلنامه ی علمی، اجتماعی و اطلاع رسانی در زمینه ی علوم انسانی
raspier.magazine@gmail.com
www.raspiermag.ir

راسپر
RASPER

سال پنجم، شماره ی بیست و سوم و بیست و چهارم (پی در پی)
بهار و تابستان ۱۳۹۹
تیراژ: ۳۰۰ نسخه / قیمت: ۳۰۰ تومان

کرونا و ظهور فناوری برای معلمان
با کودکان آب زیر کاه چه کنیم؟
کوچ ماندن
بام و بوم (نقش لباس کردی در سلامت بدن)
کرونا، دوستدار محیط زیست؟
کپ و گفتی با پدر خرس های بی دندان




کرونا و ظهور فناوری برای معلمان



با کودکان آب زیر کاه چه کنیم؟



کوچ ماندن



بام و بوم (نقش لباس کردی در سلامت بدن)



کپ و گفتی با پدر خرس های بی دندان

صاحب امتیاز: انجمن علوم تربیتی پردیس بنت الهدی صدر
کردستان
مدیر مسئول: سارا نقدی
سر دبیر: سیمین سعادت
هیأت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا): فاطمه حقی، آسیه
رحیمی، سیمین سعادت، شراره سلمان پور، صبا شفاغی راد،
پریانصر الهی
ویراستاران: سیمین سعادت، سارا نقدی
گرافیک و صفحه آرا: ثنا ظفر قهرمانی نژاد
شماره مجوز: ۲۶/۵۲۱۰۲/۲۴۱
تیراژ: ۳۰۰ نسخه / قیمت: ۳۰۰ تومان

آدرس وب سایت نشریه راسپر
www.raspiermag.ir

@rasper_b : آدرس شبکه اجتماعی

- ۴ مقاله (نگرش و سواد رسانه)
- ۶ مقاله (شیوع کرونا)
- ۸ سمت خدا
- ۹ گزارش
- ۱۱ کتابخانه راسپر
- ۱۲ مقاله (بیش فعالی)
- ۱۴ دوربین شما
- ۱۸ طنز
- ۱۹ خبر
- ۲۱ آموزشگاه راسپر
- ۲۴ معرفی فیلم
- ۲۵ جدول و سرگرمی
- ۲۷ آسپرین
- ۲۸ English page

پلهای ارتباطی ما و شما

سامانه پیامکی:

۰۵۰۰۰۵۴۱۰۳۸

پست الکترونیک:

raspier.magazine@gmail.com

هر گونه کپی برداری و نقل از مطالب و عکسها
منوط به دریافت اجازه کتبی از راسپر است.

با تشکر از: دکتر یحیی معروفی، حجت الاسلام والمسلمین منادی، دکتر مرتضی ملاولی، محمد ابراهیم شریفیان، دکتر شعله ظهیری، میترا شکری، امید سبحانی، واران اخدر، شهلا احمدی، فاطمه مخدومی، شهناز هجرت، نسیم عبدالله زاده، مهناز متشولو، شهناز آذر، وحید ضیائی، آزاد الله کرمی، الناز عبدالله زاده، مرضیه قربانی، شهریار فتحی، الهام فرهادی و تمامی عزیزانی که ما را در این شماره از مجله یاری نمودند.

یا مَنْ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ

پروردگار!

من به حسن ستایش تو سخن آغاز می کنم و زبان به ثنای تو می گشایم.

همراهان همیشگی سلام و درودتان باد

ما روزهای سختی را می گذرانیم و با آن ها بزرگ می شویم اما این روزها ردپای روزهای معمولی کمرنگ تر از همیشه است؛ مثل صورت های بدون ماسک، مثل دست های بدون دستکش، مثل کسب و کارهای پر رونق، مثل آموزش های حضوری، مثل دیدار دوستان، مثل دورهمی های خانوادگی و مثل لیخندهای مردمی که خیلی وقت است نخندیده اند...

برآنیم که با تمام مشغله های درسی و غیر درسی راسپیری ها و به کمک شما عزیزان، تمام تلاشمان را در برپایی فعالیت های دانشجویی به کار ببریم. فلسفه وجود نشریات دانشجویی در وهله اول تفکر و تمرین کار گروهی است و چه بسا در شرایط کنونی که سراسر جهان درگیر یک ویروس به قطر صد نانومتر شده ایم، رسالت ما فعالان نشریات دانشجویی با اهمیت تر از هر زمان دیگری است. در این روزهای کروناخیز، بیاید همچون فعالیت گروهی و همیاری اعضای نشریات، دست همدیگر را بگیریم، بیاید با کوچکترین چیزهایی که در توان داریم، به خودمان و هم نوع هایمان کمک کنیم. می گویند اگر نمی توانی اقیانوس باشی، دریا باش، اگر نه رودخانه باش و اگر نمی توانی رودخانه باشی نهری کوچک باش، اما هیچ گاه مرداب نباش. نهری باش جاری، زلال و مهربان و با جوشش زیبایت زندگی را به همه هدیه کن؛ چون وقتی حرکت می کنی، هم زندهای و هم به دیگران زندگی می دهی...

و در فرجام کلام

از تمامی اساتید و دانشجویان عزیزی که در این شماره خالصانه ما را یاری نمودند، کمال تشکر را دارم. امیدوارم که به یاری یکدیگر و با تلاش اعضای جدید نشریه، راسپیر را در روندی رو به رشد، به جایگاهی شایسته تر برسانیم که این امر، جز با یاری خداوند منان و همت همراهان عزیز مقدور نیست. امیدوارم گام هایمان در این راه، استوار و بی لغزش، اگر که نه، کم خطا باشد.

خدایا چنان کن سرانجام کار / تو خوشنود باشی و مارستگار

سارا نقدی - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی



دانلود نسخه الکترونیکی نشریه راسپیر
از وبسایت نشریه
www.raspiemag.ir
بارکدخوان را روی بارکد قرار دهید.

حسب حالی نوشتی و شد ایامی چند

محر می کو که فرستم به تو پیغامی چند؟

خدا را شاكرم كه...

خدا را شاكرم كه ديگر بار خشم پر از مهر خود را به ما نماياند تا اگر از ياد برده بوديم دلسوزي چنين را، ابتدا اصل خويش و سپس خدای خويش را بيايم و آشوب درون را آشيان آرامش كنيم. خدا قلم داد تا هر آنچه را كه نمي توانيم بر زبان جاري سازيم، بر سيني سفيد صفحه هاي دفتر ساكتمان بكوييم و شايد اگر نقشي نشد، صبري ساخته شود و ما بيشتر مدارا كنيم. خدا را شاكرم كه مي توانم صبر كنم، مي توانم گريه كنم، مي توانم بشنوم و مي توانم ببويم. خدا را شاكرم كه به من جرأت اشتباه و خطا كردن داد تا جرأت قضاوت كردن درباره خطاهای ديگران را نداشته باشم. خدا را شاكرم كه به من شب داد تا آرامش از دست رفته ي صبح را در آن بيايم. و اين بار نيز خدا را شاكرم كه اگر بلا دهد، اميد نيز مي دهد و اگر مرگ دهد، زندگي نيز مي دهد؛ امروز نيز ما چالشي را در زندگي خود مي بينيم؛ چالشي دردناك و پر از غم، پر از مرگ و پر از درد. دردی كه روحش به وسعت دنيا بوده و جسمش به وسعت يك ويروس؛ اما، بسته به عينك ماست كه اين درد را چه اندازه بينيم و تا چه اندازه ما را مبتلا سازد.

من خدا را شاكرم چون به من اجازه ي دعا كردن داد و اکنون مي خواهم دعا كنم. مي خواهم قلب كسي اگر از اين مصيبت به درد آمده آرام گردد؛ اگر روح كسي به ديدار حق پيوسته، بازماندگانش آرام گردند؛ مي خواهم دنيا از اين بلا پاك گردد. من از خدا براي تمام بندگان قوت مي خواهم. از خدا صبر مي خواهم و عقل مي خواهم. از خدا توان مقابله شدن با رنج مي خواهم و همواره از او سپاسگزارم كه اين موقعيت را براي من به تلنگري تبديل كرد تا آن گونه كه بايد به بندگي او نزديك شوم و از بندگي خود فاصله بگيرم. من براي تمامان از خدا آشتي با قلم را مي خواهم و براي يي پرچم سفيد صلح نيز. من از خدا مي خواهم به ما تليمحي داشته باشد تا اکنون را هيچوقت از ياد نبريم. من خدا را بخاطر آنچه داد و آنچه گرفت، و براي هر آنچه كه بخاطر گرفته هايم داد شاكر شدم. اکنون تو قلمت را در دست بگير و به خدايت بگو سپاس ها و ناسپاسي هايت را...

سيمين سعادت، دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی در ایام کرونا و بررسی رابطه آن با سواد رسانه ای

● آزاد الله کرمی، مرضیه قربانی، الناز عبدالله زاده

۱- دکتری تکنولوژی آموزشی، دانشگاه فرهنگیان، کردستان، سنندج

۲- دانشجوی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، کردستان، سنندج

۳- دانشجوی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، کردستان، سنندج



سوال اول: وضعیت نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی در اساتید دانشگاه فرهنگیان استان کردستان چگونه است؟

متغیر	تعداد	میانگین	T	DF	P
نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی	۶۳	۳/۰۱	۷/۰۲	۶۲	۰/۰۰۱

براساس داده های جدول ۱، مقدار t مشاهده شده $۷/۰۲$ و سطح معناداری مشاهده شده آن $P > ۰/۰۰۱$ است، از آنجا که میانگین مشاهده شده کوچکتر از میانگین مقیاس لیکرتی پرسشنامه است (میانگین مقیاس لیکرتی پرسشنامه ۴ می باشد)، بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می توان نتیجه اساتید دانشگاه فرهنگیان استان کردستان نگرش مثبتی نسبت به یادگیری الکترونیکی نداشته اند.

سوال دوم: آیا بین نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی و سواد رسانه ای اساتید دانشگاه فرهنگیان استان کردستان رابطه وجود دارد؟

جدول ۲: نتایج تحلیل همبستگی پیرسون				
متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	r	p
نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی	۵۷/۱۹	۳/۳۴	۰/۷۳۶	۰/۰۰۱
سواد رسانه ای	۴۲/۰۷	۴/۸۷		

ورود کامپیوتر در عرصه آموزش یکی از مسائل مهم و بحث برانگیز در قرن بیستم و قرن حاضر است و مطالعات زیادی در رابطه با تاثیر آن در یادگیری و آموزش انجام گرفته است. در واقع نفوذ فناوری اطلاعات و ارتباطات در حوزه آموزش و پرورش زمینه ظهور روش های جدید آموزشی را فراهم آورده است، که یکی از آنها یادگیری الکترونیکی می باشد. اگرچه اصطلاح یادگیری الکترونیکی به طور رسمی در سال ۱۹۹۸ بکار برده شد و در سال ۱۹۹۷ افراد کم و بیش در محافل آموزشی از آن استفاده می کردند (کراس، ۲۰۰۴)، ولی قدمت زیادی دارد. در واقع ایده استفاده از رایانه و شبکه های رایانه ای بر فعالیت های آکادمیک و علمی به دهه ۱۹۶۰ باز می گردد. در شرایط حساس کنونی که ویروس کرونا شیوع پیدا کرده و به دنبال آن دانشجویان نمی توانند در کلاس های درس حضور پیدا کنند، سیستم های آموزش الکترونیکی نقش برجسته ای را مراکز آموزشی و تربیتی، پیدا کرده اند. حال برای آنکه بتوان بیشترین استفاده را از این نوع آموزش برد، باید دقت کرد که آیا مدرسان به عنوان تسهیلگران آموزش در شرایط کنونی، نگرش مثبتی نسبت به یادگیری الکترونیکی دارند؟ آیا آنان پذیرفته اند که بدون استفاده از یادگیری الکترونیکی دانشگاه ها و مراکز آموزشی تعطیل خواهند شد؟ آیا تمایلی به استفاده از رسانه های نوین دارند؟ نظر به اهمیت نگرش اساتید درباره استفاده مطلوب از یادگیری الکترونیکی پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به سوالات زیر هستیم:

(۱) وضعیت نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی در اساتید دانشگاه فرهنگیان استان کردستان چگونه است؟

(۲) آیا بین نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی و سواد رسانه ای اساتید دانشگاه فرهنگیان استان کردستان رابطه وجود دارد؟

از آنجا که هدف پژوهش حاضر بررسی نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی در ایام کرونا و تعیین نوع رابطه آن با سواد رسانه ای در اساتید دانشگاه فرهنگیان استان کردستان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ است، با توجه به ماهیت موضوع، روش تحقیق پیمایشی بود و از لحاظ روابط بین متغیرها از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش اساتید دانشگاه فرهنگیان استان کردستان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. حجم نمونه آماری براساس جدول کرجسی - مورگان ۶۳ نفر بود که با روش تصادفی ساده انتخاب شدند.

زیرا آنچه در سواد رسانه ای می تواند مطرح باشد، آموزش مهارت های لازم برای برقراری ارتباطی متفکرانه و آگاهانه با رسانه ها و در عین حال به وجود آوردن نگاهی دقیق، نقاد و تحلیلی به پیام های رسانه ای می باشد (کاردان مقدم و مرادی، ۱۳۹۴). در انتها باید گفت دسترسی و تسلط بر تکنولوژی ارتباطات و اطلاعات و بهره گیری از آن در امر استراتژیک و مهم آموزش و تربیت نیروی انسانی، خود یکی از مؤلفه های مهم قدرت در عصر حاضر محسوب می شود که نباید از آن چشم پوشید. پیشرفت روزافزون تکنولوژی و خصوصاً تکنولوژی اطلاعات باعث تغییرات بسیاری در زمینه آموزش و یادگیری شده است عواملی چون کاهش هزینه آموزش، سهولت حضور در کلاس های مجازی، تنوع دروس، زمان انتخاب آن، کاهش هزینه رفت و آمد و انعطاف پذیری زیاد آموزش الکترونیکی در گسترش این پدیده بی تأثیر نبوده است. پس لازم است در این دوران با آگاهی بخشی و آموزش مهارت سواد رسانه ای از قابلیت ها و فرصت های یادگیری الکترونیکی نهایت استفاده را برد، به عبارت دیگر، درک نگرش کاربران به یادگیری الکترونیکی می تواند به ایجاد فضای یادگیری مناسب تری برای آموزش منجر شود.

