

دریاساکنار

صدای پرتنین مردم استان بوشهر

آیندا عالی پور:

(مسئول سایت نشریه دریاکنار)

احیای آب انبارهای
تواند راه حلی مناسب
برای کمبود آب در
استان بوشهر باشد.



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

سال سوم - شماره ۳۹ سه شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۰ - ۲۸ رمضان ۱۴۴۲ - ۱۱ آپریل ۲۰۲۱ - قیمت ۳۰۰۰ تومان

شورای شهر بوشهر به دست جوانان آینده‌ای روشن خواهد داشت

سخن مدیرمسئول

بُخوورِ فرهنگ



به نام مقام متعال

در روزگار کرونایی که جهانیان سخت تحت فشار هستند و مبارزه با این ویروس منحوس حرف اول محافل می باشد، اولین توصیه دیگران به مبتلایان کرونا، «بخوور» می باشد، در فرهنگ فارسی معین: «بُخوور» بخار آب گرم یا داروی جوشانده که برای مرطوب کردن و ضدعفونی کردن هوا مورد استفاده قرار گیرد.

حال حدس زبید دنیا چقدر زیبا می شد، اگر بُخوور نیز در عرصه فرهنگ پدیدار می شد و همگان بُخوور فرهنگ را به همدیگر توصیه می کردند یعنی فرهنگ انسانها قابلیت ضدعفونی شدن داشت، مدیری که جاه و منصب گذرای خود را موقعیتی جهت تسویه حساب شخصی می داند، با بُخوور فرهنگی» امانی بودن آن در وجودش نهفته می شود، کارمندی که سهل انگاری در امور ارباب رجوع را بازی روزمره خود قرار می دهد، فرهنگ پیشبرد امور دیگران را با این بُخوور در وجودش نهادینه می سازد و همه مراتب موجود از یک فرهنگ سازی خاصی برخوردار می گردند، یعنی می شود چنین محیطی پدیدار شود و روزمرگی دچار تحولی عظیم گردد، آری اگر چنین فرآیندی نمایان شود بی تردید «بُخوور فرهنگ» به حرف اول محافل و مجالس مبدل می گردد.

البته ناگفته نماند که این بُخوور در روزگار فعلی موجود می باشد اما این آذهان ماست که نسبت به آن خاموش می باشند، بدن نیست که اندکی روشنفکری را سرلوحه امور قرار دهیم باشد که محیطی شایسته تر از روزگار فعلی پدید آوری.

مهران سلطانی نژاد
مدیر مسئول

گزارش



به قلم: سهیلا سلطانی (رئیس دبیر نشریه دریاکنار)

انتخابات پیش روی شورای شهر بوشهر از چند منظر حائز اهمیت می باشد، از طرفی کنار رفتن برخی از اعضاء بواسطه مشکلات پیش آمده در سالهای آخر تصدی و ورود یاران علی البدل به جایگزینی ایشان که آنتنان باید و شاید دردی از دل مردم دوا ننمودند، بلکه با رودریاستی های مفرط صرفا تمام نمودن شورای فعلی را در دستور دارند، از آنجایی که یکی از وظایف مهم شوراهای نظارت بر حسن اداره و حفظ سرمایه و دارایی های نقدی، جنسی و اموال منقول و غیرمنقول شهرداری ها می باشد، این موضوع بارها در مورد املاک متعلق به شهرداری توسط نشریه دریاکنار منعکس شده است، زمانی اگر توسلی (عضو شورای شهر) در مصاحبه با نشریه چراغی که به خانه رواست را به مسجد حرام اعلام نمودند و در مورد

گزارش

شورای شهر بوشهر به دست جوانان آینده‌ای روشن خواهد داشت

وضعیت باز پس گیری ملک متعلق به شهرداری بوشهر (مرکز رشد سابق جنب پارک مادر) گفتند: «بر اساس بررسی های انجام شده و مطابق سند ملکیت به شماره ۰۰۶۸۵۲ سری ب سال نود مالکیت مطلق این ملک از گذشته تا به امروز با شهرداری بوشهر بوده و هیچ مجموعه ای حق دخل و تصرف در آن را ندارد».

و پس از ایشان رباب عبیدی؛ رئیس کمیسیون فرهنگی شورا خواستار بازپس گیری املاک شهرداری شد که در اختیار ادارات و دستگاه های دیگر است و ارائه داشتند: «این املاک توسط واحد حقوقی شهرداری پیگیری و باز پس گرفته شود و جهت فعالیتهای فرهنگی مانند برگزاری کلاسها و کارگاه های آموزشی، راه اندازی خانه فرهنگ توان پایان و برنامه های مدیریت شهری در شهرداری مورد استفاده قرارگیرد». حال دیر زمانی از این فرآیند می گذرد و علی الرغم پیگیری های فراوان از جانب نشریه دریاکنار، هیچ اتفاقی رخ نداده است و نکته قابل توجه این است که اعضاء فعلی شورای شهر با بواسطه رودریاستی داشتن با مسئولینی که جنبه حمایتی موضوع را عهده دار می باشند، یا بدلیل دوری از ایجاد تنش

چه خبر از پروژه شاخص عمرانی سال ۹۸ شهرداری بوشهر (تقاطع غیر همسطح شهید مطهری)

لجام گسیخته نرخ مواد و مصالح مشکلات اجرایی را برای پیمانکار تشدید ساخت، پروضاح است که در آشفته بازار تغییر مدیران ارشد در یک سازمان مانند شهرداری، موجبات اتلاف وقت عموم و به حاشیه رفتن امور جاری شهری کمترین انتظار است که تبعاتی این چنینی در پی دارد. در این گونه مواقع معمولاً قاطبه مسئولین شهری برای لاپوشانی ضعف های خود دست به دست هم داده تا پیمانکار غیر بومی را که مدافعی غیر از خدا ندارد قربانی و از صحنه خارج نماید. قطع به یقین با خلع ید پیمانکار فعلی این پروژه، با حدود ۴۰ درصد پیشرفت فیزیکی، علاوه بر تحمیل زیان سنگین به پیمانکار نگویند بخت، موجب تضییع اموال عمومی و التهایه ضرر سنگین تر به بیت المال و شهروندان بوشهر خواهد شد. مع الاسف مسئولین شهری بوشهر بجای رفع موانع در مسیر پیشرفت کار و کره گشایی



عبدده از این دست موجب تطویل اجرای پروژه شده و افزایش



انتصاب یک هم استانی در سازمان جمع آوری و فروش اموال تملیکی کشور

تکنولوژی است. وی پیش از این معاون هماهنگی برنامه و بودجه سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان بوشهر بوده است و در کارنامه شغلی اش مدیریت امور اداری، مالی و پشتیبانی سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان بوشهر و کارشناس بودجه در سازمان برنامه و بودجه کشور نیز به چشم می خورد.

حضرت حق انتخاب کرده است

چرومشاقان حسابت کرده است

خوش به حالت ای عزیز روز دواز

ای که هستی دین حق را افتخار

عبد فطر برهمه ی شهادتش آموزان کلاس سوم مبارک باد

آموزگار پایه سوم دبستان دند صدیقه فرزان

هر کسی لایق نباشد نذر اموئل خود تمهات شود خوش آبرو پیشانی های

عارفانه و بندگی خالصانه شامروزه لولی های عزیز را تبریک می گویم



سامیاربنی فاطمه



نیایش کاسرانی



باران خلیفه نژاد



آیلین سلیمانی



آیلین مبارکی



رفیقه بادره



حمید عباسی:
(کارشناس و مشاور بیمه های عمر و
تامین آتیه پاسارگارد)

اندیشه تاملین آسایش از
راه بیمه ریشه در
گذشته های دور دارد

۴

الهام فضلی
(دبیر سرویس بانوان نشریه
دریا کنار)

تاریخ شفاهی
بوشهر، سوابق و
ظرفیت ها



آنچه باید در نحوه صدور انتقال و وصول
چک بانو چه به قانون جدید چک بدانیم

۴

کودک من و رسانه ها

۳

تأثیر ورزش بر کنترل استرس

۴

بررسی عوامل و ندادلیسم در فضاهای
عمومی شهری

۳

واگوبه های کتاب



قسمت ششم

کتاب خوانی در کشورهای مختلف
هندوستان

مردم هند هر هفته به طور متوسط ۱۰ ساعت و ۴۲ دقیقه وقت خود را با خواندن سپری میکنند. میزان خواندن پس از استقلال این کشور در سال ۱۹۴۷ بیش از ۶ برابر افزایش یافته که شاخصی برای افزایش علاقه به خواندن است. مردم هند کتاب های ادبی و یا هر کتاب دیگر، مجله و روزنامه مطالعه میکنند.

تایلند: در این تحقیق مشخص شد مطالعه هفته های تایلندی ها به طور متوسط ۹ ساعت و ۲۴ دقیقه است. نظرسنجی های بیشتر نشان داده اند که تقریباً ۸۸ درصد از مردم این کشور کتاب چاپی میخوانند و حدود ۲۸ دقیقه در روز وقت خود را صرف خواندن میکنند. البته این آمار نشان میدهد خواندن به صورت آنلاین در بین تایلندی ها بیشتر است.

چین: سومین کشور در این تحقیق چین با هشت ساعت زمان خواندن در هفته است. نرخ سواد در این کشور ۹۶.۴ درصد است که بالاتر از میانگین جهانی ۸۶.۳ درصدی است. شهروندان چینی ۱۱ دقیقه در روز را صرف خواندن روزنامه ها و مجلات میکنند.

