دریاکنار

سال دوم شماره دهم جمعه ۱۷ مرداد ماه ۱۳۹۹ ۱۷ ذوالحجه ۱۴۴۱ ۷ اگوست ۲۰۲۰ قیمت ۲۰۰۰ تومان

مدیر مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر نیکان فردوس لیان:

روز خبرنگار، یادآور رشادتهای خبرنگاران و حافظان قلم است

۴

مدیرکل آموزش و پرورش استان بوشهر:

اصحاب رسانه به خوبی توانسته اند پیام آور مجاهدان جبهه سلامت کشور باشند

۲

حقیقت ولایت علوی باید در جامعه زنده بماند

۲

سخن مدیر مسئول

تریبونِ صداقت باشیم

به‌نام‌مقام‌متعال

مطمئنا همه ما در مسیر زندگی فراز ونشیبهای گسترده ای را پشت سر نهاده ایم و از این گذرگاه با افرادی هم مسیر و هم کلام شده ایم، مدت آشنایی و ماندگاری در افراد مختلف، متفاوت می باشد، شاید تا به حال در این موضوع دقت نکرده ایم که چرا و چگونه؟ آری کشف این مهم آنقدرها هم پیچیده نیست، افراد صادق و عاری از نیرنگ و ریا در وجودمان نفوذ کرده و به ماندگاری ابدی مبدل می شوند، اما دو گروه هستند که نه در دنیا خوبی ماندگار دارند و نه در آخرت سزاور ستایش، گروه۱. وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ (۱) وای بر هر عیب جوی بدگوی! (۱) و گروه۲. (و مکروا و مکر الله و الله خیر الماکرین)۱۸۱ و با خدا مکر کردند و خدا هم در مقابل با آنها مکر کرد و از هر کس، خدا بهتر می‌تواند مکر کند. راز موفقیت و شادکامی دنیوی و اخروی فقط در یک کلمه خلاصه می شود و آن هم صداقت است و بس، صداقت است که با خود رفاقت، صمیمیت و موفقیت به همراه دارد، هر چند که ما با نیرنگ و ریا بتازیم باز آخرش از همان نقطه ضربه مهلکی می خوریم که غیر قابل جبران می‌باشد. این بار سعی می کنم گفته خود را با شعری از هوشنگ ابتهاج به اتمام برسانم، باشد که مورد توجه واقع شود:

امروز نه آغاز و نه انجام جهان است
ای بس غم و شادی که پس پرده نهان است
گر مرد رهی غم مخور از دوری و دیری
دانی که رسیدن هنر گام زمان است

(اگر به دنبال جایی می گردید که نظرات و اعتقادات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید، نشریه دریاکنار آماده همکاری باشماست)

مهران سلطانی نژاد
مدیرمسئول

خیران ۴۷ دستگاه لوازم خانگی عیدانه غدیر به مددجویان دیر اهدا کردند

۳

احداث سالن ضدعفونی کننده مقابله با کرونا در استان بوشهر

۴

تنها واکسن کرونا؛ ماسک گران قیمت

۲

نیرنگ زاده و نتیجه امتحانات دانشگاه

۲

پیام رییس دانشگاه علوم پزشکی استان بوشهر به مناسبت روز خبرنگار

۴

زندگی نامه

شهید مهندس داریوش شاهینی؛ الگوی ماندگار برای اصحاب رسانه استان بوشهر

قدردان باشیم: در گرامیداشت روز خبرنگار، بد نیست به رسم وفا یادی کنیم از شهید مهندس داریوش شاهینی (شهید رسانه استان بوشهر)، به امیدی که فانوس تاریکی های ما در عرصه رسانه و مطبوعات باشند:

پر واضح است، اگر ما دید و بینش خود از جهان را به یک تصور ذهنی و رویائی محدود کنیم، زندگی در تمام قواعدش ما را ناامید و مایوس خواهد نمود. اما اگر افق دید و بینش خود را بسط داده و به شناسائی و توجه آنچه را که زندگی به ما عطا کرده است بپردازیم، متوجه خواهیم شد که با دنیائی با درجات والای عنایات و نعمات و حمایتهای بی نظیر احاطه شده ایم، قدرشناسی مشروط و منوط به توجه، دید و نگرش به درون خود است. بدون یک توجه واقعی نمی‌توان به وجود تعداد بیشماری از رخدادهای تکراری که به نفع ما در جریان است پی برد و آنها را دید، آنچنان که تحقیقات جدید نشان می‌دهد انسانهای قدردان و سپاسگزار راضی تر، خوشبخت تر و اجتماعی تر از افرادی هستند که با دقت تمامی جهات منفی زندگی خود را موشکافی و بایگانی می کنند اما جهات مثبت را نادیده می انگارند. اینها همچنین کمتر از امراض جسمانی گله مند بوده و به هنگام وجود مشکلات شخصی به یاری یکدیگر می‌شتافتند و بیشتر از دیگران حمایت احساسی و معنوی خودشان را از یکدیگر ابراز می کردند. همچنین بیشتر در کارهای اجتماعی (و عام المنفعه و خیریه بدون چشمداشت مالی شرکت) می جستند. انسانهای شکرگزار ارزش کمتری برای مادیات قائلند.

شهید مهندس داریوش شاهینی بعنوان یک الگوی واقعی و تاثیر گذار در عرصه رسانه و مطبوعات، همواره از سوی اصحاب رسانه ملی و استانی مورد ستایش بوده و هستند، چرا که انسانهای خاص با ویژگی های منحصر به فرد هستند، که داشته هایشان را با خلوص نیت اعطا نموده و پای در مسیر لایتناهیِ عاشقی می گذارند. شهید بزرگوار متولد ۱۳۵٦ در استان بوشهر، شهرستان دشتستان دیده به جهان گشود و از همان بدو دانش آموز ممتاز مدارس برازجان بوده و با گذران دوران در سال ۱۳۷۹ به فراغت از تحصیل در رشته مهندسی از دانشگاه شیراز دست یافتند، ایشان همچنین دبیر جامعه اسلامی دانشجویان دانشگاه شیراز، عضو شورای فرهنگی و گزینش دانشگاه شیراز، دبیر اجرایی و عضو شورای مرکزی جامعه اسلامی دانشجویان کشور، عضو بسیج سازمان صدا و سیما، مدیر گروه واحد مرکزی خبر صدا و سیما، دبیر گفت‌وگوی ویژه خبر ۲۲:۳۰ شبکه دوم سیما، تحلیل گر سیاسی معاونت سیاسی صدا و سیما را در کارنامه خود دارند، آن عزیز سفر کرده بعنوان دبیر بولتن محرمانه خبر صدا و سیما در ۱۵ آذر ماه ۸٤ در راه سفر برای پوشش خبری رزمایش «عاشقان ولایت» با اهداء سر و بدن سوخته خود در آتش عشق به ارزشها و آرمانهای اصیل انقلاب به درجه رفیع شهادت نایل و به جرگه عاشقان ولایت پیوست.

گزیده ای از زندگی شهید مهندس داریوش شاهینی

- متولد ۱۳۵٦ تل سرکوه از توابع شهرستان دشتستان
- دانش آموز ممتاز مدارس برازجان ۱۳۷٤-۱۳٦۲
- فارغ التحصیل دانشکده مهندسی دانشگاه شیراز ۱۳۷۹
- مسئول گروه سیاست خارجی واحد پردازش و تحلیل اخبار سیاسی صدا و سیما کشور
- مسئول گفتگوی ویژه خبری شبکه دو سیما
- مدیر روابط عمومی سازمان آگهی بازرگانی صدا و سیمای کشور
- مدیر گروه اجتماعی واحد مرکزی خبر سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران
- دبیر جامعه اسلامی دانشجویان دانشگاه شیراز
- عضو نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه شیراز
- عضو شورای فرهنگی دانشگاه شیراز
- رئیس شورای اسلامی دانشکده مهندسی دانشگاه شیراز
- رئیس شورای صنفی دانشگاه شیراز
- عضو شورای مرکزی جامعه اسلامی دانشجویان سراسر کشور
- دبیر اجرایی جامعه اسلامی دانشجویان سراسر کشور
- دبیر جامعه اسلامی دانشجویان دانشگاه شیراز
- مفسر و کارشناس گروه تفسیر خبر

روحش شاد، یادش گرامی

مدیریت زمـــان چیست؟

قسمت دوم

مدیریت زمان مجموعه ای از مهارت هاست که شما را در استفاده از زمان کمک می کند. احتمالا روشنترین دلیل عدم استفاده از مدیریت زمان این است که مردم نمیدانند زمان چیست، دلیل دوم سستی و تنبلی است، بعضی ها فاقد هدف و انگیزه هستند.

این دستبرگ با ارائه نکات و همچنین چند تکنیک در غالب مدیریت زمان به شما کمک می کند تا بتوانید در جهت تبدیل شدن به یک فرد موفق و زمانشناس گام بردارید. استفاده از زمان ضرورتی اجتناب ناپذیر برای موفقیت است.

همچنین باید یادآور شویم که مدیریت زمان بسیار حائز اهمیت است زیرا اگر ما نتوانیم زمان را در اختیار داشته باشیم کسب و کار ما با مشکل جدی مواجه خواهد شد. راههای مختلفی برای درک ما از زمان وجود دارد.

زمان از گرانبها ترین داشتههای هر فرد است. بسیاری از ما در انجام کارهای روزانه دچار کمبود زمان میشویم و نمیتوانیم کارهایمان را به موقع و درست به پایان برسانیم در چنین زمانی نیاز به مدیریت زمان احساس می شود .مدیریت زمان عنوان مهارتی است که به شما کمک میکند تمام کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام دهید و هیچ گاه دچار کمبود زمان نشوید.

کسانی که در زندگی خود مدیریت و برنامه ریزی زمان دارند کارهای خود را در اسرع وقت و به شکل صحیح انجام می دهند. این افراد از زمان خود به صورت موثرتر و بسیار پربارتر استفاده می کنند زیرا تمرینات و مهارت های مدیریت زمان را به خوبی یاد گرفته اند و در زندگی شخصی به کار گرفته اند.

۳ تکنیک بین المللی و رایج برای مدیریت زمان:

۱. تکنیک GTD

شاید بتوان گفت GTD مشهورترین تکنیک مدیریت زمان در دنیا باشد.

ایده اصلی این تکنیک آن است که شخص ابتدا باید کارها را از ذهن خود خارج کند و روی کاغذ بیاورد با این کار ذهن تنها روی کارهای نوشته شده تمرکز خواهد کرد و از یادآوری اینکه چه کاری باید انجام دهد رها می‌شود.

۲. تکنیک Pomodoro

این تکنیک یک روش ایتالیایی است که یاد گرفتن آن چندان زمان زیادی نمی بره.

در این روش شما با استفاده از یک تایمر انجام کارها را به محدوده های ۲۵ دقیقه‌ای تقسیم کرده و بین هر ۲۵ دقیقه ۳ تا ۵ دقیقه زمان استراحت قرار دارد و سپس کار بعدی شروع میشود. این کار تا سه بار انجام میشه و سپس ۱۵ دقیقه استراحت میکنیم.

۳. تکنیک تمرکز فرانکلین کاوی

مبنای این روش اولویت بندی کارها می باشد.

کارها را براساس سرعت انجام در یک ماتریس طبقه بندی می کنیم.

با مشخص کردن کارهای کم اهمیت تر بیشتر بر روی کارهایی تمرکز کنیم که ارزش بالاتری دارد.

همه انسان ها دغدغه این را دارند که زمان کافی برای رسیدن به امور مختلف را ندارند و همیشه از اینکه کارهای آنان به فردا واگذار می شود، ناراضی هستند. این افراد باید با مطالعه این تکنیکها و بدست آودرن مهارتهای مدیریت زمان، برای امور خود به طور دقیق برنامه ریزی کرده تا بتوانند به بهترین نحو ممکن انجام کارها را محقق کنند.

چرا نیاز به تکنیک های مدیریت زمان داریم؟

وقتی شما در این صفحه قرار دارید و مشغول خواندن این مقاله هستید، یعنی این احساس نیاز در شما ایجاد شده است که از زمانی که در اختیار دارید بهترین و بیشترین استفاده را بکنید تا به همه کارهایی که مهم هستند برسید و انجام دهید.

ما معمولاً ناراحتیم که چرا با اینکه برنامه ریزی داریم، باز هم به کارهای خود نمیرسیم و زمـان کم میآوریم و دوست داریم که زمان بیشتری داشته باشیم تا همه کارها را انجام دهیم.

