

دریافت

صدای پرتین مردم استان بوشهر

پژوهشگر بوشهری
موفق به طراحی و
ساخت فرستنده
رادیویی سیار شد



دست پُر شاگردان عبدالمهی
در گام نخست

روزنامه‌نگاری یعنی انتشار خبری که نمی‌خواهند منتشر شود، باقی کارها کار روابط عمومی است. (جرج اورول)

سال دوم شماره ۲۵ یکشنبه ۳۰ آذرماه ۱۳۹۹ ۵ جمادی الاولی ۱۴۴۲ ۲۰ دسامبر ۲۰۲۰ قیمت ۳۰۰۰ تومان

استاندار بوشهر :

تصویب اصلاح ساختار بودجه ۱۴۰۰، تیر خلاص به بودجه استان بوشهر است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

پیام تبریک روز پرستار



رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر با صدور پیامی ضمن گرامیداشت یاد و نام شهدای مدافع سلامت، فرارسیدن میلاد بانوی شکبایی، استقامت و شجاعت حضرت زینب (س) و روز پرستار را تبریک گفت. این پیام به شرح زیر است:

«بسم‌تعالی

پرستاران اسوه‌های عفت، صبر، عطوفت و متکی به خصایص نیک انسانی هستند که در شرایط طاقت‌فرسای کاری باروحيهای برگرفته از ویژگی‌های والای بانوی استقامت و شکبایی آلام بیماران را با فداکاری و حس انسان‌دوستی کاهش می‌دهند و امید به زندگی را به آنان بازمی‌گردانند. امسال در شرایطی روز پرستار را گرامی می‌داریم که ویروس کرونا بهترین‌ها را در بیمارستان‌ها از ما گرفت، چه بسیار سپیدبوشانی که فراتر از کار پرستاری، با نثار جان خویش زندگی را به هم‌نوعان خود هدیه دادند و امروز به حق جای آنان خالی و ونه‌یاد و خاطر ایشان باقی مانده است.

فرارسیدن میلاد باسعادت پیام‌آور دشت کربلا، حضرت زینب (س) و روز پرستار را به جامعه پرستاری استان بوشهر تبریک عرض نموده و از درگاه خداوند متعال سلامتی، بهروزی و توفیق روزافزون شما را خواستارم.

دکتر سعید کشمیری

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی



دکتر زهرا حسامی
(مدرس دانشگاه):

نکاتی مهم
در مورد
واکسیناسیون
۱۹-COVID



سوز یلدا

نرخ سیلندر گاز در بوشهر اعلام شد

داس مرگ را میهمان یلدا نکنیم



غصه دل‌تنگی‌های بعد و جای خالی عزیزانمان باشد. «دوره‌های ما» را تعطیل کنید تا سال بعد همگی «دور هم» جمع باشیم.

این مقام مسئول وجود اجرای دستورالعمل‌ها فاصله‌گذاری اجتماعی، همچنان ایمن‌ترین جا، خانه‌است، افزود: شماری از هنرمندان استان در قالب کمپین «یلدا سالم»، اقدام به ساخت انیمیشن‌های کوتاه یک دقیقه‌ای و انتشار در فضای مجازی کرده‌اند تا با تشویق شهروندان به ماندن در خانه و پرهیز از دورهمی شب‌یلدا، قدمی در جهت یاری‌کادر درمان بردارند. وی به لزوم همراهی رسانه‌ها برای تشویق مردم به رعایت پروتکل‌های بهداشتی اشاره کرد و اظهار داشت: تبلیغات رسانه‌ای در دنیای امروز تأثیر گذار بوده و می‌توان طیف گسترده‌ای از جمعیت را طریق رسانه‌ها تحت تأثیر قرار داد. فاطمه کریمپور در پایان ضمن آرزوی سلامتی برای تمام مردم ایران و جهان و همه‌ی کسانی که با این ویروس منحوس درگیر هستند، خاطرنشان کرد: این روزها کرونا در کمین دورهمی‌های بلندترین شب سال نشسته تا قربانی بگیرد و داغ روی دل‌ها بگذارد پس اجازه ندهید سهم ما از شب یلدا، امسال، قصه‌پر آینده‌نژدیک‌را شاهد باشیم.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی بوشهر ضمن تبریک فرارسیدن یلدا، امسال، این رویداد باستانی در فرهنگ اصیل مردمان ایران زمین عنوان کرد: خانواده‌ها طبق سنت در پناه دورهم جمع می‌شوند تا بلندترین و تاریک‌ترین شب سال کوتاه‌تر شود اما این دورهم جمع شدن در واقع وفای و همدلی برای غلبه بر سیاهی، تاریکی و سردی بوده؛ همان‌که امروز به شکل ویروس کرونا ظاهر شده است. فاطمه کریمپور گفت: بیابیم با خط کشیدن دور دورهمی شب یلدا، نتایج مصیبت بار و پر از پشیمانی را در شب‌های بعدی برای خود و عزیزانمان رقم نزنیم. این مقام مسئول حفظ روند نزولی شمار مبتلایان و موارد بستری در استان را بسیار شگفت‌ناک خواند و افزود: در صورت هر گونه کوتاهی در اجرای دستورالعمل‌های بهداشتی و حفظ فاصله اجتماعی یا برگزاری دورهمی‌های خانوادگی، این روند با اختلال مواجه شده و ممکن است بازگشت امواج شدیدتری این بیماری به استان در آینده‌نژدیک‌را شاهد باشیم.

پیامدهای روحی و روانی کرونا



قدری باشد که بازدارنده غفلت‌ها شود، مانعی ندارد. اضطراب ابتلای کرونا زمانی فلج‌کننده است که بدون درایت و رعایت نکات بهداشتی، صرفاً ما را به قهقرای افسردگی و منفعل شدن بیندازد.

«اضطراب مخرب ناشی از ویروس کرونا»

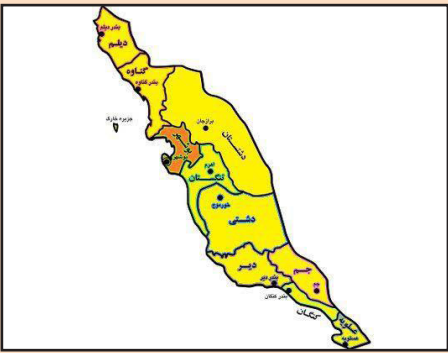
اخبار بیماری و فوت، در کنار این واقعیت که بسیاری از افراد ممکن است تا دو هفته یا بیشتر تا قبل ویروس باشند و حتی خودشان هم از آلودگی خودشان آگاه نباشند، موجب شده است تا ترس و استرس بسیاری برای افراد در مواجهه با این ویروس انجام شود. استرس به این دلیل به وجود می‌آید که ما آینده و زندگی خودمان یا عزیزانمان را در خطر می‌بینیم. اضطراب باعث می‌شود تا سطح لنفوسیت‌ها که نوعی از گلبول سفید هستند پایین بیاید. اضطراب همچنین موجب افزایش التهاب در بدن شده و التهاب باعث فعالیت بیش از اندازه سیستم دفاعی و در نتیجه کم شدن توانایی بدن در مقابله با بیماری‌ها و بازگشت ویروس کرونا می‌شود.