بر اساس آمار، میزان مطالعه در کشورهای مختلف (بر اساس ساعت) به ترتیب ذیل است:

۱- هند - ۲- تایلند - ۳- چین - ۴- فیلیپین - ۵- مصر - ۶- جمهوری چک - ۷- سوئد - ۸- فرانسه - ۹- مجارستان - ۱۰- عربستان سعودی - ۱۱- هنگ کنگ - ۱۲- لهستان - ۱۳- ونزوئلا - ۱۴- آفریقای جنوبی - ۱۵- استرالیا - ۱۶- اندونزی - ۱۷- آرژانتین - ۱۸- ترکیه - ۱۹- اسپانیا - ۲۰- کانادا - ۲۱- آلمان - ۲۲- ایالات متحده - ۲۳- ایتالیا - ۲۴- مکزیک - ۲۵- انگلستان - ۲۶- برزیل - ۲۷- تایوان - ۲۸- ژاپن - ۲۹- کره

کشورهایی که بیشترین آمار انتشار کتاب را در جهان دارند چین با ۴۴۴ هزار در مقام نخست، ایالات متحده با ۳۰۴ هزار و ۹۱۲ در مقام دوم، انگلستان با ۱۸۴ هزار در مقام سوم، روسیه با ۱۰۱ هزار و ۹۸۱ در مقام چهارم، آلمان با ۹۳ هزار و ۶۰۰ در جایگاه پنجم، هند با انتشار ۹۰ هزار در مقام ششم، ژاپن با انتشار ۸۲ هزار و ۵۸۹ در مقام هفتم و اسپانیا با انتشار ۷۶ هزار و ۴۴۴ در مقام هشتم قرار دارند.

بر اساس اطلاعات یونسکو بیشترین تعداد کتاب های منتشر شده سالانه مربوط به چین، ایالات متحده و انگلستان است. این اطلاعات حاصل جمع آوری اطلاعات از ۱۳۳ کشور جهان است و آخرین میزان مشخص شده نشر سالانه حدود ۲.۲ میلیون کتاب اعلام شده است. این آمار بر اساس کشورها در قاره های مختلف نیز ارائه شده است.

عادت های کتاب خوانی در ۵ کشور جهان
ایتالیا: میزان افراد باسواد در ایتالیا بیش از ۹۹ درصد است، اما میزان کتاب خواندن آنان تقریباً کم است.

چین: میزان افراد باسواد در چین ۹۶.۴ درصد است و این میزان در ۳۰ سال گذشته به شدت افزایش یافته است. ایسلند: نرخ سوادآموزی در ایسلند ۹۹ درصد است و با توجه به جمعیت این کشور که ۳۳۰ هزار نفر است تعداد زیادی از افراد ایسلندی کتاب خوان هستند. هند: طبق نظرسنجی از ۳۰ کشور مردم هند بیشتر از افراد دیگر کشورها کتاب میخوانند و به طور متوسط افراد هندی بیش از ۱۰ ساعت در هفته مطالعه دارند. مکزیک: نرخ سوادآموزی در مکزیک ۹۳.۹۶ درصد بوده و این نرخ از سال ۱۹۸۰ به طور پیوسته افزایش یافته است.

مدیریت تربیت، آموزش و پژوهش پایگاه دریایی
بوشهر

دلتوشته



به قلم: شپلا چراغی(فرهیخته فرهنگی)

شعاری می‌بینم، که آدم‌ا
را از روی سطح لیاشون
قضاوت نکند، شاید زیر
همین لباس‌های کهنه دلی بزرگ و مهربان و
قلبی سراسر از لطف و خردورزی باشد!!!
کجا دیده‌ای، کجا دیده‌ایم، اصلاً دیده‌ایم!!!
لباس و وضعیت ظاهری که هیچ، آدم‌ا را از
هفت‌جد و آبادشاه هم قضاوت می‌کنند و
اسمش را هم می‌گذارند تجدد محمدن....!!!
اما همان جاهلیت محض حکم‌فرماست..
از همان لحظه تولد شروع می‌شود و به پایان
زندگی هم ختم‌غی‌شود،
این خرچه می‌چرخد و می‌چرخد و مثل آسیاب
همه را از دم خرد و خاکشیر می‌کنند:از شهر
و محله‌ای که بزرگ می‌شوی، یاد مدرسی که
می‌روی،از قایل و اقوام ات بگیر ای‌آخر..
ماشالله!!!! که تمامی هم ندارد، اگر فک و

قضاوت‌نگیند

فامیلی کله‌کنده داشته باشی که سالی به ماه
هم نگاه ات نکنند، در عوض پشان را که
می‌توانی بدهی!!!!
بعضی‌ها نام فامیل که می‌شود یک دوره تسبیح
ردیف می‌کنند و فخرفروشی می‌کنند،و این
موضوع چه در مراسم خواستگاری و عروسی
باشد چه در مراسم خاک‌سپاری و ختم..
می‌بینید ؛ همه‌جا سایه گستران سیاه این
اندیشه‌ی جاهلیتی بر تن آدمیان شلاق
می‌زند،حتی برای روابط خانوادگی هم تأثیرگذار
است،آنجایی که طرفین به اسم‌ورسم آبا
اجدادی‌شان می‌نازند حتی اگر خودشان مالی
هم نباشند،آن‌وقت شعار سر می‌دهند که کسی
را از لباس پوشیدن اش قضاوت نکند!!!!
از این شعارهای پوچ‌گرایی محض و از آن
رفتارهای معنی‌دار در تمامی مراحل زندگی
بویی جز نفاق و دورویی و جاهلیت برغی‌اید

دلتوشته



علی‌رضا محمدی سرچشمه‌بی(فرهیخته فرهنگی)

شهر شلوغ

غم هجرت به که
گویم،به که ابراز کنم
خسته‌ام خسته تر از آنکه سخن باز کنم
نفسم رفت هوا نیست در این شهر
شلوغ
سخن از عشق زیاد است ولیکن به دروغ
در پی ات رو به کدامین طرف شهر کنم
تا به کی بی خبر از روی تو من صبر کنم
دوری ات طاقت من برده مانده نفسی
از همه دل زده ام جز تو نماندست کسی
این همه حرف زدم سفری دل وا کردم

یک روز کاری سخت

یک‌دیگر کرم‌شد.
بعد می‌خندید.همیشه یک‌چیزی برای خندیدن پیدا می‌کرد.
داخل کوچه پیچیدم ششمین آپارتمان، خانه من بود. کلید را توی قفل انداختم. قفل در خراب بود؛ چند بار پیچاندم تا در باز شد. اما کلید از جا قفلی درنیامد. خریدها را کنار در گذاشتم و دوباره کلید را کشیدم. انگار کلید با من لج کرده بود و درغی‌آمد. روی پله جلوی درنخستم،لرزم گرفت،منتظر ماندم شایدکسی از کوچه رد شود و به من کمک کند.
خیلی خسته‌بودم چون‌امروز چند‌مریض‌بدحال قلبی و فشارخونی داشتم. ساعت ۱۰ صبح در آن شلوغی بخش سی‌سی‌یو، فرهاد بنگ زد تا به اورژانس بروم؛مادر بزرگش را به دلیل‌ناراحتی قلبی‌به بیمارستان آورده بود. تخت خالی در بخش نبود؛ روی همان تختی که در اورژانس خوابیده بود، بردمش به بخش و کارهایش را انجام دادم و بستری‌اش کردم. در بخش سی‌سی‌یوهم احیای ناموفق داشتم.
شیف عصر مال من نبود.هم‌کلام برایش مشکلی پیش آمد، مجبور شدم جایش بایستم، البته اوقاتی هم بود که او جای من شیف می‌آمد؛ مثل چند ماه پیش که

ساعت ۷:۳۰ شب، شیف کاری‌ام تمام شد. رویوشم را در اتاق استراحت عوض کردم و از بیمارستان بیرون آمدم. پیاده راه افتادم؛ تا آپارتمان راه زیادی نبود. باد به صورتم می‌خورد و بنیام‌بخ می‌کرد:با شال‌شوش رپوشاندم.
شبه ماه داشتم. سر راه، جلوی یکی میوه‌فروشی ایستادم. جمعه بود و میوه خوبی نداشت؛ چند تا سیب سالم برداشتم. چند تا کیوی کال و چند تا گوجه بعضی از گوجه‌ها خال داشت؛ می‌توانستم قسمت‌های خال زده را بگیرم و سرخ‌شان کنم. بادمجان‌ها تازه نبود؛ اما چندتایی برداشتم؛ چون به فرشاد قول داده‌بودم که شام برایش خورش بادمجان بپزم. پول میوه‌ها را حساب کردم و آمدم بیرون.
بین راه، کمی شیرینی نون‌خامه‌ای هم خریدم که فرشاد خیلی دوست دارد. تندتر راه می‌رفتم تا گرم شوم. صدای خنده‌های دختر و پسری را شنیدم که کنارطافروشی‌ایستاده‌بودند.ناخودگاه لبخندی‌زدم. لباس راکز پوشیده بودند و دست‌ا یک‌دیگر را گرفته بودند. یاد فرشاد افتادم، اگر او بود می‌گفت: «فکر می‌کنند می‌شه توی این هوای سرد با گرفتن دست

داستان



به قلم: مجید طهماسبی(فرهیخته فرهنگی)

چشم‌پاش را باز کرد و از لای پرده توری نگاهی به آسمان که کمی رنگ شب را باخته بود و در حال روشن شدن بود انداخت:نشست و با خودش گفت : بلند شو، یک روز مسخره دیگر را باید شروع کرد. نگاهش را به آن سمت تخت خواب انداخت. آرام و معصوم خوابیده بود ، دستی به موهایش کشید و دوباره تو دلش گفت : فقط به عشق تو صبح های مسخره تبدیل به روز

دلتوشته



به قلم: تارا شهنام(فرهیخته فرهنگی)

نوشتم شایدم ی
دونه بیشتر به پیشواز مهمانی ات خودم را
دعوت کردم
مهربانم گفתי این روزها برکت و معنویت بهم

دلتوشته



به قلم: حانیه بیجاری (فرهیخته فرهنگی)

تو، محو خیال شب تهران مثالمُن و
دست در دست هم و نم نیم باران مثلاً
بخض من حین تمشای دو چشمان تو و
باز هم گرمی آغوش تو الآن مثلاً
نفسِت گرچه که از دور شنیدن دارد
یوی آن پوی خوش قصصی کاشان مثلاً
تو به صد شیوه بررسی چه کسی در دل تو‌ست؟
به خدا جز "تو" کسی نیست، به قرآن مثلاً