از آنجایی که فقط ما هر روز ۲٤ ساعت در اختیار داریم که بخشی از آن را نیز خواب هستیم، نمیتوانیم ساعات بیشتری داشته باشیم و از این لحاظ محدودیت داریم.

ولی میتوانیم همین زمانی را که در اختیار داریم به بهترین شکل ممکن مورد استفاده قرار دهیم تا از انجام همه کارهای خودمان لذت ببریم.

در مسیر رسیدن به اهداف و موفق شدن نیازمند کسب مهارت هایی هستیم که ازجمله آنها همین تکنیک های مدیریت زمان است.

یادگیری تکنیک‌های مدیریت زمان یعنی رسیدن به این توانایی که از زمان بهترین بهره را داشته باشیم و به کارهای مهم خود برسیم.

مدیریت تربیت، آموزش و پژوهش پایگاه دریایی بوشهر

روایتی از مشکلات خبرنگاران استان

سردبیر نشریه دریاکنار در مباحثه و گفتگوی زنده اینستاگرامی با میلاد زارعی (بازرس خانه مطبوعات کشور)، روایتی از مشکلات خبرنگاران استان مطرح و به مباحث ذیل پرداختند:

سردبیر نشریه دریاکنار در این گفتگو ضمن تبریک روز خبرنگار به همکاران رسانه ای با اشاره به مشکلات رسانه های استان در زمینه دریافت رپورتاژ آگهی و انحصاری شدن آن توسط برخی، به نظم در انتشار نزدیک صفر ۹۰ درصد نشریات استان پرداختند و افزودند که همه از مشکلات مالی و عدم حمایت نشات می گیرد، همچنین با اشاره به نوع ارتباط اصحاب رسانه با مدیران و عدم پاسخگویی برخی مدیران دستگاه‌های اجرایی در شرایط بحرانی گفت: مدیران دستگاه‌های اجرایی باید به خبرنگاران اعتماد کنند و در شرایط بحرانی پاسخگو باشند. بیمه رسانه ای خبرنگاران، لزوم اتحاد و همدلی بین رسانه ها، مقابله با انحصار طلبی برخی رسانه ها، زیرپانهادن رسالت خبرنگاری توسط برخی و راه اندازی انجمن صنفی خبرنگاران استان از سایر مباحث مطرح شده در این گفتگو بودند، امید آن داریم چنین گفتگوهایی مثمر ثمر واقع شده و گره گشای مشکلات و معضلات خبرنگاران استان باشد.

تنها واکسن کرونا؛ ماسک گران قیمت

همانطور که مسئولین امور بهداشتی کشور اظهار میدارند برای تولید و توزیع واکسن کرونا چند ماهی زمان نیاز داریم تا بتوان در دسترس همگان قرار داده و اقشار مختلف مردم با استفاده آن در مصونیت باشند و در حال حاضر تنها واکسن پیشگیری ماسک میباشد.

با توجه به گرانی قیمت ماسک و همچنین استفاده مداوم در طول روز بنظر می رسد ترویج و تبلیغ چنین موضوع مهم و حیاتی مورد اقبال عمومی قرار نخواهد گرفت و بخش عظیمی از مردم توان خرید ماسک گران قیمت را نداشته و بهمین دلیل تعداد مبتلایان هر روز بیشتر شده و امور درمانی

و بهداشتی میبایست هزینه هنگفتی را متحمل شود. ضمنا از طرف مسئولین مربوطه در اخبار و جرایداعلام می گردد که با شروع این بیماری تا کنون مراکز و کارگاههای تولیدی متعددی جهت ساخت و تهیه ماسک فعالیت دارند و مقدار زیادی نیز وارد بازار نموده اند.

لذا از مدیران امور بهداشتی در خواست می گردد راهکار مناسبی برای تهیه و توزیع از طریق مراکز مورد تائید ارائه کنند تا با قیمت ارزان در اختیار عموم مردم قرار داده شود.

امیدوارم مسئولین با تمهیدات لازم که هزینه ای به مراتب کمتر از درمان بیماران کرونایی در بیمارستانهای کشور دارد نسبت به قطع وهمه گیری این بیماری فعال و کوشا باشند.

عبدالباقی صداقت
فرهیخته عرصه رسانه و مطبوعات استان

حقیقت ولایت علوی باید در جامعه زنده بماند

مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه در سپاه امام صادق (ع) استان بوشهر گفت: ولایت علوی استمرار ولایت الله است و این حقیقت باید در جامعه زنده بماند. حجت الاسلام حسین دشتی در جشن عید غدیر استان بوشهر افزود: ۲ عامل هوای نفس و عامل فکری در زمان پیامبر (ص) باعث شد واقعه غدیر خم پس از مدت کوتاهی فراموش شود. وی اضافه کرد: هوای نفس، قدرت طلبی، مَنافع شخصی، گروهی و قبیله‌ای به این معنی که کسانی وجود داشتند که فضیلت امام علی (ع) را قبول داشتند اما نمی خواستند حکومت و قدرت را ن براحتی از دست بدهند به همین علت در برابر غدیر، مقاومت می کردند. دشتی ادامه داد: عامل فکری نیز یعنی اینکه برخی افراد در زمان پیامبر (ص) دیدگاهی در مقابل دیدگاه خدامحوری داشتند و معتقد بودند پس نظر ما درباره امامت مسلمانان چه می شود؟ بر همین مبنا به مقابله با غدیر پرداختند.

دشتی تاکید کرد: امروز نیز همان تهدیدهای زمان پیامبر (ص) در جامعه ما وجود دارد به همین علت همان طور که مردم در زمان غدیر مورد امتحان الهی قرار گرفتند ما نیز مورد امتحان خداوند متعال قرار می گیریم. مسئول بنیاد بین المللی غدیر استان بوشهر گفت: شناخت مردم نسبت به غدیر باعث می‌شود این واقعه همانند تاسوعا و عاشورا در جامعه نهادینه شود. سردار حسین کارگر تبیین و تعمیق معرفت نسبت به غدیر و صاحب غدیر را از هدف‌های گرامیداشت دهه ولایت و امامت عنوان کرد. وی روز غدیر خم را بهترین موقعیت برای تبیین هدف‌های بلند غدیر در جامعه بویژه آشنا شدن نسل جوان دانست و اظهار داشت: غدیر مهم‌ترین واقعه اسلام و همان بنا نهادن ولایت و رهبری در جامعه اسلامی است. در این مراسم گروه های سرود شهید برونسی شهر آب‌پخش و جوانه ای احساس بوشهر به اجرای سرود پرداختند.

مدیر کل آموزش و پرورش استان بوشهر فرا رسیدن ۱۷ مرداد روز خبرنگار را تبریک گفت

مدیرکل آموزش و پرورش استان بوشهر در پیامی؛ فرا رسیدن ۱۷ مرداد روز خبرنگار را به اصحاب رسانه به ویژه فرهنگیان فعال در این عرصه تبریک گفت

به گزارش اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش استان بوشهر، متن پیام علیمراد کرمی به شرح ذیل است:

به نام خداوند لوح و قلم

بشر از ابتدای گام نهادن بر کره خاکی، در جستجوی تعالی و کمال بوده است و برای رسیدن به این گوهر ارزشمند، همواره نیازمند آگاهی و معرفت اندوزی بوده است. با گسترش جامعه و گستردگی ارتباطات، آگاهی بخشی برای کمال گرایی جمعی، به مولفه‌ای تاثیرگذارتر تبدیل شده است. امروز بار امانت سنگین آگاهی رسانی اجتماع بر عهده صاحبان قلم و خبرنگاران است تا بتوانند با ترسیم مسیر صحیح و روشنگری سره از ناسره، جامعه را به سمت حرکتی توام با آرامش و سعادتمندی هدایت کنند. در این روزهای کرونایی که زیست فردی

و جمعی دچار تحولی بزرگ شده اصحاب رسانه به خوبی توانسته‌اند پیام‌آور مجاهدان جبهه سلامت کشور باشند تا دریچه‌های امید و سلامتی بر مردم باز باشد.

در روزهایی که به دلیل شیوع کرونا، شور از مدارس رخت بربسته بود و تدریس مجازی جایگزین کلاس و نیمکت و مدرسه شده بود، رسانه‌های استان به یاری آموزش و پرورش آمده تا با اطلاع‌رسانی دقیق به خانواده‌ها و دانش‌آموزان، جریان آموزش از حرکت نایستد و چراغ تعلیم و تربیت در سراسر این دیار روشن بماند. به بهانه و انگیزه ۱۷ مرداد روز خبرنگار، ضمن گرامی‌داشت یاد و خاطره شهدای عرصه خبر و قلم به ویژه شهیدان محمود صارمی و داریوش شاهینی، این روز ارزشمند را به اصحاب رسانه به ویژه فرهنگیان فعال در این عرصه تبریک عرض می کنم. تلاش‌های این قشر فرهیخته را در اطلاع‌رسانی و کمک به دستگاه تعلیم و تربیت ارج نهاده و برای همه عزیزان دوام توفیق و پایداری را از درگاه قادر متعال مسالت دارم.

علیمراد کرمی
مدیر کل آموزش وپرورش استان بوشهر

ماجراهای آقای نیرنگ زاده

نیرنگ زاده و نتیجه امتحانات دانشگاه

نویسنده و کاریکاتوریست: نگار جهانتاب

باز مو اومدوم چه خبر زنده این وُ دس کرونا ، امیدوارم که همیشه خو بوین و هیچوقت مریضی سراغتون نیا

چه روزگاری سیمون دُرس کرده ، نِه شو داریم نِه روز ، بخدا هرکیه میبینوم تا هاسی مینالهِ وُ دس زِندی وُ روزگار. سی مردُم یه روز خش ننادِه زِندیمون واویده بخور نمیر. اینم شد زِنده ی.

وقتی یه تلیتِ ماسی ریت در میا پنجاه تومن دیه حرفی سی زدن نمیمونه.

بخدا یه وامی میخواسم بگیرم از بس دوندنمه تو ای گرمی بوشهر که وامکو باید بدم سی دکترل تا وُ روز اول واگردنم.

تا سه روزی ری جا افتاده بیدوم مث جیجه پنبه ای که وُ گرما میخوا بمیره اُو تو دهنوم میکردن هنی هم گیرم نومدا فک نکنی وامکو وم دادنا تو ای اوضاع که افتادمه ری جا آقای نیرنگ زاده هم اومده وِرُم حداقل یکاری خو سیت نمیکنه میا بیشتر دلته خین میکنه وُ میره.

صِدی در اومه حسابکو طلبت داره. سرقضا زنگم داریما یه سنگی ورمیداره وُ گیر در زدن ویمو. تا سر خیابون صِدی درِ ما میره ، وُ در زدن نیرنگ زاده .

خلاصه درِ سرای سیش واز کردن وُ صِدی خِرخِر دمپیش فهمیدم که خوشه . عادته بدی داره وقتی که رو میکنه دمپیش خِرخِر میکنه. صِدی خِرخِر دمپیش بیشتر در زدنشه.

اومه تا خیلی هم خوشحاله ، گفتوم خوش خبر بویی بفرما . سلام کردُ گف می چته چند روزه پیدات نی. جریان وام و بدبختی سیش تعریف کردوم دلش هم سیت میسوزا ولی ای بترم کاری سیت نمیکنه. گف مونم اومدمه سیت بگم نمره چندتا امتحانل دانشگاه اومده .

خلاصه تعریف کرد تا بعضی امتحانل نمره خوب وش دادنه دوتاشم نمره کم وش دادنه تا آقای قشنگو هم اومده یه استادی که نمره کم وش داده میا سیش زنگ میزنه که مثلا التماس کنه نمرشه زیاد کنه .

تا معدلش کم نواوو. استاد هم وش گفته که تو فقط دوتا سوال جواب دادیه اعتراض نیل که نمرته کمترش می کنم .

جونوم سیتون بگه ، آغا هم میره سر لج استاد ، یه شکایتی مینویسه که استاد نه درس داده نه جزوه ، نمره الکی ومون داده. میره میدش رئیس دانشگاه. بعد تعریف میکنه میگو نمره که درست نواوی هیچ ، خبری هم نی وُ بقیه ی جواب امتحانل.

گفتوم ای کجا استادکو نمره دووت بده تا دفعه دیه ای کارل نکنی اخه تو چِت وُ استاد دانشگاه که میری شِکُیتشه می کنی.