منابع

بساطی، مرزبان و رحیمی باطالق، افسانه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه سواد رسانه ای با آموزش و یادگیری الکترونیکی. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد، دانشگاه تربت حیدریه.

جاویدان نژاد، هومن و سهیلی، سعید رضا. (۱۳۸۲). آموزش الکترونیکی، نیاز سازمان های سده ۲۱. اولین کنفرانس بین المللی فناوری اطلاعات و دانش، تهران، دانشگاه صنعتی امیرکبیر.

دهقان شاد، حوریه و محمودی کوکند، سید محمد. (۱۳۹۱). بررسی ضرورت آموزش سواد رسانه ای کودکان و نوجوانان از نگاه متخصصان آموزش و پرورش تهران. مجله مطالعات رسانه ای، ۱۷(۹)، ۷۷-۹۰.

شریفی رهنمو، مجید؛ سراجی، فرهاد و شریفی رهنمو، سعید. (۱۳۹۹). رابطه میان سواد رسانه ای با کاهش آسیب های اجتماعی استفاده از اینستاگرام با تاکید بر نقش پلیس (مورد مطالعه: جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله شهر همدان). فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات امنیت اجتماعی، ۶۱.

Issues in interactive communication in distance education. College Student Journal, (1998). Abrahamson, C. E. 33- 43.

I know my instructional technologies: It's these learners that perplex me! The. (1999). Collins, M. 8- 23. American Journal of Distance Education, 13(1), 23.

On the Horizon. Vol. (2004). Cross, Jay. 110-103. Issue 12: An Informal History of eLearning.

An instructional media selection guide for distance learning. (2008). Holden, J. T., & Westfall, P. J. New York: UNCLA.

Learning Online: A view from both sides. The National Teaching & Learning. (2000). Marino, T. A. 4- 6. Forum.

stages of media literacy.uk. Tokyo: Department of Environmental 3 The. (1995) Toman, Elizabeth. Information Keio University.



داده های جدول شماره ۲ نشان می دهد ضریب همبستگی بین نگرش نسبت به یادگیری الکترونیکی و سواد رسانه ای در اساتید دانشگاه فرهنگیان ۰/۷۳۶ می باشد. بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت با افزایش سواد رسانه ای اساتید دانشگاه فرهنگیان، نگرش آنان نسبت به یادگیری الکترونیکی بهبود می یابد و بالعکس. متأسفانه تا قبل از همه گیری ویروس کرونا و تعطیلی مراکز آموزشی به صورت حضوری، اساتید دانشگاه فرهنگیان احساس نیاز به فراگیری نحوه استفاده از شبکه های اجتماعی، سامانه های یادگیری الکترونیکی و رسانه های نوین آموزشی نمی کردند. آنها اعتقادی به فناوری های نوین آموزشی نداشته و اصولاً آموزش مجازی را به عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت قبول نداشتند. در واقع ویروس کرونا شوک عظیمی به این مدرسان وارد کرد و سراسیمه در مدت زمان کوتاهی در پی دوره های آموزشی نحوه استفاده از سامانه های یادگیری الکترونیکی بودند.

اگر بپذیریم که سواد رسانه ای یک نوع درک متکی بر مهارت است که می توان براساس آن انواع رسانه ها را از یکدیگر تمیز داد، انواع تولیدات رسانه ای را از یکدیگر تفکیک و شناسایی کرد، همبستگی معنادار متغیرهای مورد بررسی منطقی بنظر می رسد. وقتی آموزشگران توانایی تمیز رسانه های مختلف و محتوای تولید شده را نداشته باشند، به خود اطمینان ندارد به سرزمین ناشناخته یادگیری الکترونیکی قدم بگذارند.

آثار شیوع بیماری کرونا بر محیط زیست

● پریانصر الهی
دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

مقدمه

در عصر حاضر بیماری کرونا تمام ابعاد زندگی بشر را تحت تاثیر قرار داده است. ایجاد شرایط قرنطینه، منع آمد و شد و رعایت فاصله اجتماعی اثرات بسیاری بر محیط زیست گذاشته است. دکتر نبی احسنی، کارشناس محیط زیست معتقد است، هرچه فعالیت‌های انسان کمتر باشد، کره زمین در آرامش بیشتری خواهد بود؛ زیرا به دنبال فعالیت‌های انسان، انرژی و منابعی مصرف می‌شوند که اثراتی همچون آلودگی آب، خاک، هوا و تولید پسماند را در پی دارند؛ به عنوان مثال، آلودگی هوا یکی از عوامل اصلی تغییرات اقلیمی است که پس از ورود ویروس کرونا به عرصه جهانی، فعالیت‌های انسان را تحت تاثیر قرار داد و بر مصرف انرژی و در نتیجه آلودگی هوا تاثیر مثبت داشت. اما توجه افراد به بهداشت فردی و مصرف بیش از اندازه مواد شوینده و منابع آبی و افزایش حجم فاضلاب‌ها و آلوده شدن آب‌های زیرزمینی، همانند شمشیر دوله‌ای برای محیط زیست است که انسان با اعمال و رفتار در این دوران کرونایی، ضربه‌هایش را بر محیط زیست وارد و به آن صدمه می‌زند. بسیاری از کارشناسان محیط زیست کرونا را دشمن انسان و دوست محیط زیست نامیده‌اند. این پژوهش درصدد است به روش کتابخانه‌ای اثرات مثبت و منفی کرونا را بر روی محیط زیست بیان کند.

آثار مثبت شیوع کرونا بر روی محیط زیست:

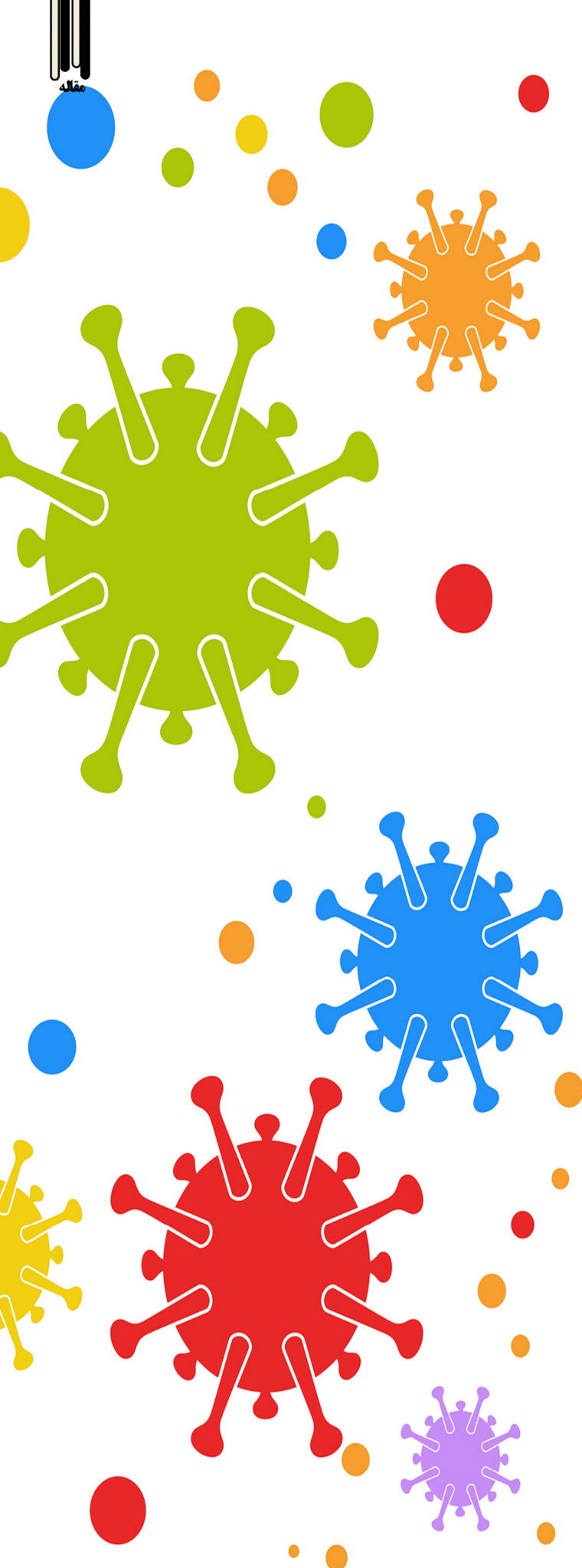
- کاهش سطح آلاینده‌ها در کشورهای صنعتی و کلان‌شهرها
- کاهش ۴۰ درصدی استفاده از زغال سنگ در شش نیروگاه بزرگ چین به واسطه بسته شدن کارخانه‌ها و در نتیجه کاهش ۲۵ درصدی گازهای گلخانه‌ای نسبت به سه ماه آخر سال ۲۰۱۹
- کاهش مصرف در مردم در دوران شیوع کرونا به دلیل کاهش فعالیت روزانه و محدودیت‌ها
- کاهش حمل و نقل جاده‌ها و ترافیک هوایی جهانی تا ۶۰ درصد و کمتر شدن انتشار آلاینده‌ها

آثار منفی شیوع کرونا بر روی محیط زیست:

- افزایش حجم زباله‌های غیرقابل بازیافت (اعم از مصارف خانگی مانند دستکش و ماسک و همچنین پسماندهای بیمارستانی)
- تولید مقادیر زیادی از زباله‌های آلی به دنبال کاهش شدید سطح صادرات کشاورزی و شیلات
- افزایش میزان پسماندهای بیمارستانی با شیوع کرونا
- استفاده بی‌رویه از آب شرب و مصرف روز افزون مواد شوینده ضد عفونی کننده
- توقف و رها شدن حفاظت از جنگل‌ها و اکوسیستم‌های طبیعی به دلیل در قرنطینه بودن مأموران حفاظت از محیط زیست

محیط زیست و دنیای پسا کرونا:

احسنی می‌گوید: ویروس کرونا حضور انسان در خارج از منزل را کمتر از هر زمان دیگر کرد و این موضوع موجب افزایش مشتریان مشاغل بر پایه‌ی وب شده است؛ وی اظهار می‌کند: هرچه دانش تکنولوژی بالا باشد مقابله با اپیدمی‌ها آسانتر خواهد بود زیرا بسیاری از رفت و آمدهای اضافی و مصرف انرژی کاهش پیدا خواهد کرد. این کارشناس محیط زیست نقش شرکت‌های بر پایه وب را در کنترل شیوع کرونا مهم می‌داند و می‌افزاید: هم اکنون حدود ۸۰ شرکت بر پایه وب در پارک علم و فناوری استان کردستان مشغول به فعالیت هستند که ۲۰ شرکت آن در جلوگیری از شیوع کرونا در استان کردستان نقش داشته‌اند.



وی در پایان عنوان می‌کند که انسان باید استفاده از انرژی پاک را در اولویت قرار دهد زیرا در صورت استفاده از سوخت‌های فسیلی به مانند دهه‌های گذشته نباید انتظار روی خوش از کره‌ی زمین را داشت که لزوم تحقق این مهم استفاده از انرژی پاک و بهره‌گیری از تکنولوژی‌های نوین است.

کرونا یک اصل اساسی دیگر را متذکر شد که اکنون دیگر زمان آن رسیده است به محیط زیست احترام کافی بگذاریم و رفتار با محیط زیست از یک فرد تا دولت های کوچک و بزرگ جهان توأم با مسئولیت پذیری و براساس اکولوژی خاص منطقه باشد؛ زیرا شاید که حضور این ویروس در نتیجه انتخاب طبیعی بوده و فعالیت مخرب انسان در طبیعت سبب پیدایش این بیماری‌ها برای مهار گونه بشر باشد.

همچنین کیمبرلی نیکولاس، دانشمند علوم پایدار در دانشگاه لوند سوئد در ابراز نظری درباره رفتار مردم با محیط زیست پس از پایان قرنطینه می‌گوید این مسئله دو حالت دارد: اول اینکه ممکن است مردمی که اکنون از سفر خودداری می‌کنند به اولویت های زندگی و ارزشمند بودن گذراندن وقت کنار خانواده و تمرکز بر اولویت های اصلی مثل سلامت، محیط خانه و خانواده، دوستان و ارتباطات خود پی برده باشند؛ که اگر این تغییر در اولویت ها ادامه داشته باشد، می توانیم همچنان به پایین ماندن همیشگی انتشار آلاینده ها امیدوار باشیم و روی دیگر سکه هم می تواند اتفاق بیفتد، و آن اینکه مردمی که مسافرت های راه دور خود را لغو کرده اند، برای انجام آن ها در آینده برنامه ریزی کنند. باتوجه به اینکه سفرهای زمینی و هوایی اصلی ترین عامل انتشار گازهای آلاینده جهان محسوب می شوند و با داشتن سهمی به ترتیب ۷۲ و ۱۱ درصدی از آلاینده های بخش حمل و نقل، در این حالت سطح آلودگی ها به سادگی می تواند به وضعیت قبل باز گردد.

نتیجه گیری:

کرونا احتمالاً در نتیجه رفتار نادرست انسان با طبیعت ایجاد شده و بعید نیست در صورت ادامه این رفتارها در دنیای پسا کرونا شاهد بحران های بسیاری از این دست باشیم. قضاوت در خصوص پیامدهای کرونا و پسا کرونا بر محیط زیست تا حدودی دشوار است اما کرونا در واقع زنگ خطری برای کلیه انسان هاست؛ تا دوباره به خود رجوع و در نحوه ی استفاده از منابع زمین تجدید نظر کنند.

منابع:

- پارک علم و فناوری کردستان (۱۳۹۹/۲/۴) - کرونا ناجی محیط زیست یا علیه آن؟ - www.stpok.ir
- عابدی، مریم (۹۹/۳/۱۷) - فرصت های کرونا برای حفظ محیط زیست
- مقدسی، اکرم (۱۳۹۹/۱/۱۷) - بعد از کرونا، جهان ما دیگر جهان قبلی نخواهد بود. - www.isna.ir
- مظاهری، مریم (۱۳۹۹/۵/۲۰) - تاثیر کووید ۱۹ بر محیط زیست با رویکرد مدیریت شهری.