«منابع عاطفی مردم رویه کاهش است»

نشان داده که هرچه تعداد گرفتن تست‌ها از شهروندان بیشتر باشد، مهار این بیماری آسان‌تر خواهد بود. گام بعدی در مهار اضطراب کرونا رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی است که متأسفانه بر طبق اخبار در صدر رعایت آن‌ها سیر نزولی دارد. «رعایت کمترین ۸۰ درصدی پروتکل‌های بهداشتی اثربخشی لازم را ندارد. متأسفانه رعایت پروتکل‌ها به ۴۲ درصد رسیده است و اگر فرد علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را داشته باشد، اول باید بگوییم که فرد به کرونا مبتلا شده است، تا اینکه خلافتش ثابت شود. افرادی که علائم بیماری دارند و بیماری خود را مخفی می‌کنند، اگر آگاهانه این کار را انجام دهند مشمول جرمه می‌شوند.» درست است که این هشدارها برای شهروندان اضطراب می‌آورند، اما اگر اضطراب به

مدیریت تربیت آموزش و پژوهش
پایگاه دریایی بوشهر

بوشهر تنها شهرستان با وضعیت نارنجی کرونایی در استان



دبیر ستاد مبارزه با کرونا در استان بوشهر گفت: ۱۰ شهرستان این استان ۹ شهرستان در وضعیت زرد و تنها شهرستان بوشهر در وضعیت نارنجی کرونایی قرار دارد. رعایت شیوه‌های نام‌های بهداشتی از سوی مردم باعث شده تا بستری‌های کرونایی در استان کاهش یابد و تعداد شهرستان‌های با وضعیت نارنجی نیز از ۴ به یک شهرستان کاهش یابد. ارزیابی‌ها نشان می‌دهد رعایت پروتکل بهداشتی در استان بیش از ۹۰ درصد است که ادامه رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی مردم باعث بهبود بیشتر وضعیت کرونا در استان می‌شود. دورهمی‌های شب‌یلدا می‌تواند وضعیت بهبود یافته کرونا در استان را تضعیف کرده و باعث افزایش تعداد مبتلایان شود.

تقدیر از فرشتگان لباس سفید



قلم در دستانتان ناتوان است. دوست دارم از تونبوسم، از پرستار و دوران سخت مبارزه... کرونا ما را به دیاری دیگر برد؛ دیاری که دشت‌های سبز را به کویری خشک و بی‌آب تبدیل کرد، می‌خواستیم به سفر بروم و تو در این راه دستم را گرفت و در جاده‌های خزان یک‌ه و تنها گذاشتی، ویروس کرونا را عریان کرده زیر دستان خرد کردی! من سوار بر اربابه‌ی مهر تو دوباره زندگی را یافتم. سوگند به مناجات در ختن و تسبیح پرنده‌گان قدردارن زحماتت خواهم بود و بوسه بر دستان شفا بخش تو خواهم زد. می‌دانم که دستهای نوازشگر تو مرهم تنفس من بود.

تو از لحظه‌ها و ثانیه‌ها حرف می‌زدی و من اسیر ویروس کوچک بودم. در شامگاه زندگی، تلاطم وجودت چشمانم را نوازش داد و همچون صاعقه لحظاتم را شکافت؛ بدرخش چون ستاره‌ای نورانی و بانور خود را مبارزه با ویروس وحشتناک کرونا را نشانم بده، همیشه نام پر مهرت را زمزمه خواهم کرد؛ پرستار... پرستار روزت مبارک

صغری دلداده بارانی؛ دبیر انجمن سلام

رسانه ورزش بوشهر از مربی بازیکن ساز فوتبال بوشهر تجلیل می کند

مجموعه رسانه ورزش بوشهر بار دیگر قصد دارد برگ زرین دیگری را ورق بزند و از بزرگی دیگر تجلیل بعمل آورد. رسانه ورزش بوشهر بزودی از مربی بازیکن ساز فوتبال بوشهر استاد بهرام (جلال) غریب زاده در مراسمی باشکوه و ماندگار تجلیل میکند.



دست پُر شاگردان عبدالمهی در گام نخست

از هفته اول لیگ دو کشور شاگردان عبدالمهی مهمان ملی حفاری اهواز بودند و با ارائه یک بازی هدفمند و با برنامه موفق شدند اهواز را با دست پُر ترک کنند. و اولین امتیاز را در گام نخست بدست آوردند.



بازی نمادین به مناسبت یاد و خاطره دو بزرگ ورزشی برگزار شد

به همت باشگاه فرهنگی ورزشی پیکان دواس بمناسبت یاد و خاطره دو عزیز این محله و این باشگاه محمد علی برنا و علی بابایی بازی نمادینی در زمین چمن محله دواس برگزار گردید.



دلنوشته



نیست
بکوش تا سرمای زمستان
که حاکی از خاطره هاست
تو را برقرار آب نبرد بلکه بگذر بشوید
آب خاطرات ناپایدار پاییزی را.

سیده فاطمه آزمون



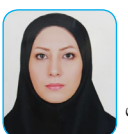
قدم خمیده تر شده افتاده تر شدم
کم مانده است تا بشوم واژگون تو
لبریز یادگاری و مخدوش مانده ام
بر سینه ی کتبی ی در بیستون تو
از انعکاس چشم تو تبخیر می شوم
تا قطره قطره بیارم درون تو
می بوسمت عمیق که ثابت کنم هنوز
لبهام تشنه اند شدیداً بخون تو...

ایرج انصاری فرد



آفتدرها که فکر می کنی
دریا هراس انگیز نیست
گاهی یک کاسه ی آب کافی ست
تورا در لیست غرق شدگان بگذارند
این روزها رد صدای تو کوتاه شده
ومن چه راحت دست دراز میکنم
تا تورا از تقویم بچینم
یلدا

فرسا_عمران



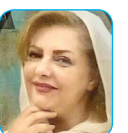
در خودت پنهان کن و با غیر از رازت مگو
خنده بر لب می زند هنگام غم، هر عاقلی
پای حرفت باش، عاشق باش اما بی نیاز
در صبوری از خدای خویش تا کی
غافل؟!
در دل دریاچه کی تصویر تر کامل شود؟!
بس کن این چشم انتظاری را، تو ماه کاملی.