می همه جا اداره ی تونه که ایطوریه. گف می اداره مو چشه ؟ گفتوم هیچی ، تا بحث نکنم که ای ریدوش درازه. گف خو کار نداری؟ راساویدم رفتوم دینداش تا دِم در هال ، تا بخدا دمپی لِنگ لِنگی یکی مال زنک یکی مال خوش کرده پاش اومده خونه ما.

مونم میگوم ای دمپی ننه ما ، گف نه عاموآ ای دمپی زِنکا ، می زنک سیم حواس ناده ، یه سیلی وش کردوم تو دلوم گفتوم کومو خر تونه کرده رئیس اداره؟! تو که هنو بلد نیسی یه دمپی دُرس کنی پات ، ننم اومه سیش گف میگوم تو خو دمپی زنکه کردیه پات ، یه خنده ای کرد ورش زشت بی گف : عامو می حواس سی آدم میلن وُ خدافظی کردو رفت خونشون. وُ ننم گفتوم ننه سی زندی ما وُ سی زندی نیرنگ زاده.

میترسم یه روزی پی جومه ی واری ورداره بره اداره. ننم یه نی قلیونی زدوم گف برو داخول کار مردوم نداشتو .

اینم داستان ای هفته ی نیرنگ زاده عزیزمون ، تا هفته ی دیه وُ داستان دیه خدانگهدارتون.

ترین ها ...

نقش مهارت آموزی در توانمندسازی نیروی انسانی مورد نیاز بازار کار

به کوشش: مهندس مجتبی تن زاده

خوانندگان نشریه دریاکنار ضمن آرزوی سلامتی در شرایط خاص فوق کرونایی، شما را دعوت می کنیم به این قسمت از بخش ترین ها «چاپ دهم نشریه دریا کنار اختصاص به موضوع نقش مهارت آموزي در توانمندسازي نيروي انساني مورد نياز بازار كار.

با عنایت به مشکلات گریبان گیر جامعه در بخش اقتصاد و اشتغال و همچنین سیاست ها و استراتژي هاي كلان كشور، عطف توجه و تمركز بر راهكارهاي ريشه اي، اساسي و اثربخش ضرورتي اجتناب ناپذير است. توانمندسازي نيروي انساني از طريق آموزش مهارت هاي شغلي و تخصصي، در راستاي ترغيب و توسعه كارآفريني، به ويژه در مراكز آموزش مهارتي، يكي از اين راهكارهاي اساسي محسوب مي شود كه مي تواند به عرضه نيروي انساني توانمند و كارآفرين و در نهايت كاهش مشكلات اقتصادي و

اشتغال و همچنين افزايش بهره وري و كارايي شاغلين بخش هاي مختلف منجر شود.

يكي از مهم ترين ويژگي هاي انسان توانمند، داشتن دانش و مهارت است. مهارت شامل كليه توانايي هاي ابتدايي لازم است كه انجام كار را در شرايط تعيين شده عملي مي سازد. و به طور عمده سه حوزه مهارت شامل مهارت فني، مهارت انساني و مهارت ادراكي براي مديران و كاركنان در نظر گرفته مي شود. بهره مندي نيروهاي كليدي از مهارت و تخصص در زمينه هاي گوناگون، مهم ترين نياز سازمان ها به حساب مي آيد.

نيروي انساني توانمند با ويژگي ها، تخصص و توان خود، مي تواند كسب و كار خود را راه اندازي و آن را درجهت توسعه و پيشرفت، مديريت كند؛ آنچه تحت عنوان كارآفريني و به عنوان راهي براي ايجاد غلبه بر تنگناهاي اقتصادي جامعه و ايجاد اشتغال، مورد بحث قرار مي گيرد. در كشور ما آموزش هاي گسترده اي در حوزة نظري و مهارتي، از سوي مجريان گوناگون و در سطوح مختلف به افراد ارائه مي شود. به طور عمده، آموزش هاي مهارتي ارائه شده از سوي دانشكده ها/ آموزشكده هاي فني و حرفه اي، هنرستان ها، مراكز فني و حرفه اي و ...، به دنبال ايجاد توانمندي در نيروي انساني مورد هدف خود، در جهت انجام فعاليت ها و وظايف شغلي و ايجاد كسب و كار هستند.

آشپزی

وجیهه بای
مربی و کارشناس صنایع غذایی فنی حرفه ای استان بوشهر

با سلام خدمت خوانندگان محترم برای این شماره حلوای سوگو را در نظر گرفته ام که با آرد سوگو تهیه می شود و حلوای عربی محسوب می گردد که در جنوب کشور نیز تهیه می‌شود برای تهیه این حلوا به مواد زیر نیاز داریم سوگو یک پیمانه گلاب ۳ پیمانه روغن ۴ قاشق غذاخوری زعفران گردو بادام به میزان لازم برای آماده کردن این حلوای خوشمزه باید از شب قبل سوگو را با

گلاب بخیسانیم و یا حداقل ۶ ساعت با گلاب خیسانده شده باشد سپس پس در میکس آنرا صاف میکنیم در ماهیتابه شکر و روغن را کارامل می کنیم سوگ و گلاب را به آن اضافه می کنیم احتمال دارد در لحظه اول سوگو کمی سفت باشد ولی به مرور باز میشود خوب هم می زنیم تا یکدست شود زعفران و مغز بادام و گردو را به آن اضافه می کنیم وقتی در ظرف جمع شد در ظرف سرو دیواره دار ریخته رویش مغز پاشیده و پس از سرد شدن می توانیم آن را به شکل لوزی برش بزنیم امیدوارم این حلوا را در منزل تهیه کنید و از خوردن آن لذت ببرید

کووید ۱۹ و تغییرات آب و هوایی

به قلم: خانم دکتر زهرا حسامی (مدرس دانشگاه)

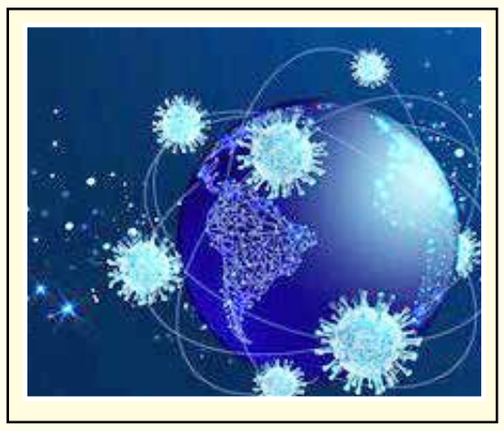
ما شواهد مستقیمی نداریم که تغییرات آب و هوایی در گسترش COVID-۱۹ تأثیر می گذارد، اما می دانیم که تغییرات آب و هوایی نحوه ارتباط ما با سایر گونه های روی زمین را تغییر می دهد و این برای سلامتی ما و خطر ابتلا به عفونت ها مهم است.

با گرم شدن کره زمین ، حیوانات بزرگ و کوچک ، در زمین و دریا ، به سمت قطب ها می روند تا از گرما خارج شوند. این بدان معنی است که حیوانات با حیواناتی دیگر که معمولاً آنها نمی توانستند در تماس باشند ، و این فرصتی را برای عوامل بیماری زا ایجاد می کند تا به میزبان‌های جدید منتقل شوند.

بسیاری از دلایل اصلی تغییر آب و هوا همچنین خطر ابتلا به همه گیری ها را افزایش می دهد. جنگل زدایی ، که بیشتر برای اهداف کشاورزی رخ می دهد ، بزرگترین علت از بین رفتن زیستگاه در سراسر جهان است. از دست دادن زیستگاه حیوانات را مجبور به مهاجرت می کند و به طور بالقوه با حیوانات یا افراد دیگر ارتباط برقرار می کند و میکروب ها را به اشتراک می گذارد. مزارع دامی بزرگ هم می توانند به عنوان منبعی برای آلودگی آلودگی حیوانات به مردم محسوب‌شوند.

تقاضای کمتری برای گوشت حیوانات و دامپروری پایدار، می تواند خطر ابتلا به بیماری های عفونی و انتشار گازهای گلخانه ای را کاهش دهد.

اگر بخواهیم استراتژی های مؤثر و عادلانه ای را برای محافظت و بهبود سلامت تدوین کنیم ، درک چالش های ناشی از این رابطه ضروری است. توجه باید به سمت مسیرهای اصلی هدایت شود که از طریق آن بحران آب و هوا تهدیدهای لازم برای مهار انتقال SARSCoV-۲ و بهبود نتایج Covid-۱۹ ، که شامل دشواری در حفظ فاصله جسمی ، تشدید شرایط همزیستی و اختلال در خدمات درمانی می شود ،



مورد توجه قرار گیرد.

شدت ، فرکانس و مدت زمان وقایع شدید ناشی از آب و هوا از جمله طوفان ها ، آتش سوزی ها ، سیلاب ها ، امواج گرما و خشکسالی در حال افزایش است و این حوادث غالباً به طور موقتی و جغرافیایی با هم همپوشانی دارند ، کنترل عفونت SARS-CoV-۲ را به خطر می اندازد. پیش بینی می شود که هر دو فصل طوفان آتلانتیک و آتش سوزی آتلانتیک در سال ۲۰۲۰ بدتر از حد متوسط باشند. اما ثابت شده استراتژی های استاندارد کاهش سوانح پناهندگی گسترده و تخلیه جمعیت با انتقال گروه های زیادی از مردم و جمع شدن آنها در کنار یکدیگر خطر انتقال ویروس را افزایش می دهد.

دستور تخلیه برای بیش از ۱ میلیون نفر در طول طوفان فلورانس در سال ۲۰۱۸ صادر شد. خطرات سلامتی کوید ۱۹ حتی در صورت شدیدتر شدن حوادث آب و هوایی ، بیشتر می شوند ، زیرا آسیب های فاجعه بار گسترده منجر به جابجایی جمعی می شود و این باعث می شود ویروس به داخل مکان های جدید و خوشه بندی شود. بازماندگان آسیب پذیر در کنار هم در اسکان موقت قرار می گیرند.

بیماری های قلبی و عروقی و مزمن ریوی - عوامل خطر برای شدت ابتلا به Covid-۱۹ شناخته شده است که با آب و هوا مرتبط است.

از طریق اثراتی از جمله گرمای شدید ، ازن سطح زمین ، دود آتش سوزی و افزایش تعداد گرده ها در فصول طولانی ترعلاوه بر این ، آلودگی هوا از ذرات ریز - مربوط به احتراق سوخت های فسیلی - شیوع هر دو شرایط را افزایش می دهد. گروه های حاشیه نشین در معرض خطر بیشتری نسبت به سایرین در معرض خطر هستند که با میزان بالای آلودگی هوا و بیماریهای مزمن و همچنین برای میزان بیماری و مرگ مربوط به کووید ۱۹ مرتبط است . تغییرات آب و هوایی همچنین توانایی بیماران مبتلا به Covid-۱۹ را در دسترسی و دریافت بهتر خدمات مراقبت های بهداشتی پیچیده تر می کند. امواج حرارتی و بلایای مرتبط با آب و هوا ممکن است باعث افزایش «تلفات جوی» در مراکز مراقبت از بیماران Covid-۱۹ شود. برعکس ، دسترسی به مراقبت های بهداشتی برای این بیماران در اثر حوادث شدید آب و هوایی ، ممکن است به خطر بیفتد. خسارت جسمی در تأسیسات ، قطع برق ، اختلال در زنجیره تأمین و کمبود کارکنان که منجر به ایجاد اختلال در خدمات می شود.

در گرمای شدید ، مداخلاتی لازم است تا اطمینان حاصل شود ، افرادی که بیشتر مستعد ابتلا به بیماری گرما و بیماری شدید Covid-۱۹ هستند ، می توانند با خیال راحت در خانه بمانند. یا گزینه های خنک کننده بی خطر داشته باشند یا رویکردهای پایدارتری شامل تغییرات در محیط داخلی (به عنوان مثال، گسترش فضای سبز ، ساخت سقف های بیشتر) و برنامه های دسترسی به جامعه برای افراد آسیب پذیر است.

کاهش انتشار گازهای گلخانه ای و آلودگی هوایی مشاهده شده در حالی بود که اقدامات کنترل کننده جهانی اعمال می شد تا سرعت انتشار Covid-۱۹ متوقف شود. مداخلات برای ایجاد کاهش مداوم در استفاده از سوخت های فسیلی می توانند با بهبود کیفیت هوا و محدود کردن مضرات سلامتی ناشی از بحران آب و هوا ، خطرات بیماریهای چندگانه بخصوص در جوامع آسیب پذیر را کاهش دهند.