سمت خدا

چرا به خدا پناه می‌بریم؟

• آسیه رحیمی
دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

خداوند متعال ذاتی پاک و بدون کوچکترین عیب و نقص و نیاز است.

آدمیزاد، ذاتی مختار و قابل اشتباه و آلودگی دارد. هر چند تمایلات فطری انسان در جهت تقوا و سعادت و آرامش است اما شیطان رجیم بعضاً باعث وسوسه و در نهایت به گناه کشاندن انسان می‌باشد. این چنین است که آدمیزاد هرگز پاک مطلق نیست و هر لحظه امکان انحراف برای او وجود دارد و همین امر موجب نیاز به منبعی سرشار از آرامش، پاکی، درستی و عدالت در درون او می‌شود. این نیاز بعضاً به قدری شدید است که اگر آدمیزاد به صورت صحیح نتواند راه رفع نیاز را تشخیص دهد، می‌تواند به متلاشی شدن روحی و حتی جسمی منجر شود. همان اتفاق تلخی که در بین بی‌خدایان بسیار رایج است.

یکی از احکام اسلامی که مسلمانان بدان تکلیف شده‌اند، مسأله استعاذه است. خداوند در آیاتی از جمله ۲۰۰ سوره اعراف، ۹۸ سوره نحل، ۵۶ سوره غافر و ۳۶ سوره فصلت فرمان استعاذه را صادر کرده و به طور مستقیم به پیامبر (ص) و غیر مستقیم به مسلمانان فرمان می‌دهد که به خدا استعاذه بجویند.

از همین آیات و آیات دیگر به دست می‌آید که استعاذه به خدا نسبت به شیطان و شیطنت هاست. از آیه ۵۶ سوره غافر به دست می‌آید که لزوماً این شیطنت از ابلیس نیست، بلکه حتی انسان‌هایی که اهل مجادله هستند نیز دارای نوعی شیطنت هستند که باید از آنها به خداوند پناه برد.

خداوند در قرآن از دشمن انسان سخن می‌گوید و برای در امان بودن از این دشمن پناه بردن به خدا را مطرح می‌کند.

هر کسی اگر تاکنون حتی برای یکبار هم که شده، به خداوندش پناه برده باشد، دریافته است که هیچ موجودی غیر از خدا نیست که همچون او از خود استقلالی داشته باشد و پناه دهد و خود به کسی پناه نبرد و هیچ پناهگاهی جز در گاهش وجود ندارد که به آن پناه برده شود و تنها اوست که همه و همه حتی مشرکین جاهلی پیش از اسلام در مواقع خطر و احوال و شاید به او پناه می‌بردند و نجات کشتی طوفان زده خویش را از خداوند قادر می‌طلبند و همه کافر و مؤمن به او روی می‌آورند و تنها از او نجات می‌خواهند. خداوند مرا یاری کن، آنگونه که به هنگام سختی به تو روی می‌آورم، به هنگام آسانی نیز به یادت باشم.

مروری بر فعالیتهای دانشگاه فرهنگیان کردستان

● شراره سلمان پور
دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی



با همت کارکنان پردیس در راستای تمهیدات لازم برای پیشگیری از بیماری کرونا، سراهای دانشجویی، کلاسهای آموزشی اعم از راهرو، نمازخانه، حیاط، کلیه دربها و تمام مکانهایی که ممکن بود آلوده باشد در دو مرحله مورخ ۱۳ اسفند ۹۸ و ۲۲ اردیبهشت ۹۹ انجام گرفت و سپس مورخ ۲۹ اردیبهشت ۹۹ طی جلسهای فوق العاده کمیته پشتیبانی دانشگاه فرهنگیان کردستان که با حضور مدیر امور پردیسهای استان، دکتر معروفی و خانم دکتر ظهیری سرپرست پردیس بنت الهدی صدر انجام گرفت، دکتر معروفی بر آمادگی همکاران، به جهت هرگونه تصمیم گیری در خصوص بازگشایی دانشگاه اشاره کرد و بر ضرورت رعایت پروتکل های بهداشتی در فضاهای آموزشی، سراهای دانشجویی و اداری و رفع نواقص احتمالی و در پاکسازی فضاهای دانشگاه در دور سوم ضد عفونی تاکید نمود.



اجرای مرحله اول طرح استانی همدلی در راستای لیبیک به فرمان مقام معظم رهبری مبنی بر انجام رزمایش کمک های مؤمنانه به اقشار آسیب دیده از ویروس کرونا و تعطیلی بعضی از کسب و کارها، به همت نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، مسئولین فرهنگی، اساتید، کارکنان، دانشجو معلمان و بسیج دانشجویی دانشگاه فرهنگیان کردستان، بیش از ۵۰ بسته معیشتی تهیه و در بین اقشار کم درآمد و آسیب دیده از بیماری کرونا در تاریخ ۱۹ خرداد ۹۹ توزیع شد.



به منظور حفظ نشاط و پویایی و غنی سازی اوقات فراغت و هم افزایی دانشجویان، اساتید و کارکنان، اولین دوره مسابقات شطرنج برخط (آنلاین) بصورت اینترنتی در بین دانشجو معلمان و اعضای هیات علمی و غیر هیات علمی برگزار شد. در این مسابقه که ۳۱۲ ورزشکار حضور داشتند، در روز سه شنبه مورخ ۲۷ خرداد ۱۳۹۹ با هم به رقابت پرداختند؛ که از پردیس های کردستان، دانشجو معلمان سحر صبوری از بنت الهدی صدر و سعدی ازغ از پردیس شهید مدرس از جمله برندگان این مسابقه بودند که جوایزی نیز به ایشان اهدا گردید.

کوچ ماندن

● فاطمه حقی

دانشجوی کارشناسی علوم اجتماعی



آیت الله محمدعلی تسخیری

زاده ۲۷ مهر ۱۳۲۳، رئیس شورای عالی مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی، نماینده استان تهران در پنجمین دوره مجلس خبرگان رهبری و «مشاور عالی رهبر معظم انقلاب اسلامی» در امور جهان اسلام که در سال ۱۳۷۴ سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی را تأسیس کرد و «اقلیت‌های مسلمانان، راهکارها و مشکلات، ایده‌های گفتگو با دیگران، درباره وحدت و تقریب مذاهب اسلامی، رسالت ما تقریب در اندیشه‌ها، انسجام در عمل و در پرتو قانون اساسی» که از جمله آثار وی است، در ۲۸ مرداد ۹۹، دار فانی را وداع گفت.



ماه چهره خلیلی

بازیگر سینما و تلویزیون، متولد دی ماه ۱۳۵۵ که «کلاه پهلوی»، «در چشم باد» و «مختارنامه» از مهمترین آثار تلویزیونی او محسوب می‌شوند و آخرین نقش آفرینی او در قاب تلویزیون سریال «مرضیه» به کارگردانی فلور سام و همچنین آخرین فیلم اکران شده او «یادم تو را فراموش» به کارگردانی علی عطشانی بود که در مرداد ماه ۹۹ سالگی اش، بر اثر سرطان، حیات درخشانش، خاتمه یافت.



بدرالزمان قریب

عضو پیوسته فقید فرهنگستان زبان و ادب فارسی و زبان‌شناس و استاد دانشگاه، زاده ۱۳۰۸ در تهران که مدرک دکتری زبان‌های باستانی خود را از دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا دریافت کرده بود؛ از آثار ایشان می‌توان به تحلیل ساختاری فعل در زبان سُغدی، زبان‌های خاموش، یوهان فریدریش (ترجمه، با همکاری یدالله ثمره)، وستره جانکه، داستان تولد بودا به روایت سُغدی، فرهنگ سُغدی (سُغدی فارسی انگلیسی)، تاریخچه گویش‌شناسی در ایران، مطالعات سُغدی، پژوهش‌های ایرانی باستان و میانه اشاره کرد که تابستان سال ۹۹ مهرماه پایانی بود بر کارنامه فعالیت‌های علمی و زندگی هدفمندانه اش.



علیرضا راهب

شاعر، ترانه‌سرا، منتقد، نظریه‌پرداز ادبی و از چهره‌های نامدار ادبیات امروز ایران، دانش‌آموخته رشته حقوق از دانشگاه تبریز که از سال‌های دهه ۶۰ تاکنون در فضای ادبی ایران حضوری جدی داشت و بسیاری از اشعار، مقالات و نقدهای او در نشریات متعدد به چاپ رسیدند. انجمن ادبی «ونداد» با زعامت او توانست خود را به عنوان جریان مستقل ادبی معرفی کند. کتاب‌های «عشق پاره وقت» و «دو استکان عرق چهل گیاه» از جمله مجموعه اشعار منتشر شده اوست. این شاعر نامدار ایرانی در ۵ تیرماه ۹۹، بر اثر بیماری کرونا چشم از جهان فرو بست.

در نیمه ی اول سال پرفراغی که گذشت، جامعه مان، پوچ تر از هر پوچی با کوچ هر بزرگی، خالی گشته و جای شان همواره خالی خواهد ماند. این پرونده، از پرستوهای مهاجریست برای یادگاری....



قدرت الله صادقی

گرگان ۱۳۳۱/ او را با بازی کردن در آثاری همچون «دردسرای عظیم ۲»، «ولایت عشق»، «برادر» و چندین و چند عنوان از سریال‌ها و سینمایی‌ها می‌شناسیم که دست پری در عرصه ی تئاتر هم داشته و کارگردانی آثاری را بر عهده داشته است. این هنرمند پیشکوست، در سالروز شهادت برادرش، در سیزده فروردین ماه ۹۹ بر اثر بیماری کرونا در گذشت.



طوبی کرمانی

نخستین فیلسوف زن ایرانی، مشاور دبیر کل مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی، عضو کمیسیون بانوان و جوانان مجمع تشخیص مصلحت نظام، عضو شورای خیرین سلامت کشور، عضو شورای مرکزی شورای فرهنگی-اجتماعی زنان، اولین زن راینر علمی و فرهنگی در یونان، مدیر مسئول کتاب علمی-پژوهشی «زنان»، مولف و مترجم برتر بین الملل دانشگاه تهران، مدیر کل سابق امور اجتماعی و ایرانیان خارج از کشور، عضو شورای سیاستگذاری زنان اهل بیت (ع) با بیش ۶۰ عنوان تالیف، سرانجام براساس نارسایی کبد در سحرگاه شنبه ۲۲ شهریور ۹۹ در ۷۳ سالگی دعوت حق را لبیک گفت.



دلدار رسول زاده

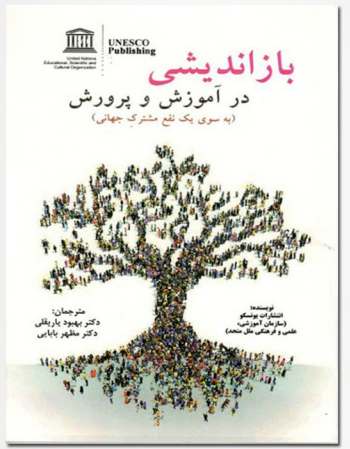
موسیقی دان کشاورزی که در سحرگاه سال ۱۳۲۷، در روستای پیروخش صالح آباد تربت جام دیده به جهان گشود، کارنامه ی هنری پربراری داشته است و از مؤسسان گروه موسیقی ساریکا (هنرمندان سرخس در مشهد) بود و با این گروه در چندین جشنواره حضور داشت و در صدا و سیما هم موسیقی اجرا کرد که مشوق جوانان و مروج هنر بوده، ناگهان در بر اثر سکته ی قلبی، زمانی که بر اراضی کشاورزی اش کار می کرده، در ۲۲ شهریور ۹۹، چشم از دنیا فرو بست.



فریدون غزالیان

پیشکسوت و زنه‌برداری کشورمان و مربی پیشین رده‌های ملی این رشته که علاوه بر سابقه مربیگری در تیم ملی وزنه‌برداری، مدتی هم در تیم نوجوانان و جوانان دستیار حسین توکلی بود، متأسفانه در مرداد ماه ۱۳۹۹ در گذشت.

کتابخانه راسپیر



نام کتاب: دانش بومی توسعه نویسنده: دکتر رشید احمدی فر

موضوع کتاب حاضر، بررسی بینش و روش در مطالعه دانش بومی است. نگارنده در این اثر تلاش کرده تا با ورود به مبحث دانش بومی به ادبیات توسعه، نگاهی نو به مطالعات توسعه داشته باشد. بر این اساس، پس از شرح مبانی و مفاهیم دانش بومی، به زمینه‌ها و کاربرد آن اشاره می‌کند و دلایل و اهمیت دانش بومی را مورد مطالعه قرار می‌دهد. سپس، مبحث حفاظت از حقوق مالکیت معنوی در عرصه دانش بومی و معاهدات بین‌المللی در این زمینه را مطرح می‌کند. روش‌شناسی دانش بومی، جمع‌آوری داده‌ها در حوزه دانش بومی، ارزیابی، اعتبار و آزمایش از طریق دانش بومی و... از دیگر مباحث مطرح شده در این اثر است.

نام کتاب: باز اندیشی در آموزش و پرورش نویسنده: یونسکو

مترجم: مظهر بایابی

این کتاب اثری از سازمان یونسکو است که با همکاری دکتر بهبود یاریقلی، استادیار دانشگاه شهید مدنی تبریز، ترجمه شده است. کتاب حاوی ۱۵۵ صفحه و ۴ فصل می‌باشد. متن کتاب حاوی مباحثی در خصوص «توسعه پایدار» به طور کلی به عنوان دغدغه همه‌ی جوامع بشری. «تاکید مجدد بر رویکرد انسانی» و اهمیت و جایگاه نیروی انسانی در قرن ۲۱، «نظریه پردازی آموزشی در یک جهان پیچیده» و سرانجام، «آموزش و پرورش به عنوان یک نفع مشترک جهانی» برای همه‌ی زمان‌ها و مکان‌ها می‌باشد.