فاطمه فخری فخرآبادی



شده با فکر زمین خوردن خود برخیزی
مثل یک کودک نو پا که ندارد مادر
و بترسی و بخندی و هویدا کنی
که نمایند رمقی در بن و جان و پیکر
شده یک عمر بگویند و تو باور بکنی
آفتدر شک بکنی تا که نمایند باور
و رفاقت بکنی، معرفت بیش از حد
تا که غفلت بکنی، نوش تنت یک خنجر
شده در محکمه ای سخت، تبانی بکنی
که خودت متهم و شاکی و عقبت داور
شده و می شود و بار دگر خواهد شد
تا هویدا بشود در صدفت یک گوهر

غزلی از: سیمنا شید



هوشیار شو ای یار مسیحا سخنم
با هر نفست رفته به معراج منم
دل معتکف کوی تو کردم به سزا
تا قبله کنی دل ، بنمایی وطنم
من جنگ زبان طالب حاجات شوم
گر شهره و رسوا بکند پیرهنم
ای شاه دلم از چه خموشی، بگو
لشگر نکشی یار ، به تاراج تنم
حاجت چه به کافور، خاک گر هت
تظلمیر نماید بدنم با کفتم
از هجر رخت فرط جنون کشت مرا
سخت است تومردانه بفهمی که زخم

مینا پاک نیا



گفتم از عشق تو سرشارم،
کمی کوتاه بیا
گفت گر عشقی به نامم هست،
پس با ما بیا
گفتمش دیوانه جان،
دنیا ی من را یاد برد
گفت گر عشقت منم، دنبال این دنیا بیا
گفتمش خواهم نگاهت را نکن از من دریغ
گفت پس دیگر چه خواهی؟ بیکس و تنهایی
گفتمش رسوا شدم از عشق تو ای جان دل
گفت گر عاشق شدی، دیگر تترس، رسوایی
گفتمش یک بار هم کوتاه بیا ای دل ربا
گفت گر دل داده ای، تا آخرش شیدا بیا
گفتمش طاقت ندارم، پس وصالت کی رسد؟
گفت آرام ای غریبه، چون شب است فردا بیا

مژگان سلیمی

پاییز
در لا به لای برگ های همچو شفق پاییز
باید برداشت و به آب سپرد،
حرف های گفته شده از عاشقانه ها
حرف هایی که دیگر باید در آب باران پوشاند
که دیگر پاییز با تمام عاشقانه هایش خاطره ای بیش

تصویر مضحکی است جهانم بدون تو
با اینکه تشنه اند لبانم بخون تو
با سایه ام بجای تو درگیر می شوم
وقتی که می زند بسر من جنون تو
مویت به یک اشاره دست قیام کرد
تبدیل شد به لشکری از چین قشون تو
با کودتای مخملی و سرخ دامنیت
چون شاه در بدر شده ام، سرنگون تو...

نگران نباش یلدا
این جهنمی که پای دنیا می سوزد
به زودی خاموش می شود
و تو می توانی مانند گل نساء
استکانهایت را
در خاکسترش برق بیندازی
کنار همان رودی
که حالا تنها می تواند
در قلیان قهوه خانه ها به طغیان درآید
با من بیا

ماه کامل
حرف ها دارم ولی کو گوش های قابلی؟!
بر دل سنگ تو کی دارد تمنا حاصلی؟!
درد را باید که در خود حل کنی؛ دریای من!
کی؟! کجا؟! آسوده موجی در کنار ساحلی؟!
عشق می یابی پس از هر بار طوفانی شدن
شک نکن آرامشی داری اگر، دریادلی
بی توقع باش؛ می خواهی نباشی موج
این همه گوینده در آخر ندارد منزلی

تقابل
شده از درد دلت سنگ بکوبی بر سر
در دسر هم نکند درد دلت را کمتر
و فراری شوی از هر چه دلت می خواهد
نشود حال تو از حال کنونت بدتر
شده با وسوسه ی عشق گلاویز شوی
جگر تر خون بشود، عشق بماند ابر
و روی بر در مسجد که مسلمان بشوی
اشهدت بر لب تو باشد و ذهنت کافر
شده با پای جنون تا نه دنیا بدوی
تا نفس تازه کنی، راه بگیری از سر
و ندانی که کجا راه شود بی راهه
هر چقدر راه روی هم نرسی تا آخر

سالیانی منتظر ماندم به پای نام دوست
غصه دارم کرده یک غم، حسرت دوری
اوست
روزها شب کرده ام با خاطرات بودنش
آرزویم در کنارش لذت یک گفت و گوشت
هر چه میجویم نمی یابم نشانی از رخش
خستم ام، اما دلم راضی به عمری جست و جوست
چهره خندان و قد مثل سروی داشتم
از من عاشق نمانده جز کمائی زیر پوست
فکر بودن با نگارم، رویه را هم میکند
گر که عمری مانده باشد دیدنش را آرزوست

علیرضا محمدی سرچشمه یی



رد چشمان تودر قاب نگاهم مانده
جاده با دلپره ای چشم ب راهم مانده
حال این پنجره را منظره ها می فهمنند
اشک پنهان مرا خاطره ها می فهمنند
کوچه دل تنگ و دلم تنگ تر از روح قفس
پس کجایی که هوا سیرش از هر چه نفس
آه را داد زدم از سر شب تا به سحر
تا که خاموش شود در دل من داغ سفر
زهر دارد لب آغشته ب سرخی سکوت
درد دارد لب ماسیده ب خاک برهوت
بعض آن واژه ی سر درگم افکار من است
غزلی گم شده در دفتر اشعار من است
کاش باران ریزند غنچه ی احساس مرا
تر کند خاک ترک خورده ی حساس مرا
گرچه از حادثه ی عشق تو دلگیر شدم
بی صدا آنالهی یک گیره ی شب گیر شدم
می روم تا که فراموش کنم فاصله را
از دلم دور کنم تنگی این حوصله را
می روم غرق شوم در شب رویای تو باز
حل کنم مسئله را با سر سودای تو باز

فرزانه الله یاری

سوز یلدا



دیشب سپهر ازم قول گرفت که امروز دست پُر به خونه برگردم،
مشغله و گرفتاری های این روزا هم باعث شده زمان رو فراموش کنم،
برام عجیب بود، چرا انقدر این بچه اصرار میکنه که حتما خرید کنم،
صبح که دم چهار راه ها برای فروش اجناسم از این ماشین به اون
ماشین می رفتم تا بلکه بتونم جنسی بفروشم، توی ماشینای مدل
بالا آجیل و میوه دیدم یادم افتاد که امشب شب چله است، هوا تاریک شده و هنوز هیچی
ن فروختم،
مجبورم با ته مونده ی شارژ گوشیم رنگ بزنم خونه و به نسرین بگم تلویزیون رو خاموش کنه
تا بچه از میزها و تزیین های برنامه یلدایی چیزی نبینه و هوس نکنه،
خدا کنه وقتی میرم خونه خوابش برده باشه،

مهدیه بهار آذر ۹۹

انگور میوه بهشتی



جریان می یابد.