شعر



به قلم: محمد کریمی(فرهیخته فرهنگی)

حسب کن گوشه‌ی آغوشت باز
ای تو همه راز و نیاز و نیاز و نیاز
سرد شده لوزه به جانم رسید
کوچ به آغوش تو شد یک نیاز
جز تو درون‌دل من نیست راز
رقص کن و دل ببر و دف‌نواز

شعر



شب هم چنان ادامه داشت
واژه های سپید را

شعر



به قلم: راضیه اخلاقی راد(فرهیخته فرهنگی)

خواب دیدم که در این سینه نیاشی بروی
زنگی از غم به دل خانه پباشی بروی
هر دو درگیر غم مشترکیم اما من
ترس دارم که تو درمان شده باشی بروی

عادی می شوند ، قشنگ من ، عروسک ناز
نازی من ، خوشگل و قوی من ، دخترم سعی
میکنم آب تو دلت تکان نخوره...
از جایش بلند شد و دستی به موهای
مجعدش کشید ، پادش آمد آخرین بار که وقت
کرده بود به موهایش برسد ، یک هفته پیش
بوده و خستگیه روزانه وقتی برای رسیدگی به
موهایش را نهمیده ، آرام و بی سرو صدا آماده
شد و از خانه بیرون آمد ودر آپارتمان را اهسته

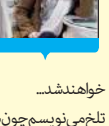
و آرام بست.

وقتی وارد کوچه شد ، خورشید کم کم
داشت روغایی میکرد و نسیم سرد صبح
های اسفند ماه صورتش را میکشید و
یادآوری میکرد که بهار در راه است.
به سمت ایستگاه مترو سر خیابان به راه
افتاد .وارد مترو شد. هر وقت وارد مترو
میشد و به سمت پایین زمین میرفت ، حس
یک موش کور بهش دست میداد که از روی

و اخلاق یادم دادی از امام درس بگیرم
برای جامعه کبیره و دعای ثمالی بیشتر اشک
ریختم مگر میشد تو بخواهی و رستگارم
نکنی سی نامه بود و دردل های بیچارگی
بنده های قدیمی جدیدم کن به روی سجده
مهر گرblای حسینت
به جان ام اییها دردم را به کسای پدرش
تسکین بده
کشورم را به دست مولای متقیان علی بی
همتا بسپار دیگر کسی مورد اطمینان نیست
خدایا همه نامه هایم جزمای قرآن بود

دلتوشته

به قلم: پریسا عسگر زاده(فرهیخته فرهنگی)



صدای قلم‌م‌را بشنوید...
صدای درد جامعه‌را بشنوید...
بشنوید که نسل آینده در دستان شما بزرگ

خواهندشد...
تلخی‌یو سیم چون شیرینی وجودندارد...
رنج می‌برم و سکوت می‌کنم...از اینکه قرار است نسل آینده در دستان آدم‌هایی شبیه شما بزرگ شوندرنج می‌برم...
از اینکه قرار است شما را پدر صدا کنندبدون آن که شایستگی این اسم‌داشته‌باشیدرنج می‌برم...
از اینکه دارید جایی می‌روید که خودتان هم نمی‌دائید انتهایش کجاسترنج می‌برم...
از اینکه کسی نیست که تو را از خواب زمستانی بیدار کندو

دلتوشته



به قلم: بهریم حسن بیگی(فرهیخته فرهنگی)

معجزه

و با هر دم ،، می یابم!
با آرامشی بسی خیال انگیز
و سر سپرده به اقتدار پدري قدرتمند،
بر دستان تو ،،
سوار بر گهواره زندگی، در حرکت هستم!
هر چه بیشتر خندیدم، بیشتر به شادی ام فروزدی!
هر چه بیشتر تقدیرت کردم، افزونت نعمت بخشیدی!
هر بار که تو را یافتم، تازه در یافتم که همیشه بودی!
که همیشه هستی!
آنچه مرا به ادامه دادن و بالا رفتن و خندیدن و عشق ورزیدن رهنما بود، تو هستی!
چه می نامند تو؟؟؟ معجزه؟!
عجاز تو آشکار و بی بدیل است
نگاه تو سبز است،
و امنیت تو همیشگی و برقرار!
من تو را در هر ثانیه از هر روز،
در پس هر درختی که تاکنون دیده ام و با هر صبحگاهی
که چشم گشودم و هر قطره بارانی که لطفی دگر به من هدیه داد،، می یابم!
و چقدر تو نزدیکی...

زن

خطاب می‌شود از جنس دوم
و او هرروز منجزتر می‌شود از جنس خود
غی‌داند که در منشور کوروش اسم اوست
باور می‌کند برابر نیست
بنیادش برای نوکریست...
غی‌داند که هستی مادر است
غی‌داند او برابر است
غی‌داند که بی‌مادر جهان برپا نبود
زمین زیا نبود...
اگر او این چنین بوده؟
پر از بی‌غلی و سستی؟
چرا می‌پروارند طفل را در جان؟
به مهرش می‌کند هر خانه را آرام؟؟
او را قضاوت می‌کنند
و او به سرزنش‌ها عادت می‌کند
می‌بخشد و از خود میزند
چون عشق تمام زندگی اوست...
می‌زاید گرد روی جلد آن تاریخ
که می‌گوید درون زن به شیطان است...
غی‌داند که آن مکتوب
فقط یک واژه دشنام است...
منم یک زن
پر از مهر و شادی
و می‌دانم که می‌دانم
دروغم گوهری دارم
که می‌بندد همه درها به روی هر چه تزویر است...

فائزه اکرمی

حس مبهم

حواسم پرت چشم‌باش شد
غی‌دونم کجا افتاد
غی‌دونم چه جور شد
که مهرش به دم افتاد
حالا دل‌تنگ چشم‌باشم
که آبی بود و درایی
همان فیزیوتی معصوم
همان چشم‌های رویایی
تو این روزای سرد و یخ
به حس مبهمی دارم
به من فرصت بده یک‌بار
بگم خیلی دوست دارم
که این دوس داشتم شاید
به سمت عشق برگرد
برای داشتن ستانت
به دنیا پشت به من کرده
تو این بازی بی‌مهره
دم تنگ چشات میشه
دوتا تپله، دوتا آبی
که داغش مثل آتیشه
از این بیراهه برگرد و
به من فرصت بده این بار
بگم خیلی دلم تنگه
بگم دوست دارم اتکار

مارا اشنایی

دوست دارم

قلبت پُر است
از صُربان دوست دارم‌های مکرر،
برای من؛
که هرگز به زیان نیاورده‌ای!

لیلا طیبی

مهمان

نیمه‌شب بود
تنم آست شعر
مهام ماه بودم
درد پیچید در نوشته‌ها
منتظر زایش شعرهایم
در طبیعت ظهور رنگ نقره‌ای
نورافشانی واژگان
به زیبایی کوچ پرستوها
را تریک گویم
ولی
حس من قلب قلم را شکستند
بی‌صدا در سرزمین آرزوها
خشک شد
جوهر قلمم

معصومه خداپنده



آری من زنم

اری من زنم
با ارزوهای کوچک خنده دار
میخواهم چشمانم را ببندم
ویک شب تا صبح در مهتاب
بقصم
در چمنزار زیر باران
با پای برهنه بدم
میخواهم شیرین ترین کیک دنیا را
در آشپزخانه کوچکم بپزم

میخواهم مو هایم را هزار گیس بیافم
پیراهنی بانقش هزار پروانه بپوشم
همراه چین های موج دارنم با نسیم بهرخم
عطر تمام گلهای اطلسی را به موهایم بزنم
میخواهم
به گوشه‌ایم گیلان سیاوزیم
لبانم را با گلبرگ شقایق آغشته کنم
میخواهم با صدای بلند بخندم
ببوسم
عشق بورزم
اری من یک زنم
میخواهم حوای دلفریب آدم باشم

فرزانه آتشفراز



وعده دیدار

به کوه طور، دورختم
چشماه‌های برقمم
ای خدانوگار غایب و حاضر!
موسی شدم و
پله کله‌دم
به ارکیده بلندت...
کی اجابت می‌کنی
وعده دیدار؟!

سعید فلاحی (زانا کوردستانی)

شعر و دل نوشته



آذر که می‌شود

دوست می‌دارم
از سر همین سطر
تا انتهای بودندت
آفریده می‌شوم
نم‌نم
زیر نانی چشم‌هایت
چتر چیز دیگرس‌ت
شبه شانه‌هایت
در آغاز درد
در ازدحام کلاغ‌ها
در سپیدارهای یک متن
آذر که می‌شود
عاشق‌ترین بتی می‌شوم
در روزهای بارانیت
شبه شاعری
که در جنوب کرت
شبه می‌کشد
آذر که می‌شود
اسپرسو را دوبل
و شعرهایت را
تکی
سر می‌کشم

بتی کبیری

زاده‌ی آبان

دو‌خ
در خیار چشمان عشق می‌خزید
و قلب شرحه شرحه‌ی
فرمانروای جهنم را
در آغوش آتش
غسل می‌داد
عاقبت عشق
بر سر ایمان شیطان‌ه
تاس ریخت
صافه‌ی نگاهش
آتش را به گریه نشان‌د
و شیطان
در سیل تیراه‌های حار
عاشقانه خرد شد
عشق، حتی اگر افزا باشد
راه گریزی جز سوختن ندارد
چه کسی می‌داند؟
شاید سیواش
زاده‌ی آبان بود که نسوخت
شاید سوخت
ولی هیچ‌کس ندید

پریا شیخی

فکر کن

هر کاری می‌کنی
هیچ بلندی پرت نمی‌شوی
می‌پزی زیر قطار
او هم از روی می‌پرد!
همه‌ی دریاها
در تو غرق می‌شوند
گلوله‌می‌خوری
سه قطره خون هم
غی‌آید!
هراکیری
به "ریش‌قرمز"ت
می‌خندد
حالا
به‌صداسالگی مارکز
در تنهایی خودت رسیدی
باید بشینی
روی کتاب‌هایی‌که نوشتی
حساب کنی
زندگی را
بردی یا باخشی؟