تا زمان توسعه و استقرار گسترده یك واکسن ایمن و مؤثر ، جوامع را قادر می سازد که از بیماری همه گیر Covid-۱۹ عبور کند ، بحران آب و هوا پاسخ های همه گیر ما را به چالش می کشد. فراتر از همه گیری ، بحران آب و هوا همچنان خطراتی را به وجود می آورد. زمان گذشته است که پاسخ های محکم و عادلانه ای را برای هر دو اعمال کنیم

در گرمای شدید ، مداخلاتی لازم است تا اطمینان حاصل شود ، افرادی که بیشتر مستعد ابتلا به بیماری گرما و بیماری شدید Covid-۱۹ هستند ، می توانند با خیال راحت در خانه بمانند.یا گزینه های خنک کننده بی خطر داشته باشند یا رویکردهای پایدارتری شامل تغییرات در محیط داخلی (به عنوان مثال ، گسترش فضای سبز ، ساخت سقف های بیشتر) و برنامه های دسترسی به جامعه برای افراد آسیب پذیر است.

پیام رییس دانشگاه علوم پزشکی استان بوشهر به مناسبت روز خبرنگار

رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر با صدور پیامی، ضمن گرامیداشت سالروز شهادت شهید عرصه رسانه، شهید محمود صارمی، فرارسیدن روز خبرنگار را به اصحاب رسانه و فعلان این حوزه تبریک گفت.

این پیام به شرح زیر است:

»ن والقلم و ما یسطرون

بار دیگر روزشمار تاریخ به‌روزی مقدس رسید، روزی که در آن خون پاک فردی به زمین ریخته شد که در مسیر مقدس حق گویی و حق طلبی پای نهاده بود تا پاسدار حرمت و قداست قلم باشد، روزی که پس از شهادت شهید محمود صارمی، به‌حق به کسانی تعلق گرفت که دانستن را حق مردم دانسته و متعهدانه و برای واقعیت بخشیدن به آن، جهادی ماندگار را رقم می‌زنند تا آنجا که پرچم‌دار آگاهی بخشی و مشعل‌دار راه جامعه شده‌اند. شیوع ویروس جدید کرونا در کشور و استان ما موجب شد تا برگ دیگری از تلاش‌های جهاد گونه اصحاب رسانه را در آموزش، اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی به جامعه شاهد باشیم، اشتیاق وصف‌ناپذیر اصحاب رسانه استان بوشهر در همراهی و پشتیبانی از مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با کرونا یادآور روایتگری‌های اصحاب رسانه در دوران دفاع مقدس و جنگ تحمیلی بود و برای جهادگران سلامت استان قوت قلب شد. این جانب ضمن پاسداشت یاد و نام شهید محمود صارمی، فرارسیدن ۱۷ مردادماه، روز خبرنگار را به همه خبرنگاران، نویسندگان، روزنامه‌نگاران، صاحبان اندیشه و قلم در عرصه اطلاع‌رسانی تبریک و تهنیت عرض نموده و از درگاه خداوند بزرگ تداوم عزت و اهتمام مسئولانه شما عزیزان را در انجام وظایف خطیر اطلاع‌رسانی آرزومندم.

دکتر سعید کشمیری
رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر

طب سنتی

گیاه بنفشه و خواص دارویی آن

استاد حمیدرضا جعفری

گیاه بنفشه و خواص دارویی آن در روایات امام رضا(ع) و طب اسلامی

گیاهان داروئی در درمان بسیار از بیماریها کاربرد دارند. گیاه بنفشه یکی از گیاهان دارویی است که دارای خواص فراوانی برای درمان انواع بیماری ها و زیبایی پوست و مو است . این گیاه که سابقه تاریخی چندین هزار ساله دارد ، با شاخه های بسیار باریک که از یک ریشه روئیده میشوند و برگ بنفشه شبیه به برگ انار و حنا می باشد. گیاه بنفشه از زمان های قدیم مورد توجه حکیمان و طبیبان بوده و در روایات اهل بیت علیهم السلام هم برای جایگاه درمانی و دارویی آن مطالب فراوانی آمده است که در این بخش از سلامت نمناک بدان می پردازیم.

خواص درمانی گیاه بنفشه:

۱ .بنفشه، درمان سر درد

گیاه بنفشه دارای خواص فراوانی است که از آن در روایت های اسلامی به عنوان بهترین گیاه واز روغن بنفشه به عنوان بهترین روغن یاد می شود.

در حدیثی در باب خواص گیاه بنفشه از امام صادق علیه السلام آمده است : بنفشه ، مهتر همه ی روغن های شماست حکایت بنفشه در میان روغن ها ، حکایت ما در میان مردم است و بنفشه ، خوب روغنی است ! درد را از سر و چشمان می بَرد.

روغن بنفشه جای سوختگی و زخم را از بین می برد ، سینیوزیت و سردرد را درمان می کند.

برای جلوگیری از ابتلا بهسردرد امام رضا (ع) روش های مختلفی را ارائه نمودند .

روزی یکی از خدمتکاران ایشان دچار سردرد و تب شد ، امام رضا علیه السلام درخواست کاسنیکردند و فرمود: آن را آرد کنید. سپس آن را روی آتش گذاشت و روغنی به آن اضافه کرد و ضمادی درست کرد و بعد آن را بر سر ش گذاشت و بعد فرمود: این یعنی (کاسنی و روغن بنفشه)تب را از بین می برد ، برای سردرد مفید است و آن را از بین می برد.

گیاه بنفشه برای درمان سردرد

۲ .بنفشه، دوستی مطمئن برای پوست

روغن بنفشه برای داشتن پوستی شاداب بسیار مفید است زیرا پوست را تقویت می کند ، چین و چروک پوست را از بین می برد و خشکی پوست را درمان می کند و سبب نرم کننده گی پوست می شود

إمام رضا علیه السلام در این باره می فرماید: إذا أَرَدتَ أَلاَ یَظهَرَ فی بَدَنِکَ بَثرَةٌ ولا غَیرُها ، فَابدَأ عِندَ دُخولِ الحَمّامِ بِدُهنِ بَدَنِکَ ، بِدُهنِ البَنَفسَجِ ؛ اگر می خواهی که در بدنت جوش و جز آن رُخ ننماید ، هنگام در آمدن به حمّام ، چرب کردن بدن خود را به روغن بنفشه ، آغاز کن.

۳ .روغنی برای ماساژ

همه قسمت های گیاه بنفشه به خصوص ریشه بنفشه ماده ای به نام وبولین است ، همچنین گیاه بنفشه دارای موسپلاژ، اسید سالیسیلیک ، ماده رنگی ، ملوم ، قلند ایرون ، اسید مالیک و ویولین می باشد.

امام رضا (ع)درباره روغن مالی بدن با استفاده از روغن های گرم مانند روغن خیری (شب بو) و سایرروغن ها با طبیعت گرم می فرماید: ادهنوا بالبنفسج فانه بارد فی الصیف و حار فی الشتاء؛ با روغن بنفشه خود را خوشبو کنید زیرا در تابستان سرد و

در زمستان گرم است.

روغن بنفشه خواص زیبایی فراوانی مانند درمان موخوره وتقویت ابرو دارد و همچنین برای گرفتگی و خشکی بینی، آفتاب سوختگی بسیار مفید می باشد. امام رضا علیه السلام : هر کس می خواهد که لب هایش نترکد و از آن ناسور ۱ بیرون نزند ، به ابروهای خود ، روغن بمالد.

خواص روغن گیاه بنفشه

٤ .بنفشه، روغن برتر

امروزه خواص روغن بنفشه برای زیبایی پوست و ماساژ پوست با آن بر همگان مشهود است . اگر روغن بنفشه را بر سینه بمالید برای رفع تنگی نفس ، رفع سرفه و رفع خشونت سینه بسیار موثر است. امام رضا (ع) آن را روغن بنفشه را در میان روغن ها و عطرهای گیاهی بهترین می داند. در این زمینه امام رضا (ع) از پدر بزرگوار خویش به نقل از امام صادق(ع) می فرماید: دعا ابی بدهن فادهن به ، وقال : ادهن ، قلت : قد ادهنت ، قال : إنه البنفسج ، قلت: ومافضل البنفسج ؟

فقال : حدثنی أبی ، عن آبائه (علیهم السلام) قال : قال رسول ا(صلی ا علیه وآله) : فضل البنفسج علی الأدهان کفضل الإسلام علی سائر الأدیان؛ پدرم عطری طلبید و سر وروی خود را با آن بیالایید. عرض کردم: این چه بود؟ فرمود: روغن گل بنفشه. گفتم: آن چه خوبی ای دارد؟ فرمود: پدرم از جدم حسن و او از پدرش علی (ع) حدیث کرد که رسول خدا(ص)فرمود: برتری روغن بنفشه بر سایر عطرها و روغنها مانند برتری اسلام بر سائر ادیان است.

امام باقر علیه السلام فرمود: اگر مردم می دانستند در بنفشه چه خاصیتی است و چه دردهای بسیاری را درمان می کند، آن را جرعه جرعه می نوشیدند.

خواص بنفشه در طب سنتی

مزاج بنفشه سرد و تر است و درجه آن هم پایین است یعنی داروی نسبتا ضعیفی است که عارضه و خطری ندارد پس خیلی از افراد با مزاج های گوناگون می توانند از آن استفاده کنند.

- روغن بنفشه از بهترین روغن های موجود در طب سنتی است که خواص بنفشه را دارد و ماندگاری آن طولانی است طبع آن خنک است، خواب آور می باشد.
- روغن بنفشه برای افرادی که به دلیل حرارت مزاج یا حرارت فصل و اقلیم دچار خشکی نسبی مغز و کم خوابی و بی خوابیمی شوند، مفید است. یک ساعت مانده به زمان خواب یک قطره روغن بنفشه در بینی بچکانید و ماساژ داده تا جذب مخاط شود و اثراتش به مغز برسد.
- ماساژ روغن بنفشه روی پیشانی، شقیقه ها، پشت گوش ها یا روی گونه ها سبب رطوبت بخشی موضعی به مغز و آرامش و بهبود خواب می شود.

روغن بنفشه برای فکر و خیال و مالیخولیا مفید است .

- مالیدن روغن بنفشه به سر و صورت ، درد و التهابات چشم ناشی از گرمی را کاهش می دهد.
- برای درمان آبریزش بینی یا خلط ته حلقی روغن بنفشه مفید است.
- روغن بنفشه برای بهبود سردردهای ناشی از گرمی نیز مفید است.
- مربای بنفشه یا شربت بنفشه سرفه های ناشی از گرمی و خشکی را درمان می کند و سبب انعطاف پذیر و نرم شدن ریه و مجاری هوایی می شود.
- روغن بنفشه برای نرم کردن پوست، اعضاء، مفاصل، عضلات و حتی مو و ناخن ها و مژه ها و.... مفید است و افرادی که به دلیل مزاج گرم و یا بدن خشک دارای پوست خشک هستند می توانند با ماساژ روغن بنفشه به بدن به پوست را مرطوب کنند.
- پس از شستشوی بدن و قبل از خروج از حمام هفته ای ۱ بارتا ۲ بار به جای کرم برای پوست دست و صورت و... از روغن بنفشه استفاده کنید .
- بنفشه ملین است و مصرف آن همراه با شیر خشت مسهل فوری است.
- دم کرده بنفشه برای افرادی که اسهال های خونی ناشی از گرمی و صفرا دارند نیز مفید است.
- بنفشه تب را نیز پایین می آورد و می توان سر و صورت و پیشانی شخص تب دار را با روغن بنفشه ماساژ داد و یا در آبی که شخص را با آن پاشویه و بدن شویه می کنید گیاه بنفشه ریخت تا تب کاهش یابد. همچنین مصرف صاف کرده مخلوط مقداری گل بنفشه و آب خنک همراه با گلاب برای کاهش تب مفید است.
- برای درمان خارش های پوست می توان از محلول بنفشه (صاف شده بنفشه در آب)، اسپری کردن محلول به پوست و مالیدن روغن بنفشه به بدن استفاده نمود.
- برای سوزش مقعد ناشی از شقاق و بواسیر نشستن داخل محلول بنفشه مفید است همچنین اگر دچار سوزش مجاری ادرار و واژن به دلیل خشکی مجاری و التهاب مجرای تناسلی هستید در این محلول بنشینید.

