



مرکز افکار سنجی نشریه دریاکنار:
 آیامی دانید روزانه چند
 نفر در مرکز آموزش و
 پژوهشهای توسعه و آینده
 نگری (آموزش و پژوهش
 استان) دوره می بینند؟

دانشگاه آلبرتا؛

یکی از دانشگاه‌های برتر کانادا در حوزه آموزش و پژوهش



شعار دانشگاه آلبرتا؛

«Quaecumque vera» به معنای «هر چیز واقعی است»

استاندار بوشهر:

دستاوردهای صنایع هسته‌ای نشان از ظرفیت علمی ایران است

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر:

کانوهای فرهنگی هنری مساجد نقش بی بدیلی در جذب نسل جوان به سوی مساجد دارند

فراخوان نهمین جشنواره سراسری فیلم کوتاه و عکس دانشجویان (امید)



سردار دلها جاودانه شد



ماجراهای آقای نیرنگ زاده

سخن مدیر مسئول

آسوده بخواب سردار وطن



به نام مقام متعال
 ما بصورت ذاتی از زمانی که پای بر جهان هستی
 نهاده ایم، به دنبال پاسخ پرسش‌هایی هستیم که در
 اندیشه‌مان مطرح می‌شود و در پی یافتن این پاسخ
 ها به کنکاش بی امان خویش ادامه می‌دهیم و این
 برتری ما نسبت به سایر موجودات است. اما این
 روزها اکثر رسانه‌های ملی و بین‌المللی به دنبال کند
 و کلو در علل محبوبیت والای سردار شهید شهید
 حاج قاسم سلیمانی هستند، در پاسخ این موضوع
 همین بس که انسان‌هایی با درجه معرفت بالا، از راز
 و رمز مخصوص به خود برخوردار هستند و شناخت
 بهتر مستلزم نزدیک شدن به ایشان و زندگی کردن
 با آنان است و هر کاوشگری یاری این همنشینی را
 ندارد مگر آنکه مزه عشق در گوشش طنین اندازد.
 اما اکثر مردمان خصوصیتی چون مردم داری،
 وفاداری، اقتدار، عزت و سربلندی ایشان را زرمه
 می‌کنند و پشت میز نشین نبودن و در رأس امور
 بودنشان، عاری از هر گونه رنگ و ریا را در قیاس با
 سایر مسئولین فرامی‌دهند. اری به همین راحتی
 می‌توان محبوب بود و ماندگار شد. ما گروه جوانان
 مفید باشیم نه مهم، نیز در جوار این شهید گرانقدر،
 امید آن داریم تا با همت جانانه خود و بدون هراس
 از مشکلات و کارشکنی‌ها، رسالت خود را به نحو
 احسن پیش ببریم.

مهران سلطانی نژاد
 مدیر مسئول

مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده تأکید کرد:

لزوم ارتقاء ترجمه برون مرزی در حوزه شهدای زن

باید در راستای شناساندن شخصیت شهدای زن به فضای دانشگاه برویم

تحقیقات و ترجمه برون مرزی ارتقاء بیشتری پیدا کند. مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده تصریح کرد: شاید روایت یک مادر شهید روایتی معمولی باشد؛ اما در آینده مستندات بسیار خوبی است برای پژوهشگران جامعه است که قضاوت‌های خود را از همین مستندات خواهند داشت.

شهدا اظهار داشت: باید در راستای شناساندن شخصیت شهدای زن به فضای دانشگاه برویم. وی با بیان اینکه شاید تا ۲۰ سال گذشته دانشگاه‌ها با این فضا بیگانه بودند گفت: امروز شاهد پژوهش‌های تحقیقاتی درباره شهدای زن در دانشگاه‌ها هستیم. نظری پور کیایی خاطر نشان کرد: باید حوزه شهدای زن در بخش

«فریبا نظری پور کیایی» گفت: باید حوزه شهدای زن در بخش تحقیقات و ترجمه برون مرزی ارتقاء بیشتری پیدا کند. به گزارش گام خبر «فریبا نظری پور کیایی» مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده در اجلاس‌های زنان شهید و ایثارگر استان بوشهر ضمن گرامیداشت تبریک میلاد حضرت زینب (س) و یاد و خاطره

محله دهدشتی بوشهر؛

زادگاه بنیان گذار نشریه دریاکنار قدیم



گفتار هفته
 نوشته: پوریا زاهدی
 مختصری درباره مدیر مسوول نشریه دریاکنار قدیم

پداخت. مرحوم زاهدی به فعالیت‌های دیگری همچون ساخت و ساز، هتل داری و روزنامه نگاری و مدیرمسئولی نشریه دریاکنار بوشهر نیز مشغول بودند، هتل کسری با شعبه‌هایی در بوشهر و شیراز داشت نیز تحت نظارت ایشان قرار داشت، در حال حاضر بازار ماهی فروش‌های بوشهر مزین به نام ایشان می‌باشد. مرحوم زاهدی در دهه ۵۰ ساکن شیراز و سپس به تهران عزیمت نمودند و فقط برای امور کاری به بوشهر می‌آمدند و پس از گرفتن شهروندی امریکا حضورشان در بوشهر خیلی کم رنگتر شد و با توجه به کپولت سن، دهه‌های پایانی زندگی خود را در تهران گذراندند و و سرانجام پس از سالها فعالیت فرهنگی و تجاری در سال ۱۳۸۵ و در سن ۱۰۵ سالگی فوت شدند. روحش شاد و یادش گرمی