شاهین بهرامی



خلیج همیشه فارس

او شبیه من دلش گرفته است
درهای او
تمام روز هفته است!
مویه می‌کند تمام
می‌خروشد از درون
سر به صخره میزند دمام
هی درون خویش مویه می‌کند
حرف‌های او - چه دردناک-
زخم او روایت بلند عاشقی ست
چنگ میزند به خاک!
دردزده، موج موج
می‌کشد تن طریف خویش را
روی ماسه‌های داغ
شب -شب بلند تلخ تیرناک-
موج موج ساحل و دهان و کف
با گویی نازک رویم غوده باز
تاله میزند که های:
" این من همیشه آبی غریب
خسته‌است
دست‌بسته‌است
دل‌شکسته‌است
خسته از هجوم شب
تاب‌وتب
خسته از سکوت متند عمیق
خنجر نقاب‌دار بر رقیق!
زخم دار سایه‌ها
خسته از تحمل کلاه‌بها
زخمی سقوط سنگ‌های بی‌هدف
موج موج ساحل و دهان و کف
داغدار مرگ جاشوان
با تنی که برزکشته هیچ‌گاه
آه!
قطره‌قطره اشک سفره‌ماهیان:
با حزین شروه
هر غروب
در گذاره ی زمان"
او هویت من و تو
اوشانسانه‌می بلند پارس!
زخم دارد و سکوت می‌کند
حرف‌ه‌لست
در دل خلیج فارس!

نکی حیدری



به قلم: احمدرضا ونکی (دکترای حقوق کیفری و جرم‌شناسی)

بررسی عوامل وندالیسم در فضاهای عمومی شهری

دوست‌یابی به فرزندان در انتخاب دوستان سالم و اجتماعی باشد. آن‌گونه که در نظریه تقلید کاربیل تارد می‌بینم بزهکاری و انحراف آموخته می‌شود و در جامعه حسب شرایط و اوضاع‌واحوال خاص از قضا مد هم می‌شود که این مسئله در خصوص وندالیسم با توجه به این‌که در بخش قابل‌توجهی عوامل زمینه‌ساز آن در سطح اجتماع به‌صورت

فراگیر موضوعیت دارد مصداق بیشتری می‌یابد. ارتقظه‌نظر پیشگیری آن‌گونه که آمد اعمال برنامه‌های رشد مدار در کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت بر وندالیسم تأثیرات‌ریشه‌ای می‌تواند داشته‌باشد. در خصوص پیشگیری وضعیت مدار با در نظر گرفتن سیاست تسامح صفر پیتر نوتز که از دل نظریه پنجره‌های شکسته جیمز گیبو ویلسون

و جرج ال. کلینگ بر آمده لزوم به‌کارگیری بیشتر پلیس شهری و گشت زنی‌های مستمر در کانون وقوع وندالیسم و استفاده از دوربین‌های مداربسته تأثیرات قابل‌توجهی به بار خواهد آورد.

در حال حاضر دانشمندان علم سیاست جنایی در آخرین یافته‌های تجربی خودکنترل‌پدیده‌جنایی‌رادر گرو مشارکت کلیه اعضای هیئت اجتماع جستجو می‌کنند که در این مسیر فعالیت سمن‌ها و ایجاد احساس مسئولیت در میان کلیه شهروندان را واکنش به رفتارهای وندالیستی می‌تواند مشمر ثمر واقع شود.

از حیث حقوق کیفری ماده ۶۸۷ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) به وندالیسم پرداخته است:

هر کس در وسایل و تأسیسات مورد استفاده عمومی از قبیل شبکهای آب و فاضلاب، برق، نفت، گاز، پست و تلگراف و تلفن و مراکز فرکانس و ماکروویو (مخابرات) و رادیو و

وندالیسم که از آن به‌عنوان پدیده تخریب اموال عمومی به‌صورت مکرر و مداوم یاد می‌شود هم چون دیگر انحرافات و بزهکاری‌ها در سطح جامعه نشأت گرفته از یک علت نیست بلکه عوامل مختلف در بروز و ظهور این پدیده شوم اجتماعی اثر است.

متخصصان علوم اجتماعی اختلالات و بیماری‌های روحی روانی مثل اختلال شخصیت ضداجتماعی و هوش پایین و عوامل اجتماعی در محیط‌های فرهنگی مثل مشکلات خانوادگی، تربیتی، پایین بودن سطح تحصیلات، مصاحبت و هم‌نشینی با دوستان بزهکار؛ و در محیط‌های اقتصادی ایجاد و شکل‌گیری فاصله طبقاتی، ناآرامی‌های مالی و عقده‌گشایی‌های منفی ناشی از آن و از این قبیل موارد را ازجمله عوامل وندالیسم می‌دانند.

در جرم‌شناسی تأمل در نظریه فشار امیل دورکheim کوهن و مرتن لزوم مدیریت جامعه برای هنجارمندی طبقات اقتصادی را گوشزد می‌کند چه این‌که سوء مدیریت در اقتضا یک جامعه و عدم تقسیم‌کار و ثروت به‌صورت عادلانه منجر به ناهنجاری‌های فراگیر در سطح آن اجتماع خواهد شد و البته آن‌گونه که در نظریه جامعه‌شناسی امیل دورکheim می‌تواند عدم توزیع عادلانه فرهنگ نیز جامعه را در ابعاد مختلف دچار آتومی می‌نماید.

در جرم‌شناسی نظریه معاشرت‌های ترجیحی سارنلند مسئله یادگیری و تأثیر سوء معشران بزهکار و منحرف را بر ابعاد فرایند شخصیت‌گیری اطفال و نوجوانان گوشزد می‌نماید که در این خصوص به نظر می‌رسد موفقیت در گرو کاربست برنامه‌های رشد مدار در سطح خانواده‌ها و القای مهارت

روانشناسی



افسردگی حالت داهی غم و اندوه ویکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌شناختی در سراسر دنیاست. تا چند دهه پیش باور بر آن بود که افسردگی یک اختلال ویژه بزرگسالان است و کودکان به آن مبتلا نمی‌شوند؛ اما پژوهش‌ها و نظریه‌ها طی دهه‌های اخیر نشان از وجود این اختلال از ابتدای زندگی دارند. افسردگی در کودکان بسیار جدی‌تر از بزرگسالان است؛ زیرا نشان از احتمال وراثتی بودن اختلال یا وقوع یک ضربه دارد و همچنین احتمال تداوم آن تا سال‌های بزرگسالی بسیار است. همچنین به دلیل اینکه کودکان در دوران حساس رشد مغزی قرار دارند، وجود اختلال در این سنین می‌تواند منجر به بدعملکردی بسیاری از ساختارهای مغزی کودک طی سال‌های آتی عمرش شود. افسردگی می‌تواند تبعات بسیاری در پی داشته باشد که از بدعملکردی در زندگی روزمره آغاز و ممکن است به خودکشی بینجامد.

تعریف افسردگی اساسی طبق DSM- 5: اختلال افسردگی اساسی، یکی از زرشاخه‌های اختلالات افسردگی است. در این اختلال وجود غم، پوچی یا خلق تحریک‌پذیر، همراه با تغییرات جسمانی و

فرزند پروری



خاتم عاطفه قاسمی (دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی)

کودکان ما ممکن است با هر رده سنی متفاوتی که دارند زمان زیادی را در فضای مجازی یا با دیدن تلویزیون و گوشی های همراه و بازی های رایانه ای بگذرانند اما آیا از آسیب های زیاد دیدن و وقت گذراندن به طور مداوم در این فضاها خبر دارید؟ کودک شما روزانه چند ساعت تلویزیون می‌بیند؟ چه برنامه هایی را می بیند؟ آیا این برنامه ها و بازی ها مناسب رده سنی او هستند؟؟شما به عنوان والدین چقدر بر ساعت و نوع برنامه هایی که کودکان می بیند کنترل دارید؟؟ باید توجه داشت که گاهی ممکن است مطالب و برنامه های بسیاری خوبی

حقوقی



مهديه پورعلی (کارشناس ارشد حقوق خصوصی)

ایران به زودی و پس از نهایي شدن دستورالعمل اجرائي کنوانسیون آپوستیل با هماهنگی دستگاه های ذیربط، سند الحاق به کنوانسیون را نزد امین آن تودیع خواهد کرد.

واژه ی آپوستیل یک لغت فرانسوی می باشد و معنای آن“ گواهینامه”، که برای بیان قانونی کردن یک سند رسمی استفاده می شود. معاهده آپوستیل نیز در خصوص تأیید و تصدیق مدارک بین کشورهای عضو شکل گرفته است.



به کوشش: حسین دریاوند (مدرس آیتس و مکالمه زبان انگلیسی)

خو ظن چه

Dreams go by contraries

معادل فارسی: خواب ظن(گمان، شک) چپ است

یک باور اشتباه در میان مردم

چرا می گویند خواب زن چپ است؟

جالب است بدانید، اصطلاح معروف خواب زن چپه یک سخن کاملاً بی اساس و برداشتی نادرست از جمله خواب

ظن چپه است. اتفاقا اصلا خواب زن چپ نیست بلکه این عبارت

تعریفی است از واقعیت “خواب ظن چپه”. به نظر می رسد این اصطلاح یکی دیگر از دستاوردهای نظام مرد

سالارانه باشد. جایگزین کردن زن به جای ظن، به علت



می‌تواند خلق تحریک‌پذیر باشد.