چند نکته در مورد مصرف زیاد انگور:

برای افراد دیابتی خوب نمی باشد. بعد از خوردن انگور بلافاصله آب سرد ننوشید، انگوری که صبح خورده شود ذخیره بدن را زیاد می کند، وانگوری ک درشب خورده شود ذخائر اضافی در بدن را می سوزاند، همچنین خاصیت ضد عفونی دارد.

طبع این میوه گرم و تر می باشد.

اشارات قرآنی و چند حدیث:

یازده مرتبه در قرآن از انگور گفته شده، که در همه ی این آیات از اهمیت و خواص آن برای بدن سخن به میان آمده است. آیه ۲۶۶ سوره مبارکه بقره، آیه ۴ سوره مبارکه رعد، آیه ۱۳۱ و ۳۲ سوره مبارکه نبا.

پیامبر گرامی اسلام(ص) فرموده اند: بهترین غذای شما نان و بهترین میوه ها انگور می باشد. امام علی (ع) در تعبیری زیبا می فرماید: انگور هم خورشت، هم میوه، هم غذا، هم شیرینی است، و همچنین فرموده اند، که نان را با انگور میل کنید.

هانگاه می کرد که یاد سال قبل افتاد، که چقدر برای مزرعه ی گوجه زحمت کشید و چه شب هایی که دیر وقت توبت آب آوآ میشد و پیرمرد با سختی و بانور چراغ قوه یا گوشه ی نوکیلی ساده اش خودشو رسونده بود. تا محصولش تشنه نمونه، چند بار شب، توی همین جوی پر از خار زمین خورده بود، یک بارم گوشیش توی آب افتاده بود و ،،،،، چقدر پول کارگر داده بود تا علفاشونو بزین و کلی هم پول داده بود تا سم آفت کش از شهر براش بیارن، شاید کمتر کرم و آفت به گوجه ها بزنه و بهتر بشن و حرفای همسرش تو گوشش بود که همیشه فصل کشت بهش می گفت: تو دیگه پیر شدی، بشین

توی خونه، هر چه پول داری زیر خاک می کنی و چیزی عایدت نمیشه، ولی پیرمرد هر سال نا امید نشده بود و کاشته بود، یادش اومد سال قبل وقتی محصولش به بار نشست و تصمیم به برداشت گرفت قیمت اونقدر سر مزرعه پایین بود که براش صرف نکرد، پول کارگر و صندوق بده، لابد شد محصولش مجانی در اختیار همسایه بزاره. ،،،،، پیرمرد به سختی بلند شد به خودش گفت این شغل آبا و اجداد منه. اگه نکارم چکار کنم. آخه کار دیگه ای بلد نیستم، پناه بر خدا شاید امسال، سال ما باشه. ،،،،، تقدیم به کشاورزان جنوب کرمان که بیشتر سالها اوضاعشون این گونه است .

منم تنه سرما

دو فرزند؛ نکور از من بزادم
یکی را، نام نهادم اهنم جان
و آن دیگر بشدی؛ بهمن جان
چهل دانه است؛ اهنم جان زیبا
و بیست دانه ست؛ بهمن جان رعنا
به وقت اهنم ؛ من سرد سردم
شب یلدا میام؛ دورت میگردم
بخور هندونه، و مغز های شیرین
بخور نارودن؛ دلت نباشه غمگین
بزین تفعل؛ به حافظ جان پاکم
بخوان کلام عشق
با شمس و
مولانا ی جانم
بلندای سپیدم؛ نقره فام است

پیرمرد کشاورز

پیرمرد از جوی بزرگی که کنار مزرعه اش بود رد شد جویی پر از خارهای تیز و چسبنده، کمی اونطرف تر الاغشوبست با احتیاط از کنار گوجه های کوچک و بی جون گذشت، که پاش روی اونانید، ابو تقسیم کرد به قول خودشون آبو خورد کرد که به همه ی اون بی زبونا برسه. با خودش گفت این طلفکا پر از علف هرز شدن قوه شونو علفا میگیرن، منم نمی تونم دست تنهام باید چندتا کارگر بگیرم، به گوجه



زهرا امیر محمدی

رسید ننه سرما

سلام؛
ننه سرما؛ بلندم من کمندم
بخم؛ سردم؛ ز رنگم و قشنگم
منم یلدا ی عاشق؛ با دستان سپیدش
دارم میام
بگم خرقه ی؛ پشمینه پوشین!
بخندینو؛ برقصینو؛ بنوشین
رسیدم من؛ رسیدم من
سوار اسب، سمند؛ یال سپیدم
من آن بانوی زیبای رشیدم
بیار؛ ساز خود را من رسیدم!



زهرا وجدانی

قلم کهنه عشق



به کوشش:
مهندس
مجتبی تن زاده



پرستاران نمونه ای از صبر و ایثار در نظام سلامت جامعه

بعنوان قشری از کادر درمان کشور بخشکن نبردیاکروناشده وده ماهی است که برای حفظ سلامت جامعه و جان هموطنان مبتلا به ویروس کرونا با این بیماری مهلک و هزار رنگ می جنگ، نپردی سخت و سهمگین کهپرستاران باقبول این وظیفه سنگین سپر بلا شده اند. آنها این روزها با تمام توان پای کار ایستاده اند و مشقت ها و سختی ها را به جان می خزند، در چنین شرایطی ما باید بدانیم نیروهای خدوم پرستاری خسته اند و باید با رعایت نکات بهداشتی و با در خانه ماندن ضمن یاری به پرستاران و کادر درمان به مبارزه با این بیماری منحوس شده برویم.

