



**لوايح** **در ترافیک بهارستان** از ۵۰لایحهٔ آرسالی دولت سیزدهم تنها ۶لایحهٔ آن به قانون تبدیل شده‌است

۱۰



**پیامک ۳۰ساله شد؛ بازنشسته نشد**

سرویس پیام کوتاه (SMS) باوجود ظهور پیام‌رسان‌ها، همچنان محبوب و دارای کاربرد است

۱۱

• یکشنبه ۱۳ آذر ۱۴۰۱ • ۹ جمادی الاول ۱۴۴۴ • سال سی‌ام • شماره ۵۵۵۸۶

# هلمشهری‌ها



# تهران را سراسر «گل» گرفته است

با وجود شهرت پایتخت ایران به دود و آلودگی، این شهر قطب گلخانه‌ای ایران هم به‌شمار می‌رود

**گزارش** **سحر جعفریان** روزنامه‌نگار

قدیمی‌ترین گلخانه‌های سنتنی روستا به حدود ۸۰سال پیش بازمی‌گردد. آن زمان، مالکان گلخانه‌ها که ارباب نام داشتند، مردم (رعیت) را به کار گری می‌گرفتند. رعیت هم با کار گری در گلخانه‌های اربابی، تجربه می‌کرد تا اینکه پیشه شماره یک فیلیستان ایجاد ما، گلخانه‌داری و کشاورزی شد. هم‌اکنون در روستای ما و روستاهای اطراف، نرخ بیکاری صفر است و شما کسی را به‌عنوان فرد بیکار پیدا نخواهید کرد!این خودش نوعی رکوردزنی محسوب می‌شود که متأسفانه هم مطرح شده و در سایهٔ آن به قدر کفایت ظرفیت‌های توسعه‌افزین روستا معرفی نشده است.»هم‌اکنون علاوه بر واحدهای گلخانه‌ای انفرادی که تعدادشان به بیش از ۵۰۰ واحد می‌رسد، ۳شهرک گلخانه‌ای (با میانگین ظرفیت ۵۵۰واحد گلخانه) در فیلیستان ساخته شده‌است. جلوتر، تابلوی یکی از شهرک‌های گلخانه‌ای روستا، حاشیه‌جاده ورودی دیده می‌شود. وارد این شهرک ۵۰هکتاری می‌شویم. به محض ورود، از اطرف، تیزی سفق‌های پلاستیکی-پلیمری گلخانه‌ها پشت به پشت هم نمایان می‌شود. گلخانه‌هایی که تعداد دقیق‌شان به ۳۶۵واحد یا قطعه گلخانه از هزار تا ۴هزار مترمربع می‌رسد. هر یک جداگانه برای کشت و پرورش انواع گل‌ها و گیاهان (شاخه بریده، آبار تمائی، گلدانی، فصلی، تزئینی و فضای سبز) تجهیز شده‌اند. صاحبان هر یک از گلخانه‌ها یا دانش‌آموختگان رشته کشاورزی هستند یا گیاه‌دوستانی که با این علاقه‌مندی، قصد امراض معاش هم کرده‌اند. مانند «صابر دالی» که تا یک سال پیش کارگر گلخانه بود و حالا همراه کارگر گلخانه کوچک خود را راه انداخته است. او می‌گوید: «مدرک کارشناسی کشاورزی که گرفتم، همه اقوام و دوستان زیر گوشه می‌گفتند آخر برای رشته کشاورزی مگر کار هست؟ الان دکتر و مهندسانش بیکار هستند چه برسد به تویی که بین این همه

رشته رفته‌ای سراغ کشاورزی! ناامید شده بودم تا اینکه به واسطه یکی از دوستانم مطلع شدم در این روستا بیشتر از هر فارغ‌التحصیل از هر رشته‌ای برای فارغ‌التحصیلان کشاورزی کار هست!» «حسن ملک‌زاده» مدیرعامل این شهرک بزرگ گلخانه‌ای که عنوان بزرگ‌ترین و نخستین گلخانه صنعتی دهستان فیلیستان را نیز یدک می‌کشد، می‌گوید: «اقلیم مناسب این محدوده که در زبان محلی به آن محدوده دشت شرقی ورامین می‌گویند سبب شده از ۸۰سال پیش، نخستین گلخانه‌های سنتنی و خشتی در این روستا ساخته شوند؛ گلخانه‌هایی که هنوز هم بقایایی از آنها در حاشیه بیرونی روستا دیده می‌شود. ویژگی‌های اقلیمی فیلیستان در کنار تلاش کارآفرینان آن باعث شده برای سال‌های متوالی، عنوان رتبه نخست تولید گل و گیاه باکیفیت کشور به این روستا تعلق بگیرد و از سویی برترین صادرکننده گل و گیاه به تهران، شهرستان‌ها و حتی دیگر کشورها معرفی شود. واردات اولیه، کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رزهای کمیاب برای نخستین‌بار در ایران در همین روستا اتفاق افتاده. پیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک‌میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود. از سویی گلرووشی‌های معروف و برند پایتخت، فعالیت‌های گلخانه‌ای خود را نیز در این روستا دنبال می‌کنند. فیلیستان به‌معنای واقعی ظرفیتی ملی برای کارآفرینی و جاذبه‌ای برای گردشگری محسوب می‌شود که نیاز به توجه مسئولان مادی و معنوی دارد.»