مرحوم زاهدی سال ۱۲۸۰ در یکی از محلات قدیم بوشهر به نام دهدشتی متولد شد. پدر ایشان مرحوم شیخ مرتضی زاهدی مدرس قرآن و یکی از ائمه جماعت مسجد تاریخی دهدشتی بودند. از آنجایی که در دوران احمد شاه قاجار حضور داشت و کشور در اوضاع خوبی واقع نبود، ایشان بواسطه استعداد فراوان در امور کسب و کار از همان کودکی فعالیت خود را آغاز نمود و در دوران جوانی تبدیل به یک بازاری سرشناس شد، شغل وی بزرگی بوده و بارونق کسب و کار پارا فراتر نهاده و به تجارت با کشورهای همسایه مثل کویت و امارات





استاندار بوشهر:

دستاوردهای صنایع هسته‌ای نشان از ظرفیت علمی ایران است

در حاشیه ویژه برنامه‌های کنگره سرداران و بیش از دوهزار شهید استان بوشهر، نمایشگاه دستاوردهای صنایع هسته‌ای در بوشهر آغاز به کار کرد. این نمایشگاه شامل ۲۰ غرفه به ارائه آخرین دستاوردهای سازمان انرژی اتمی در زمینه‌های مختلف، نسل‌های مختلف سانتریفیوژ، مجتمع‌های سوخت تولیدی نیروگاه‌های قدرت و راکتورهای تحقیقاتی، ماکت بزرگ از نیروگاه‌ها، ماکت چرخه سوخت و... است.

نمایشگاه معرض دید مردم قرار گرفته است. استاندار بوشهر با بیان اینکه در این نمایشگاه شناسایی، فرآوری و تولید صنعتی دستاوردهای صنایع هسته‌ای در معرض دید عموم قرار گرفته است خاطر نشان کرد: در استان بوشهر برای اولین بار میزبان همچنین نمایشگاهی هستیم بنابراین دعوت می‌کنم مردم عزیز بوشهر از کارهای صورت گرفته توسط فرزندان دانشمندان ایرانی اسلامی بازدید کنند.

نمایشگاه دستاوردهای صنایع هسته‌ای کرده است. وی ضمن دعوت از مردم برای بازدید از نمایشگاه دستاوردهای صنایع هسته‌ای در بوشهر بیان کرد: دستاوردهای صنایع هسته‌ای، بازسازی صحنه‌های جنگ تحمیلی و ادوات جنگی در معرض دید عموم مردم قرار گرفته است. گراوند افزود: انرژی هسته‌ای کاربردهای زیادی در حوزه سلامت، توسعه کشاورزی و بهره‌وری مناسب در عرصه کشاورزی دارد که این موارد در این

استاندار بوشهر گفت: دستاوردهای صنایع هسته‌ای نشان از ظرفیت علمی ایران است که هر ایرانی با دیدن آن حس غرور پیدا می‌کند. به گزارش روابط عمومی استانداری بوشهر، عبدالکریم گراوند در حاشیه افتتاح نمایشگاه دستاوردهای صنایع هسته‌ای در بوشهر اظهار داشت: باتوجه به اینکه استان بوشهر میزبان نیروگاه اتمی است، سپاه امام صادق (ع) استان بوشهر با همکاری سازمان انرژی اتمی اقدام به برگزاری

در پی شهادت سردار عشق و ایمان و هم رزمانش

و اعلام می‌داریم که از نیروهای مسلح تحت امر فرمانده کل قوا و نیروهای جبهه جوشان مقاومت حمایت می‌کنیم و در استمرار خط مقاومت و در هم پیچیدن طومار تروریست‌ها و خائنان به اسلام و انقلاب و ملت ایران و مجازات عاملین ترور اخیر آماده و جان‌برکفیم. در شرایط کنونی جهان، بر همه مسلمانان جهان و احاد ملت داغدار ایران حفظ وحدت اسلامی و همدلی با یکدیگر در دفاع از ارزش‌های اسلامی و مبارزه مستمر با استکبار جهانی واجب است. در این راستا، رسالت جامعه علمی و فرهنگی در کشور ایجاد بسترهای روشنگر جهت شناخت عمیق آرمان‌های شهدای جبهه مقاومت و تلاش در حفظ آن آرمان‌ها و اعتلای آگاهی و بصیرت مخاطبان در خصوص شناسایی توطئه‌های دشمنان حیثیت و زبون علیه انقلاب و نیروهای انقلابی و جبهه مقاومت در کشورهای اسلامی است. خداوند یاور و پشتیبان افراد با ایمان و مجاهدان راه حق و حقیقت است.