بیش فعالی

● فرهاد خاتمی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مشاور مرکز تیزهوشان شهید بهشتی

بیش فعالی به حالتی دلالت می‌کند که در آن کودک به نحوی مفرط و بیش از اندازه فعال و پر جنب و جوش و پرتحرک است. تحرک زیاد این کودکان نه تنها خود آنها، بلکه اطرافیان، همکلاسی‌ها، و اولیای مدرسه را دچار مشکل می‌کند. از آن جایی که در میان درصد بالایی از معتادان و افرادی که ترک تحصیل کرده‌اند علائم بیش فعالی در کودکی قابل مشاهده است و از طرفی کودکان بیش فعال در معرض خطر بالایی از اختلال سلوک، شخصیت ضد اجتماعی و سوء مصرف مواد مخدر قرار دارند؛ لذا آگاهی همگان، به ویژه والدین و معلمان، در این حالات از اهمیت به سزایی برخوردار است. نقص در تمرکز یا اختلال بیش فعالی شرایطی را برای کودک ایجاد می‌کند که نتواند آرام و بدون حرکت بنشیند و رفتارش را کنترل و توجه خود را به یک موضوع خاص معطوف کند. اختلال بیش فعالی و فقدان توجه، اختلال رفتاری شایعی است که حدود ۵ درصد کودکان را مبتلا می‌کند. احتمال تشخیص این اختلال در پسران سه برابر دختران است، ولی علت این تفاوت هنوز مشخص نشده است.

کودکان بیش فعال بدون فکر کردن عمل می‌کنند و بیش از اندازه فعال اند و در تمرکز کردن مشکل دارند. غالباً متوجه اند که والدین چه انتظاری از آنان دارند؛ اما برآورده ساختن این انتظار برای آنان مشکل است؛ چون نمی‌توانند آرام بنشینند و دقت کنند یا به جزئیات توجه کنند. البته بیشتر بچه‌ها در سنین خردسالی، خصوصاً اگر مضطرب یا هیجان زده باشند، چنین رفتارهایی می‌کنند؛ اما در کودکان بیش فعال این علائم مدت زمان طولانی وجود دارند و در شرایط و محیط‌های مختلف روی می‌دهند. این اختلال به عملکرد خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی کودک آسیب می‌رساند. با درمان مناسب، کودکان می‌توانند بیاموزند که چگونه با این مشکل کنار بیایند و علائم خود را کنترل کنند.

علائم بیش فعالی کدامند؟

- ۱) علائم بیش فعالی در نوع بی توجه:
- مشکل در ادامه دادن توجه و حفظ دقت در طی فعالیت‌ها
- مشکل آشکار در گوش دادن



شیوع بیش فعالی (ADHD)

از هر ۱۰۰ کودک ۵ کودک ممکن است به بیش فعالی مبتلا باشد. پسران سه برابر بیش از دختران در معرض ابتلا قرار دارند. اغلب این مشکلات قبل از ۷ سالگی آغاز می شوند و ممکن است والدین تا وقتی که فرزندشان بزرگتر نشده متوجه مشکل او نشوند. پزشکان نمی دانند که دقیقاً چه چیزی باعث بروز ADHD می گردد؛ ولی مطالعات بر روی مغز، انسان ها را به فهم علل اجتماعی ADHD نزدیکتر کرده است. پزشکان معتقدند افراد مبتلا به ADHD فاقد میزان کافی از مواد شیمیایی خاص به نام میانجی های عصبی در مغز هستند. این مواد شیمیایی به مغز در کنترل کردن رفتار کمک می کنند.

راهنمایی هایی برای والدین

۱) وقتی که فرزندتان کارش را خوب انجام می دهد به او پاداش دهید. در فرزند خود توانایی ایجاد کنید و نیز با او در مورد استعدادهایش صحبت کنید و او را به به کارگیری توانایی هایش تشویق و ترغیب کنید. ۲) با فرزند خود کاملاً واضح و روشن صحبت کنید. برای این کار با پشت کار و مصر و مثبت باشید و خواسته های خود را کاملاً برای فرزند خود روشن سازید. به فرزند خود بگویید چه کارهایی را باید انجام دهد، نه اینکه فقط آنچه را نباید انجام دهد به او گوشزد کنید. ۳) شیوه هایی را برای کنترل رفتار فرزند خود یاد بگیرید. این برنامه ها عبارت اند از: ایجاد جدول برای فعالیت های فرزندتان، داشتن برنامه برای پاداش و نادیده گرفتن رفتارهای نامطلوب. ۴) با معلم و مدرسه در تماس باشید و به آنان بگویید فرزند شما در خانه چه عملکردی دارد و از او پرسید که در مدرسه چه می کند و آنها را حمایت کنید.

راهنمایی هایی برای آموزگاران

آموزگاران عزیز باید این نکته را بدانند که چه موارد خاصی برای دانش آموزان دشوار است؛ برای مثال، ممکن است که دانش آموز ADHD در شروع یک کار دچار مشکل باشد؛ در حالی که دانش آموزان دیگر در پایان دادن به یک عمل و شروع عمل بعدی مشکلی نداشته باشند؛ بنابراین، هر یک از این دانش آموزان نیاز به کمک های متفاوتی دارند. ۱) به دانش آموزان نشان دهید چگونه از کتاب تکلیف و برنامه های روزانه استفاده کنند. همچنین مهارت ها و روش های یادگیری را به آنها آموزش دهید و آنها را به شکل منظم تقویت (پاداش) کنید. ۲) به دانش آموزان در فعالیت های بدنی شان کمک کنید. در بین برنامه ها به آنها استراحت دهید. ۳) با والدین و دانش آموزان، هر دو با هم، برای نوآوری و اجرای یک برنامه تعلیم و تربیتی متناسب، به منظور نیل به نیازهای دانش آموزان به فعالیت و همکاری بپردازید.

منابع:

اختلال های یادگیری. هالاهان، دانیل پی؛ لوی، جان و؛ کافمن، جیمز م؛ پیس، مارگارت پی؛ مارتینز، الیزابت؛ ترجمه ی عزیززاده، حمید؛ همتی علمدارلو، قربان؛ رضایی دهنوی، صدیقه؛ شجاعی، ستاره (۱۳۹۶). نشر ارسباران
بیش فعالی و بررسی مشکلات یادگیری. رفیعی آشتیانی، افسانه؛ رستگار آرائی، منا؛ شائی آرائی، سهیلا؛ میرصفی فر، لیلا السادات (۱۳۹۸). نشر صالحیان

- مشکل در پیروزی از دستورات

- بی نظمی

- اجتناب از کارهایی که به تلاش ذهنی و تفکر نیاز دارد

- گم کردن اسباب بازی ها، کتاب ها و وسایل

- واکنش بیش از حد به محرک ها

- فراموشی در فعالیت های روزانه

۲) علائم بیش فعالی در نوع بیش فعال برانگیخته:

- بی قراری و ناآرامی

- مشکل در حفظ حالت نشستن

- دویدن بیش از حد یا بالا و پایین پریدن

- ناتوانی از بازی کردن در سکوت

- همیشه در حرکت و آماده رفتن قرار داشتن

- زیاد صحبت کردن

- پاسخ به پرسش قبل از تمام شدن پرسش

- دشوار بودن انتظار در ایستادن و در صف ایستادن

- قطع کردن حرف دیگران و کنجکاوای در بحث دیگران

کودکان مبتلا به بیش فعالی بدون درمان دارویی یا رفتاردرمانی نمی توانند رفتار خود را کنترل کنند. برای تشخیص بیش فعالی باید: ۱) کودک رفتارها و علائم گفته شده را قبل از سن ۷ سالگی نشان دهد؛ ۲) این رفتارها در مقایسه با کودکان هم سن و سال آنان شدیدتر است؛ ۳) علائم حداقل باید ۶ ماه ادامه داشته باشند؛ ۴) این علائم بر روی حداقل دو زمینه زندگی کودک مانند مدرسه، خانه، پرستار کودک، دوستان و ... تأثیر منفی داشته باشد. علائم نباید در اثر فشار روانی و استرس ایجاد شده باشد. کودکانی که طلاق پدر و مادر، جدایی، بیماری، تغییر مدرسه یا تغییر ناگهانی در زندگی را تجربه می کنند ممکن است بی توجه یا فراموش کار شوند. برای تشخیص اختلال باید این عوامل در نظر گرفته شود. همچنین زمان شروع علائم درست بعد از این وقایع در تشخیص درست کمک کننده است. سابقه پزشکی کودک و خانواده بسیار مهم است؛ زیرا تحقیقات نشان داده بیش فعالی زمینه ژنتیکی داشته و اغلب، در سابقه خانوادگی مبتلا دیده می شود. معاینه فیزیکی باید انجام شود و شنوایی، بینایی و سایر توانایی ها بررسی شوند. برخی از بیماری های دیگر مانند استرس، افسردگی و اضطراب می توانند مانند بیش فعالی ظاهر کنند. بهتر است از والدین سؤالاتی در مورد این بیماری ها و نیز در مورد سیر رشد و تکامل کودک در خانه، در مدرسه و در بین دوستان پرسیده شود. مریبان معمولاً اولین کسانی هستند که متوجه علائم بیش فعالی می شوند. ارزیابی سیر آموزش کودک نیز باید انجام شود؛ اما این نکته نیز اهمیت دارد که این افراد باید صادق و مورد اعتماد باشند و از نقاط قوت و ضعف کودک شما تا حد امکان آگاهی داشته باشند.

علت ایجاد بیش فعالی چیست؟

علل ایجاد آن منشأ زیست شناختی دارد که هنوز به درستی شناخته نشده است. محققان بیان می کنند که احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی عامل به وجود آمدن این اختلال است.



میلاد دل انگیز / پارک شایو مریوان

۲



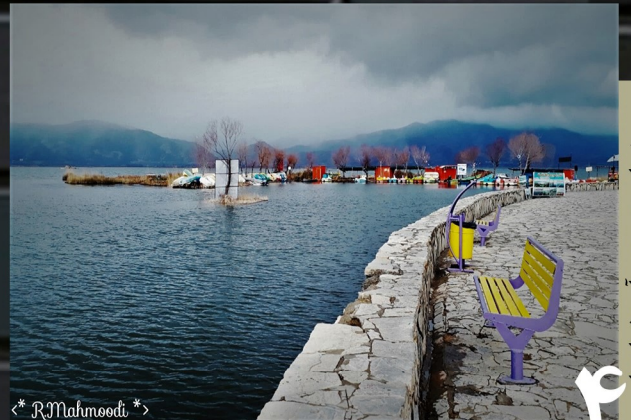
دربا ساعد موچشی

۱



راشد شیخ احمدی، کارشناسی ادبیات

۳



رضوان محمودی، آموزش ابتدایی

۴

* R.Mahmoodi *

یادداشت

#فاطمه_عظیمی

دو تا جای لطفا....

فرصت تجزیه و تحلیل نگاه متعجب و ابروی بالا رفته‌ی کافه‌چی رو نداشتم؛ الان

فقط باید محو تو می‌شدم و فقط به صدات گوش می‌کردم.

+ هنوزم فکر می‌کنی قهوه مال آدمای بی دغدغه و سانتی مانتاله؟

- هنوزم؟ مگه چیزی عوض شده که می‌گی هنوزم؟!

+ نه خب ولی، ولش کن...

- بگو

+ عوض شدی چقد؛ دیگه گل گلی نمی‌پوشی؟ موهاتو چرا رنگ کردی؟ حیف

نبود اون خرمایی خوشرنگ؟ این عطر خارجی هم اصلا بهت نمیاد؛ به تو همون

بوی یاس میومد.

- نمی‌دونم میزهای بغلی چرا اینجوری نگام می‌کنن؟! معذبم می‌کنه.

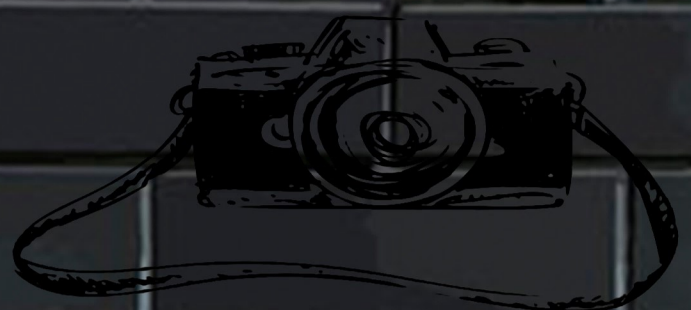
+ اینارو ولشون کن؛ از خودت بگو

- از پیش تو که رفتم خیلی گشتم، با خیلیا بودم، خندیدم، سر قرار رفتم، حرف

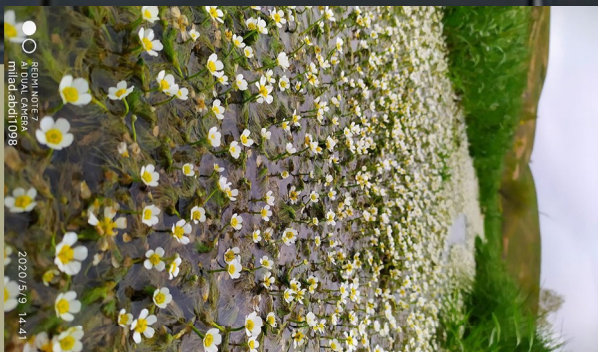
زدم... می‌دونی چیه؟ همشون شکل هم بودن. چرا هیچکس مثل تو نیست؟

+ هیچکس حاضر نبود باهام گوشه‌ی خیابون سمبوسه بخوره، پیاده خیابونا رو گز کنه

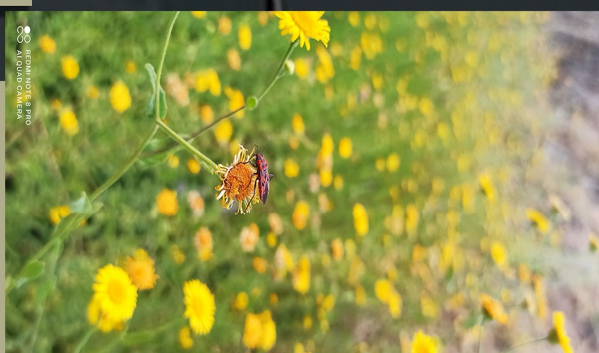
تا برسیم سر چهار راه و از اون پسر بچه فال بگیریم، می‌دونی؟



میلا عبدی



مسلم شاه نظری، آموزش ابتدایی



میشم مردوخ، علوم تربیتی



مائده حیدر زاده، آموزش ابتدایی



وقتی می گفتم به جای کنسرت علی یاسینی بریم این کنسرت بوشهریا که دایره و تمبک می زنن بیشتر خوش می گذره، تعجب می کردن... چرا هیچکس مثل تو نیست؟

چایی رو که آوردن به این فکر می کردم که به خاطر همین بود ولم کردی؛ که بری دوراتو بزنی با چهار تا بهتر از من بگردی بعدش بیای بگی هیچکس مثل تو نیست؛ من ولی بعد تو تونستم هیچکس رو بذارم جات.