**ظرفیت‌های ناشناخته**

هنوز چند قدمی از شهرک دور نشده‌ایم که گلخانه‌ای مملسو از «آلونه‌ورا» کسی آن طرف‌تر دیده می‌شود. فضای این گلخانه نیز به کمک سیستم‌های رطوبت‌ساز، نمناک است و صدای قطره‌های آب از لوله‌های آبرسان شنیده می‌شود. «کریم محرابی» مالک گلخانه می‌گوید: «ظرفیت غنی این روستا در زمینه تولید گل و گیاه به تبلیغات همه‌جانبه نیاز دارد.

**بزرگ‌ترین گلخانه تهران کجاست**

**نکته**

یکی از مهم‌ترین روستاهای گلخانه‌ای استان تهران، روستای فیلیستان در شهرستان نام آشنای پاکدشت است. پاکدشتی که تاریخ‌کهن دارد و روایت‌های بسیاری از مهاجرت اقوام مختلف از سرزمین‌های دور و نزدیک به آن ثبت شده‌است. فیلیستان در این قاعده تاریخی مستثنی نبوده و هنوز هم می‌شود ردی از تاریخ در آن نظاره کرد: از معماری شناسنامه‌دار و قدیمی امامزاده جلیل (ع) تا قلعه پیر. روستایی خوش‌آب‌وهوا که خاک حاصلخیزش مزید بر علت شد تا کشاورزی و گلخانه‌داری در آن رونق بگیرد. در واقع «فیلیستان» نام بزرگ‌ترین ظرفیت گلخانه‌ای ملی است که در جنوب‌شرقی نقشه فعلی تهران، جایی بین پاکدشت و ورامین واقع شده‌است. از جاده‌ای بی‌درخت در جنوب‌شرقی تهران می‌رویم و در امتداد این حرکت می‌کنیم. ساعتی می‌گذرد و هنوز جاده بی‌درخت ادامه دارد. حالا دیگر خبری هم از بافت شهری و مسکن‌ها به شکل متداول در حاشیه آن نیست. به جایش تا چشم‌کار می‌کنی، از دودگی



**مناسب‌سازی شهر روی دورتند**

شهردار تهران:اهتمام مدیریت شهری بر مناسب‌سازی شهر و توسعه عادلانه فضای سبز است

۱۲

**خلاصه گزارش**

**روستای فیلیستان که در اصل بیلیستان نام داشته از دیرباز به سبب خاک حاصلخیز و آب و هوایی معتدل به منطقه‌ای مناسب برای تولید و تکثیر انواع گیاه شهرت داشت. البته**

**تاریخ این روستا با پنبه‌کاری و پرورش کرم‌ابریشم نیز گره خورده است که هنوز هم تعدادی از اهالی قدیمی به آن مشغول هستند.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

**کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده. بیش از هزار و ۲۰۰هکتار گلخانه که سالانه بیش از یک میلیارد و ۲۰۰شاخه گل و گیاه در آن تولید می‌شود.**