خواص و فواید گیاه بنفشه در طب سنتی

مقدار و طریقه مصرف گل بنفشه

شربت بنفشه

برای تهیه شربت گل بنفشه ، یک قاشق غذاخوری گل بنفشه خشک شده را در یک لیوان آب خنک بریزید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بماند تا رنگ آب به آبی یا بنفش تغییر کند، سپس آن را صاف کرده وبنوشید. همچنین می توانید ٤ تا ۲۰ گرم گیاه کامل بنفشه را در ۲۵۰ گرم آب خیس کنید و ۱۲ ساعت خیس دهید سپس با کمی شیر و قند مخلوط کنید و بجوشانید تا به یک سوم کاهش یابد.

دم کرده بنفشه:

۵۰ گرم از گل تازه بنفشه یا ۵ گرم از گل بنفشه خشک را در یک لیتر آب دم کنید اما برای کاهش نیافتن اثر آن نگذارید زیاد جوشانده شود.

طریقه مصرف گل بنفشه چگونه است؟

روغن بنفشه:

۱۵۰ گرم گل بنفشه را در ٤۵۰ گرم روغن کنجد کمی حرارت دهید و اجازه دهید چند روز همان گونه بماند. بعد از چند روز صاف کرده و سپس همین مقدار گل بنفشه به آن می افزاییم و کمی حرارت داده ، این عمل را آن قدر تکرار کنید تا روغن کاملا رنگ و بوی بنفشه را بگیرد.

مهارت آموزی و رابطه ی آن با هوشیاری و هوش هیجانی

مهارت درمانی

به قلم : دکتر لیراوی

(هنر طلب که هنرمند را سعادت وبخت -
به روزگار کهن ماه نوشود ای دل،،
هنر چو مشک بود، مشک کی نهان ماند -
جهان ز نفحه ی او پر ز بو شود ای دل)

مهارت آموزی و مهارت داشتن، رابطه مستقیمی با هوش، هوشیاری و هوش رقابتی دارد. هرچه در تمام علوم و فنون، مهارت‌های لازم آن را فرا بگیریم، بهره های هوشی و هوشیاری در آن زمینه و زمینه‌های عام افزایش می‌یابد. به عبارتی هوش و هوشیاری با مهارت و مهارت آموزی رابطه ی مستقیم و دوسویه دارد؛ هرچه فراگیر هوشیارتر و از بهره هوشی بالاتری برخوردار باشد، مهارت ها را بهتر و مهارت های بهتری را فرا می گیرد و یا از مهارتهای یاد گرفته شده ، بهتر می‌تواند بهره ببرد و به همین دلیل ما می گوییم که در جامعه ، امر مهارت‌آموزی و فرا گرفتن یک یا چند مهارت باید نهادینه شود و گسترش یابد تا یک جامعه ی هوشمند و هوشیار داشته‌باشیم.

فن و حرفه ، هنر است و اسکاردایلر می گوید :: هنر کلید فهم زندگی است ، و دو رر می نویسد :: هنر در طبیعت نهفته است و متعلق به کسیست که آنرا از طبیعت استخراج کند،،

جوامعی که آموزش‌های آن به سمت مهارت‌های عملی و فنی و حرفه‌ای و کاربردی رفته‌اند، توانسته‌اند در جنبه های علوم نظری و یا جنبه های نظری علوم مهارتی به پیشرفت های فراوانی نایل شوند در تعریف هوش

گفته‌اند (یعنی توانایی و استعداد کافی برای یادگیری و درک امور))

البته ۲۰۰۰ سال پیش افلاطون در کتاب ((جمهوریت))هوش را تعیین کننده اصلی جایگاه سیاسی و اجتماعی افراد تعریف کرده است. البته هوش تقسیم‌بندی هایی دارد که مهمترین آن ((هوش اجتماعی-هوش عینی_ هوش انتزاعی)) می باشد. و ((گاردنر)) هوش را به هفت دسته طبقه‌بندی کرد هوش زبانی_موسیقایی_منطقی_[ریاضی_فضایی_ بدنی]_چشمی_درون فردی_و میان فردی.

گفتیم که آموختن مهارت‌های فنی می‌تواند بر هوشیاری انسان اثر بگذارد، این هوشیاری چیست؟ در تعریف هوشیاری گفته‌اند (که در لغت به معنی زیرکی و عاقلی و خردمندی می باشد، اما در علم روانشناسی معنی آگاه بودن است. هوشیاری داشتن یعنی آگاهی از تمامی احساس ها، ،،ادراک ها، خاطراتی که در هر لحظه از زمان اتفاق می افتد. انسانها بیشتر عمر خود را در حالت هوشیاری_بیداری دور می‌زنند. هوشیاری دو کارکرد دارد وارسی: پردازش

اطلاعات دریافتی از محیط... کنترل: کنترل ،برنامه ریزی، راه اندازی و هدایت کارهای ما از کارکردهای دیگر هوشیاری است))

اما ((مهارت)) که باهوش رابطه ی مستقیمی دارد از ارکان استعداد می‌باشد و ارکان استعداد عبارتند از (مهارت: توانایی انجام کار به نحو احسن است که حاصل یادگیری یا تمرین می باشد_قابلیت: توانایی استفاده از مهارت ها برای به حداکثر رساندن اثربخشی است. مهارت ها می توانند آموخته شوند، اما قابلیت از درون آن برمی خیزد.

فرصت: استعداد برای بروز و ظهور خود ،نیاز به یک((فرصت)) دارد. که فرصت ها نیز به دو طریق ایجاد می‌شوند: اول_ افراد به طور انفرادی به دنبال فرصتی برای نشان دادن استعدادهایشان هستند. دوم اشخاصی هستند که نقش و کارشان باید به گونه ای باشد که فرصت هایی را برای استعداد فراهم آورند، مانند والدین، معلمان، همکاران و...))و گفته اند:: ،هر کس نبوغی دارد ، اما اغلب برای چند دقیقه.. و ناصر خسرو می نویسد:: هنر زیور بشر است و بشر زیور کیهان.

درآمدی بر گویش بوشهری

ضرب المثل های بوشهری

- اون تُلی که تو دیدی رُمبید . (آن تپه ای که تو دیدی خراب شد)
- با یک من عسل نمیشه خوردش . بد خلقی شخص را می رساند .
- تو خودم نمی بینم . حوصله اش را ندارم ، توانایی و قدرتش را ندارم ، توان وزور انجام کاری را که بر من محوّل می کنی ندارم .
- تیر بن گوشم زد . یعنی به کنایه و اشاره سخنی که در دلش بود بالاخره ابراز کرد. تیر بن گوشش زدم : یعنی به کنایه به او گفتم که بداند = تلویح و کنایه .
- چیشاش حق نشسته است : نهایت غضبناک بودن کسی را می رساند .

واژگان بوشهری

اُمار. omar : آباد ، سالم و بدون عیب و نقص .

او غَرِه . owqarreh : آب بسیار گل آلود .

او قلپو . owqolopu : به هندونه یا خربزه ای گفته می شود که بسیار نرم شده و به اصطلاح « آب لمبو » شده باشد . « او قمپو » و « او قلمپو » هم گفته شده .

اهل اونا . ahle.una : اجنّه ، شیاطین ، پریان ، از ما بهترون .

اَهلوچ . ahluc : کندر ، سقز.

بالا کُنک . bala.konak : انتهای ران و آن قسمت از ران که به تنه انسان متّصل می گردد .

به کوشش: عبدالحسین احمدی ریشهری

خیران ۴۷ دستگاه لوازم خانگی عیدانه غدیر به مددجویان دیر اهدا کردند

رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان دیر گفت: به مناسبت عید غدیر خم خیران ۴۷ دستگاه لوازم سرمایشی خانگی به خانواده‌های ایتام و نیازمند تحت حمایت این نهاد اهدا کردند.

سید علی حسینی افزود: این لوازم خانگی شامل ۳۶ دستگاه یخچال به ارزش ۱۵۳ میلیون تومان و ۱۱ کولر گازی به ارزش ۹۹ میلیون تومان است که با مشارکت و همکاری حامیان، مراکز نیکوکاری و خیران تامین شده است.

وی اضافه کرد: یکی از مشکلات عمده خانواده‌های تحت حمایت این نهاد کمبود لوازم سرمایشی در فصل تابستان است که بر همین اساس کمیته امداد این لوازم را به خانواده‌های ایتام نیازمند که فاقد لوازم سرمایشی بوده‌اند، اهدا کرد. رئیس کمیته امداد دیر ادامه داد: در

زمان حاضر با توجه به اقلیم منطقه و فرارسیدن فصل گرما، تامین لوازم سرمایشی نیاز اساسی خانواده‌های تحت حمایت است که امیدواریم با مشارکت خوب خیران نیک‌اندیش بتوانیم تعداد بیشتری از لوازم ضروری موردنیاز خانواده‌های تحت حمایت را تامین کنیم و در این شرایط سخت یاریگر این خانواده‌ها باشیم.

وی با اشاره به فعالیت پنج مرکز نیکوکاری در شهرستان دیر افزود: مراکز نیکوکاری به صورت هیات امنایی اداره می‌شود که تمامی اعضای این مراکز از معتمدان محلی، هیات امنای مساجد، افراد فعال و علاقمند در عرصه نیکوکاری هستند و اقدامات این مراکز با توجه به اشراف اعضای هیات امنا به منطقه، دقت کار را افزایش داده و از تداخل و اقدامات موازی جلوگیری می‌کند.

ضرب المثل های بوشهری به زبان انگلیسی

به کوشش:
حسین دریانورد

پیل منگوسی روز تنگو
Something is better than nothing

معادل فارسی: کفش کهنه در بیابان نعمت است

ضرب المثلی است به این معنا و مفهوم که انسان قدر داشته ها و نعمت های خود را که دارد و شاید هم بسیار کم بها و بی ارزش به نظر بیایند، بداند. بخصوص در مواقع سختی ها، بلایا، تنگناها، و در شرایط بدی که ممکن است تجربه کند این واقعیت ها می تواند بسیار ملموس تر و پررنگ تر باشند. که این موارد به ظاهر کم اهمیت و بی ارزش در موقعیت های خاصی می توانند بسیار ارزشمند و به درد بخور باشند.

داستان این ضرب المثل به آنجا بر می گردد که روزی تاجری با بار فراوان و سوار بر شتر سفر می کرد که در بین راه در کمین راهزنانی می افتد که نه تنها بار و دارایی های او را غارت می کنند، بلکه حتی به لباس ها و کفش های او نیز رحم نمی کنند و آنها را نیز از او به زور می گیرند، و در آخر او را کتک مفصلی هم می زنند!

تاجر غارت شده و کتک خورده هر چقدر داد و فریاد می کند فایده ای برایش ندارد. همین طور که با تن نیمه عریان و پاهای لخت راه می رود، خار و خاشاک بیابان پاهایش را زخمی می کند، تاجر که تا دیروز انواع لذت ها و نعمت ها را در زندگی خود تجربه کرده و در ناز و نعمت زندگی کرده، پس از مدتی طی مسیر و با آن حال پریشان یک جفت کفش کهنه و پاره پیدا می کند و با عصبانیت آن ها را با آن پای برهنه و زخمی به گوشه ای پرتاب می کند، ولی به یکباره پشیمان می شود و کفش ها را می پوشد و با خود می گوید: در چنین بیابانی یک لنگه کفش هم غنیمت است!

دلنوشته ....

سهمم شده یک عمر هراسان بگریزم
کی می شود از مهلکه آسان بگریزم؟
وابسته به اندوه تو ام میل ندارم
از درد به دشواری درمان بگریزم
چون روسری ات محتکر غله شهر است
حق داشتم از دغدغه ی نان بگریزم
باید به بهار تو که جامانده ام از ایل
آماده شوم قبل زمستان بگریزم
بسپار خودت را بمن آسوده شبی تا
_ از آتش خشم پسر خان بگریزم
چشمان تو دروازه شیراز مگر نیست
وا کن در و نگذار به کرمان بگریزم
از چشم تو که ساخته با ساقی و قاضی
سخت است اگر در ببرم جان، بگریزم

ایرج انصاری فرد

عزیز خانه نشینم! به خانه ات ببرم
قسم به شعرنگاهت، که بی تو در خطرم
تو دور می شوی و بغض می وزد اینجا
عزا گرفته زبانم خرابه شد هنرم
نماز های خودم را شکسته می خوانم
که با خیالِ حضورت همیشه در سفرم
اگرچه باز نمی خوانی ام ولی امشب
دوباره از تو نوشتم دوباره زد به سرم
تو اتفاق مهمی! تو روز واقعه ای
چقدر خوار و خفیفم که از تو بی خبرم!
اگر که زود بمیرم... اگر کسی بهتر...
اگر که بی تو بمانم...، بیا پر از اگرم
بیا به دیدنم آخر هنوز منتظرم
عزیزِ خانه نشینم، به خانه ات ببرم.