نبات رو واست تو چایی انداختم و فنجون رو دادم دستت. دستمو که عقب کشیدم فنجون افتاد و هزار تیکه شد. به خودم که اومدم فهمیدم تو خیلی وقته نیستی؛ خیلی وقته رفتی....

_ خانم خویین؟ باکی دارین حرف می زنین؟

+ بیخشید شکست

_ مهم نیست خانم الان جمعش می کنم

آره من عوض شدم؛ از وقتی که تو رفتی منم به آدم دیگه شدم؛ اون آدمی که وقتی با تو بود و با دیوونگی هاش تو خیابونا پرسه می زد و بلند بلند فال حافظ می خوند، با رفتنت مرد...

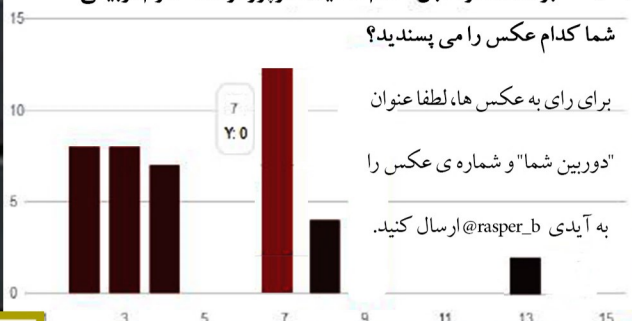
برنده شماره قبل: خانم شکبلا نادرپور / رشته علوم تربیتی

شما کدام عکس را می پسندید؟

برای رای به عکس ها، لطفا عنوان

"دوربین شما" و شماره ی عکس را

به آیدی @rasper_b ارسال کنید.



گپ و گفتی با پدر خرس‌های بی دندان

• تهیه و تنظیم: فاطمه حقی
دانشجوی کارشناسی علوم اجتماعی



اشاره: وحید ضیائی، شاعر، محقق، منتقد ادبی، روزنامه نگار و مترجم ایرانی، در ۶ خرداد سال ۱۳۵۹ در اردبیل متولد شد. او تحصیلات دانشگاهی خود را در مقطع دکترای زبان و ادبیات فارسی ادامه داد. ضیائی یکی از شاعران شعر مدرن و پسامدرن در ایران است که سبک نوآوری وی به نام "شعر آستان: ترکیب شعر و داستان در شرایط پست مدرن" تأثیر بسزایی در فضای آوانگارد داشته است. وی به آموزش ادبیات خلاقانه برای گروه‌های سنی مختلف ادامه می‌دهد و ۲۳ جلد با مقدمه وی توسط شاگردانش منتشر شده است. ضیائی تاکنون ۲۳ کتاب در زمینه شعر، نقد، ترجمه و ادبیات به زبان فارسی منتشر کرده و اشعار وی به ترکی، عربی، فرانسوی، انگلیسی و اردو ترجمه شده است. دکتر ضیائی اکنون مدرس دوره‌های ابتکاری خود است: ادبیات خلاق (NLPL) (آموزش NLP براساس استعاره‌های ادبیات فارسی)

چرا ادبیات؟

احساس می‌کنم که جو خانواده در گرایش افراد بسیار مهم است. و این گرایش می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد؛ مثلاً رشته‌ی من تا پایان دیپلم، علوم تجربی بود اما علاقه و مطالعه‌ای که در ادبیات داشتم، نه تنها باعث افزایش علاقه‌ی من شده بلکه استعداد ذاتی هم باعث شد که به طرف ادبیات حرکت کنم؛ فقط بحث علاقه‌مندی نیست! چه باعث می‌شود تا قلم به دست گرفته و شعری نو خلق کنید؟

روح ما عادت کرده است وقتی تحت تأثیر واقع‌های یا

و حالا چه در حوزه شعر و چه در حوزه داستان آثارشان تبدیل به میراث مکتوب نشده و بعد از مدتی سوژه از یاد رفته و دیگر آن شاعر یا نویسنده نتوانسته است بنویسد، خب به همین خاطر یکی از دلایل این است که می‌خواستم زحمات من در سال‌هایی که در دنیا هستم و به عنوان یک شاعر و نویسنده که انتخاب کردم زندگی کنم حتماً مکتوب بشود و برای آیندگان بماند؛ یعنی سندی باشد از فعالیت‌های ما برای آیندگان و از طرفی شیوه نوشتن و چاپ کتاب جا بیفتد! چون با دوتا مسئله مواجه هستیم: در کار گاه‌ایم می‌بینم و تجربیاتم به من نشان داده که افراد ترس دارند از چاپ کتاب؛ چرا؟! چون می‌ترسند مورد انتقاد قرار بگیرند، یا وسواس دارند و فکر می‌کنند بهترینشان را هنوز ننوشته‌اند. هر دوی این‌ها باعث می‌شود که فرد، مداومت در نوشتن و چاپ را نداشته و نهایتاً انگیزه‌اش را هم از دست بدهد.

اتفاقی قرار می‌گیرد، ناخودآگاه احساسی برای برون‌ریزی روحی روانی پیدا کند در قبال حادثه! حادثه می‌تواند عاشقانه باشد، تأثیری از صحنه‌ی جنگی باشد و... که در هر کسی متفاوت است؛ ممکن است آدم‌های معمولی باخشم، حرف زدن و عادات پیش پا افتاده، ابراز روانی داشته باشند اما هنرمندان با آثارشان حرف زده و این تظاهر و بازتاب را در مخلوقاتشان دارند؛ شعر من هم بازتاب هرچیز است که فکر می‌کنم دارم و می‌توانم که بنویسمشان!

هدف شما از چاپ آثار متعدد چیست؟

چندین دلیل وجود دارد، یک اینکه من به واسطه پژوهش‌هایی که در این سال‌ها داشتم، به این نتیجه رسیدم که در ایران و بخصوص در آذربایجان و بخصوص در اردبیل زادگاه مادری من بسیاری از شعرا و نویسندگان خوب داشته‌ایم که اهتمام به نوشتن و چاپ آثارشان نکرده‌اند؛ ایده را داشته و پرورش داده‌اند اما به قلم جاری نکرده

این طور کتاب چاپ کردن‌های من به نوعی الگوسازی و کمک به ارتقاء میراث مکتوب هم هست.

در حین فعالیت‌های ادبی مستمرتان با چه چالش‌هایی رو به رو شدید؟

زمانی که شما بر جی می‌سازید، کوتاهی ساختمان‌های اطراف کاملاً مشهود می‌شود؛ زمانی که شما به شکل مستمر فعالیتی انجام می‌دهید، کند بودن دیگران به چشم می‌آید؛ ناخودآگاه افراد در قبال فعالیت‌ها، عکس العمل نشان داده و می‌پرسند، من چرا نبوده‌ام، من چرا انجام نداده‌ام و... نفس طبیعت آدمی همین است! در دو جور برخورد انسان می‌بیند وقتی برجی در کنار خانه محقرشان ساخته می‌شود، تلاش می‌کند تا خانه‌شان را بزرگتر کند؛ با این تفکر ناگهان یک شهر کوچک به شهر بزرگ صنعتی تبدیل می‌شود، اما در برخورد دیگر، شروع به تخریب آن برج می‌کنند تا همه‌ی خانه‌ها به اندازه‌ی هم مخروبه باشند. من در این سال‌ها با هر دو مدل تفکر مواجه بوده‌ام که بیشترین چالش من همین بوده است! به هنجاریاتم یاد می‌دهم، اگر در مسئله‌ای کسی دیگر از شما بزرگتر بود تلاش کنید تا خودتان را بزرگ کنید؛ ما می‌توانیم مجموعه‌ی بزرگتری از آدم‌های موفق را در کنار هم داشته باشیم.

چگونه می‌توانید انرژی و انگیزه‌ی خودتان را برای انجام فعالیت‌های بیشتر نگه دارید؟

اعتراف می‌کنم سخت است که انگیزه و انرژی را بالا نگه داشت؛ اما باید آنقدر تلاش کنی و هدف را بزرگ نگه داری که از کارشکنی‌ها، تخریب‌ها و نامردی‌ها نه تنها ناراحت نشوی بلکه دست به اصلاح الگویی بزنی که این تفکر را بوجود آورده است و همین مهم است! وقتی هدف بزرگ باشد، وقتی ایمان به هدف وجود داشته باشد،

انگیزه هم در کنار آن نمود پیدا خواهد کرد.

کدام یک از شاعران کلاسیک، بیشتر در شما تاثیر گذاشته و شما را برای انجام کارهای ادبی ترغیب کرده است؟ آیا الان هم، برای خودتان، الگوی ادبی دارید؟

حافظ، سعدی و نظامی؛ الان در تلاشم خودم را به عنوان الگوی ادبی و فرهنگی و آدمی که می‌تواند با ادبیات زندگی کند و خوب باشد در ذهن و روان و زبان هنرجویان و مردم نشان دهم، یعنی سعی می‌کنم خودم را بسازم! زمانی، آدم الگو دارد و احساس می‌کند که به بعضی تفکرات نزدیک است اما الان من هستم که باید خودم را در چهل سالگی آنگونه بسازم که دیگران مرا در آینده به عنوان الگوی کاریشان در نظر بگیرند.

شما موفقیت را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

موفقیت، استمرار تلاش است؛ شما نهایت تلاشتان را دارید و با تداوم در آن، فرصت‌هایی به وجود می‌آید؛ زمانی که شما از فرصت به درستی استفاده می‌کنید، به موفقیت می‌رسید. همین کافیست که دوستان بدانند من به شکل مستمری روی کارهایم تمرکز می‌کنم و با استفاده از فرصت‌هایم، فرمول موفقیت را اینگونه تعریف می‌کنم.

به نظر شما لزوم آشنا بودن با ادبیات و نحوه‌ی استفاده از آن، برای دانشجویان معلمان و در کل، "قشر فرهنگی" چیست؟ و چه توصیه‌ای به دانشجویان معلمان دارید؟

"قشر فرهنگی، اسمش روشه!" یعنی در هر حوزه‌ای از فرهنگ، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، مشاوره و... هر کار زمینه فرهنگی که انجام بشود، اگر معلم ادبیات بلد نباشد آن هم به صورت کاملاً تخصصی، هم بر مضمون، هم بر محتوا و هم در قالب، به نظر من اصلاً کلاس داری بلد نخواهد بود!

چون در علوم انسانی و علوم فرهنگی، بحث نخستین حرف زدن و ارتباط‌گیری با آدم‌هاست! زمانی که من دایره واژگان و جلاتم آنقدر نباشد که بتوانم با آدم‌ها ارتباط برقرار کنم، چگونه می‌توانم یک مشاور خوب، یک روان‌شناس خوب و یا یک جامعه‌شناس خوب باشم؟

همین ادبیات است که محصول آن‌ها را به وجود خواهد آورد؛ چون اگر در کلاس تدریس می‌کنند، تدریس محصولش خواهد بود! نویسنده خواهد شد، سخنران خواهد بود، باز با ادبیات اتفاق خواهد افتاد یعنی بدون استثنا هر کسی که در هر رشته‌ای، پزشکی و پیراپزشکی و فیزیک، می‌خواهد به حوزه تدریس وارد شود، اگر به ادبیات آگاه نباشد، نمی‌تواند دانسته‌هایش را به منصفی ظهور برساند!

دانشجو معلمان باید بخوانند و ادبیات را به عنوان یک الزام کاری، معنوی، شخصی و چیزی که اگر نباشد، دیگر هیچ چیزی نیست تلقی کنند! یک فرهنگی باید نویسنده باشد، باید ادبیات‌دان باشد، باید بدانند که سواد در دنیا، ادبیات و در ادبیات خلاصه می‌شود!

من آرزو می‌کنم نسل آینده‌ای که به وجود خواهند آمد به گذشته‌ی خود افتخار کرده و به شیوه‌های نو و متدهای نو بازسازی کرده و نقاط مثبت را پررنگ کرده و آنقدر زیبا به جهان ارائه بدهند که همه بدانند ادبیات ما بی‌نظیر است. معلم باید انگیزه و روحیه داشته باشد، او باید از لحاظ علمی بروز بوده و قدر ادبیات کلاسیک را بداند.

سپاسگزارم از اعتمادی که به من کردید.

وحید ضیائی



● صبا شفائی راد دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

سلام به همه‌ی بازماندگان سال ۹۸

امیدوارم همه‌تون از مراحل سخت و نفس‌گیر دوران سیل و زلزله و وبا و ملخ و دایناسورهای آتشین و کوسه‌های قاتل و یا همون مرحله "it's" جون سالم به در برده باشید. خب از اونجایی که فقط یک چمن برای من باقی مونده و شاید نتونم همراه شما عزیزان به مرحله فینال برسم، می‌فوام قبل از مردن یک وصیت مفیدی برای جهانیان و بانشینانمون داشته باشم:

در سرزمین‌های دور انداخته شده‌ی جهان، قاره‌ای به نام "بان‌سختان" که بعدها "آسیا" نام گرفت، وجود داشت. در جنوب غربی قاره، کشوری به نام "نامیرایان" بود، که آدمای این کشور بسیار عجیب بودند؛ چراکه نه گوشتی می‌فوردند و نه از مبلغ هنگفتی که دولت ماهانه به مسابشان واریز می‌کردند، علف و سبزیجاتی می‌فردند. تمام ویژگی‌های ظاهری آنان مانند سایر مردم جهان بود، تنها با یک تفاوت!