سایر محصولات گلخانه‌ها مانند گل‌های ارکیده و رز نیز صادق است؛ گل‌هایی که با توجه به هم‌زیگی‌هایشان از سوپر بودن و نوع بسته‌بندی تا تعداد گلبرگ‌هایشان، دلال از ظرفیت و کیفیت بی‌اطلاعند. تبلیغات در سطح کلان متوجه مدیران روستا و شهرستان است تا این صنعت بومی و ملی روستا پیش از این در سایه نماند.» «مریم محمدی» یکی از مشتریان ثابت این گلخانه است.او بعد از فراغت از خرید می‌گوید: «آلونه‌وراهای این روستا بهترین کیفیت با بیشترین ماندگاری را دارند. از بازارهای گل معروف تهران خرید داشته‌ام اما هیچ‌کدام محصولاتی با این کیفیت عرضه نکرده‌اند. با این شرایط ایده‌آل واقعا حیف است که فیلیستان به‌عنوان قطب گلخانه‌ای ایران ناشناسخته مانده است.» نخستین واحد گلخانه صنعتی بلوبری نیز در این شهرک گلخانه‌ای فعالیت دارد. «حسین سعادت» کارشناس گلخانه بلوبری می‌گوید: «رونق روزافزون ساکنان این گلخانه‌ها در این روستا بر اقتصاد ساکنان آن هم اثری مطلوب داشته است. مصداق مهم این رونق روزافزون هم سفر بودن نرخ بیکاری در روستاست. حتی بانوان هم در آن به پرورش گل و گیاه سرگرم هستند. مهاجرت نکردن ساکنان فیلیستان به شهرهای بزرگ همچواز یاد دوردست هم یکی دیگر از پیامدهای خوب توسعه مشاغل گلخانه‌ای در آن است.» سعادت از نظارت نهادهای دولتی و غیردولتی می‌گوید و می‌افزاید: «کارآفرینی در هر حوزه‌ای به حمایت نهادهای نیاز دارد. به‌ویژه کارآفرینی در حوزه گل و گیاه است. نیاز است تا مسئولان، سختی‌های آن را به توان آدمی‌رسانند. مانند تأمین نیروی برق دائم یا اضطراری که اگر فراهم نباشد کل سرمایه کارآفرین از بین می‌رود. نوع دیگر این حمایت‌ها می‌تواند حقوقی و نظارتی با هدف جلوگیری از فعالیت دلالان در بازار گل و گیاه باشد؛ دلالانی که به‌عنوان مثال محصول بلوبری را کیلوبی ۸۰۰هزار تا یک‌میلیون تومان می‌خرند و بعد در بازار این محصول را کیلوبی یک‌میلیون و ۵۰۰هزار تا ۳میلیون و ۵۰۰هزار تومان می‌فروشند. این شکاف قیمت در مورد

کار‌خانه و کار‌گاه‌های بزرگ و کوچک صنعتی اطراف آن دوده‌ای سیاه بالا می‌رود. پیش‌تر می‌رویم. بعد از عبور از کنار کوه‌های آجریزی سنتی با بناهای بلند و خشتی و زمین‌های سبز یکاری شده، بالاخره تابلوی مقصد، این چنین نمایان می‌شود «په روستای سرسبز فیلیستان خوش آمدید.» روستایی با مساحت ۷۵هکتار که «بگزار و ۸۵۰۰متر جمعیت را در خود جا داده. هوایش بر خلاف مناطق داخلی تهران، لطیف است و آفتاب به طرز عجیبی ملایم می‌تابد. مسیرمان را از گذرگاه حاشیه‌ای روستا ادامه می‌دهیم. خیلی زود، صداهای گلخانه‌ای با نماهای پلاستیکی - پلیمری که به مدل اسپانیاپی شهرت دارند در فواصل کوتاه‌از هم خودنمایی می‌کنند. هنوز چشم از گلخانه‌های برداشته‌ایم که گلخانه‌ای دیگر در برابر دیدگان‌مان قدم علم می‌کند. مقابل هر یک از گلخانه‌ها یا جمعیتی گلدان به‌دست در رفت‌و آمد هستند و یا کامیون‌هایی انباشته از گل و گیاه دیده می‌شوند. تعداد گلخانه‌ها قابل توجه است؛ آنقدر که به‌تدریج باورمان می‌شود اینجا در گوشه‌ای از استان تهران، قطب گلخانه‌ای کشور فعال است.»



**■**مصرف روزانه آجیل باعث کاهش افت فرایندهای شناختی می‌شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز می‌شود.

**■**ماهی یک منبع غنی و سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ است که نقش حیاتی در افزایش حافظه و توجه بازی می‌کند.

**■**کافئین از جمله مواد غذایی است که باعث افزایش انرژی، هشیاری و تمرکز می‌شود. البته تعادل در مصرف باید رعایت شود.

**■**ورزش‌های هوازی مانند دو، ترکیباتی را ایجاد می‌کند که باعث تقویت و محافظت نورون‌ها یا رشته مغزی می‌شوند و همچنین بر بخشی از مغز که وظیفه ذخیره خاطرات را برعهده دارد مفید است.

**■**هر روز یک وعده پیاده‌روی سریع حدود نیم ساعت به شما کمک می‌کند ذهن‌تان را مرتب کنید و خون‌رسانی به قلب‌تان را افزایش دهد.

**■**یوگا موجب کاهش استرس می‌شود. پایین بودن استرس تمرکز را بالا می‌برد. بنابراین، یوگا می‌تواند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کند.