و لاتهنوافی ابتغاء القوم ان تکنونوا تالمون فانهم یالمون کما تالمون و ترون من الله ما لایرون و کان الله علیما حکیما.

از طرف خانواده نشریه دریا کنار



با آرمان‌های بلند انقلاب و مقام معظم رهبری تجدید بیعت می‌کنیم و از خداوند رحمان و رحیم طول عمر بابرکت برای آن رهبر فرزانه مسئلت داریم و به محضر ایشان بابت گزینش افراد مؤمن و صالح و تربیت و پرورش نیروهای انقلابی، متعهد و جسور و دلاور تبریک عرض می‌کنیم. از مسئولین نظام و کارگزاران کشور اهتمام وافر در صیانت از مجاهدان انقلابی و سرمایه‌های سترگ اجتماعی کشور را خواستاریم

ترین ها ...



ترین ها_ نشریه دریا کنار_ چاپ ششم، نیز در پی شهادت سردار عشق و ایمان و هم‌زمانش

بسم الله الرحمن الرحیم
وَمَا أَتْرَاكَ مَا الْخَطْمَةُ (و تو چه دانی که در هم شکندند چیست؟)
نَا إِلَهَ إِلَّا الْمَوْقُودَةُ (آتش برافروخته خداست)
الَّتِي تَطْلُعُ عَلَيَّ الْآفَاقَهُ (آتشی که بر دل [کافران] برآید و چیره شود).
إِنَّمَا عَلَّمْنَاهُمْ مَوْجُودَهُ (آتشی که آنها را از هر سو سخت احاطه کرده و راه گریزی ندارند).

ما خانواده نشریه دریا کنار، ضمن عرض تسلیت شهادت سردار سپهبد پاسدار شهید حاج قاسم سلیمانی و جمعی از فرماندهان جبهه مقاومت به مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی)، ملت غیور ایران، مسلمانان آزاده جهان، خانواده معزز شهدا و بیت آن شهید والا منشی و ادای احترام به ساحت رفیع جمیع شهدای اسلام و انقلاب و ابراز انزجار و محکومیت این جنایت و اعلام آمادگی جهت انتقام سخت منتقمین خون سردار سلیمانی و دیگر شهدای ترور اخیر، باری دیگر

به کوشش:
مهندس
مجتبی تن زاده

ما خانواده نشریه دریا کنار، ضمن عرض تسلیت شهادت سردار سپهبد پاسدار شهید حاج قاسم سلیمانی و جمعی از فرماندهان جبهه مقاومت به مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی)، ملت غیور ایران، مسلمانان آزاده جهان، خانواده معزز شهدا و بیت آن شهید والا منشی... شهید و الامتنش... باری دیگر با آرمان‌های بلند انقلاب و مقام معظم رهبری تجدید بیعت می‌کنیم

آشپزی

ها در داخل قرار می‌گیرد و تنها با اندازه یک مچ دست جامی زاریم جهت پر کردن داخل دنده سپس مواد میانی که از قبیل آماده شده و شامل پیاز داغ زرشک و کشمش و گردو خرد شده با نمک و ادویه است را داخل کیسه دنده پر میکنیم و قسمت باقی مانده آنرا نیز دوخت میزنیم حالا سس را آماده میکنیم در یک قابلمه مقداری پیاز داغ و رب گوجه و ادویه را نفت داده گوشت یک تکه را روی آن قرار داده و آب جوش تا جایی که روی گوشت را بپوشاند ریخته کرفس و هویج خرد شده را هم ریخته و اجازه می‌دهیم تا خوب بپزد برنج را هم به صورت چلو آماده میکنیم و با سیب زمینی سرخ شده در کنار گوشت دنده سرو میکنیم امیدوارم این غذا را در منزل آماده کرده و از خوردن آن لذت ببرید



قرار داده و با نخ و سوزن ب نحوی گوشت را دوخت میزنیم که مانند یک کیسه درآید دنده

و جبهه های
مربی و کارشناس
صنایع غذایی
فنی حرفه ای
استان بوشهر



با سلام خدمت خوانندگان محترم برای این شماره یک غذای جنوبی در نظر گرفتیم به نام گوشت تپونده در این غذا از قسمت دنده بره استفاده می‌شود و برای تهیه آن به مواد زیر نیاز است گوشت دنده یک تکه همراه اطراف آن به اندازه ۳۰ تا ۴۰ سانت پیاز داغ ۴ قاشق غذاخوری خوری کشمش و زرشک، ۴ قاشق غذاخوری گردو خرد شده ۴ قاشق غذاخوری رب گوجه ۲ قاشق غذاخوری زعفران ساییده ۱ قاشق چایخوری کرفس خرد شده ۲ قاشق غذاخوری هویج خرد شده ۲ قاشق غذاخوری ادویه شامل زردچوبه و فلفل سیاه ب میزان لازم نمک ب میزان لازم آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری برنج ۲ پیمانه

سرابی شیرین اما به واقع تلخ در عسلویه (بخش چهارم)