ایران اسلامی نماد افتخاری برای پرستاران کشور به حساب می آید . چرا که آن حضرت در دشت کربلا با نمایش خیره انگیز از صبر و استقامت پیام عاشورا را زنده نگاه داشت و امروز پرستاران ایران اسلامی با تاسی از این الگوی بی بدیل، نمونه ای از صبر و ایثار در مسیر نظام سلامت جامعه هستند

ضمن تبریک روز پرستار به پرستاران کشور عزیزمان ایران اسلامی،پرستاران

با توجه به مناسبت روز ولادت حضرت زینب (س) وروز پرستار، سعادت شغل پرستاری تنها نصیب آن دسته از افراد می شود که قدرت تحمل، بردباری و انگیزه بسیار بالایی دارند و بی شک در ضمیر پاک نیک فطرتان جامعه جای داشته و از محبوبیت اجتماعی بالایی برخوردار خواهندشد.

تقارن مبارک روز پرستار و ولادت حضرت زینب کبری (س) در تقویم

خوانندگان نشریهدریاکنار:

ضمن آرزوی سلامتی در شرایط خاص فوق کرونایی برای مردمان کشور عزیزمان ایران اسلامی و همچنین آرزوی سلامتی و توان مضاعف برای مدافعان سلامت در بیمارستان ها و مراکز درمانی که با خودگذشتگی و ایثار در این روزها حماسه آفرینی می کنند را دارم، شما را دعوت می کنیم به این قسمت از بخش ترین ها نشریه دریا کنار اختصاص به موضوع پرستار

حقوقی



سحر ناصر بخت:
دکتری حقوق
بین الملل
مدرس دانشگاه

به موجب آیه ۴ سوره مبارکه نسا: مهر زنان را در کمال رضایت به آنها بپردازید، پس اگر چیزی از مهر خود را از روی رضا و خوشنودی به شما بخشیدند بر خوددار شوید که شما را حلال خواهد بود. نتیجه ای که از این آیه شریفه بدست می آید: این است که اولاً پرداخت مهریه زن توسط مرد به لحاظ امر در کلام و حی از واجبات است. ثانیاً فقط در صورتی که زن مهریه خود را با رضایت قلبی و طیب خاطر بخشید، تصرف در آن برای زوج

وظیفه زوج در پرداخت مهریه و طرق مطالبه آن از ناحیه زوجة

جایز است والا اگر بر اثر اجبار و فشار و سختی زندگی ناچار به بخشش مهریه شد، مبنای شرعی نداشته و مرد مالک آن نخواهد شد و تصرف در آن مال برای مرد جایز نیست . بنا به نص صریح قانون به مجرد عقد، زن مالک مهر می شود و می تواند هر نوع تصرفی که بخواهد در آن بنماید. بنابراین مرد وظیفه دارد مهریه همسرش را بپردازد واگر نپرداخت، زن دو راه برای وصول مهریه خود دارد: اول مراجعه به دفتر خانه ازدواجی که نکاح او در آن دفتر به ثبت رسیده است . دوم : مراجعه به دادگاه و طرح دعوی مطالبه ادامه دارد

حقوقی



امیر حسین
حسین زاده
لیسانس حقوق

برخی از افراد، ملک مسکونی خود یا ملک دیگری را به نام همسرشان می کنند و درپاره ای موارد نیز، پس از به مشکل خوردن روابط ناشجویی زوجین و مطرح شدن مسئله طلاق، بحث بازپس گیری ملک منتقل شده به همسر هم پیش می آید. حال باید دید قانون در این مورد

چه می گوید؟ در پاسخ باید بیان داشت که به طور کلی بعد از وقوع هر معامله ای

آیا می توان هنگام طلاق ملکی را که به نام همسر کرده ایم، بازپس گرفت؟

اصل بر صحیح و معتبر بودن آن معامله خواهد بود. از سوی دیگر ملاک تشخیص صحت هر معامله ای، زمان انجام آن معامله است، به عبارت دیگر چنانچه در زمان انجام معامله اهلیت و صلاحیت قانونی کافی و لازم برای انجام معامله وجود نداشته باشد، این امکان وجود خواهد داشت تا به اعتبار و صحت معامله خدشه وارد شود؛ ولو سال ها از تاریخ انجام معامله گذشته باشد، بنابراین چنین امکانی برای شخص وجود نخواهد داشت و نمی توان هنگام طلاق ملکی را که به نام همسر بوده است، بازپس گرفت.

ضرب المثل های بوشهری به زبان انگلیسی

نون و نمک هم خورديم

Break bread with someone

معادل فارسی: نان و نمک همدیگه خورديم، نمک گیر شدن



به کوشش:
حسین دریانورد
مدرس آيلتس
و مکالمه زبان
انگلیسی

داستان: وقتی کسی به شخصی یا اشخاصی مدیون می شود یا به دلیل محبتی که دیده، نمی خواهد کار ناشایستی در حق آنها بکند، این ضرب المثل را به کار می برد و می گوید: من نمک گیرشان هستم. در زمان قدیم، قوانین خاصی درباره ی جوانمردی وجود داشت و به خصوص، احترام و پابندی عیاران نسبت به قوانین جوانمردانه بیش تر بود. عیاران کسانی بودند که خودشان را مدافع حقوق مردم ضعیف می دانستند و از ثروتمندان می درددینند و به نفرا می دادند. یکی از مشهورترین ماجراهای نمک گیر شدن، مربوط به یعقوب لیث صفاری است که از عیاران معروفی است که به حکومت رسید و در مقابله با خلفای ظالم عباسی، سلسله ی صفاریان را تأسیس کرد. در ابتدا؛ یعقوب که تحمل رنج و بدبختی مردم را نداشت، تصمیم گرفت که همراه برادران و دوستانش یک گروه عیاری تشکیل دهد.

او که مرد باهوشی بود، خیلی زود گروه بزرگتری ساخت و بین مردم؛ مشهور شد. یک روز به یعقوب خبر دادند که درهم بن حسین حاکم شهر خزانه ی بزرگی دارد و جواهرات گرانبهایی را در آن نگهداری می کند. عیاران تصمیم گرفتند که شبانه به خزانه ی درهم بن حسین دستبرد بزنند. اول چند نفر رفتند و موقعیت خانه ی درهم را بررسی کردند و پس از آن که از مکان خزانه مطلع شدند، وسایلشان را برداشتند و شبانه راه افتادند. آنها آهسته از دیوار بالا رفتند و بعد با احتیاط، دیوار خزانه را سوراخ کردند و داخل شدند.