وجود 5 یا تعداد بیشتری از علائم توانایی عمل کردن فرد تأثیر بگذارد. اختلال افسردگی اساسی معمولاً با دوره‌های دو هفته‌ای شروع می‌شود البته گاهی طولانی‌تر از دو هفته نیز هستند. در این دو هفته تغییرات واضح در عاطفه، شناخت، کارکردهای عصبی، خلق و بهبودهای بین دوره‌ای وجود دارند.کنته: در کودکان و نوجوانان

تلویزیون و متعلقات مربوط به آن‌ها اعم از سد و کانال و انشعاب لوله‌کشی و نیروگاه‌های برق و خطوط انتقال نیرو و مخابرات(کابل‌های هوایی یا زمینی یا نوری) و دستگاه‌های تولید و توزیع و انتقال آن‌ها که به هزینه یا سرمایه‌دولت یا با سرمایه مشترک دولت و بخش غرودلنی یا توسط بخش خصوصی برای استفاده عمومی ایجادشده و همچنین در علائم راهنمایی و رانندگی و سایر علائمی که به‌منظور حفظ جان اشخاص یا تأمین تأسیسات فوق یا شوارع و جاده‌ها نصب‌شده است، مرتکب تخریب یا ایجاد حریق یا از کار انداختن یا هر نوع خرابکاری دیگر شود بدون آن‌که منظور او اخال در نظم و امنیت عمومی باشد به حبس از سه تا ده سال محکوم خواهد شد.

تبصره ۱ – در صوتی که اعمال مذکور به‌منظور اخال در نظم و امنیت جامعه و مقابله با حکومت اسلامی باشد مجازات محارب را خواهد داشت.

تبصره ۲ – مجازات شروع به جرائم فوق یک تا سه سال حبس است.

موارد مذکور در این ماده‌قانونی تمثیلی هستند و ازاین‌رو امکان سربایت حکم ماده در موارد مشابه و از جنس

مثال‌های ماده‌قانونی امکان‌پذیر می‌باشد.

به هر روی موفقیت در کنترل وندالیسم هم چون سایر مظاهر پدیده جنایی در گرو کاربست همه‌جانبه عوامل کنشی و واکنشی از پیشگیری‌های اجتماعی در محیط‌های اقتصادی و فرهنگی تا پیشگیری‌های وضعیت مدار و پیشگیری‌های عام و خاص کیفری است که البته می‌بایست موردتوجه سیاست‌گذاران جنایی قرار گیرد .

سیاست



به قلم:آیدامالی پور (مسئول سایت نشریه دریاکار)

می‌کنند رشد.

بحران کم‌آبی اساسی‌ترین مشکل در استان بوشهر بوشهر شهر خلیج رویایی، خلیجی که حتی نامش عرب‌ها را وسوسه کرده بود این روزها با بحران کم‌آبی دست‌وپنجه نرم می‌کند.استانی که بیش از ۷۰۷ کیلومتر مرز دریایی دارد حالا مردمان ۱۵هزار آن روزهای متوالی را با کم‌آبی و بی‌آبی سیری می‌کنند و فرزندانشان در تب بی‌آبی می‌سوزند.این بحران به‌ویژه در منطقهی دشتستان به حدی رسیده که ساکنین را برای تأمین آب شرب دچار مشکل کرده است.

اولین پیشنهاد در این شرایط بحرانی استفاده از صنایع آلوده یکی از دغدغه‌های ساکنین این استان-احیای دوباره

سیاست



مترجم امان‌الله خضری (مهندس شیمی - کارشناس حقوق)

این‌یک روز سیاه ، دردناک ، غم انگیز است که از خاطرات ما فراموش نمی‌شود ، از تاریخ ما پاک نمی‌شود ، فاجعه آن در نسل‌های ما غایب نیست ، و یک افترا در پهنایی ما ، یک کاستی در زندگی ما باقی خواهد ماند ، و فرسارهای که ما را دنبال خواهد کرد تا زمانی که این صفحه معیوب را از سوابق خود پاک‌کنیم ، و با مقاومت ما عزت خود را می‌شویم و عزت خود را بازمی‌گردانیم و آن را با آن پاک می‌کنیم. سرزمین ما ، دشمن خود را از آن بیرون می‌کنیم و به آن بازمی‌گردیم به‌عنوان عزیزان سخاوتمند ، با سربلا و سرفراز از عزت ، بدون شرایط تمقیرآمیز و امتیازات دردناک ، در غیر این صورت بدترین روزهای روزنامه‌های ما و تحقیرآمیزترین روزنامه‌های تاریخ ما باقی می‌مانند و ما هزینه آن را خواهیم پرداخت از شأن و منزلت خود به‌عنوان زندگی می‌کنیم ، زیرا هیچ چیز در تاریخ ما شبیه آن نیست جز سقوط اندلس بهشت اعراب و مسلمانان که در آن شکوه و جلال داشتیم که خود را از دست دادیم ، و بالاراده خود آن را نانیده گرفتیم ، و آنچه باقدرت از آن دفاع کردیم.

این روز فاجعه بزرگی است که همه اعراب و فلسطینیان متحمل رنج شدند ، روزی که ارتش‌های عربی شکست‌خورده و شکست خوردند ، و رژیم‌های آن‌ها تسلیم فلسطین و تحت سلطه قرار گرفتند ، و بر آن تا زمانی که باقی بود تحقیر نوشته شد ، و قبل از باندهای یهودی فروریخت و شکسته شد ، و عزت و ذلت خود را از دست داد ، روزی است که عروس عرب‌ها و مسلمانان فلسطین را از دست‌داده و فلسطین را اشغال کردند و در آن غریبه‌ها ساکن و مستعمره شدند ، ساکنان مهاجر آن اخراج و مسترد شد ، و یهودیان مقدسات آن را آلوده و آلوده کردند ، و سقوط آن به پایلی تبدیل شد که ما هر ساله برای آن عزادار می‌شویم، و هرسال آن را عزادار می‌کنیم ، اما با امید فراوان و عزم راسخ آن را کرامی می‌داریم که به آن بازخواهیم گشت ، و ما آن را به افن خدا آزاد خواهیم کرد ، و ما مهم نیستیم که چه‌کاری انجام دهیم.

ما و با نارضایتی یاد ناکیا را می‌داریم ، خطرات دردناک و به یاد می‌آوریم ، و شکوه‌های از دست‌رفته را گریه می‌کنیم ، اسرائیلی‌ها با شادی و نشاط روز استقلال را جشن می‌گیرند ، که این روز از نکیه ما است که آن‌ها روز آن کشور ما زندگی کردند و سرزمین ما را اشغال کردند. نهاد خود را بر روی آن تاسیس کردند ، و کشور خود را در آن اعلام کردند ، و کشورهای جهان آن‌ها را به رسمیت شناختند که باند مسلح هستند. و گروه‌های مهاجر ، و مهاجران خارجی که هیچ ارتباطی با این سرزمین ندارند و هیچ ارتباطی با آن‌ها ندارد به جز استعمار ، اشغال و تجاوز ، زیرا آن‌ها قومی را از سرزمین‌های خود بیرون

آشپزی



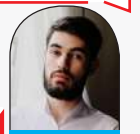
به قلم : وجیهه بای (مربی و کارشناس صنایع غذایی فنی حرفه ای استان بوشهر)



از جمله حلواهایی است که شیرینی آن با خرما تأمین می شود.

خرمای هسته گرفته شده و له شده، ۲ پیمانه آرد، ۱ پیمانه روغن، نصف پیمانه انواع مغزها برای تزئین. طرز تهیه: خرماهای هسته گرفته شده را در

حقوقی



امیرحسین حسین زاده (پسائس حقوق)

زن در صورت داشتی

فرزند از شوهرش یک‌هشتم اموال او وارث می‌برد

چنانچه مرد سه یا چهار همرس عقد دائم داشته باشد،فقط همین

اگر زن از شوهرش فرزندی نداشته باشد،یک‌چهارم اموال او را به

خر

در جلسه چهارشنبه ۱۵ اردیبهشت مجمع تشخیص مصلحت نظام، چند منطقه آزاد به تصویب رسید که بوشهر از جمله این مناطق است.یک منبع موفق در بوشهر از جمله مناطقی به نام تأیید این خر گفت: بوشهر از جمله مناطقی بود که با بیش‌ترین رای موافق اعضای مجمع راه اندازی منطقه آزاد آن به تصویب رسید.مجمع‌السلام علماًرضاً مصباحی مقدم عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام با تأیید این خر گفت: پرونده

بحران کم آبی اساسی‌ترین مشکل در استان بوشهر

آب‌انبارهاست که متأسفانه با بی‌توجهی مسئولین روبه‌رو شده و هیچ ارگان و نهادی از طرح احیای آب‌انبارها حمایت نمی‌کند. با نزدیک شدن به فصل تابستان و روزهای به‌اصطلاح خرمایاران درحالی‌که معاون بهبود تولیدات گیاهی چباد کشاورزی استان بوشهر اعلام کرده است که خشک‌سالی و کاهش کمی و کیفی منابع آبی بر میزان تولیدات محصولات کشاورزی و نخلیات تأثیر داشته است، تنها امید مردم به تصمیمات و اقدامات مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان است که سال ۱۴۰۰ را پایان بحران کم‌آبی دانسته است.

اساسی‌ترین مشکل در استان تأمین آب است؛ مدیران مربوطه نگاه ویژه‌ای به مسائل و مشکلات آب در استان داشته باشند.

روز استقلال اسرائیل یک جشن رسمی و برکت است

خصوصی ، زیرا این موضوعی است که آن‌ها به آن افتخار می‌کنند و خوشحال هستند.