معرض آسیب طولانی مدت عصبی قرار دهد. این اثرات ممکن است در کودکانی که هنوز در حال توسعه هستند، بیشتر بروز یابد. یک مطالعه در مجله پزشکی پیشگیری و بهداشت عمومی خاطرنشان کرد: بسیاری از حوادث مسمومیت با جیوه منجر به آسیب طولانی مدت عصب شده است که می‌تواند باعث:

- اختلالات هوش و ضریب هوشی پایین
- رفلکس‌های کند
- مهارت حرکتی آسیب دیده
- فلج
- بی‌حسی
- مشکلات حافظه و غلظت
- علائم ADHD (اختلال بیش فعالی)



خطرناک است. جیوه مایع در دمای اتاق است و به راحتی در هوای اطراف آن تبخیر می‌شود. این اغلب محصول جانبی فرایندهای صنعتی مانند سوزاندن زغال سنگ برای انرژی است. جیوه تبخیر شده می‌تواند راه خود را به باران، خاک و آب برساند، جایی که این گیاه برای گیاهان، حیوانات و انسان خطر ایجاد می‌کند. علائم و نشانه‌های مسمومیت با جیوه جیوه ممکن است سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به علائم عصبی مانند: عصبی یا اضطراب تحریک پذیری یا تغییر خلق و خوی بی‌حسی مشکلات حافظه افسردگی لرزهای جسمی با افزایش سطح جیوه در بدن، علائم بیشتری ظاهر می‌شود. این علائم ممکن است بسته به سن و میزان مواجهه فرد متفاوت باشد. بزرگسالانی که مسمومیت با جیوه دارند ممکن است علائمی از قبیل:

به قلم:
خانم دکتر زهرا احسامی
(مدرس دانشگاه)



مقدمه حضور آلاینده های خطرناکی نظیر فلزات سنگین و هیدروکربنهای آروماتیک چند حلقه ای در رسوبات ساحلی منطقه پارس جنوبی در مطالعات متعددی ردیابی شده است. همچنین مطالعات انجام شده بر روی آبزیان دریایی نظیر صدفها حاکی از غلظتهای بسیار بالا و سمی فلزات سنگین کادمیوم، سرب، آرسینیک، استرنتیوم، قلع، نقره، آنتیموان، جیوه و موبیلیدن بوده است. بررسیهای متعدد دیگری ثابت کرده اند سطح بسیار بالای غلظت فلزات سنگین در درختان منطقه عسلویه در مقایسه با مناطق غیرآلوده وجود دارد. مقدار این فلزات سمی در هوا به قدری زیاد است که علاوه بر رسوب در خاک و ریشه درخت، در برگ درختان نیز رسوب کرده است. آلودگی محیطی انسان را در معرض عوامل مختلف فلزی از جمله جیوه قرار داده است. این قرار گرفتن در معرض بیشتر از حد انتظار است و عواقب سلامتی چنین مواجهه ای ناشناخته مانده است. سالهاست که از جیوه در طیف گسترده ای از فعالیت های انسانی استفاده می‌شود و اکنون، قرار گرفتن در معرض این فلز از منابع طبیعی و مصنوعی به طور قابل توجهی در حال افزایش است. جیوه جیوه یک فلز طبیعی است که در بسیاری از محصولات روزمره وجود دارد، هر چند که در مقادیر کمی نیز وجود دارد. اگر چه این قرار گرفتن در معرض محدود معمولاً بی خطر تلقی می‌شود، اما افزایش تولید جیوه بسیار

اثرات احتمالی مسمومیت با جیوه شامل ناهنجاری و کاهش میزان بقای جنین و کاهش رشد و اندازه خراطات قلبی عروقی جیوه به ترویج تجمع رادیکالهای آزاد در بدن کمک می‌کند، که سلول ها را در معرض آسیب قرار می‌دهد. این ممکن است به افزایش خطر ابتلا به مشکلات قلبی، از جمله حمله قلبی و بیماری عروق کرونر قلب منجر شود.

دانشنامه ...

مردمانه

دل‌ها اینجا همه خونه، ای سر بای وطن اشک‌ها همه خون شد، ای سر بای وطن ایجا همه آماده جنگ، ای سر بای وطن از هر کس که بپرسید؟ می‌گویند: عشق می‌خواهد شهادت، ای سر بای وطن به گمان عاشق بودید، ای سر بای وطن عاشقی رسین به معشوق است شهادت رسین به معبود است ای مردمانه، سردار کرار ای سر بای وطن، شهادت مبارک



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر:

کانوهای فرهنگی هنری مساجد نقش بی بدیلی در جذب نسل جوان به سوی مساجد دارند

کانوهای فرهنگی هنری مساجد می خواهند هدایت مؤثر برای این تشکل داشته باشند باید در فهما مستقر شوند. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی بوشهر خاطر نشان کرد: نقش این شورا در رشد و توسعه موضوعات فرهنگی، هنری و مذهبی بسیار مؤثر است و این مهم باید مورد توجه مسئولین کانون ها قرار گیرد. گفتنی است ۴۱۵ کانون فرهنگی هنری مساجد در سراسر استان به فعالیت مشغول هستند.