با وارد شدن به خزانه، نفس همه ی آنها بند آمد. جواهرات رنگارنگ، زیر نور چراغهایی که همراه برده بودند، مثل ستاره می درخشیدند. با اشاره ی یعقوب، عیاران با عجله جواهرات را جمع کردند و داخل کیسه های شان ریختند. یعقوب که گوشه ای ایستاده بود و به کار عیاران نظارت می کرد، یکدفعه چشمش به سنگ درخشانی افتاد. سنگ را بلند کرد و زیر نور چراغ، به آن نگاه کرد. سنگ می درخشید ولی شبیه جواهرات دیگر نبود. سنگ را به دانشش گذاشت تا سختی آن را امتحان کند؛ ولی ناگهان سنگ را انداخت و به عیاران گفت: هرچه برداشته اید، دوباره سر جایش بگذارید.

عیاران با تعجب به یعقوب نگاه کردند. اצלانمی توانستند بفهمند که چه اتفاقی افتاده است. یکی از عیاران پرسید: چرا باید پس از این همه زحمت و خطر، جواهرات را نبریم؟ یعقوب با ناراحتی به سنگ نمک اشاره کرد و گفت: این سنگ درخشان، سنگ نمک است. من به خیال اینکه جواهر است، آن را در دهان گذاشتم تا سختی اش را امتحان کنم. صدای آه عیاران بلند شد. یعقوب گفت: متوجه شدید؟ من نمک گیر شده ام. حالا که نمک درهم بن حسین را خورده ام، نمی توانم به مال او خیانت کنم!

عیاران که خودشان به قانون عیاری نمک خوردن و نمک گیر شدن؛ اعتقاد داشتند، بدون پرسشی دیگر، کیسه هایشان را خالی کردند و از همان راهی که آمده بودند، بازگشتند. روز بعد، به درهم بن حسین خبر دادند که درد وارد خزانه اش شده است. درهم با عجله به محل خزانه رفت. مسؤل خزانه جلو دوید و گفت: قربان نگاه کنید! دیوار خزانه را سواخ کرده اند!وز آن جا وارد شده اند. درهم بن حسین با وحشت گفت: لابد تمام جواهرات را درزیده اند.

خزانه دار گفت: «نه قربان! اتفاق عجیبی افتاده است! جواهرات را جابه جا کرده اند ولی هیچی نبرده اند! درهم با تعجب پرسید: هیچی! عجب حکایت عجیبی است

گفت: خبر سرقت دیشب، همه جا پیچیده است. درهم بن حسین هم اعلام کرده است که به دزدی که دیشب وارد خزانه اش شده است، امان می دهد؛ به شرط آن که بگوید چرا وارد خزانه شده ولی چیزی نبرده است.

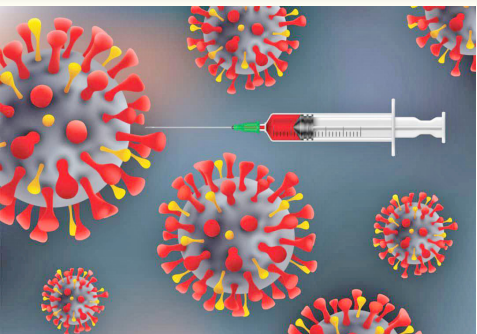
یعقوب لیث، آن شب تا صبح فکر کرد و عاقبت تصمیم گرفت که به دیدن درهم برود. درهم بن حسین در خانه اش نشسته بود که به او خبر دادند که مردی آمده است و ادعا میکند که عیار است. درهم بلافاصله دستور داد که او را به داخل، راهنمایی کنند. یعقوب با احتیاط جلو رفت و گفت: من به خاطر قول شما که امان داده اید، به اینجا آمده ام.

درهم بن حسین لخنذی زد و گفت: بله! چون می خواستم بدانم که علت اتفاق عجیب دیشب چیست؟ چرا به خودتان زحمت دادید و وارد خزانه شدید ولی چیزی نبردید؟

یعقوب مستقیم به چشمان درهم نگاه کرد و گفت: چون نمک گیر شدم! در خزانه ی شما سنگ نمکی بود که من به اشتباه؛ به آن زبانزددم. درهم بن حسین با تعجب گفت: همین! یعقوب با ملالت به او نگاه کرد و گفت: برای ما نمک گیر شدن، مسئله ی مهمی است..

ما اگر نان و نمک کسی را بخوریم، نمک گیرش می شویم و در حق او؛ خیانت نمی کنیم. درهم با حیرت به سخنان یعقوب لیث صفاری گوش کرد و بعد با تحسین او را که می رفت، نگاه کرد. اما این پایان ارتباط یعقوب و درهم نبود. وقتی درهم به حکومت سیستان رسید، فرمانده ی سپاهش را به یعقوب لیث سپرد و به این ترتیب، راه رسیدن یعقوب به حکومت، هموار شد.

نکاتی مهم در مورد واکسیناسیون COVID-۱۹



به قلم:
خانم دکتر
زهرا حسامی
(مدرس دانشگاه)

حالت دارد احساس خستگی سردرد اگرچه احساس تب به مدت ۲ تا ۳ روز غیر معمول نیست اما درجه حرارت بالا غیر معمول است و ممکن است نشان دهد شما COVID-۱۹ یا عفونت دیگری دارید. هستند. یک گروه مستقل از کارشناسان توصیه کرده اند که NHS این واکسن ها را به افرادی که بیشتر در معرض ابتلا به عفونت هستند و در صورت ابتلا به عفونت جدی دچار می شوند، ارائه دهد. این شامل افراد مسن در خانه های سالمندان و مراقبان بهداشت و مراقبت های اجتماعی در خط مقدم است. وقتی واکسن بیشتری در دسترس قرار گرفت، واکسن ها در اسرع وقت به سایر افراد در معرض خطر ارائه می شوند.

واکسنی که به شما ارائه می شود از جمله اولین واکسنی است که توسط سازمان تنظیم مقررات دارویی و بهداشتی و درمانی (MHRA) به عنوان بی خطر و موثر تأیید می شود. شما به تاگی اولین دوز خود را دریافت کرده اید و اکنون باید برای شرکت در قرار بعدی خود برنامه ریزی کنید.

اثرات جانبی مانند همه داروها، واکسن ها نیز می توانند عوارض جانبی ایجاد کنند. بیشتر این موارد خفیف و کوتاه مدت است و همه به آن مبتلانی شوند. حتی اگر بعد از دوز اول علائمی داشته باشید، باز هم نیاز به دوز دوم دارید. اگرچه ممکن است از دوز اول مقداری محافظت کنید، اما داشتن دوز دوم بهترین محافظت را در برابر ویروس ایجاد می کند.