تائناهو ممکن است نمایندگانی را از طرف خود برای مشارکت و تأیید روابط به این کشور بفرستد ، زیرا او نه‌تنها مشتاق نظریه‌پردازی برای خود در محیط‌های حزبی اسرائیل است ، بلکه می‌خواهد عزم مردم عرب را تضعیف کند ، روح آن‌ها را تضعیف کند ، اراده آن‌ها را ضعیف کند ، و او می‌خواهد به فلسطینی‌ها و مقاومت آن‌ها پیغام دهد که شما تنها هستید و هیچ‌کس با شما نیست و کشورهای عربی شما را ترک کرده‌اند و شما را ترک کرده‌اند ، بنابراین آنچه را به شما پیشنهاد می‌دهیم پذیرید و با آن موافقت کنید ، در غیر این صورت همه‌چیز را از دست بدهید ، و کسی را پیدا نمی‌کند که به شما خدمت کند یا با شما همکاری کند. فلسطینی‌ها از وضعیتی که رژیم‌های عربی ما به آن رسیده‌اند عزادار می‌شوند ، و آن‌ها اقوام ملی و اعتقادات مذهبی خود را رها کرده و به دشمنان اسرائیل می‌دهند که کشورهای خود موعج شود ، وطن خود را دستکاری کند ، به خاطر جنایت خودبه‌خود بیاورد و جشن بگیرند. اشغال سرزمین ما و استقرار آن‌ها در آنجا را به زمین سوخت دهند ، و شاید با آنچه آن‌ها آسیب می‌رسانند خود را به خطر می‌اندازد و امنیت خود را به خطر می‌اندازد ازجمله سیاستمداران ، رسانه‌ها ، اندیشه‌ها و دیگران ، جنایت را با آن‌ها به اشتراک بگذارند و روز استقلال خود را جشن بگیرند. با آن‌ها ، با سفیران آن‌ها دست دهید و به آن‌ها برکت و تبریک بگویید ، زیرا می‌دانند که آن‌ها فقط روز شکست ما را به آن‌ها برکت می‌دهند. آن‌ها سالگرد فاجعه ما را به آن‌ها تبریک می‌گویند ، و اسرائیلی‌ها این را عمداً می‌دانند ، و مشتاقانه هستند بر روی آن و تسهیل آن ، این پیروزی دیگری است که آن‌ها به دست می‌آورند و تساورد جدیدی به آن‌ها اضافه می‌کنند ، زیرا رؤیای آن‌ها خنثی کردن کشورهای عربی و ایجاد آرامش در جبهه‌های عربی است که با آن‌ها می‌جنگند و ارتش‌هایی که آن‌ها را اشغالگر و آن‌ها را به‌عنوان دشمن طبقه‌بندی کرد.

اولین بار نیست که اسرائیلی‌ها روز استقلال را در پایتخت‌های عرب جشن می‌گیرند ، همان‌طور که قبلاً آن را در قاهره و میان ، در دویبی و ابوظبی ، در خارطوم و منامه آن را جشن می‌گیرند. در رباط و شاید مخفیانه در جای دیگر ، و چنین نخواهد شد رسانه‌های اسرائیلی و نخست‌وزیر آن‌ها ، بنیامین نتانیاهو ، در اعلام و پوشش فعالیت‌های این روز مردد هستند ، و شاید آن‌ها برنامه‌های خود را تهیه و متعال ، ضروری است.

** (شده نوشته توسط دکتر مصطفی یوسف الدلادی از لبنان)*

حلوای خرمایی

روغن تفت می دهیم، که قبلا آرد را در آن کمی تفت داده ایم و خوب مخلوط می کنیم. سپس خرما و آرد را ورز می دهیم تا یکدست شود. سپس به شکل دایخوات قالب زده یا به صورت توپکی تزئین کرده و در دارچین،زنجبیل و کنجد می غلطانیم.

نکات مهم ارث

قانونی‌ندار.

در مورد ارث مرد از زن باید گفت که در صورتی که زن فرزند نداشته باشد،مرد یک‌دوم ارث می‌برد و در صورتی که زن فرزند داشته باشد،مرد یک‌چهارم اموال زن وارث می‌برد

همنچنین در مواردی که زن میرد اما هیچ وره‌ای نداشته باشد،

شوهر تمام تر که زن را به ارث می‌برد.این در حالی است که اگر شوهر میرد و ورثی نداشته باشد، زن صرفاً همان نصیب خود را

می‌برد و بقیه دایلی شوهر او همانند تر که بی‌وراثت، به دولت داده می شود

بوشهر، منطقه آزادشد

پیشنهاد شد، اما چندین بار بین مجلس و شورای نگهبان پاسکاری شد و دو دوره مجلس را پشت سر گذاشت تا اینکه در نهایت با رفع اختلاف پیرامون آن به مجمع تشخیص مصلحت نظام سپرده شد و در جلسه این مجمع به طور رسمی ایجاد ۷ منطقه آزاد از جمله بوشهر تأیید شد.منطقه آزاد بوشهر شامل اراضی منطقه ویژه اقتصادی و اراضی مقابل آن به سمت جزایر نگین، عیاسک و صدرا است از این رو ارتباطی به محدوده شهر بوشهر ندارد.

درآمدی بر کویش بوشهری

ضرب المثل های بوشهری

آقا نوکری دارد و نوکر چوکری دارد : این مثل را دربار کسی به کار برند که خود فرمان‌بر باشد و بخوابد بر دیگری فرمانی روا دارد . «چوکر» احتمالاً از توابع «نوکر» است .

آتش گرن : (گرن = کوتاه است) دلخو بودن کسی را می‌رساند . گاه گویند که : آتش با مو گرن – یعنی از من دلخو است .

خاک خنگ: تخم‌خمر غو طیور را گویند .

دمبو Dambu : موهایی جلوسر – دمبور .

دله دله : دلهی بزرگ تفتی یا روغنی .

زغله zahleh : همان زغره است به معنی پرلی ، جرأت ، شجاعت .

سیخ زار : Sexabar = زمین شوره ، شوره‌زار .

درياکنار

صدای پرتین مردم استان بوشهر

تاریخچه بیمه عمر در دنیا



به قلم : حمید عباسی (کارشناس و مشاور بیمه های عمر و تامین آتیه پاسارگاد)

در روزگاران کهن سربازان رومی با پرداخت مبالغی از حقوق خود به عنوان حق عضویت و مبلغ ورودی، صندوق‌هایی تشکیل می‌دادند که در صورت کشته شدن در جنگ، صندوق‌ها مخارج کفن‌ودفن و پرداخت غرامت خانواده‌هایشان را به عهده می‌گرفتند. اولین بیمه‌نامه عمر ثبت‌شده به‌صورت قرارداد مشخص مربوط به بیش از پنج قرن قبل یعنی سال ۱۵۳۷ میلادی و مربوط به زمان سلطنت الیزابت اول در لندن است که در آن عده‌ای تاجر به‌عنوان بیمه‌گر با عقد قراردادی یک‌ساله فرد دیگری را بیمه عمر به‌شروط فوت کردند.

اندیشه تأمین آسایش از راه بیمه ریشه درکشته‌های دور دارد ولی این اندیشه در حوزه بیمه‌های عمر تا مدت‌ها امری ممنوع تلقی می‌شد زیرا تا قرن هفدهم بیمه عمر در اروپا به‌صورت شرطبندی دور نفر روی عمر شخصی ثالث بود و چون در این شرطبندی یکی از طرفین آرزوی فوت شخص ثالث را داشت و حتی گاه‌ها موجب فوت عمر آدمی می‌دید و "پورالیسن" که در نوشتن قانون مدنی مشارکت داشت بیان می‌داشت آزمندی و معامله روی مدت عمر یک شهروند همانند جرمی است که می‌تواند عمر شخص را کوتاه نماید. مطالب

بازور بیانگر راه دشار بیمه‌های عمر در آغاز است.

نحوه کار این شرکت‌ها چنین بود که گروهی از افراد هم سن، سرمایه و وجوهشان به‌صورت یکجا یا اقساط در صندوق مشترک می‌گذاشتند و آن سرمایه خرید صرف اوراق مشارکت داخلی می‌شد و در پایان دوره مالی، بر اساس توافقی که شرکا کرده بودند، سود حاصله بین افراد زنده باقی‌مانده توزیع و سپس شرکت منحل می‌شد. این صندوق‌ها از پذیرش افراد خیلی پیر یا خیلی جوان اجتناب می‌کردند ولی بااین‌وجود به دلیل نبود پایه علمی این صندوق‌ها شکست می‌خورد.

برای مطالعه دقیق‌تر تاریخچه بیمه‌های عمر می‌توان تاریخچه جداول زندگی را نیز مطالعه نمود. جان‌گرائنت اولین کسی بود که بابت خاک‌سپاری‌ها و غسل‌های تعمید در تعیین میزان مرگ‌ومیر سال‌هاست قرار است یک سامانه برای اعلام اموال مستوفان نظام طراحی شود ولی کافی‌نت طرف حساب پشت گوش می‌اندازد و امروز و فردا می‌کند. اما برای ثبت اموال مردم سه سوته «سامانه ملی املاک»، طراحی شد و اعلام شد در راستای لزوم درج اطلاعات اقامت و مالکیت تمامی اشخاص در سامانه ملی املاک اسکان کشور، هرکس املاش را ثبت نکند، این املاک خانه خالی به حساب می‌آیند و هر زمان قصد خریدوفروش آن را داشته باشد باید مالیات خانه خالی را پرداخت کند! (به نقل از جرائنت)
ماظنه فرمودید ... والا آن موفقی که ما برای دریافت یارانه معیشتی ثبت‌نام کردیم دیدیم همهٔ اطلاعات ما از خانه و ماشین



به قلم : وحید حاج سعیدی (روزنامه نگار و طنز نویس)

از خدا پنهان نیست از شما چه پنهان، دولت فخیمه در این صد روز آخر روی دور تند افتاده است و با فنگ شویی در حال اتمام کارهای روی زمین‌مانده است! از جمع‌آوری تحریم‌ها و بازگرداندن اعتبار به پول ملی و پاسپورت ایرانی و بهبود فضای کسب‌وکار گرفته تا حذف چهار صفر از پول ملی یا پاکت، جلوگیری از جنگ و قطعی و تکمیل سامانه ملی املاک!