کانون های فرهنگی نسبت به ثبت اطلاعات در سامانه فهما، بیان داشت: رویداد فهما برای کانون فرهنگی هنری مساجد فرصتی ارزشمند برای ارتقا و ثبت ایده هاست. کریمپور با بیان اینکه رابطین کانون های فرهنگی هنری باید اطلاعات بیشتر و دقیق تری داشته باشند و به مراجعه به سامانه بچه های مسجد و ارائه طرح ها و ایده های خود یا استفاده از راهبرد های جدید پیش رو مجهز به تکنولوژی شوند، افزود: اگر مدیران و رابطین

استعدادها است. وی عنوان داشت: امروزه کانونها باید به تکنولوژی روز مجهز باشند تا بتوانند نیاز مخاطبین مساجد را فراهم کرده و اطلاعات را به روز نمایند. کریمپور اظهار کرد: از مزایای فهما، حمایت عادلانه در حوزه خدمات و توزیع امکانات می باشد که از این جهت به رسد کانون های فرهنگی هنری کمک قابل توجهی می شود. وی با تاکید به تعامل و مشارکت مسئولان و رابطین

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر گفت: کانوهای فرهنگی هنری مساجد نقش بی بدیلی در جذب نسل جوان به سوی فعالیت های فرهنگی، هنری و مذهبی مساجد دارند. به گزارش روابط عمومی و اطلاع رسانی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر، فاطمه کریمپور روز شنبه در این ارتباط بیان کرد: طرح ملی فهما، مهم ترین رویداد فرهنگی جهت شبکه سازی و توانمند سازی، کشف استعداد ها و شکوفای کردن این



خواندنی

انگلیسی در گویش بوشهری

- به کوشش: حسین دریانورد**
- اسپیتال - بیمارستان hospital
 - کپک- سرفه cough
 - گال - زخم gall
 - لهم-چلاق lame
 - بررسی -بند شلوار braces
 - بیرسوت-لباس کار suit
 - دریس-لباس dress
 - پاتلون-شلوار pantaloons
 - سلک- پارچه ابریشم silk
 - کالیبر-بقه collar
 - کوت- پالتو coat
 - کنویس- نوعی کراس canvas
 - ویل-پارچه نازک veil
 - فیت- شمت، دعوا fight
 - بارمی- اب نبات نعنائی peppermint
 - پتاته- سیب زمینی potato
 - تماته-گرچه فرنگی tomato
 - تیس- طعم و مزه taste
 - شلیف- گونی بزرگ sheaf
 - استور-انبار store

سلامت

درمان سریع سرماخوردگی در یک روز

معمولاً درمان سرماخوردگی حدود پنج روز طول میکشد با گلورد بیمار می شوید. سپس با سرفه، عطسه و آبریزش همراه می شود. هیچ انکاری وجود ندارد، شما مریض هستید. متأسفانه، هیچ درمانی سریع برای سرماخوردگی یا آنفولانزا وجود ندارد. اما می توانید با این حرکات هوشمندانه تسکین راسریعتر کنید. درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً تمامی مادر زمان سرماخوردگی از آن هارنج می بریم، بدین ترتیب طبیعی است که تمامی ما از بیماری سرماخوردگی متفریم. معمولاً درمان سرماخوردگی حدود پنج روز طول میکشد ولی در صورتی که کمایزیم غذایی و سبک زندگی مان را تغییر دهیم می توانیم سریعتر از دست این بیماری ویروسی خلاص شویم. درمان سریع سرماخوردگی:

استراحت کنید: وقتی بیمار هستید، بدن شما برای مقابله با آن عفونت سخت کاری می کند. به انرژی بیشتری از حد معمول نیاز دارد. استراحت را در اولویت خود قرار دهید. از محل کار یا مدرسه مرخصی بگیرید و در خانه بمانید.

خوابیدن: دراز کشیدن روی میل کمک می کند، اما تا در وقت مشغول تماشای تلویزیون نباشید. کمبود خواب باعث می شود سیستم ایمنی بدن شما ضعیف شود و مبارزه با میکروب ها را سخت تر می کند. زود به رختخواب بروید و در طول روز چرت بزنید. آب علامت شما شب ها افزایش پیدا می کند؟ برای کاهش علائم در شب سر خود را بالا ببرید، برای بالا بردن سر خود را بالا بیاورید. استفاده کنید. این می تواند فشار سینوس را کاهش داده و به شما در تنفس راحت تر کمک کند.

غرغره آب نمک یک راه خوب برای تسکین گلودرد است نوشیدن مایعات: نوشیدن مایعات فراوان مخاط شما را رقیق و گرفتگی را در مان می کند. همچنین از سردرد و خستگی ناشی از کم آبی بدن جلوگیری می کند. از نوشابه های گازدار، قهوه و الکل که می تواند بدن شما را کم آب کند خودداری کنید.