عوارض جانبی بسیار رایج عبارتند از: احساس درد و خستگی شدید در بازویی که در آن تزریق کرده اید. این تقریباً ۱ تا ۲ روز پس از واکسن بدترین

مليله دوزی



امروزه اینکه هنوز این هنر ارزشمند در بین مردم شناخته شده نیست اما می توان با کاربردی کردن آن این هنر بروی لباس، کیف و.... آن را به همگان شناساند. رشتی دوزی همانند، سوزن دوزی، گلدوزی و دیگر هنرهایی ازاین جمله بسیار زیبا و چشمگیرهست، رشتی دوزی، یکی از رودوزی های سنتی و صنایع دستی شهرشت و استان گیلان است که درفرهست، آثار ملی ایران وجزه های اجتماعی، سیاسی، فرهنگ عامه درگفتگویی دیگر به میراث ناملموس است که خوندنیایی پررمز وراز دارد خواهیم پرداخت، به ثبت رسیده است و باید گفت که هنررشتی دوزی یک هنراصیل با قدمت وطرح ورنگ فراوان است که قدمت آن به ۳۳۰ تا ۵۵۰ ق.م بازمی گردد ویکی اززیباترین وکاربردی ترین

باشد. اگر احساس ناراحتی یا خستگی زیادی دارید باید استراحت کنید و از کار با ماشین آلات یا رانندگی خودداری کنید. بعد از واکسیناسیون باید از باردار شدن به مدت ۲ ماه خودداری کنید.

کار بعدی چه؟

برنامه ریزی کنید تا در قرار ملاقات دوم خود شرکت کنید. شما باید یک کارت سابقه داشته باشید که روی آن قرار بعدی قرار داده شده باشد، برای قرار ملاقات در زمان ۲۱ تا ۲۸ روز. داشتن هر دو دوز واکسن یکسان برای محافظت از شما مهم است.

اگر برای قرار بعدی خود خوب نیستید چه کاری باید انجام دهید؟

اگر حال شما خوب نیست، بهتر است تا زمان بهبودی صبر کنید تا واکسن خود را بزنید، اما باید سعی کنید آن را در اسرع وقت انجام دهید. اگر خود منزوی هستید، منتظر آزمایش COVID-۱۹ هستید یا مطمئن نیستید که خوب و خوب هستید، نباید در قرار واکسن شرکت کنید

آیا واکسن از شما محافظت می کند؟

نشان داده شده است که واکسن COVID-۱۹ احتمال ابتلا به بیماری COVID-۱۹ را کاهش می دهد. هر واکسن در بیش از ۲۰ هزار نفر در چندین کشور مختلف آزمایش شده و ایمن بودن آن نشان داده شده است. چند هفته طول می کشد تا بدن شما از واکسن محافظت کند؟ مانند همه داروها، هیچ واکسنی کاملاً اثر نیست، بنابراین باید به اقدامات احتیاطی توصیه شده برای جلوگیری از عفونت ادامه دهید. برخی از افراد ممکن است با وجود انجام واکسیناسیون هنوز به COVID-۱۹ مبتلا شوند، اما این باید شدت کمتری داشته باشد.

اگر واکسن زده ای می توانید COVID-۱۹ را به کسی بدهید؟

واکسن نمی تواند به شما عفونت COVID-۱۹ دهد و یک دوره کامل احتمال بیماری جدی شما را کاهش می دهد. ما هنوز نمی دانیم که آیا منابع از انتقال انتقال ویروس می شود یا خیر، اما انتظار داریم که این خطر را کاهش دهد. بنابراین، همچنان مهم است که برای محافظت از اطرافیان خود، از راهنمایی های منطقه محلی خود پیروی کنید.

برای محافظت از خود و خانواده، دوستان و همکاران خود هنوز نیاز دارید:
فاصله گیری اجتماعی را تمرین کنید
ماسک صورت بزن
دستان خود را با دقت و مرتب بشوید

اول فرش و دوم رشتی دوزی است.

این هنر بیشتر مربوط به افراد خاص و اشراف راگان بوده است و در لباس های آن ها استفاده می شده است. این هنر زیبا و اصیل رو به فراموشی رفته است، امید است که برای احیای آن تلاش شود.

فرز سیاه منصوری قلابدوزی رشت که به رشتی دوزی معروف است، یکی از هنرهای اصیل بانوان رشت می باشد، که در قدیم چون از ابریشم استفاده می شده، و به ابریشم گل می گفتند، به این هنر گلبدن دوزی نیز می گویند.

قدمت هنر رشتی دوزی به زمان پیدایش فرش پازیریک، یعنی حدود ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد می رسد.

به طور کلی قلابدوزی هنر دوختن ابریشم بر روی پارچه ماهوت می باشد. بدین صورت که از تزیین پارچه ارزنده ای از طریق رودوزی بر روی زمینه پارچه بوسیله نخهای ابریشمی تزیین می گردد. نقش های زیبایی دوخته می شود.

قدمت هنر رشتی دوزی به زمان پیدایش فرش پازیریک، یعنی حدود ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد می رسد. به طور کلی قلابدوزی هنر دوختن ابریشم بر روی پارچه ماهوت می باشد. بدین صورت که از تزیین پارچه ارزنده ای از طریق رودوزی بر روی زمینه پارچه بوسیله نخهای ابریشمی تزیین می گردد. نقش های زیبایی دوخته می شود.

گفته شده است که ارزش کار رشتی دوزی با فرش یکسان است و در دنیا هنر اول فرش و دوم رشتی دوزی است. این هنر زیبا و اصیل رو به فراموشی رفته است، امید است که برای احیای آن تلاش شود.

فرز سیاه منصوری

نرخ سیلندر گاز در بوشهر اعلام شد

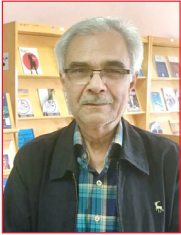
اخیرا برخی از مراکز توزیع در بوشهر سیلندر گاز را به قیمت ۲۰ هزار تومان عرضه کردند و عاملان توزیع دلیل تخلف خود را گرانی و اضافه وزن سیلندرها ی خود نسبت به دیگر سیلندرها عنوان کردند.



معاون نظارت، بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان: سقف نرخ عرضه سیلندر گاز ۱۱ کیلویی در بوشهر ۱۲ هزار تومان است و شهروندان در صورت مشاهده گرانفروشی، تخلف را به سامانه ۱۲۴ گزارش کنند.

واژگان بوشهری

تنگل تنگو: tengow . Tengele پریدن و جهیدن ، رقص و پای کوبی کودکان ، « تینگل تینگو » هم می گویند .
چرنگ ظهر . jrenge. Zohr : سرظهر ، گرما گرم ظهر در تابستان .
چَمک . cemak: چوبدستی که هنگام راه رفتن در زیر یغل جای دهند.
حُکال . hokal: قارچ
جَلنگا . helanga: آویزان ، آویخته ، « یلنگا » هم می گویند.