البته این مورد آخری خیلی مهم است. در جریان هستی که «سامانه ملی املاک»، طراحی شد و اعلام شد در راستای لزوم درج اطلاعات اقامت و مالکیت تمامی اشخاص در سامانه ملی املاک اسکان کشور، هرکس املاش را ثبت نکند، این املاک خانه خالی به حساب می‌آیند و هر زمان قصد خریدوفروش آن را داشته باشد باید مالیات خانه خالی را پرداخت کند! (به نقل از جرائنت)
ماظنه فرمودید ... والا آن موفقی که ما برای دریافت یارانه معیشتی ثبت‌نام کردیم دیدیم همهٔ اطلاعات ما از خانه و ماشین

بازور بیانگر راه دشار بیمه‌های عمر در آغاز است.

نحوه کار این شرکت‌ها چنین بود که گروهی از افراد هم سن، سرمایه و وجوهشان به‌صورت یکجا یا اقساط در صندوق مشترک می‌گذاشتند و آن سرمایه خرید صرف اوراق مشارکت داخلی می‌شد و در پایان دوره مالی، بر اساس توافقی که شرکا کرده بودند، سود حاصله بین افراد زنده باقی‌مانده توزیع و سپس شرکت منحل می‌شد. این صندوق‌ها از پذیرش افراد خیلی پیر یا خیلی جوان اجتناب می‌کردند ولی بااین‌وجود به دلیل نبود پایه علمی این صندوق‌ها شکست می‌خورد.

برای مطالعه دقیق‌تر تاریخچه بیمه‌های عمر می‌توان تاریخچه جداول زندگی را نیز مطالعه نمود. جان‌گرائنت اولین کسی بود که بابت خاک‌سپاری‌ها و غسل‌های تعمید در تعیین میزان مرگ‌ومیر سال‌هاست قرار است یک سامانه برای اعلام اموال مستوفان نظام طراحی شود ولی کافی‌نت طرف حساب پشت گوش می‌اندازد و امروز و فردا می‌کند. اما برای ثبت اموال مردم سه سوته «سامانه ملی املاک»، طراحی شد و اعلام شد در راستای لزوم درج اطلاعات اقامت و مالکیت تمامی اشخاص در سامانه ملی املاک اسکان کشور، هرکس املاش را ثبت نکند، این املاک خانه خالی به حساب می‌آیند و هر زمان قصد خریدوفروش آن را داشته باشد باید مالیات خانه خالی را پرداخت کند! (به نقل از جرائنت)
ماظنه فرمودید ... والا آن موفقی که ما برای دریافت یارانه معیشتی ثبت‌نام کردیم دیدیم همهٔ اطلاعات ما از خانه و ماشین

نشریه دریاکنار
صاحب امتیاز: مهندس سید عیسی کلریز
مدیرمسئول: مهندس مهران سلطانی نژاد
سر‌دبیر:سهیلاسلطانی زنگلاتی
روابط عمومی: فریده ترنج مهرگان
گرافیکست:بهار ستایی مختاری
کارگزارگیتوس:مهندس داریوش مهرزادگان _ نگر جهانتاب
مسئول سایت: آیدا عالی پور

هیئت تحریریه:سیده فاطمه آزمون، دکتر الله کریم لیراوی، خانم دکتر زهراسحاصی، الهام‌فضلی، حمید رفیعی، مهندس مجتبی تن زاده، حمیدرضا عباسی، زهره خاکسار، فاطمه شمس، فاطمه صالح روشن، حسین دریانورد، سعید محمدی فرد، الهام

قائدی، فرخنده محمدی، اعظم بلوری، اعظم قناتلی، مریم کریم پور، سهیلا ملک محمدی،مریم‌شیرچیان کلرو
عکاس:الناز رزمجو، فاطمه سلطانی زنگلاتی
آدرس شمال:مازندران، بابلسر، بلوار طالقانی،جنب پارک شهرداری
آدرس جنوب: بوشهر، بلوار شهدای نیروی دریایی
تلفن: ۰۱۵۶-۰۷۸۹۱-۰۱۱۳۵۳۶۳۶۷-۰۱۱۳۵۳۶۳۶۳۶۳
نمابر: ۰۲۱۸۷۸۷۳۵۰-۰۱۱۳۵۳۳۳۳۳۳
پست الکترونیکی: DARIYAAKNAR@GMAIL.COM
وب سایت WWW.DARIYAAKNAR.IR

لیتو گرافی و چاپ: جمهوری اسلامی ایران



به قلم : الهام فضلی (دبیر سرویس بانوان نشریه در یا کنار)

بوشهر شهر مجالس و نقل‌ها و روایت‌های سینه‌به‌سینه است . شهر گف‌ت‌وگوها و شب‌نشینی‌ها، و خاطره‌گوی‌ها . شهری که در هم‌چواری با دریا، داستان ملاحان و صیادان و غواصان و سفرهای دریایی در خود دارد و از سویی با ورود مدرنیته،خاطرات و روایت‌های سینما و تئاتر و فوتبال و چاپخانه و روزنامه و به‌تبع آن ،حکایت‌ها و ماجرا و اتفاقات‌های پیرامون این پدیده‌های نوین را . هم سابقه استعمار و استعمارس‌تیزی مختص به خود را از سر گذرانده و هم وقایع تاریخی مشترک میهن از جمله انقلاب و جنگ را، ثبت و ضبط خاطرات شفاهی مردمی که درگیر این اتفاقات گوناگون در پهنه‌ی این استان بوده‌اند ازاین‌جهت جذاب و جالب و به قطع ضروری و لازم به نظر می‌رسد.

تاریخ شفاهی یکی از شیوه‌های پژوهش در تاریخ است که به شرح و شناسایی وقایع، رویدادها و حوادث تاریخی بر اساس دیدگاه، شنیده‌ها و عملکرد شاهدان، ناظران و فعالان آن ماجراهای می‌پردازد.

امروزه تاریخ شفاهی به‌عنوان عرصه و شیوه و تکنیکی در تاریخ‌نگاری در بسیاری از مراکز علمی و تحقیقاتی و دانشگاهی جهان پذیرفته‌شده و منظری تازه در برابر مورخان و محققان گشوده است. تاریخ شفاهی تکنیک روش و شیوه‌ای ست که با استفاده از ابزاری چون ضبط‌صوت و دوربین فیلم‌برداری (صوت و تصویر)خاطرات ، مشاهدات و شنیده‌های صاحب‌ه‌شونده به حالتی گفتاری ثبت و ضبط می‌گردد . در این شیوه‌ی تاریخ‌نگاری طی فرایند مصاحبه دو عامل مصاحبه‌کننده و راوی ارتباطی متقابل و نزدیکی داشته و مصاحبه‌کننده به‌عنوان یک شنونده فعال نقش اساسی را در فرایند ثبت و ضبط واقعه و حادثه‌ی تاریخی ایفا می‌کند.

تاریخ شفاهی مانند بسیاری از روش‌ها و گرایش‌های موجود در علوم انسانی، در تاریخ پیشینه دارد، اما به‌عنوان یک پدیده مستقل و تعریف‌شده، امری جدید است. بدیهی‌ست مورخان قدیم نیز برای نگارش تاریخ معاصر خویش از برخی از منابع شفاهی استفاده می‌کردند.اما عمر تاریخ شفاهی به‌عنوان یک



شیوه‌ی نوین و مجزا به سال ۱۹۴۸ میلادی برمی‌گردد در این سال پرفسور «آلن لوتینر» در جریان مطالعه‌ی پارهای آنتال تاریخی در دانشگاه کلمبیا آمریکا به فکر استفاده از ضبط‌صوت افتاد. تاریخ شفاهی به‌صورت یک روش جدید، در کشور ما اما قدمت زیادی ندارد . اگر با اغماض خاطره‌نویسی را هم در این شیوه‌ی تاریخ‌نگاری لحاظ کنیم «نذکره شاه‌طهماسب» قدیمی‌ترین و شاید از نخستین قدم‌ها باشد در دوره قاجاریه هم خاطره‌نویسی در قالب سفرنامه و نیز خاطره‌نگاری شخصی گسترش قیاب‌المسلطه‌ای داشت. اما تاریخ شفاهی با مختصات و ویژگی‌هایی که به‌اختصار در ابتدای این مقاله ذکر شد از سابه‌ای نه‌چندان طولانی در کشور ما برخوردار است

در بوشهر در حوزه‌ی تاریخ شفاهی کتاب‌هایی‌فلم و جالبی به چاپ رسیده است. در این چندساله ازآنجکه این قلم در حوزه‌ی تاریخ شفاهی به آن‌ها برخورد کرده می‌توان به کتاب‌های «سید قاسم یاحسینی» اشاره کرد. یاحسینی با کتاب « آتشی در مسیر زندگی » ، نشر شروع ،۱۳۸۲،خاطرات زندگی پر فراز و نشیب شاعر بزرگ هم اقلیمی « منوچهر آتشی » را در قالب کتاب جامع

تأثیر ورزش بر کنترل استرسی



هنگام تمرین بسیاری از مزایای مدیتیشن را تجربه می‌کنید. تمرکز روی یک کار فیزیکی واحد می‌تواند احساس انرژی و خوشبینی ایجاد کند. این تمرکز می‌تواند به ایجاد آرامش و وضوح کمک کند. برخی از افراد بلافاصله بعد از تمرین متوجه بهبود روحیه خود می‌شوند. این احساسات به همین جا ختم می‌شوند ، اما به‌طور کلی با گذشت زمان تجمع می‌یابند. به‌عوامل زیاد، با متعهد ماندن به هر یک تمرین منظم ورزشی ، احساس افزایش رفاه را مشاهده خواهید کرد. ورزش منظم علاوه بر تأثیر مستقیم بر میزان استرس ، از راه‌های دیگر سلامت مطلوب را نیز ارتقا می‌دهد. پیشرفت در سلامت کلی شما ممکن است به‌طور غیرمستقیم سطح استرس شما را تعدیل کند. با بهبود سلامت جسمی و سلامت قلب ، کمتر احساس استرس خواهید کرد. ازجمله مزایای اضافی آن ، ورزش می‌تواند به بهبود ذهنی شما کمک کند.