امیرحسین حسین زاده

نقاشی از شکوفه.
این هذیانی برگرفته از تب است یا ندایی رها شده از خاموشی؟!
این بانگی برای اعلام زنده بودن است
و یا دمیدن در شیپور از جا کنده شدن و رفتن؟؟!!
نمیدانم!
اما این اواز من است...
انسانی رها شده از بسیاری از قیود و اویخته به بسیاری از شروط...
انسانی که ابتدایش شاید کمی برگرفته از انتهایش می باشد
و گاهی اغاز نشانگر پایان مسیر!
من در این مسیر غریب، چه بسیار گل و شکوفه و نهر
و ستاره دیدم و بازوانم را ،، مشتاقانه برای به اغوش کشیدنشان گشودم.
من با رقص باد، رهایی را تجربه کردم و اشکم در نم نسیم گم شد.
من با صدای هر موج بلند خندیدم و به بودن هایم ادامه دادم.
نهراسیدم از شب و
نرمیدم از غم
من به اوایم قدرت میدمم و به چشمانم نگاه را !
امدم که هوای زیبای بهاری را ببینم و اگر سوزی هم بود در ان میان به دنبال گوشه ای از خورشید گشتم...
و هنگام رفتن عاشقانه و با لبخند خواهم رفت و از شمع قصه ای برای پروانه ها خواهم خواند...
من امدم تا بهار را زندگی کنم
در زمستان هم شکوفه برایت نقاشی کردم...

مریم حسن بیگی

نقاب
ای کاش
خواندنی می بود ، گفته ها در چهره
ای کاش می نشست صداقت بر جای ریا و تزویر
ای کاش
می دیدم آوای زلال درونت را، در چهره ات
روزگاری پنداشتم که خواهم خواند،
نیک و بد فطرت ها را از دل ها
غافل از چهره های فریبانه.
و چه روشنی ها که از دل ها نخواندم،
افسوس که در پشت این روشنی ها،
دل هایی بود تیره و تاریک.
وچه زیبا، جهانی که صداقت
همچون راهی روشن در دل این جهان
می بود.

سیده فاطمه آزمون

صبحانه غزل خوردم و یک لقمه رباعی
از حافظ و بیدل دوسه تکه زسنائی
این قهوه ی تلخم که دوبیتی خودم بود
یک قند بده ازلبت ای حاتم طایی

سعید رشنو بیرانوند

با دامنی چین چین
همپای
شاپرک های همرنگ گل
با پیچک تنیده بر تاک
می رقصد
مه در باد...
چون پرنده ای رهیده از قفس
میان شاخه های
درخت کهنسال
لای علف های خفته بر خاشاک
میرقصم
با تو...
میان مه
میان باد
و هر آنچه بوی عشق میدهد
مثل رگبار بهاری بر خاک
می رویم
چون خوشه های طلایی گندم
رقصان میان مزرعه
در آغوش هم
از قافیه های غمناک طوفان
چه باک!

مریم امینی

به دور از غصّه و غم بود آنروز
حضور فاصله کم بود آنروز
کنار چشم نرگس، پیش لاله
صفای چای گلدم بود آن روز

علیرضا حکیم

خیابان بغض کالم را نفهمید
زبان زخم بالم را نفهمید
صدایم در شلوغی گم شد اما
کسی فریاد لالم را نفهمید

محمد علی ساکی

تفنگهایی که خون ریخته اند
را دار بزنید!!
دیگر هیچ زنی،
هیچ خونی را
بند نمی آورد

لیلا بهمنی سالیز

دردها خیلی کوچکند
دست هایت را بالا بیاور !
به اندازه وسعت آسمان
بهار سبز می شود
حوای من !
از خشکی شاخه ها نترس !
تمام قدم هایت بوی سیب می دهد

هادی حیدری

رفتی و کسی جواب باید بدهد
پایان به چنین عذاب باید بدهد
دستم که نمی رسد به جام لب تو
تاوان تو را شراب باید بدهد

نسرین ایلشاهی

ها کن ها کن
یخ زده ام یخ،،، ای یار
برگم شده زرد و خشک
در اوج بهار
بر کویر دل نام بیا رحمی کن
یک بوسه آبدار پر عشق بیار

داوود امیری

اشعاری زیبا در وصف عید سعید غدیر خم

علی، ای نقطه ی پرگار عالم
پناه و مرجع اولاد عالم
تو منظور تمام ما صباحی
به طوفان حوادث ناخدایی
خدا داند، خدایی بی نظیری
تو مولا بر همه عالم امیری
شرابم به تو ای سقای توحید
که نور افشان شوم همپای خورشید

به نفس ارم به عشق ناب مولا
زنم دم از تولی و تبری
علی سر نهان و اشکار است
خدایی ناز شست کردگار است
علی تسبیح و تکبیر و قیام است
علی هم رکعتین و هم سلام است
عنایت شما هر روز بیش است
ولی این بینوا محتاج بیش است

علی دست خدا در استین اسم
علی تنها صراط راستین است
علی عیسی و موسی و شعیب است
علی گنجینه ی اسرار غیب است
علی انجیل و تورات و زبور است
علی سر منشا تکثیر نور است
علی استاد جبریل امین است
که مولایم امیرالمومنین است

دریاکنار

نشریه دریاکنار
صاحب امتیاز: مهندس سید عیسی گلریز
مدیرمسئول: مهندس مهران سلطانی نژاد ۰۹۲۱۱۴۸۷۰۰۹
سردبیر: سهیلاسلطانی زنگلانی
روابط عمومی: فریده ترنج مهرگان
گرافیست: بهار ستایی مختاری
کاریکاتوریست: نگار جهانتاب
هیئت تحریریه: دکتر الله کرم لیراوی، خانم دکتر زهراحسامی، الهام فضلی، حمید رفیعی، مهندس مجتبی تن زاده، مهندس معصومه پرسش بین، آیدا عالی پور، سیده فاطمه آزمون، زهره خاکسار، فاطمه شمسی ،فاطمه صالح روشن ،مهندس سیدمحمدحسین هاشمی ، مهندس سیدحسین هاشمی ، ،حسین دریانورد، سعید محمدی فرد
عکاس: الناز رزمجو، فاطمه سلطانی زنگلانی
آدرس شمال: مازندران، بابلسر، بلوار طالقانی، جنب پارک شهرداری
آدرس جنوب: بوشهر، بلوار شهدای نیروی دریایی
تلفن: ۰۱۱۳۵۳۳۶۹۴۷-۰۷۷۹۱۰۹۰۱۵۶
نمابر: ۰۲۱۸۹۷۸۲۷۹۵-۰۱۱۳۵۳۳۳۲۲۳
پست الکترونیکی: DARYAAKNAR@GMAIL.COM
وب سایت: WWW. DARYAAKNAR.IR
لیتوگرافی و چاپ: جمهوری اسلامی ایران

نشریه دریاکنار @DARYAAKNAR
نشریه ای از جنس سرسبزی شمال و خونگرمی مردمان جنوب
(مازندران بوشهر)

سال دوم شماره دهم جمعه ۱۷ مرداد ماه ۱۳۹۹ ۱۷ ذوالحجه ۱۴۴۱ ۷ اگوست ۲۰۲۰ قیمت ۲۰۰۰ تومان

پیام تبریک مسئولین استان بوشهر به مناسبت روز خبرنگار

پیام تبریک استاندار بوشهر

عبدالکریم گراوند استاندار بوشهر ضمن تقدیر از فعالیت خبرنگاران و عکاسان خبری، هفدهم مرداد روز خبرنگار را به خبرنگاران استان بوشهر تبریک گفت. به گزارش اداره کل روابط عمومی استانداری بوشهر، استاندار بوشهر ضمن گرامیداشت یاد و نام شهید محمود صارمی خبرنگار شهید خبرگزاری جمهوری اسلامی، روز خبرنگار را به خبرنگاران، عکاسان و فعالان خبری و رسانه‌ای استان تبریک گفت. در پیام استاندار بوشهر آمده است: خبرنگاران چشم بینا، گوش شنوا و وجدان آگاه جامعه هستند که واقعیت ها را در قالب عبارات گویا، قابل درک و لمس می کنند و در روشنگری و آگاه سازی جامعه نقش مهمی بر عهده دارند.

استاندار بوشهر در ادامه با تاکید بر نقش خبرنگاران در شکل دهی افکار عمومی، بیان مسایل و خواسته‌های مردم به مسئولان و متولیان و بیان کارهای صورت گرفته برای پاسخ به مطالبات عمومی را از دیگر اقدامات اصحاب رسانه دانست.

گراوند با اشاره به بحران جهانی کرونا و شرایط سخت چند ماه اخیر، اظهار داشت: جامعه رسانه‌ای بویژه خبرنگاران با اطلاع رسانی و فرهنگسازی درست در زمینه مسایل بهداشتی و راهکارهای حفظ ایمنی در کنار سایر بخش های درگیر، نقش آفرین بودند. در بخش پایانی پیام استاندار بوشهر آمده است: تقارن دهه ولایت و عید سعید غدیر خم با روز خبرنگار را به فال نیک گرفته، به همه خبرنگاران و اهالی رسانه تبریک می گویم و از خدمات ارزشمند آنان تقدیر و تشکر می کنم.

عبدالکریم گراوند
استاندار بوشهر

پیام مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر در پیامی فرا رسیدن روز خبرنگار را به همه تلاشگران این عرصه تبریک گفت.

متن پیام فاطمه کرمپور به شرح زیر است:

«ارتباط و آگاهی» از ویژگی های عصر ارتباطات و اطلاع رسانی است که باعث توسعه یافتگی جوامع شده و نقش مطبوعات و رسانه ها در این راستا کاملا مشهود می باشد. خبرنگاران پایه های اصلی مطبوعات و رسانه هستند که با مسئولیت خطیر روشنگری را روایت می کنند. راستگویی، امانتداری، مسئولیت پذیری، تعهد و دلسوزی را وظیفه خود دانسته و بدون هیچ منتی دست به قلم برمی دارند. خبرنگاری تنها شغل و حرفه در جهان است که به دلیل روبرو شدن هر روز با وقایع جدید هیچ گاه دچار تکرار و روزمرگی نخواهد شد. ارتباط و خلاقیت مهمترین فاکتور موفقیت در راه خبرنگاری است زیرا فرد باید در کنار انرژی گذاشتن برای انعکاس و اطلاع رسانی اتفاقات روز، مهارت های برقراری پیوند و گفتگو با مخاطب را مورد توجه قرار دهد. روز ۱۷ مرداد فرصت مناسبی برای تجلیل از مردان و زنان خبرنگاری است که با تلاش و همت مضاعف خود همواره با قلم شرافت و حقیقت در راستای آگاهی بخشی جامعه گام برمی دارند. در همین راستا از تلاش صادقانه این عزیزان در پوشش خبری فعالیت‌های اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر به منظور ارتقای حوزه فرهنگ و هنر تشکر می کنم. اینجانب ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهید محمود صارمی و دیگر درگذشتگان این عرصه، روز خبرنگار را به خبرنگاران، اهالی رسانه و تلاشگران در این حوزه تبریک عرض نموده و و از درگاه خداوند متعال برای آنها تا سالیان سال تداوم رسالت شریفشان آرزومندم.

فاطمه کرمپور
مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر

پیام مدیر کل تامین اجتماعی استان بوشهر

مدیر کل تامین اجتماعی بوشهر در پیامی، ۱۷ مردادماه ، روز خبرنگار را به فعالان این حوزه تبریک گفت.

در متن این پیام آمده است؛

«خبرنگاران پرتلاش و همیاران رسانه ای عزیز

هر ساله، ۱۷ مرداد و روز گرامیداشت خبرنگار، بهانه ای می شود برای تقدیر از حضور ارزنده و تاثیرگذار شما بزرگواران در عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و... حضوری که در پیشبرد برنامه های راهبردی و سازنده و تحقق اهداف متعالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، جریان ساز و تحول آفرین است.