غرغره آب نمک: این یک راه خوب برای تسکین گلودرد است. آب نمک تورم را کاهش می دهد و مخاط را شل می کند. یک چهارم قاشق چایخوری نمک را داخل یک فنجان آب گرم بریزید تا حل شود و چند بار در روز غرغره کنید.

یک نوشیدنی گرم بخورید: با یک لیوان چای سرماخوردگی را تسکین دهید. بعلاوه، تحقیقات نشان می دهد که گرمای می تواند علائم سرماخوردگی مانند گلودرد و خستگی را نیز کاهش دهد. چای گیاهی غیر کافئین دار، آب لیمو یا مایعات گرم را امتحان کنید.

یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید: این ماده چسبنده می تواند سرفه را تسکین دهد. در یک مطالعه، بچه هایی که در زمان خواب حدود نیمه از قاشق غذاخوری عسل می خوردند، نسبت به افرادی که دارو استفاده می کردند، کمتر سرفه کردند. آن را درون یک فنجان آب یا آب لیمو هم بریزید.

یک همدار: به نوزادان زیر ۱ سال عسل ندهید. دوش بگیرید: تنفس در بخار می تواند گلو بیینی خشک را مرطوب کند و همچنین مخاط شما را شل کند. گرمای همچنین می تواند به تسکین درد عضلات کمک کند.

تنفس در بخار می تواند گلو بیینی خشک را مرطوب کند یک داروی بدون نسخه استفاده کنید: ممکن است بایستی از این دارو ها تسکین پیدا کنید. آنها را طبق دستورالعمل انجام دهید و بدون تأیید پزشک متخصص اطفال، آنها را به کودکان زیر ۶ سال ندهید.

مسکن برای تب و درد: پزشکان معمولاً استامینوفن را توصیه می کنند. قرص lozenge: آنها گیاهان دارویی و مواد دیگری دارند که می توانند گلودرد را تسکین دهند.

دنتی هیستامین دکونژستان: این داروگ های خونی را در بینی شما کوچک می کند تا راه های هوایی شما باز شود. استفاده از اسپری های ضد احتقان زیاد آن می تواند باعث احتقان بیشتر شود، بنابراین آنها را بیش از ۳ روز استفاده نکنید.

اکسیژن ترانت: این می تواند به شل شدن و تخلیه ترشحات غلیظ کمک کند. آنتی هیستامین برای خشک کردن بینی: این دارو مواد شیمیایی موجود در بدن شما را که باعث ایجاد عطسه و آبریزش بینی می شود، را مسدود می کند.

سوپ مرغ می تواند التهاب را در بدن شما آرام کند از اسپری نمکی یا شستشوی بینی استفاده کنید: اسپری های بدون نسخه نمکی بینی شما را مرطوب می کند و این باعث می شود که تنفس شما راحت تر شود. همچنین ممکن است بخوابد آبیاری بینی را امتحان کنید. این زمانی است که شما به آرامی یک محلول نمکی را در یک سواخ بینی بریزید و آن را بیرون بریزید. این مخاط خشک شده را شسته و می تواند راحت تر نفس بکشید.

سوپ مرغ بخورید: سوپ مرغ واقعاً می تواند احساس بهتری به شما بدهد. تحقیقات نشان می دهد سوپ مرغ می تواند التهاب را در بدن شما آرام کند. این ممکن است برخی از علائم شما، مانند درد و احساس خستگی را کاهش دهد. علاوه بر این، این غذا همچنین مایع و کالری دارد تا به بدن شما انرژی دهد.

بر اساس

تصویب مجلس شورای اسلامی ایجاد استان جدید ضروری شناخته گردیده

این استان جدید ۵ میلیون نفر جمعیت داشته باشد و مرکز استان هم یکی از شهرهای همان می باشد که مناسب ترین کانون فرهنگی، سیاسی، طبیعی، اقتصادی و اجتماعی آن استان محسوب می گردد.

سازمان اداری استان ها

باشند و نظارت عالی در کلیه امور اجرایی دارا می باشد و به وسیله وزیر کشور به هیات دولت معرفی و پس از تأیید با حکم رییس جمهور منصوب می گردد و قابل عزل هم می باشد. استاندار از نظر سیاسی و اداری و عمرانی دارای یک سری وظایف می باشد، که وظایف ایشان از نظر سیاسی، نماینده عالی دولت در استان می باشند و نظارت بر کلیه مأموران دولتی کنترل اتباع بیگانه و بازرسی ادارات دولتی و انجام کلیه امور تشریفاتی و بزرگاری انتخاباتی را برعهده دارند و از نظر اداری، وظایفی از جمله ریاست بفرمانداریهای استان، تهیه و ارائه گزارش به مرکز، حفظ نظم عمومی و تأمین رفاه مردم و بازرسی حوزه مدیریت، ارائه گزارش به دادگستری، وظایف قضایی استاندار را برعهده دارند و همچنین از نظر عمرانی مراقبت دقیق در اجرای برنامه های صلاح که در صورت اختلاف استاندار با وزارت با سازمان ها، رییس جمهور تصمیم لازم را اتخاذ می نماید.