تمام انسان‌های جهان یک جان داشتند و اینان هفت جان! آنها انسان‌های بسیار شاری بودند ولی هنگام بروز مشکلات بسیار فطرنک و رعب‌انگیز می‌شدند؛ چند مورد رو با درجه فوف "medium" براتون مثال می‌زنم؛ مثلاً هنگام بروز مشکل؛ استوری و پست گذاشتن از ۱۲ به بعد، تغییر دادن یو به: oh yes, I'm the best"، لب‌فوانی دایسمش دیگر نامیرایان، توییت گذاشتن و قتم صلوات برای افزایش ویو. آنان انسان‌های بسیار باهوشی بودند به طوری که در جهان به آنان مقام سوم را دادند و پسوند فامیلی همه‌ی کشور به "جهان‌سومی اصل" تغییر کرد و باعث مباحثات و سرافرازی همه شد. آن‌ها آرزوهای خود را به اهداف ناممکن تبدیل می‌کردند؛ به طوری که مسرت سوار شدن ماشین‌های گران قیمت، آنها را بر این همت و ارادت که با افزونی تقاضا و استاندارد در صف ثبت نام خودرو قیمت اتومبیل خود را به خودروی رؤیایی گران برسانند. فاصله همه چیز برای رفتن به مرحله فینال آماده بود که ملائک مسود ربه در آوردند که: بار الهی! دیدو پک مشاهده کردیم که در مرحله زلزله همه کشور نلرزیده است و امتیاز این مرحله نباید داده شود و فاصله در کمسیون الهی لایحه مرحله کرونا تصویب شد. فصوصم ملائک با فرزندان آدم به همین جا قتم نشد و درجه مرحله را از easy-medium به درجه hard-ruptur عوض کردند. این مردمان در آرزوی اسپایدرمن شدن سوپ ففاش را سر کشیدند. پدربزرگم خدا بیامرز، (ممنون خدا رفتگان شما رو هم بیامرز) بهم گفت: بابا جان! آله یک روزی تنظیمات کارفونه سازندهت (دچار اتمالی، ویروس‌ی چیزی شد که گزینه سفر خارج کشور فعال بشه، آله پین رو انتفاب کردی و رفتی هیچ کاری نکن فقط نلکاشون کن. هرپی باهات حرف زدن هرپی تعارف کردن، هیپی! فقط نگاه؛ چون به ممض اینکه علائم حیاتی نشون بدهی و تلون بفوری دورت گاهو می‌پینن و عافیتت سس سویا و... . حالا بدقتی بزرگ‌تر اینه که توی این شرایط قرنطینه و کرونا اعصاب‌ها ضعیف و طاقت‌ها کم شده و به سرعت in rel ها در حال حذف شدن از پیوها هستن و آخرین گزینه جوانان برای تماس تصویری با طرفشون هم از اونا گرفته شد. و دهه نودی‌های عزیز سشن آفر؛ بر اساس تحقیق و قتم‌های من تاریخچه کرونا کشف کردید؛ باشد که در تاریخ، این دوران، "تاریخچه کرونا" نامگذاری شود. یک عصر سرد در دسامبر ۲۰۱۹ در فانه‌ی پروتینی مقبری، در خانواده‌ای نیمه‌مذهبی، کرونا پشع به جهان گشود. نام کامل او "کیم راوین نوی اصل ووهان آبار" بود. کیم راوین در دوران کودکی یک سرمافورگی مظلوم و کم‌حرف بود که در مدرسه از بالکتی‌ها و میکروب‌ها تک می‌فورد. او از فطرت‌نهایی دلش می‌فواست مدت بیشتری را درون جانداران و انسان‌ها بماند اما با بی‌میلی و جری نگرختش توسط آدم‌ها خودش به این نتیجه رسید که راهش را بگیرد و برود. وقتی به سن دبستان رسید او دیگر آن کیم راوین بی‌اهمیت نبود. در دبیرستان مانند هر نویوان دیگری سرکش و باغی، پا در یک کفش کرد که به رشته آتفولانزا علاقمند است و کوشش برهکار نصیحت‌های پدرش مبنی بر آینده نداشتن این رشته نبود. او سر انیام توانست کارشناسی خود را در رشته آتفولانزای مرغی و ارشد را فوکی بگیرد. اما کیم راوین مانند همه‌ی جوان‌ها متأثر از شرایط اقتصادی نوکلنیک اسید و کپسید خودش قرار گرفت و یکی از همان روزها که در تظاهرات شرکت می‌کرد و به انفرادی انداخته شد، با خود عهد کرد یک روزی ویروس بزرگی بشود که خانواده‌اش به او افتخار کنند و کل جهان را او بشناسند. هراس جهانی لقب کوید ۱۹ یا همان کرونا را به او دادند...

خدا یا بفیر کن سر انیام کار
شود پودر چین، ملائک شرمسار

اخبار پردیس بنت الهدی صدر کردستان

پریانصر الهی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی



انتخابی از جنس دانشجو، برای دانشجو

• آغاز فرایند ثبت نام نامزدهای انتخاباتی شورای صنفی پردیس بنت الهدی صدر سندج: هر ساله به استناد ماده ۲ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان مبنی بر تربیت، توانمندسازی و ارتقاء شایستگی‌های عمومی، تخصصی و حرفه‌ای دانشجویان و آیین نامه و شیوه نامه‌های ابلاغی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، انتخابات شورای صنفی برگزار می‌شود. فعال نمودن شورای صنفی - رفاهی دانشجویی یکی از مهم‌ترین راهکارهای ترویج و تقویت فضای مشارکت و همکاری دانشجویان به شمار می‌آید اما با توجه به شیوع بیماری کرونا در سال جاری امکان برگزاری انتخابات شورای صنفی در اردیبهشت ماه نبود. لازم به ذکر است با توجه به عدم حضور دانشجویان در پردیس‌ها، تبلیغات و انتخابات به صورت الکترونیکی (مجازی) است که با برنامه‌ریزی‌های لازم و بهره‌مندی از ابتکار، نوآوری، رغبت، نشاط و پویایی دانشجومعلم، با مشارکت حداکثری انجام می‌شود.



مسابقه مجازی من ماسک می‌زنم

• برگزاری مسابقه مجازی "من ماسک می‌زنم": در همین راستا واحد دانشجویی پردیس با همکاری کانون بهداشت و سلامت جسم و روان، مسابقه دانشجویی با موضوع "من ماسک می‌زنم" برگزار کرد. "من ماسک می‌زنم" و "رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی در محیط کار یا خانه" از جمله محورهای شرکت در این مسابقه بود که با استقبال خوب دانشجومعلم دانشگاه فرهنگیان کردستان همراه شد، آثار در قالب عکاسی، پوستر، بروشور، انیمیشن، پمفلت و... جهت شرکت در مسابقه ارسال شد.

از بین آثار زیبای دانشجومعلم پس از داوری توسط داوران مجرب، نفرات برتر به شرح زیر اعلام شد:

مقام اول: دانشجومعلم اوین سلیمانی از پردیس بنت الهدی صدر سندج

مقام دوم: دانشجومعلم امید مظفری از پردیس شهید مدرس سندج



شب‌های معنوی با کرونا

• کارگاه مجازی پرسمان دینی به مناسبت ماه مبارک رمضان: در راستای ارتزاق معنوی ماه مبارک رمضان امور فرهنگی پردیس بنت الهدی با همکاری نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، با برگزاری کارگاه پرسمان دینی فضای مجازی را متبرک می‌کند. واحد فرهنگی پردیس بنت الهدی صدر با توجه به روحیه پرسشگر دانشجومعلم در زمینه مسائل دینی با همکاری نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری اقدام به برگزاری جلسات پرسش و پاسخ در ایام ماه مبارک رمضان با حضور کارشناسان دینی و اساتید برجسته در این زمینه کرد.

معرفی چند ابزار تولید محتوا برای معلمان در ایام کرونا و چند پیشنهاد کاربردی

E-LEARNING



● یاسمن بهمنی دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

۲- کپتویت (Adobe Captivate)

اگر از سایر نرم افزارهای شرکت آدوب مثل فتوشاپ، فلش، پریمیر و غیره، استفاده کرده باشید می دانید که محصولات این شرکت حرفه ای و قدرتمند هستند. در حال حاضر تانسخه ۹ آن به بازار آمده است. مزیت های نرم افزار کپتویت به شرح زیر است:

آزمون سازی حرفه ای، تولید خروجی های متنوع، تولید محتوا بدون کدنویسی از جمله قابلیت های دیگر نرم افزار کپتویت:

- پشتیبانی از فرمت های مختلف صدا، تصویر و ویدیو
- امکان ویرایش صدا، تصویر و ویدئو در محیط نرم افزار
- امکان تصویر برداری از محیط نرم افزار
- قابلیت استفاده از فایل های برنامه پاورپوینت در پروژه ها

۳- نرم افزار کماتازیا Camtasia Studio:

این نرم افزار از مجموعه محصولات شرکت Techsmith می باشد. هرچند از این ابزار می توان به عنوان یک ابزار تدوین ویدیوی ساده و سریع نیز استفاده کرد اما گنجانیدن قابلیت های تعاملی و ساخت آزمون در داخل محتوا، این نرم افزار را در جریه ابزارهای تولید محتوای آموزشی قرار می دهد.

امکانات نرم افزار کماتازیا:

تدوین حرفه ای و سریع و ساده ویدیو، امکان قابلیت های تعاملی، امکان ساخت آزمون، امکان ساخت انیمیشن، امکان ضبط صفحه نمایش.

منبع:

گروه برنامه نویسان بیان نو

تولید محتوا انواع مختلفی دارد. تولید هر کدام از آن ها بنا بر ماهیت و مقتضیاتی که دارد، نرم افزارها و سخت افزارهای متفاوتی را طلب می کنند. در اینجا قصد داریم نرم افزارهای کاربردی و مفیدی را جهت تولید محتوا، به معلمان و سایر مشاغل مربوط، معرفی کنیم.

۱- استوری لاین (Articulate Storyline)

این نرم افزار که توسط شرکت Articulate تولید شده است به سرعت توانست رشد کند و به یکی از قدرتمندترین و کاربرپسندترین نرم افزارهای تولید محتوای الکترونیکی تبدیل شود. استوری لاین امکان ایجاد محیط های آموزشی تعاملی و غنی را با افزودن عناصر مختلف به دوره آموزشی، به ما می دهد.

مهم ترین مزیت های استوری لاین به شرح زیر است:

محیطی ساده و کاربرپسند، سازگاری کامل با زبان فارسی، عدم نیاز به دانش کدنویسی، تنوع در خروجی، آزمون سازی ساده از جمله امکانات دیگر نرم افزار استوری لاین:

- ضبط مستقیم صدا بر روی اسلایدها
- امکان گرفتن فیلم از صفحه کامپیوترتان
- امکان ویرایش صدا و فیلم بدون نیاز به نرم افزارهای دیگر
- افکت های پیش فرض متفاوت برای عناصر اسلایدها، همچنین امکان رسم افکت های خاص
- کاراکترهای آماده با پوزیشن های متنوع
- امکان طراحی یک بانک سوال و نمایش تصادفی سوالات از این مجموعه

آموزش زبان کردی (قسمت هفتم)

در این قسمت از آموزش زبان کردی می‌خواهیم به چند نکته گرامری و توضیح بزروکه پردازیم.
از ترکیب صامت و مصوت کلمه تشکیل می‌شود و هر کلمه از چند هجا (بخش-سیلاب) تشکیل می‌شود.
در ساختار یک هجا موارد زیر به چشم می‌خورد:

۱- برای شناخت حروف صامت و مصوت بهترین راه هجا کردن کلمات است و هر کلمه از یک یا چند هجا درست شده است.

۲- صدای اول هر هجا لزوماً صامت است و حرف مصوت هیچگاه در ابتدای هجا نمی‌آید.

مثال: کارماز / کار / ما / مز

۳- در هر بخش فقط و فقط یک مصوت وجود دارد، اما ممکن است یک یا چند حروف صامت وجود داشته باشد. حتی اگر پشت سر هم آمده باشند.

مثال: گول‌جار / گول / جار / نه‌سپ / نه‌سپ

خصوصیت خوب زبان کردی این است که هر صدایی که تلفظ شود می‌توانیم آن را به صورت حرف بنویسیم (بعز بزروکه).

بزروکه:

در زبان کردی مصوتی کوچکتر از کسره وجود دارد که برای این صدا در القابای کردی حرفی تعیین نشده است. همانطور که قبلاً اشاره شد در هر بخش یک مصوت باید وجود داشته باشد و اگر در هر هجا یک یا چند حرف صامت وجود داشته باشد و حرف مصوت به چشم نخورد در واقع مصوت آن هجا بزروکه است.

گزینگ					
زینگ			گ		
گ	ن	ی	ز	بزروکه	گ
ص	ص	م	ص	م	ص

من		
من		
ن	بزروکه	م
ص	م	ص

با کودکان آب زیر گاه چه کنیم؟

عوامل پدید آورنده:

- وجود شکست‌های زیاد و موفقیت‌های کم
- مورد توجه و محبت دیگران نبودن (مخصوصاً خانواده)
- سخت‌گیری بیش از ظرفیت بروی
- روبرو بودن با مشکلات عاطفی عمیق
- تجربه نکردن آرامش
- در معرض تنبیه بودن

چگونگی عملکرد:

- تقویت و تشویق رفتارهای مناسب کودک
- واگذار کردن کارها و مسئولیت‌هایی به کودک
- عدم استفاده از تنبیه تا جای ممکن
- بذل توجه کافی به کودک
- در صورت نیاز، مراجعه به روان‌شناس یا مشاور
- کودکان وقتی با سرزنش و انتقاد زندگی می‌کنند می‌آموزند بی‌اعتماد به خود باشند وقتی با خشونت زندگی می‌کنند، می‌آموزند که جنگ‌جو باشند. با کودکان آب زیر گاه خود به گونه‌ای باید رفتار کرد که سیراب شوند. کودکان از نظر شخصیتی به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند. با شناسایی تیپ شخصیتی کودک خود می‌توانید شیوه تربیت اگر اشتباه است تغییر داده و روش بهتری را جایگزین کنید. کودکان آب زیر گاه و شیطان که در کنار این صفت، خود را مظلوم جلوه می‌دهند و سعی در بدگویی از دیگران دارند تا تنبیه شدن آنها را ببینند، این دسته از کودکان تمایل زیادی به تقلب کردن در انجام کارها دارند و آزار رساندن به دیگران در این کودکان بسیار شدید بوده و در زندگی این گونه کودکان با مشکلات عمیق عاطفی روبرو هستند و به جای اینکه مورد لطف و توجه دوستان و جمع صمیمانه قرار بگیرند از طرف آنها طرد شده‌اند. باید والدین توجه بیشتری به کودک خود داشته باشند و رفتارهای مناسب کودکان را مورد تحسین و تشویق قرار دهند و از موارد دیگر، گذاشتن مسئولیت بر دوش کودک است تا به با ارزش بودن خود

پی‌برد.