**■**کنایی را انتخاب کنید. یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف را بشمارید. یکبار دیگر این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید که شمارش را درست انجام داده‌اید. در آغاز کار با یک پاراگراف آغاز کنید و هنگامی که این تمرین برای شما آسان‌تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به‌طور ذهنی و با حرکات چشم‌هائنتان انجام دهید.

**■**ساعت مچی‌تان را بر عکس به‌دست ببندید تا ذهن برای خوانش دقیق عقربه‌ها و یا اعداد آن، درگیر شود.

**■**روی صندلی به‌گونه‌ای بنشینید که سر اندکی بالا و چانه‌تان رو به جلو و شانه‌هایتان به عقب مایل باشد. دست‌راست‌تان را همسطح شانه‌تان

بالا برده و به طرف جلو اشاره کنید. به‌مدت یک دقیقه به انگشتان دست‌تان خیره شوید. همین کار را با دست چپ هم انجام دهید. زمان انجام این کار را آرام آرام افزایش دهید. با این شیوه بعد از مدتی متوجه می‌شوید می‌توانید به‌راحتی روی کاری متمرکز شوید.

**■**اگر فعالیتی نیازمند تمرکز عمیقی است، آن را

برای انجام دادن آن داشته باشید. در واقع انرژی از مدیریت زمان بسیار مهم‌تر است. کمبود انرژی مانع از تمرکز عمیق شما بر مسئله می‌شود.

**شیرین توانا**

روانشناس

**تمرکزتان را افزایش دهید**

تمرکز یک تمرین ذهنی برای افزایش بهره‌وری است. با بیان دیگر تمرکز، فعالیت آزادانه ذهن را محدود به یک امر مانند مطالعه می‌کند. بهره‌وری واقعی در امور زمانی پدید می‌آید که شما تمام قدرت ذهن خود را بر آن فعالیت بگذارید. شرایط محیطی یا روحی شما ممکن است مانع از تمرکز ذهن شود و این شما هستید که می‌توانید ذهن خود را کنترل کنید. نکته مهم در افزایش تمرکز نظم بخشیدن به ذهن و به دنبال آن دسته‌بندی امور است. شما نمی‌توانید چندین کار را با بالاترین بهره‌وری به‌صورت هم‌زمان انجام دهید. تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده‌تری دست یابد. در حالت تمرکز، فرد زندگی و سایر موضوعات را بهتر می‌شناسد و بهتر درک می‌کند بنابراین با تمرکز می‌توان حالت‌های ذهنی مفیدی را کسب کرد. با ترکیب ابزار و ذهنیت، می‌توان محیطی را برای تقویت تمرکز، ایجاد کرد. ذهن آشفته می‌تواند بر تندرستی شما هم تأثیر بگذارد و حتی ممکن است در خانواده مشکل پیدا کنید یا در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران دچار ضعف شدید شوید. در اینجا نکاتی برایتان آورده‌ایم که می‌توانید با استفاده از این ترفندها در کاری که انجام می‌دهید تمرکز داشته باشید. با تعدادی از روش‌های افزایش تمرکز آشنا شوید.

**■**تمرکز داشتنن حین انجام کارهای روزمره، می‌تواند شما را متوجه نکاتی کند که تا پیش از آن اصلاحاتی به آنها توجه هم نمی‌کردید. گاهی همین نکات ساده و پیش‌پاافتاده‌اند که تغییرات بزرگی در زندگی ما ایجاد می‌کنند.

**■**با خودتان قرار بگذارید ۲۵دقیقه کار باکیفیت انجام دهید و پس از آن ۵دقیقه استراحت کنید. این روند را ۴بار انجام دهید تا یک چرخه ۲ساعته طی شود و سپس ۱۵ الی ۳۰دقیقه استراحت کنید. این روش باعث می‌شود سیستم مغز روی کاری که درحال انجام آن هستید قفل شود.

**■**نقش مکمل‌ها و ویتامین‌ها و مواد معدنی را بر تمرکز و افزایش قدرت مغز نیز نباید نادیده گرفت. ویتامین‌ها و منابعی سرشار از بتاکاروتن و منیزیم همگی مکمل‌های قوی برای تقویت مغز هستند.

**■**شکلات تلخ خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد و حاوی محرک‌های طبیعی مثل کافئین است که می‌تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد.

<sup>[1]</sup> کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده

<sup>[2]</sup> کاشت و پرورش گل‌های لاچگری مانند آنتریوم یا گونه‌هایی از رُزهای کمیاب برای نخستین بار در ایران در همین روستای فیلیستان اتفاق افتاده