درآمدی بر گویش بوشهری



واژگان بوشهری

- اِشتو. Eshtoo: عجله
- کیچه. kiche: کوچه
- کندور. Kondor: آدماس
- دمیت. Dimit: درخت نخل
- گت. Got: بزرگ
- کلبوک. Kalbook: مارمورک

به کوشش: عبدالحسین احمدی ریشهری



مثل های بوشهری (قسمت پنجم)

پیل منگو سی روز تنگو: به این معنا است که یک شی کم ارزش ممکن است در روز های گرفتاری بسیار مفید به کار آید به معنای دیگر کفش کهنه در بیابان نعمت هست. سی کر بگوسی کور برقص: یعنی کار بدون بهره انجام دادن یا تلاش بیخودی کردن است. سنگ گت نشونه زدن است: ادعاهای بزرگ کردن است و یا کاری را با انگیزه ای مضاعف و خارج از توان شروع و با قصد کردن است. یارو الفار و پنهان مینویسه: بی سواد گپ ما گپ دی عروسه: به معنی بی ارزش بودن صحبت های شخصی می باشد که مورد توجه اطرافیان قرار نگیرد.

فراخوان نهمین جشنواره سراسری فیلم کوتاه و عکس دانشجویان (امید)



نهمین

جشنواره فیلم کوتاه و عکس دانشجویان سراسر کشور

اردیبهشت ماه ۱۳۹۹

ویژه جشنواره نهم قرار گرفته است. اهداف راهبردی این دوره جشنواره ۱. شناسایی و معرفی دانشجویان خلاق و مستعد در زمینه فیلم کوتاه، فیلم نامه و عکس و ایجاد زمینه حمایت از آنان ۲. تقویت پویایی و نشاط در فضای عمومی نهاد دانشگاه به عنوان یکی از عوامل بازدارنده از آسیب ها و انحرافات اجتماعی به ویژه اعتیاد به مواد مخدر و روان گردان ها.

نهمین دوره جشنواره فیلم کوتاه و عکس دانشجویان سراسر کشور (امید) با هدف شناسایی، معرفی، تقدیر و پرورش استعداد های جوان حوزه فیلم کوتاه و عکس و همچنین در جهت افزایش نشاط اجتماعی میان دانشجویان سراسر کشور با رقابت در یک عرصه فرهنگی و هنری، در هفته اول اردیبهشت ماه ۱۳۹۹ به میزبانی دانشگاه خلیج فارس واقع در استان بوشهر برگزار می شود. به سبب اهمیت پرداختن به موضوع پیشگیری از اعتیاد و مصرف مواد مخدر با استفاده از زبان هنر، این موضوع به همراه زیست دانشجویی در قالب بخش

نشریه دریاکنار
 صاحب امتیاز: مهندس سید عیسی گلریز
 مدیر مسئول: مهندس مهران سلطانی نژاد ۰۹۲۱۱۴۸۷۰۰۹
 زیر نظر شورای سردبیری
 گرافیک: بهار ستایی مختاری
 کارگزاران: نگار جهانتاب
 هیئت تحریریه: دکتر مراد ستوده، خانم دکتر زهراسامی، استاد مسعود تماری، استاد امیرالله جمادی، حمید رفیعی، مهندس مجتبی تن زاده، مهندس معصومه پرستش بین، مهندس پروانه پاپری، سیده فاطمه آزمون، سهیلا سلطانی زنگلانی، زهره خاکسار، فاطمه

شمسی، فاطمه صالح روشن، مهندس سید محمد حسین هاشمی، مهندس سید حسین هاشمی، فریده ترنج مهرگان، حسین دریانورد
 عکاس: الناز زرمجو، فاطمه سلطانی زنگلانی
 آدرس شمال: مازندران، بابلسر، بلوار طالقانی، جنب پارک شهرداری
 آدرس جنوب: بوشهر، روبروی استانداری
 تلفن: ۰۱۱۳۵۳۳۶۹۴۷
 نمابر: ۰۲۱۸۹۷۷۴۲۱۴-۰۱۱۳۵۳۳۳۲۲۳
 پست الکترونیکی: DARYAAKNAR@GMAIL.COM
 لیتوگرافی و چاپ: جمهوری اسلامی ایران

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

سال دوم * شماره ششم * دوشنبه ۲۳ دی ماه ۱۳۹۸ * ۱۷ جمادی الاولی ۱۴۴۱ * ۱۳ ژانویه ۲۰۲۰ * قیمت ۲۰۰۰ تومان

معرفی مختصر دانشگاه آلبرتا



در این قسمت از نشریه دریاکنار ضمن ابراز همدردی با بازماندگان حادثه سقوط هواپیمای مسافربری خطوط هوایی اوکراین، از آنجایی اکثریت عزیزان از دست رفته از دانشجویان دانشگاه آلبرتا بودند، به معرفی مختصری از این دانشگاه می پردازیم