بر خود لازم دیدیم که امسال نیز به رسم هر سال، این روز را به شما تلاشگران عرصه رسانه و خبر که همواره یاری رسان ما بوده و هستید، تبریک گفته و ضمن پاسداشت یاد شهدای اصحاب رسانه، برایتان از جانب خود و یکایک جامعه هدف و فعالان و دغدغه‌مندان حوزه تامین اجتماعی، توفیق بیش از پیش آرزو نماییم.

امیدواریم با استمرار این همراهی امیدبخش و دلگرم کننده، شاهد رفع مشکلات و کمبودها و تحقق عدالت اجتماعی در ایران عزیزمان باشیم.»

عبداله شیرکوند
مدیر کل تامین اجتماعی استان بوشهر

پیام مدیرمرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر نیکان فردوس لیان

مقابل قلم سر تعظیم فرود می آورم و جایگاه ارزشمند عرصه دانایی را پاس می دارم.

هفدهم مرداد ماه» روز خبرنگار» ، یادآور رشادت های خبرنگاران و حافظان قلم است. بر خود لازم دانستم در این روز مهم، در برابر شهیدان والا مقام دانایی سر تعظیم فرود آورم، به ویژه با گرامی داشت بزرگ مرد عرصه اطلاع رسانی «شهید محمود صارمی» به عزت و سرافرازی خبرنگاران امروز بیندیشیم.

۱۷ مرداد روزی است که تلاشهای بی وقفه خبرنگاران ، حافظان قلم، اندیشه و سلامت را به زبان قدر بدانیم، کسانی که برای حق جویی و حق گویی هزینه های گزافی می پردازند و سختی های زیادی را تحمل می کنند.

با شیوع ویروس کرونا، شاهد سختی ها و در عین حال حضور بی وقفه شما خبرنگاران در خط مقدم، پیشگیری و اطلاع رسانی این موضوع حیاتی بودیم که با تمام محدودیتها سعی در اطلاع رسانی داشتید.

از این رو با اخلاص و ارادت همچون سالهای گذشته خدمت خبرنگاران عزیز، اصحاب رسانه، خبرگزاری ها و خانواده بزرگ مطبوعات و جامعه اطلاع رسانی هم استانی تبریک عرض نموده و برای شجاعت، امانتداری و تعهد همه شما عزیزان، سلامتی و موفقیت آرزو دارم.

«به راستی چه زیباست اندیشه ای که در مقابل قلم سر تعظیم فرود آورد. «

حمیده ماحوزی
مدیر مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر نیکان فردوس لیان

هشدار بهتر از درمان

دکتر عبدالله نجم
دکترای حرفه ایی دامپزشکی

طبق اخبار واصله از بیماری های با شیوع بالا، ۳ بیماری «تب کریمه کنگو» و «طاعون خیارکی» و «بوتولیسم» که قبلا شیوع داشته اند و احتمال شیوع مجدد آن ها وجود دارد را به اختصار خدمتتون بیان میکنم اما جای نگرانی نیست زیرا درمان‌های واضحی دارند و صرفا جهت پیشگیری از آلودگی با بیماری ها است که با رعایت نکات بهداشتی زیر، خود را در برابر هرگونه آلودگی مصون بدارید

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو
(Crimean Congo Haemorrhagic Fever (CCHF

این بیماری در فصل‌های گرم سال که زمان رشد و تکثیر کنه‌ها میباشد شیوع پیدا می کند.

تب کریمه کنگو یک بیماری مشترک بین انسان و حیوان است که در حیوانات اهلی علامت خاصی ندارد اما می تواند به انسان منتقل شود.

تب کریمه کنگو یک بیماری ویروسی تب‌دار و خون‌ریزی دهنده حاد است که از طریق گزش کنه یا تماس با خون و ترشحات آلوده یا تماس با لاشه دام یا انسان آلوده منتقل می‌شود.

• مهم‌ترین راه انتقال این ویروس از طریق گزش کنه هیالوما است که میتواند با گزیدن و خونخواری از انسان یا حیوانات یا با له شدن کنه روی پوست باعث ایجاد عفونت در انسان شود.

پیشگیری

• افرادی که بیشتر باید مراقبت کنند شامل:

۱- افرادی که با گوشت در ارتباط هستند از جمله: افراد شاغل در کشتارگاه ها و قصاب ها و آشپز ها

۲- افرادی که از حیوانات نگهداری میکنند از جمله: پرورش دهندگان گوسفند، گاوو... یا حیوان خانگی گربه، سگ و...

۳- افرادی که با ترشحات آلوده در ارتباط هستند از جمله: آزمایشگاه ها، پزشکان و دامپزشکان و...

• در کشتارگاه‌های صنعتی، لاشه دام به مدت ۲۴ ساعت در دمای ۴ درجه سلسیوس یا سانتی گراد نگهداری می‌شود تا در بدن حیوان ذبح شده حالت اسیدوز ایجاد شود که موجب از بین رفتن ویروس می‌شود در نتیجه بهتر است گوشت مورد نظر را از مراکز معتبر و با تایید سلامت دکتر دامپزشک تهیه شود.

• در صورت تهیه گوشت از مراکز غیر معتبر حتما گوشت را در یخچال منزل در دمای ۱+ تا ۴+ درجه سلسیوس به مدت حداقل ۲۴ ساعت نگهداری شود تا در صورت آلودگی با ویروس از بین برود.

• مقاومت ویروس در برابر گرما کم است و در دمای ۵۶ درجه سلسیوس یا سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه از بین می‌رود؛ بنابراین پختن گوشت یا پاستوریزه کردن شیر باعث از بین رفتن ویروس می‌شود.

• با اینکه مواد شوینده مانند صابون ویروس را از بین نمی‌برند ولی ویروس را غیرفعال و از محیط جدا میکند بنابراین بعد از هرگونه ارتباط با گوشت یا حیوانات حتما دستان خود را با صابون به خوبی بشوید

• افراد مشکوک به تب خونریزی دهنده کریمه-کنگو باید قرنطینه شود

• کلیه وسایل بیمارستانی مانند ماسک، دستکش، روپوش، پیش بند، لوله‌های خون، سرنگ‌های استفاده شده و هر وسیله‌ای که با ترشحات بیمار در تماس بوده باید سوزانده شود.

• با سمپاشی خانه‌ها و اصطبل از رشد و شیوع کنه‌ها جلوگیری شود.

• افرادی که در معرض تماس پوستی یا خون و مایعات بدن بیمار قرار می‌گیرند بایستی فوراً سطح آلوده را با آب و صابون بشویند.

علائم بیماری تب کریمه کنگو:

تب، سردرد شدید، دردهای عضلانی و استخوانی، حالت تهوع، اسهال و استفراغ، خونریزی در دهان، لثه، دستگاه تناسلی و وجود خون در ادرار، خون‌ریزی در مخاطها و خون ریزی در زیر پوست بروز می‌کند.

• دوره کمون: یک تا سه روز پس از گزش کنه علائم به شکل ناگهانی رخ میدهد و این علائم به مدت ۱ تا ۷ روز طول می‌کشد ولی ممکن است دوره آلودگی بدون علائم تا ۹ روز هم ادامه داشته باشد

• در هفته اول بیماری در افرادی که تب دارند و مشکوک به تب کریمه کنگو هستند میتوان با نمونه‌گیری از خون، ویروس را جدا کرد.

• به وسیله آزمایش‌های سرمی نیز می‌توان به جستجوی پادتن پرداخت از جمله می‌توان از آزمایش‌هایی مانند ایمونوفلورسانس، خنثی‌سازی، تست فیکساسیون کمپلمان، تست الیزا، ثبوت عناصر مکمل استفاده کرد.

شیوه خاکسپاری

ویروس تب کریمه کنگو تا ۲۴ ساعت قابلیت انتقال از بدن فرد متوفی به افراد دیگر را دارد و با توجه به انتقال سریع بیماری از طریق مخاط، ترشح و خون متوفی به افراد دیگر، بیماران فوتی با رعایت شرایط بهداشتی، در کاورهای مخصوص و پلمپ شده، توسط افراد مجهز به لباس‌های مخصوص به خاک سپرده می‌شوند.

به گفته رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، دکتر محمدمهدی گویا: از ابتدای سال ۹۸ تا کنون تعداد ۷۷ نفر در کشور به بیماری تب کریمه کنگو مبتلا شدند و ۵ نفر فوت کردند

طاعون خیارکی Bubonic plague

طاعون خیارکی یک بیماری باکتریایی است و طی نیش کک یا گازگرفتگی توسط موش آلوده به بوجود می‌آید.

علایم اولیه بیماری طاعون خیارکی:

لرز و تب بالا، سرگیجه، درد شدید عضلات و مفاصل و سر درد ظاهر می‌شوند و پس از ۲۴ ساعت، خیارکهایی بر روی بدن بیمار به‌وجود می‌آیند که این خیارک‌ها همان غدد لنفاوی هستند که متورم شده‌اند. همچنین خونریزی، نارسایی اندام‌ها و زخم‌های باز دیده می‌شود. اگر این باکتری به ریه‌ها نفوذ پیدا کند باعث بروز ذات الریه می‌شود.

پیشگیری

سرفه و عطسه فرد بیمار، ممکن است انتقال این بیماری را از انسان به انسان دیگر رخ دهد که تنها زمانی رخ می‌دهد که تماس افراد سالم با فرد بیمار بسیار مستقیم و نزدیک باشد. لازم است تمام پرتکل بهداشتی را رعایت شود

• سم پاشی در منزل و محل های نگهداری حیوانات انجام شود، جهت جلوگیری از حضور موش و کک در محل زندگی و انتقال بیماری

• از شکار کردن، خوردن یا انتقال حیواناتی که مشکوک به آلودگی هستند، خودداری شود.

• شستشوی مرتب دست‌ها

• استفاده از ماسک در اجتماعات

در صورت مشاهده هر گونه علائم مشکوک به بیماری به پزشک مراجعه شود

بوتولیسم Botulism

یک بیماری باکتریایی است که در تمام نقاط جهان وجود دارند و در خاک به وفور یافت میشود و بیماری واگیردار نیست به صورت تک گیر است اما در صورت آلودگی غذایی میتواند جمع زیادی از افراد را از پا دربیاورد، عامل ایجادکننده بیماری بوتولیسم، سمی است که توسط باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم تولید می‌شود.

- بوتولیسم غذایی Food-borne botulism : زمانی رخ می‌دهد که غذاهای آلوده کنسروی یا آب آلوده به باکتری بوتولینوم خورده شود و این باکتری زمانی که در محیط کم اکسیژن مثل کنسرو ها قرار بگیرد تولید سم میکند و در صورت نجوشوندن کنسرو و مصرف آنها مسمومیت غذایی ایجاد میشود.

• مسمومیت بوتولیسم مستقیماً میان انسان‌ها انتقال پیدا نمی کند اما در صورت رعایت نکردن بهداشت غذایی، آلودگی گسترش پیدا میکند. پیشگیری از مراکز معتبر غذا تهیه شود و از برندهای معتبر کنسرو تهیه شود.

• سم بوتولیسم در گرمای ۸۸ درجه سیلسیوس به مدت ۸ دقیقه از بین می‌رود، پیشگیری با گرم کردن غذا و کنسروها از مسمویت غذایی جلوگیری کنید.

- بوتولیسم زخم Wound botulism :

اگر این باکتری وارد بریدگی و زخم عمیق شود، ایجاد یک عفونت خطرناک میکند پیشگیری در صورت زخم و جراحت حتما محل آسیب دیدگی را با آب و صابون شستشو داده شود.

علائم بیماری بوتولیسم:

در مسمومیت غذایی معمولا نشانه‌های بیماری ۱۸ تا ۳۶ ساعت پس از خوردن غذای آلوده ایجاد می‌شود.

علائمی همچون فلجی دارد، دوبینی، افتادگی پلکها، سختی در حرف زدن و صحبتهای درهم و نامشخص، سختی در بلع، خشکی دهان، احساس خستگی، ضعف دست‌ها و ضعف عضلات قفسه سینه، سختی در تنفس و مرگ.