چگونه ورزش به استرس کمک می‌کند؟ فعالیت بدنی توانایی شما را برای استفاده از اکسیژن بهبود می‌بخشد و همچنین جریان خون را بهبود می‌بخشد. هر دو این تغییرات تأثیر مستقیم بر روی مغز شما دارند . ورزش همچنین تولید اندورفین در مغز شما را افزایش می‌دهد. اندورفین انتقال‌دهنده‌های عصبی احساس خوبی، هوشدنی که مسئول «حوزه پاد» هستند. این حس رفاه و سرخوشی است که بسیاری از افراد پس از ورزش تجربه می‌کنند. فعالیت بدنی همچنین می‌تواند ذهن شما را از نگرانی خلاص کند . حرکات تکراری که در ورزش وجود دارد باعث تمرکز بر روی بدن شما می‌شود ، نه ذهن. با تمرکز بر رتم حرکات خود ، ذهن شما آزاد می‌شود.



به قلم : سعید یکتایی (کارشناسی ارشد حقوق خصوصی ،مدرس بانک -حقوق)

پیرو یادداشت‌های قبل ، بر اساس آخرین ضوابط قانونی و مقرراتی و قانون جدید اصلاحی و چک و چهارچوب سال ۲۱ مکرر الحاقی و ماده ۷ قانون مطروحه ، اعطای دسته‌چک توسط بانک‌ها به اشخاص زیر ممنوع است :
۱- اشخاص ورشکسته ، معسر از پرداخت محکومیه ، یا دارای چک برگشتی رفع سوء اثر نشده ، یا اشخاص ورشکسته و معسر از پرداخت محکومیه و دارای چک برگشتی رفع سوء اثر نشده که به وکالت یا نمایندگی از طرف صاحب حساب (اعم از شخص حقیقی یا حقوقی) اقدام می‌کنند.۲- اشخاصی که شامل موضوعند «ج» ذیل ماده (۷) قانون بوده و همچنین شخصی که بنا به رأی قطعی مراجع قضایی حسب مفاد قوانین مرتبط ، به محرومیت از داشتن چک محکوم‌شده است و یا دارنده حساب‌جاری که حساب وی به دلایل قانونی یا تصمیم مرجع قضایی مسدود گردیده و پرداخت از آن ممنوع است .۳- دارنده چک‌های جاری و دسته‌چک ، که کمتر هشتاد درصد از مجموع تعداد برگه‌های آخرین دسته‌چک اعطایی به وی، به بانک ارائه و یا در سامانه صیاد ثبت‌شده است .
۴- هر شخصی که با توسل به شیوه‌های متقلبانه مبادرت به دریافت دسته چکی غیرمتناسب با اوضاع مالی و اعتباری خود نموده و یا موجب دریافت آن توسط دیگری را تسهیل نماید.(مدت محرومیت به مدت سه سال) همچنین به‌اختصار از مهم‌ترین نوآوری‌ها و تغییرات اصلاحی قانون

نشریه دریاکنار
@DARIYAAKNAR

نشریه ای از جنس سرسبزی شمال

و خونگرمی مردمان جنوب

(مازندران بوشهر)

تاریخ شفاهی بوشهر ، سوابق و ظرفیت‌ها

و کاملی به علاقه‌مندان تاریخ و ادبیات عرضه نمود . یاحسینی در مسیر ثبت تاریخ شفاهی قدم‌های دیگری نیز برداشته است . از جمله کتاب « وری وقت جنگ » ، نشر سوره مهر ۱۳۹۰، . خاطرات شفاهی جانباز جنگ تمیمی آقای اکبر کمالی . در این کتاب یکی از جانبازان دفاع مقدس ،خاطرات خود از دوران کودکی و تحصیل در زادگاهش روستای دهقانن تا دوران انقلاب و جنگ و پیمایان شیمیایی عراق را مفصل و جذاب و با جزئیات بیان می‌کند.

سید قاسم یاحسینی هم‌اکنون درگیر نوشتن کتابی قطور در خصوص تاریخ شفاهی انقلاب اسلامی است که امیدواریم هرچه زودتر به بازار نشر عرضه نماید .

از دیگر کتب مربوط به تاریخ شفاهی می‌توان به کتاب‌هایی در خصوص تاریخ شفاهی بازار بوشهر اشاره کرد . نخستین کتاب این مجموعه به عنوان « تاریخ شفاهی بازار بوشهر :خاطرات حاج غلامعلی نبوی» ، نشر پاتیزه ، در سال ۹۷ منتشر شد . این کتاب در قالب مصاحبه و پرسش و پاسخ با راوی به‌عنوان پیشگوت معماری بازار بوشهر ، بازار قدیم و بازاریان قدیم و مرادوات و معاملات و اتفاق‌های جلول‌وحوش اقتصاد و بازار قدیم بوشهر را به خواننده ارائه می‌کند

جلد دوم این مجموعه با عنوان « تاریخ شفاهی بازار بوشهر :چگونگی ایجاد تشکلهای صنفی و اتاق اصناف بوشهر »، سایمک برازجانی،مصطفی گراشی ، توسط نشر پاتیزه در سال گذشته به بازار نشر عرضه شد تا قدمی دیگر در ثبت تاریخ شفاهی این دیار برداشته شود.

سخن به درازا کشید ، مختصر کنم . ثبت اتفاقات و حوادث و سرگذشت‌های تاریخی این اقلیم پهنه‌ای وسیع برای فعالیت تاریخ‌نگاران جوان است . که در حوزه‌های مختلف باکسانی که ملاحی و دریانوردی و جنگ و نفت و فوتبال و انقلاب و ... مصاحبه نشنیدند و آن اتفاق‌های جذاب و نادر را برای آیندگان ثبت و ضبط کنند . از تاریخ محلات قدیمی بوشهر گرفته تا تاریخ زندگی ، نشر شروع ،۱۳۸۲،خاطرات زندگی پر فراز و نشیب شاعر بزرگ هم اقلیمی « منوچهر آتشی » را در قالب کتاب جامع

پزشک ممکن است به شما پیشنهاد دهد که با ۲۰ دقیقه ورزش هوازی، سه روز در هفته شروع کنید و آن‌تانه‌تدریج افزایش دهید.

نوع ورزش به استرس کمک می‌کند؟

روش‌های زیادی برای دستیابی به اهداف ورزش شخصی شما وجود دارد. همه نوع فعالیت بدنی را باید انتخاب کنید؟ برای راهایی از استرس ناشی از ورزش ، نیازی نیست که یک دوندۀ ماراثن یا یک ورزشکار نباشید. تقریباً هر نوع ورزش می‌تواند مفید باشد. به‌عنوان مثال، سعی کنید تمرینات هوازی متوسط‌مانند:

دوچرخه‌سواری
پیاده‌روی سریع یا آهسته دوندن
شنا یا آبیروبیگ در آب
بازی تنیس یا راکت بال

فهمیدن

قایقرانی

وقتی صحبت از تمرینات تقویت عضله می‌شود، سعی کنید وزنه‌برداری یا فعالیت‌هایی را با اندام‌های مقاومت انجام دهید. حتی موضوعی مانند بلند کردن یا انتخاب

شوشیدن به پالمه‌های ای استاسور می‌تواند یک بالابر احساس برای شما ایجاد کند. هر نوع ورزش می‌تواند تسلیب‌اندام شما را افزایش دهد. شناسا شرا کاهش

هدمیدان‌حال‌همچنان است که فعالیت‌انتخاب‌کنید که از آن لذت ببرید نه اینکه از آن وحشت کنید. اگر آب را دوست ندارید ، شنا را به‌عنوان فعالیت خود انتخاب نکنید اگر فکر دوندن شما را مضطرب می‌کند، تمرین یوگا یک مسابقه ۵ کیلومتر به شما کمک می‌کند تا استرس شما کاهش یابد. فعالیت‌های مختلفی را امتحان کنید تا زمانی که فعالیت‌های موردعلاقه خود را پیدا کنید. وقتی سرگرم می‌شوید ، احتمالاً به روال تمرین خود پایبند خواهید بود. کار کردن با شخص دیگری برای یاد گرفتن مهارت‌های نامی از تمرین بیفزاید. به اشتراک گذاشتن آن با اعضای خانواده دوستان می‌تواند باعث دود ورزش بیشتر شبیه سرگرمی و کمتر شبیه کار باشد.

آنچه باید در نحوه صدور انتقال و وصول چک با توجه به قانون جدید

و برگشتی به دلیل دستور عدم پرداخت وفق ماده (۱۴) قانون،

سوئه اثر محسوب نمی‌گردد.

الزام بانک مرکزی به تدارک زیرساخت‌ها پیرامون پیش‌بینی صدور چک موردی و چک الکترونیکی و تبادل اطلاعات برخط و به‌روز بین سامانه‌های بانک مرکزی و قوه قضائیه در رابطه با اطلاعات دعایوی و احکام قضایی صادره مربوط به اعسار یا ورشکستگی و ضرورت ثبت مالکیت دارنده چک در سامانه صیاد توسط به‌منظور بهره‌مندی از مزایای این سند تجاری از دیگر موارد اهم این اصلاحات و تغییرات است .

و بر اساس همین قانون موارد عدم امکان تأدیبه وجه چک و صدور گواهی‌نامه عدم پرداخت توسط شبکه بانکی حسب درخواست دارنده چک ، به شرح ذیل در نظر گرفته‌شده است :

از اهم آن می‌توان به تشخیص اختلاف در مندرجات برگه چک در چارچوب قوانین و مقررات مربوط نام برد و مورد دیگر اینکه موجودی حساب جاری و عدم امکان تأمین وجه چک از محل سایر حساب‌های صادرکننده چک در همان بانک، کافی نباشد .

قلم‌خوردگی در صورت چک (در صورت فقدان ظهر نویسی در مورد تصحیح قلم‌خوردگی) و همچنین اگر امضای مندرج در چک با نمونه امضای معرفی‌شده توسط مشتری یا وکیل / نماینده قانونی وی در حدود عرف بانکداری تطابق نداشته باشد از موارد عدم تأدیبه وجه چک و صدور گواهی عدم پرداخت خواهد بود .

قسمت دوم