منبع: yjc.ir

منبع: نجاتی، حسین، (۱۳۸۸)، روانشناسی کودک، تهران، نشر بیکران، چاپ دهم.

کودک آب زیر گاه، از دوستان و اطرافیان خودش بدگویی می‌کند تا زمینه تنبیه آن‌ها را فراهم کند. بیشتر اوقات مظلوم‌نمایی کرده و خودش را بی‌گناه جلوه می‌دهد. معمولاً از گوشه چشم رفتار اطرافیان را تحت نظر دارد. کودکان آب زیر گاه معمولاً شکست‌های زیادی را در زندگی تجربه کرده‌اند که این موضوع بعلاوه فقر عاطفی و سخت‌گیری‌های والدین زمینه‌ساز بروز این نوع از مشکلات رفتار در کودک شده است.

علائم و نشانه‌ها:

- لذت بردن از مشاهده تنبیه دیگران
- بدگویی از دیگران تا شاید موجب تنبیه قرار گیرند آن‌ها
- سعی در مظلوم و بی‌گناه جلوه دادن خود
- زیر نظر داشتن دیگران از گوشه چشم
- ایجاد دردسر و مزاحمت به مجرد غافل شدن از او
- زیاد بودن تمایلات دیگر آزاری در او
- استفاده از تقلب در جوابگویی به سؤالات
- داشتن تعدادی دوست خصوصی و صمیمی برای خود



نقشی لباسی کردی در سلامت بدن

*شماره سلمانپور

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

کوا، لباس بلندی است که روی پیراهن بلند پوشیده شده و قسمت پشت لباس کردی را می پوشاند.

سوخمه، نیم تنه ای بدون آستین است که روی پیراهن بلند پوشیده می شود.

کوله بال، نیم تنه ای دارای آستین تا آرنج دست است.

سلطه، نیز نیم تنه ای دارای آستین است که تا آستین هایش تا مچ دست کشیده می شود.

شال، در ناحیه کمر بر روی لباس کردی و یا لبای سقزی بسته می شود و برای محافظت در برابر سرما یا جمع و جور کردن لباس استفاده می شود.

سروین، نیز بیشتر در گذشته مورد استفاده زنان مناطق کردنشین قرار گرفته و همراه با کلاه روی سر به طرز خاصی بسته می شده است.

امروزه در چهار قسمت اصلی مناطق کردنشین جهان، شاهد پوشش های گوناگونی از لباس کردی می باشیم به گونه ای که با کمی تغییر نسبت به یکدیگر شکل و ریخت زیبای خود را دارا می باشد. که شکل و ریخت و قیافه آن برگرفته از نیاکانشان و با توجه به شرایط آب و هوایی و اقلیمی سازگار و درست شده است که آن را در جایگاه مهمی قرار داده است و برای کردها هم لباس مهمانی، هم یونیفرم ارتشی و هم لباس کار و کشاورزی است. این لباس ها شامل تن پوش پای افزار و سرپوش می باشد. پیش از ورود پارچه، کفش های خارجی و سایر محصولات داخلی به کردستان، بیشتر پارچه ها و نیز پای افزار مورد نیاز توسط بافندگان و دوزندگان محلی بافته و ساخته می شد. لباس زن کرد علاوه بر حجابی کامل و مناسب در مهمترین جنبه های خود یعنی زیبایی به تکامل رسیده است. این لباس به مفهوم محدود بعضی از جوامع، حجاب را متحمل نشده و حجب و حیای او درونی و واقعی است و در قید پوشیدن لباس های دیگر نیستند. زن کرد در عین لوند و خوشرو بودن پاکدامن است.

اکنون بسیار نیکوست که این لباس زیبا را که هم محجب بوده و هم با فرهنگ بومی منطقه کردستان سازگار است بیشتر به کار ببریم و اجازه ندهیم مدل های غربی و مآواره ای را که با فرهنگ و شرع مقدس دین اسلام سازگاری ندارند، در منطقه رواج پیدا کنند.

یکی از نشانه های هویت هر ملت که از نمادهای ملی و فرهنگی آن ملت و میراث گذشتگان محسوب می شود، پوشش است و از سریع الاتقال ترین نشانه های فرهنگی محسوب می شود. طرز پوشش، دانش فرهنگی و تصورات و تفکرات و جهان بینی یک گروه قومی را نشان می دهد. محیط زیست طبیعی، نوع معیشت، روابط و منزلت های اجتماعی، مواد و مصالح موجود در محیط زندگی از عواملی هستند که در شکل گیری لباس دخالت دارند.

با توجه به قدمت تاریخی فرهنگ کردها، پوشش آنها ریشه در تمدن چندین هزار ساله آنان دارد و با گذشت زمان سینه به سینه به آیندگان رسیده است و از پوشش های اصیل و برجسته است. یکی از امتیازات ویژه لباس کردی همگونی آن با موسیقی و رقص کردی (هله لهر کی) که از دیگر هنرهای اصیل فرهنگ ملت کرد می باشد و با چنین نگاهی، این نوع پوشش دارای ویژگی خاص است. لباس کردی دارای تنوع در رنگ بندی و طراحی های مختلف است که این خود یکی از رموز ماندگاری این نوع پوشش در میان نسل حاضر است و پاسخگوی نیازها و سلیقه های مختلف می باشد.

لباس مردانه کردی شامل قسمت هایی از جمله «چوخه و رانک»، «شال»، «سورانی»، «دستار»، «فرنچی»، «پوزوانه» و «کلاه» است.

چوخه و رانک، نیم تنه ای از جنس پشم یا کتان است و شلواری گشاد به نام رانک که مچ پای آن تنگ است نیز لباس اصلی مردان کرد را تشکیل می دهد. سورانی، نوعی آستین شل و دراز است که دارای شکل مثلثی بوده و بر روی مچ و دست بسته می شود.

شال، که به آن «پشتوین» و «پشتینه» نیز گفته می شود، ۳ تا ۱۰ متر طول دارد که در ناحیه کمر بر روی لباس ها بسته می شود. دستار و کلاه، نیز برای سر مردان کاربرد دارد.

فرنچی، از دیگر پوشش های لباس کردی است که روپوشی پشمی مخصوص مناطق کوهستانی و برای جلوگیری از سرما و گرمای منطقه و عوارض ناشی از آن مانند عفونت سینه، کمر درد، درد کلیه و در دو نوع گوش دار و بدون گوش تولید می شود که بیشتر در گذشته کاربرد داشته است.

ساق بند پشمی (پوزوانه)، در قدیم برای جلوگیری از سرمای شدید منطقه در فصل زمستان و حرکت آسان در داخل برف و جلوگیری از رسیدن رطوبت به پاها، جلوگیری از گزش مار در فصل تابستان، جمع کردن شلوار گشاد کردی برای عبور از کوهستان ها و سنگلاخ های صعب العبور منطقه بوده است.

پوشش امروزی زنان کرد، که به گزارش مجله کردی زبان "سروه" جایزه زیباترین لباس جهان را در سوئد دریافت کرده است، نیز دارای چندین قسمت است که «پیراهن بلند (کراس)»، «کوا»، «سوخمه»، «کوله بال»، «سلطه»، «شال» و «سروین» را می توان نام برد.

کراس یا پیراهن بلند، اصلی ترین قسمت لباس زنانه را تشکیل می دهد که انواع با پولک و بی پولک را دارد.



معرفی فیلم

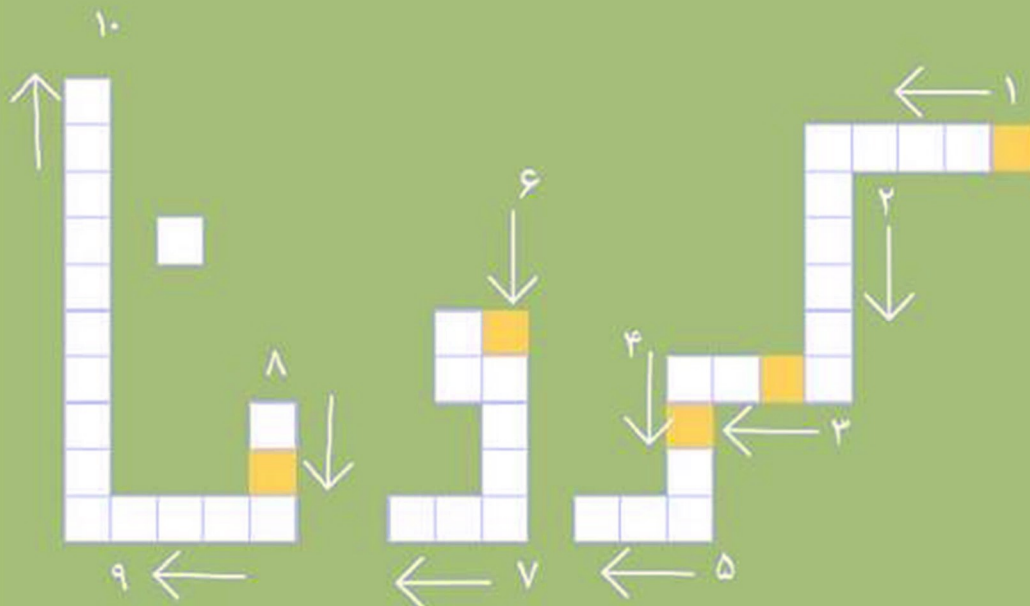
• صبا شفائی راد
دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

فیلم ۱۹۱۷

۱۹۱۷ در هفتاد و هفتمین مراسم گلدن گلوب در سه رشته بهترین فیلم درام، بهترین کارگردانی و بهترین موسیقی متن نامزد دریافت جایزه شد که فقط در کسب جایزه موسیقی ناکام ماند. همچنین در نود و دومین دوره جوایز اسکار، فیلم در ۱۰ رشته از جمله بهترین فیلم، بهترین کارگردانی، بهترین فیلم نامه غیراقتباسی نامزد دریافت جایزه اسکار بود که در نهایت سه جایزه بهترین فیلم برداری، بهترین جلوه‌های ویژه و بهترین میکس صدا را به خود اختصاص داد. داستان فیلم: بهار سال ۱۹۱۷ و در اوج جنگ جهانی اول در شمال فرانسه، دو سرباز جوان انگلیسی به نام‌های اسکافیلد و بلیک مأموریتی غیرممکن پیدا می‌کنند: رساندن پیغامی مهم به یک گردان ۱۶۰۰ نفری انگلیسی برای جلوگیری از ورود آن‌ها به کمین مرگبار دشمن که برادر بلیک نیز در بین این ۱۶۰۰ نفر است. این درحالی است که زمان به سرعت برای آن‌ها در حال سپری شدن است...



جدول و سرگرمی



عمودی

- ۲- یک حالت روانی که باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود.
- ۴- فرزند مرغ را گویند.
- ۶- چه دورانی از کرونا اشتهای فرد افزایش یافته و بهترین دوران برای جبران کمبود آب والکترولیت ها و پروتئین ها و ویتامین ها و انرژی مورد نیاز بدن است.
- ۸- معنی کرونا ویروس به زبان یونانی.
- ۱۰- مترادف استمداد.

افقی

- ۱- ویروس نوظهور در دسامبر ۲۰۱۹ که دروهان چین بوجود آمد.
- ۳- یک ماده ی غذایی سرشار از کربوهیدرات پیچیده و نشاسته که در دوران نقاهت بیماری کوید ۱۹ مفید است.
- ۵- تا کنون گونه کرونا ویروس منتقل شده به انسان کشف شده است.
- ۷- این نوع غذاها با معده ی حساس ناسازگار اند که سبب تحریک اعصاب روده ها و بدتر شدن انقباضات شکمی می شود.
- ۹- در مرحله ی حاد بیماری کرونا و هنگام تب ممکن است مقدار زیادی سدیم و پتاسیم به صورت عرق از بدن دفع شود مصرف برای تأمین پتاسیم توصیه میشود.

تهیه و تنظیم: یاسمن بهمنی
دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

* توجه: با کنار هم قرار دادن خانه های رنگی، رمز جدول به دست می آید.

باز نویسی داستان لیلی و مجنون

● الهام فرهادی شیشوان
دانشجوی آموزش ریاضی

صبح تا شام سیل اشک، لاله‌های گونه‌هایش را آبیاری می‌کرد و آفتاب جهان‌افروز در آه سوزناکش می‌سوخت. چونان پروانه‌ای التماسگر حول شمع نهان خانه جاننش می‌چرخید بلکه ناله‌هایش دل آن ماه نازنین را به درد آورد و ترحمی هرچند ناچیز روانه چشمان بی‌امید پیرمرد کند. اهالی سنگدل دنیای عقل مدام او را چوب می‌زدند ولی شیدای ناشنوا، کلمه‌ای جز نام لیلی و سخنی از برای لیلی نمی‌شنید.