در این بیماری تأثیری بر هوشیاری بیمار ندارد و همچنین تب نداریم

احداث سالن ضدعفونی کننده مقابله با کرونا در استان بوشهر

با توجه به نامگذاری سال ۱۳۹۹ ((سال جهش تولید)) و همچنین خطرات و خسارتهای ناشی از ویروس کوید۱۹ وحس مسئولیت پذیری اجتماعی ، اینجانب اسماعیل آقایی مدیر مرکز کار آفرینی تحقیقات وآموزش جهاد کشاورزی استان بوشهردارنده ٤ مقام برتر از جشنواره ملی حرکت درسالهای ۹٤ و۹۵ ، مدرس دانشگاه علمی کاربردی استان بوشهر و عضو بزرگان تعاون ایران به کمک گروهی از محققان و دانش آموختگان مرکز از جمله : سرکار خانم مهندس شهربانو شاکردرگاه ، جناب آقای مهندس محمد آقایی ، وهمچنین جناب آقای مهندس علی جوهرزاده با همکاری شرکت دانش بنیان شاخه زیتون لیان بامدیریت جناب مهندس مسعود محبوبی که الحق والانصاف ما را تمام و کمال حمایت کردند، موفق به طراحی وراه اندازی ضدعفونی کننده سالنی وتونلی دراستان عزیزمان بوشهر شدیم.

ساختار وسازکار این تونل یا سالن ضدعفونی کننده بسیار متنوع می باشد و با توجه به محل مورد نصب ومواد و لوازم مورد نیاز، قابلیت اجرا دارد از جمله:

نوع بدنه: (چوبی، پلی کربنات، پلاستیک دارای UV ،الومینیوم، MDF و...)

نوع سیستم مه پاشی: (اسپرینگر، مه ساز ، پاششی ، التراسونیک ، بصورت مه پاشی سرد و مه پاش گرم)

نوع کاربرد ومحل اجرا : (گیت ورودی تمامی بیمارستانها و مراکز بهداشتی ،ورودی ادارات ، ورزشگاه ها ، سالنهای ورزشی ،شرکتها ، بانکها ، مدارس ، اماکن عمومی همچون پاساژها و حتی ورودی های شهر ها برای خودروها)

نوع مواد ضد عفونی کننده : (برپایه نانو ، برپایه ارگانیک و ... که هیچگونه ضرری نداشته باشد وحتی پرتوافشانی پرتو ایکس وگاما، مه پاش لایه اوزون و...)

این سیستم مه پاش ضدعفونی کننده تونلی وسالنی مشابه خارجی دارد و با قیمتی چندین برابری عرضه میگردد که ما این توانایی وآمادگی را درخود احساس میکنیم که گامی نیز جهت صادرات آن برداریم.

اولین تونل ضدعفونی کننده بر روی وردی مجتمع آزمایشگاهی شاخه زیتون لیان واقع در منطقه ویژه اقتصادی بوشهر نصب گردیده است.

دراین مدل با درخواست شرکت، از سیستم اسپرینگرهای ۵۰ میکرون مه پاش وبدنه پلی کربنات سفید رنگ با سنسور دارای چشم الکترونیک (باطول دید ۱۰ سانتی مترتا ٤ متر قابل تنظیم ، زاویه دید ۱۸۰ درجه وقابلیت تاخیر ۱۰ صدم ثانیه) و ۱۰ اسپرینگر استفاده شده است که باورود افراد بصورت تمام اتوماتیک مه پاشی صورت میگیرد

حمایت مسئولین استانی جهت تخصیص بودجه‌ای استانی به منظور عقد قرارداد با این گروه تحقیقاتی واستقبال از نصب واستفاده از نمونه استانی میتواند ایجاد اشتغال و تشویق ما گردد تا روز بروز با ایده های نوین به درخشندگی روز افزون علمی در کشور ادامه داده ومثل همیشه نام استانمان را همچون نگینی در کشور درخشان ظاهر کنیم.

فن بیان

اعتماد به نفس

سعید محمدي فرد
مدرس و مشاور ارتباطات و سخنوري

سلام سلام سلام به همه دوستان پرانرژی و هدفمند

این بار قراره در مورد یک موضوع خیلی خیلی مهم تو زندگی همه ادما صحبت کنیم

موضوعی که با خوشحالی و غمگینی، موفقیت یا شکست، احساس خوشبختی یا عدم خوشبختی ما رابطه مستقیم داره؛

بله درست حدس زدین: اعتماد به نفس

اعتماد به نفس جزء اون دسته از عبارت هاییه ک اکثر ما درکش میکنیم اما خیلی ها نمیتونیم تعریف درستی ازش ارائه کنیم،

درفرهنگ لغت اعتماد به نفس به معنی تکیه کردن یا اتکا به خوده.

این تعریف به این معنیه که یک نفر به توان و توانمندی خودش باور و اعتماد داشته باشه.

اعتماد به نفس یعنی داشتن مهارت کافی بعلاوه داشتن باور و ایمان در موزد توانایی انجام کاری.

پس کسی در یک کار اعتماد به نفس داره که:

۱)مهارت کافی داشته باشد

۲)از مهارت و توانایی خود، دید خوبی داشته باشد

شما با اعتماد به نفس میتوانید فرصت ها را بقاپید، ارتباط خوبی برقرار کنید، شادتر زندگی کنید ،پول بیشتری بدست بیاورید و در نهایت کیفیت زندگی بالاتری از سطح متوسط جامعه داشته باشید، پس اگر تا بحال برای بهبود این مهارت در زندگیتان گامی برنداشتید، ازهمین لحظه تصمیم بگیرید و از مطالب این مقاله بهره ببرید.

راهکارهای افزایش نیروی اثربخش اعتماد به نفس:

۱)همیشه بهترین خودت باش :

با توجه بیشتر به نحوه لباس پوشیدن و ارایش ظاهری و استفاده از رنگ های متنوع و شیک ،بهترین خود باشید .شاید اینکار بنظر سطحی برسد اما باور داشته باشید کارساز است.

مطالعات دانشگاه نورث وسترن نشان داد افرادی که طی یک ازمایش لباس های مرتب و تمیز پوشیده‌اند از اعتماد به نفس بیشتر و بالاتری برخوردارند تا کسانی ک لباس های ژولیده و نامرتب میپوشند(این به این معنی نیست ک هرروز به دنبال خرید لباس و ارایشگاه بروید بلکه هدف تنها مرتب و اراستگی و متین بودن شماست)

۲) با بالا بردن مهارت کلامی وفن بیان و زبان بدن اعتماد به نفس خود را تقویت کنید:

افراد پر اعتماد به نفس را تصور کنید!!! این افراد وقت صحبت کردن کمتر تپق میزنند و خیلی قوی و محکم صحبت میکنند پس توصیه ما به شما این است که این دو مهارت را بیاموزید :

۱) فن بیان : داشتن فن بیان وقدرت کلام خوب باعث ایجاد یك شخصیت متفاوت و جذاب در ذهن مخاطبان میشود همیشه افرادی ک خوب صحبت میکنند بیشتر مورد توجه قرار میگیرند وتاثیر بیشتری میگذارند

۲) زبان بدن : نحوه ایستادن، نحوه نشستن، برقراری ارتباط چشمی، حرکات چهره از موضوعاتی هستند ک در دنیای اعتماد به نفس نقش بسیار پررنگ و حیاتی را ایفا میکنند.

برای اشنایی بااین دو مقوله میتوانید در کلاسهای فن بیان ثبت نام و شرکت نمایید

۳) محیط اطرافت را پر از اعتماد به نفس کن:

محیط اطراف شما نقش پررنگی در افزایش اعتماد به نفس شما دارد، شما بااینکار همواره میتوانید به خودتان اعتماد به نفس هدیه کنید. با دقت در انتخاب افراد و چیزهایی ک شما را احاطه کرده مثل دوری کردن اژ اخبار منفی و اتفاقات ناگوار و رفت وامد با افراد مثبت این فضا را برای خود بوجود اورید

۴)ورزش کنید:

اندام متناسب و توان جسمی بالا هموارع کمک شایانی در افزایش اعتماد به نفس ب ما میکند. باورزش استرس واضطراب را نابود کنیم

۵)داشتن تجسم مثبت:

همواره با افکار و تصور مثبت ب زندگی و اینده خود نگاه کنید و قانون جذب را ب هیچ عنوان فراموش نکنید. خود را شرایط ارمانی و تحقق تمام اهداف تصورکنید و حتی جزییات موفقیت خود را ببینید مثلا رنگ ماشینی ک قرار سال اینده بخري .

۶)از موفقیت های کوچک شروع کن:

بسیاری از مردم اعتماد به نفس پایینی دارند چون تنهابروي نتیجه نهایی و بزرگ تمرکژ دارند

این جمله معروف را فراموش نکنیم: ب جای تمرکز ب روی مقصد ،از مسیر لذت ببریم

۷)خودت را دست کم نگیر :

همیشه بخودت بگو اگر یک نفر تونست یک کار رو انجام بده پس منم میتونم جنگجو باش و براحتی شکست را نپذیر و برای اهدافت،برای ارزوهایت کوتاه نیا و ب وجود و توانایی خودت ایمان داشته با ش

ودر نهایت یک جمله رو فراموش نکنیم:

هرکاری میخای بکن از هر روشي میخوای استفاده کن ،فقط جا نزن ، فقط جاا نزن .

خنده بر هر درد بی درمان دواست

احسان بهنام فر
بازیگر عرصه کمدی

خنده بر هر درد بی درمان دواست

حتماً بارها و بارها این جمله به گوشتون خورده!

از آنجا که در جوامع بشری خنده و شادمانی یکی از مهمترین و در عین حال ارزون ترین تکنیک جهت حل پاره ای از مشکلات و دغدغه ها به شمار می‌رود، بر آن شدیم تا چند کلامی رو درباره اهمیت خندیدن و خندوندن با شما به اشتراک بزارم؛

چارلی چاپلین جالب میگه:

وقتی که غمگین هستید دنیا شما رو به سُخره میگیره، اما وقتی که خوشحالید دنیا به شما لبخند میزنه و وقتی که دیگران رو خوشحال می کنید، دنیا به شما تعظیم میکنه.

یا اشاره کنیم به حدیثی ارزشمند از نبی گرامی اسلام(ص) که میفرمایند؛ هر کس دل مومنی رو شاد کند، من را شاد کرده است و هر کس من را شاد کند قطعا خدای متعال را شاد نموده است.

اما لازم میدانم در اینجا به تاثیرات خنده و شادی بر زندگی بپردازیم که امیدوارم مورد توجه شما قرار بگیرد؛

۱:تاثیر خنده بر جسم:

عمل خندیدن، با انقباض و انبساط حدود ۲۱۸ عضله در بدن و با ترشح هورمون آندروفین، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش اضطراب در بدن میشه و حتی از بیماری های قلبی جلوگیری میکنه و باعث به تاخیر انداختن پیری نیز می‌شود.

امروزه در کشور های پیشرفته جهان از جمله فرانسه نیز از تکنیک خنده درمانی (استفاده از ابزار های شوخ طبعی، و ویدئوهای کمدی / طنز و غیره) جهت درمان خیلی از بیماری های مزمن استفاده می شود.

پس لازمه با همدلی هرچه تمام تر، با تزریق شادی به افراد بیمار، به سرعت درمانشون کمک کنیم و مسیر بهبودی رو براشون کوتاه تر کنیم.

۲:تاثیر خنده بر ذهن؛

خنده و شادمانی همچنین میتواند باعث افزایش لذت، میل به زندگی و بهبود حال روحی و از طرفی باعث کاهش و رهایی از اظطراب و نگرانی ها نیز شود تا بتوانیم با انگیزه ای فوق العاده و پر امید به زندگی ادامه بدیم.

۳:تاثیر خنده بر روابط اجتماعی:

بی شک افراد خنده رو در روابط اجتماعی خود با دیگران موفق تر خواهند بود، و دیگران را با خوشرویی به سمت خود جذب می کنند و در عین حال حس و حال خوب و مثبتی رو هم به دیگران هدیه می بخشن.

۴:تاثیر خنده بر خانواده:

تحقیقات نشان داده است آن دسته از خانواده هایی که(به قول معروف جَمعشون جَمعه) و دست جمعی از ابزار های شادی بخشی همچون تماشای ویدئوهای کمدی و طنز استفاده می کنند، نسبت به خانواده هایی که خودشونو کمتر در معرض خنده و شادی قرار می دهند، احساس خوشبختی بیشتری دارند و به راحتی میتوانند از مشکلات و لحظات دشوار زندگی عبور کنند.

خنده را بر لب نشان تا رنگ پیری گم شود/
خلق را مسرور گردان تا جدایی کم شود
هر تبسم غنچه ای آرد به رخسار شما/چهره گر خندان شود، نا مهربانی کم شود

دلیل شادی همدیگه باشیم نه قسمتی از اون، و قسمتی از غم و اندوه همدیگه باشیم نه دلیل اون

شاد و سربلند باشید