به کوشش:
عبدالحسین
احمدی ریشهری

دریاکنار

صدای پرتین مردم استان بوشهر

نشریه دریاکنار @DARYAAKNAR

نشریه ای از جنس سرسبزی شمال

و خونگرمی مردمان جنوب

(مازندران بوشهر)

نشریه دریاکنار
صاحب امتیاز: مهندس سید عیسی گلریز
مدیر مسئول: مهندس مهرا سلطانی نژاد
سر دبیر: سهیلا سلطانی زنگلانی
دبیر سرویس ورزشی: کوروش امینی
روابط عمومی: فریده ترنج مهرگان
گرافیکست: بهار ستایی مختاری
کاریکاتوربست: مهندس داریوش مهرزادگان _ نگار جهانتاب
هیئت تحریریه: دکتر الهه کرم لیراوی ، خانم دکتر زهراسامی، الهام فضلی، حمید رفیعی، مهندس مجتبی تن زاده، حمیدرضا عباسی، ایدا عالی پور، سیده فاطمه

سال دوم شماره ۲۵ یکشنبه ۳۰ آذرماه ۱۳۹۹ ۵ جمادی الاولی ۱۴۴۲ ۲۰ دسامبر ۲۰۲۰ قیمت ۳۰۰۰ تومان

مهارت درمانی قسمت ۲۵

مهارت آموزی و رابطه ی آن با «آیین دوست یابی و نگهداشت دوست»



به قلم:

دکتر لیراوی

۱۰ قانون طلایی برای اینکه دوستی واقعی باشیم

یک دوست خوب ممکن

است در بیمارستان به

ملاقاتتان بیاید و بگوید: "زود

خوب شو" و برود. اما یک دوستی واقعی کنارتان می نشیند و

می گوید: "تازمانی که خوب شوی کنارت

خواهم بود!"

(صدافت):

یک دوستی واقعی همیشه صادق است، تحت هر

شرایطی که باشد.

این وظیفه شماست که همیشه راست بگوید حتی

وقتی می دانید که حقیقت می تواند آسیب بزند و به قیمت

دوستیتان تمام شود که اگر ۹ اصل دیگر را رعایت کنید این

اتفاق نخواهد افتاد.

هیچوقت چیزی را بدون اجازه برانند، حتی گرمی دانید

که دوستان با این کار شما مشکلی نخواهد داشت. حتماً

اول اجازه بگیرید.

(۲) اعتمادپذیری:

یک دوست واقعی کسی است که بتواند به او اعتماد کنید.

وقتی قولی می دهید باید حتماً سر آن بایستید و اگر

می دانید نمی توانید از عهده آن برآیید بهترین کار این است

که صادق باشید و به دوستان بگویید که نمی توانید قولتان

را نگه دارید.

اگر می گوید که در یک تاریخ و ساعت مشخص جایی

خواهید بود یا کاری خواهید کرد، به هر قیمتی شده باید آن

را انجام دهید.

(۳) احترام:

یک دوستی واقعی به زمان، اموال و اعتقادات احترام

می گذارد.

• به زمان با تلف نکردن آن احترام می گذارد. سر قرارهای

ملاقات به موقع می آید و اگر احتمال تاخیر بود به دوست

خود اطلاع می دهد.

• به اموال با آسیب نرساندن به آن احترام می گذارد. با اموال

و متعلقات دیگران با مراقبت و دوستی رفتار می کند.

• به اعتقادات با قضاوت نکردن آنها احترام می گذارد. اگر

بدانید که دوستان یکسری اعتقادات و اخلاقیات خاص

دارد، به آنها احترام می گذارید، حتی اگر با آنها موافق

ننشینید

(۴) دوست قبل از دیگران:

یعنی هیچکس را به دوستان ترجیح ندهید. برنامه تان با

دوستان را فقط به خاطر اینکه از یک نفر خوشتان آمده،

برهیزند.

اگر کسی که از او خوشتان آمده واقعاً برایتان مهم است،

می توانید همیشه اول از دوستان پرسید و مطمئن او درک

خواهد کرد.

(۵) عاری از خودپرستی:

یک دوست واقعی آرامش و راحتی خود را قربانی کرده و شما

را جلوتر از خود قرار می دهد.

دوست واقعی خودخواهی ندارد و اگر بداند کاری که برای

خودش منفعت مالی و مادی دارد در زندگی شما تاثیر منفی

می گذارد، هرگز آن را انجام نمی دهد.

(۶) وفاداری:

دوست واقعی وقتی به او نیاز دارید در اختیار شماست. حتی

وقتی از او چیزی نخواهید.

دوست واقعی هیچوقت کاری که موفقیت و خوشبختی شما

را برهم می زند را انجام نمی دهد.

(۷) صبر:

یک دوست واقعی با شما با صبوری رفتار می کند. وقتی

اوضاع نیاز به زمان برای تغییر دارد درک کرده و حتی اگر

بارها و بارها یک اشتباه را تکرار کنید در مورد تان قضاوت بد

نمی کند. البته تا زمانی که برای بهتر شدن تلاش کنید.

(۸) با هم بخندید، با هم گریه کنید

یک دوست واقعی دوستی نیست که رفیق روزهای خوب

شما باشد. او در روزهای بد هم مثل روزهای خوب کنار

شماست. او شما را در موفقیت های خودش هم سهیم

می کند.

(۹) انتقاد سازنده:

یک دوست واقعی از اینکه به شما بگوید چه کاری را اشتباه

انجام می دهید نمی ترسد. اگر ببیند چیزی برای شما بد

است با اینکه راه اشتباهی را می روند، از مداخله کردن

واهمه ای ندارد. اما همیشه انتقادات خود را به توصیه هایی

برای بهتر شدن شما همراه می کند.

مثلاً، نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان

است که نباید فقط بگوید: "یا این برنامه مالی جدیدت،

و رشکسته خواهی شد." به او بگوید که چرا فکر می کنید

برنامه مالی او با شکست مواجه خواهد شد. مثلاً بگوید: "تو

می خواهی همه پولت را در چیزی غیر واقعی سرمایه گذاری

کنی یا مطمئناً که کمی خواهی بخری تاریخ انقضای دارند و

فکر نمی کنی بتوانی زاری بخشش هم محدودیت دارد." (۱۰) از آنها رها

نفرستی:

یک دوست واقعی توانایی بخشیدن دارد. همه انسان