لیلی آن قرص قمر آسمان تیره دل مجنون و دختری هزار بار مجنون‌تر از مجنون، نواز شگر گیسوان سپید مجنون و داغدار باده به دست غم مجنون! نفرین گوی قلم تیره روزگار، ستایشگر زیبای هستی پرور و یار وفادار مجنون دردمند، فرمانروای کیهان زیبایی و وارث پاکی غنچه‌های بهاری، شیرین‌زبان و شکرین لب. او که سر تا پای، پر ز درد بود و تنها یارش فرسنگ‌ها با او فاصله داشت. شب تا به صبح اشک می‌ریخت و کوچه‌های چشمانش را برای دیدار دوباره معشوقش آب و جارو می‌کرد. دریغا که نور پرفروغ چشمانش یارای او نبود و برای همیشه خاموش شد.

دیگر عاشق چه دارد؟! جز امیدی برای دیدار لیلی در دنیای دیگر. آنجا بود که تمام عناصر وجود مجنون دست در دست هم جام مرگ نوشیدند و به لیلی در جهانی دیگر پیوستند.

به نام محبوبی که قلب را در سینه انسان چونان کلید حیات قرار داد تا بتپد و تمام جهان را به حب و مهربانی رنگ بزند، به نام زیبایی که کورسویی از جمالش را به دنیای پست و تاریک بخشید تا بدرخشد و چشمان نابینایان را به دیدار آن سر مه کشد و به نام تنها خدایی که سپهر بلند را تنها بام امن و مطلق انسان قرار داد؛ تا در این خانه شگرف، باغ‌ها بیاراید، نواها سردهد، ببیند، ببوید و سرانجام عاشق و سرمست، جاده زندگانی را برای دستیابی به معشوق و محبوب دل طی کند و عشق را لحظه به لحظه تنفس کند چونانکه بی تاب و بیمار شود و جز با بوسه‌های شکرین التیام نیابد. خدا تنها آفریدگار بزرگوار عشق است.

عشق؛ آن کلمه مهجور که همگان آن را فریاد می‌زنند، دریای رام و بی تلاطمی است که آتش سوزان ساحلش میله‌های رنج آور زندانی هستند برای امواج محکوم به حبس دریا. من برای روایت سرگذشت شناگری، جاده‌های سنگلاخ ذهن را می‌پیمایم و خاطره‌ای می‌چاله شده در اعماق چاه گذشته را برای هزارمین بار مرور می‌کنم. داستان پیرمرد کم سالی را که بی‌خبر از گلوله‌های آتش ساحل، دل به دریا زد و تا ابد در زندان نواز شگر امواج ناپدید شد. مجنون‌وار، کو به کو نوای لیلی می‌خواند و باده مهرش را سر می‌کشید. دل باخته بود و جانان می‌پرستید.



دیابت

• صبا شنائی راد

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

بیماری قند خون (دیابت) چیست و من چگونه می توانم آن را کنترل نمایم؟

در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قندخون)، بدن به اندازه ی کافی انسولین نمی سازد و یا اینکه نمی تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند (یا هر دو). این امر سبب افزایش سطح قند در خون می شود. بیشتر غذای مصرفی جهت استفاده در راه تولید انرژی در بدن، تبدیل به گلوکز (یا قند) می شود. انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلول های بدن مورد نیاز می باشد.

چند نوع دیابت داریم؟

این بیماری دارای دو نوع اصلی می باشد: نوع ۱ و نوع ۲. نوع ۲ شایع تر است و بیشتر افرادی که دیابت در آنها تشخیص داده می شود مبتلا به نوع ۲ می باشند. این نوع بیشتر در افراد میانسال و سالمند رخ می دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط است. دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می شود که بدن مقدار کافی انسولین را نمی سازد و یا به شکل موثر از انسولین تولید شده استفاده نمی کند (مقاومت به انسولین). نوع ۱ یا نوع جوانان اغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می شود و سبب عدم توانایی بدن فرد، در تولید انسولین می شود. افراد مبتلا به این حالت جهت تنظیم سطح گلوکز (قند) خون خود، می بایست به شکل روزانه، انسولین مصرف نمایند.

آیا من در معرض خطر هستم؟

دیابت در حال افزایش می باشد. علت این امر چاقی افراد، عدم فعالیت جسمانی و بالا رفتن میانگین سنی می باشد. بروز دیابت در افراد جوان تر هم در وضعیت هشدار دهنده ای قرار دارد. علت این امر هم افزایش چاقی و عدم فعالیت جسمانی می باشد، که از مشکلات روبه گسترش در این گروه سنی می باشند.

چگونه من می توانم خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کنترل کنم؟

دیابت یک عامل خطر زای عمده ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی می باشد. این بدان معنی است که دیابت به اندازه استعمال سیگار، افزایش کلسترول خون، پر فشاری خون، عدم فعالیت جسمانی و چاقی یا حتی بیش از آنها خطرناک است. اگر مبتلا به دیابت هستید، انجام چکاپ منظم مهم می باشد. جهت کنترل دیابت و کاهش هرگونه عامل خطر را با پزشک خود همکاری نزدیک داشته باشید:

- وزن خود و کلسترول خونتان را با یک رژیم غذایی حاوی چربی اشباع و کلسترول کم کنترل نمایید.
- در بیشتر یا تمام روزهای هفته دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.
- مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید، در صورتی که پیرو سایر ادیان الهی می باشید و از الکل استفاده می کنید، مصرف روزانه الکل در مردان نباید بیش از ۲ نوشیدنی و در زنان نباید بیش از یک نوشیدنی باشد.
- اگر فشار خونتان بالاست، آن را کاهش دهید. سطح فشار خون در افراد دیابتی باید زیر ۸۰/۱۳۰ mmHg باشد.
- سیگار نکشید و از افراد سیگاری، دوری کنید.

برخی داروهای خاص می توانند به شما در کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون کمک نمایند. پزشک شما داروی مناسب را در صورت نیاز به شما توصیه خواهد کرد. اگر از دارو استفاده می کنید، آن را درست طبق دستور مصرف نمایید. اگر سوالی در مورد دوز دارو و یا عوارض جانبی دارو دارید، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

واحد پیشگیری و آموزش همگانی مرکز قلب تهران

دکتر اکبر نیک پڑوه



English Page

● Parya nasrollahi
Educational science student

A coward dies a thousand times before his death The valiant never taste of death
but once
ترس برادر مرگ است.

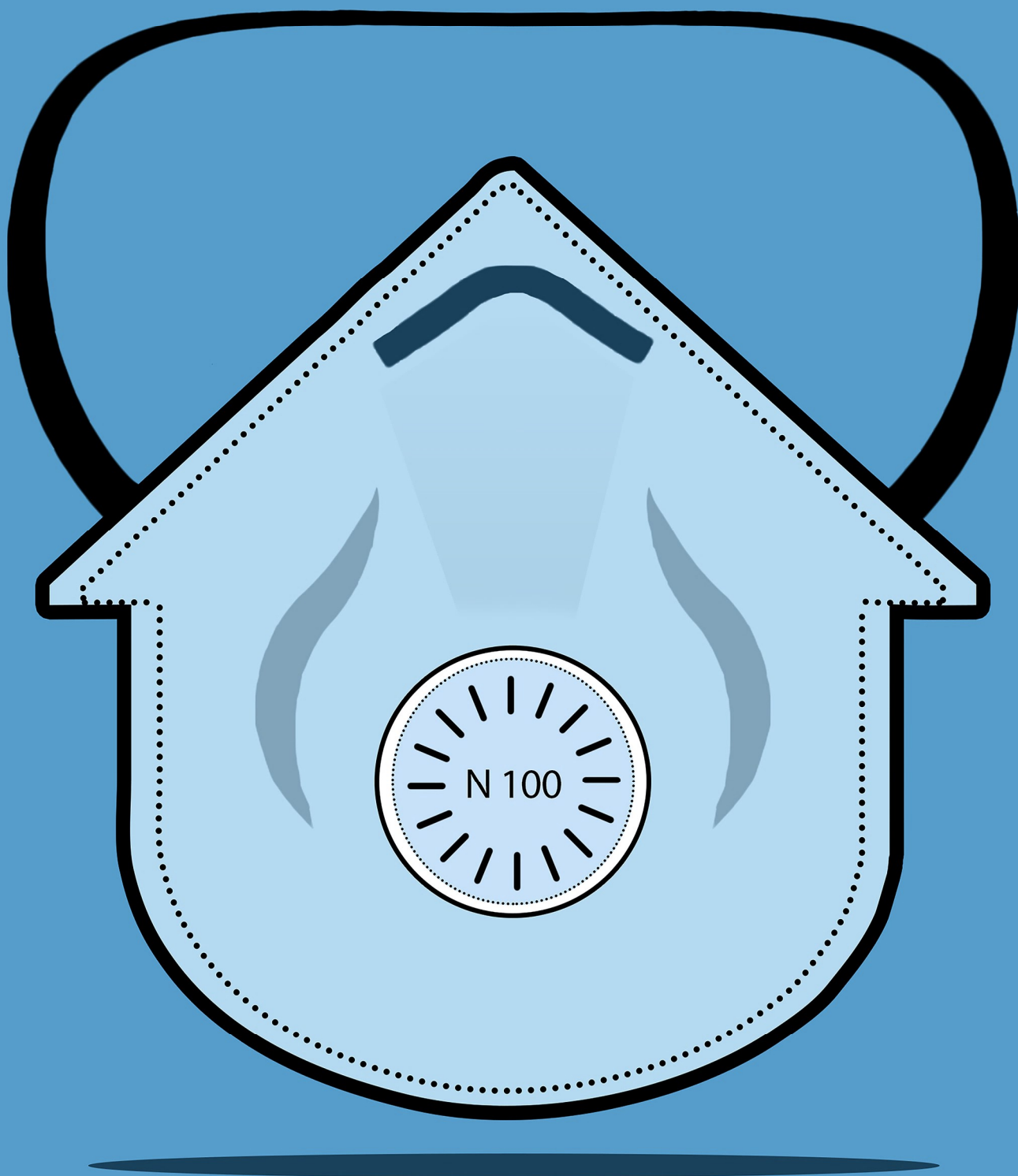
A friend in need is a friend indeed
دوست آن باشد که گیرد دست دوست / در پریشان حالی و درماندگی

After a storm comes a calm
پس از طوفان، آرامش گسترده می گردد.

When in Rome, do as the Romans do
خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو

Seeking water in the sea
آب در کوزه و ما تشنه لبان می گردیم

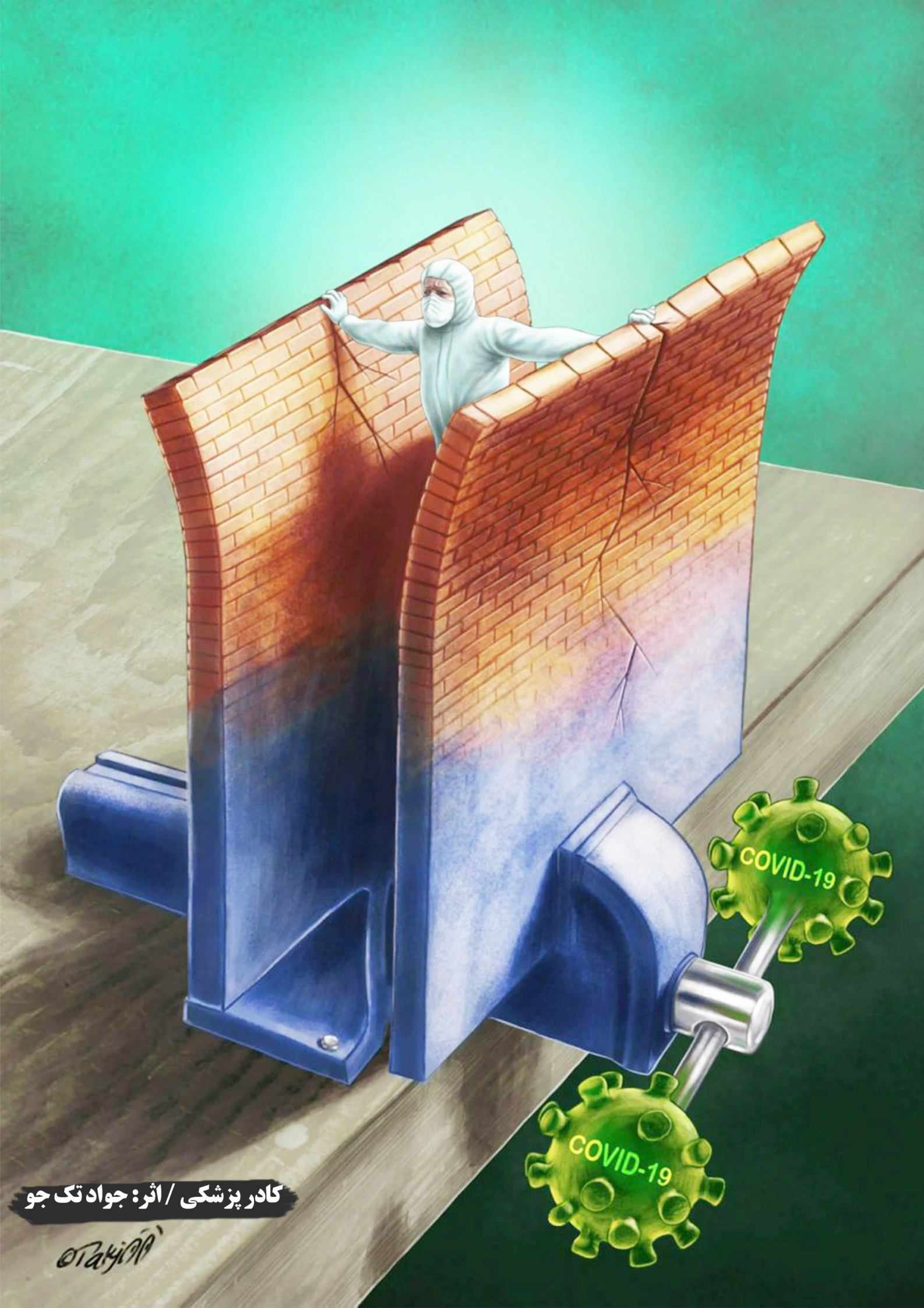
It's never too late to mend
ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است.



خانه بمانیم تا در امنیت باشیم

STAY HOME, STAY SAFE

طراح پوستر: ثنا ظفر قهرمانی نژاد



کادر پزشکی / اثر: جواد تک جو

ataraji