دانشگاه آلبرتا
 دانشگاه آلبرتا واقع در ادمونتون یکی از دانشگاه‌های برتر کانادا در حوزه آموزش و پژوهش است، که دارای شهرت بین المللی در زمینه‌های علوم انسانی، علوم پایه، هنرهای خلاق، تجارت، مهندسی و علوم بهداشت است. این دانشگاه در یکی از شمالی ترین کلان شهرهای جهان واقع شده است. ادمونتون شهری با یک میلیون نفر جمعیت و دارای یکی از قوی ترین اقتصادهای محلی کانادا بوده و نیز مانند دانشگاه، ادمونتون مکانی است که افراد برای ساختن، ایجاد و تغییر کارها به بهترین صورت دور هم جمع میشوند. این دانشگاه مکانی است که ایده های خوب شانس بیشتری برای تحقق دارند.

دانشگاه مطالعات بومی این دانشگاه، تنها دانشکده در نوع خود در کانادا بوده که برنامه‌های کارشناسی ارشد را در رشته‌های تجربیات بومی و مباحث مربوط به زبان، فرهنگ، سرزمین و منابع ارائه می دهد. کتابخانه‌ی دانشگاه آلبرتا دومین کتابخانه تحقیقاتی کانادا است که دارای بیش از ۴/۷ میلیون عنوان، ۷/۸ میلیون جلد، ۱/۳ میلیون کتاب الکترونیکی و ۱۷۰۰ بانک اطلاعاتی است.

کالج رهبری پیتر لوگید یک برنامه توسعه رهبری

کارشناسی و بین رشته‌ای فراگیر به دانشجویان ارائه می دهد. دانشجویان متخصصان مستقر در صنایع خاص یا زمینه‌های مشاوره می گیرند.

شعار دانشگاه آلبرتا
 شعار دانشگاه آلبرتا «Quaecumque vera» به معنای «هر چیز واقعی است». این عبارت از کتاب مقدس پولس فیلیپینی ها، فصل ۴، آیه ۸، در نسخه ی مبتدی لاتین کتاب مقدس آمده است. در این عبارت، خوانندگان تشویق می شوند تا اندیشه خود را بر حقیقت و فضایل دیگر متمرکز کنند.

رتبه بندی جهانی دانشگاه آلبرتا
 دانشگاه آلبرتا یکی از دانشگاه‌های برتر تحقیقاتی جهان است که رتبه چهارم را در کانادا و هشتم و یکمین در جهان از نظر تأثیر تحقیقات را داراست. از انجام اکتشافاتی که به سوالات اساسی پاسخ می دهد تا ایجاد مشاغل و صنایع جدید، بهبود سلامت انسان و تقویت تحولات اجتماعی، محققان این دانشگاه در صدر پیش برد دانش به نفع همه اند.

حرف بد زدن یا بد حرف زدن

فن بیان



سعید محمدی فرد
مدرس و مشاور
ارتباطات و سخنوری

ارتباطات همواره تاثیر بسیار عمیقی و به سزایی را در زندگی شغلی و دنیای کسب و کار ما و همچنین برخورداری از جایگاه مناسب اجتماعی و خانوادگی خواهد داشت.

فن بیان بعنوان يك مهارت اکتسابی، امروزه بعنوان یکی از دلایل عمده موفقیت در سراسر جهان شناخته میشود. استفاده از کلام مناسب در زمان و مکان مناسب میتواند ما را خیلی زود تبدیل به يك چهره متفاوت و محبوب کند.

حرف بد زدن و بد حرف زدن!!!!!!
 تکلیف حرف بد زدن که مشخص است، همواره استفاده از الفاظ رکبک و نادرستی که متأسفانه در بعضی محافل ورد زبان افراد مخصوصاً جوانان است، يك خودکشی و خود ترویی محسوب میشود و برای مایک افول و خوشنکاش شخصیتی در پی خواهد داشت.

اما بد حرف زدن چیست و چه تأثیراتی را در زندگی ما در پی خواهد داشت؟
 شاید خیلی از شما عزیزان بر این باور باشید که همین که حرفهای بد میزنیم، کافیتست...
 اما بهتر است خدمت جنابان عرض کنم که... ریشه

امروزه داشتن سواد ارتباطی و استفاده موثر از آن میتواند تثبیت کننده اینده موفق اقتصادی- اجتماعی شغلی و خانوادگی ما باشد.

ارتباطات به عنوان یکی از کلیدهای اصلی موفقیت به دودسته اصلی تقسیم میشوند:
 ۱- ارتباط کلامی
 ۲- ارتباط غیر کلامی

واژه و کلمات و جملات و اصطلاحات که ما در زندگی از آنها استفاده میکنیم ارتباط کلامی ما را تشکیل میدهد

لحن و آوا زبان بدن هم ارتباطات غیر کلامی رو تشکیل میدهند

(در این مقاله به اهمیت و نقش ارتباط کلامی در زندگی خواهیم پرداخت)

ارتباط کلامی بعنوان یکی از عناصر مهم و اصلی

بسیاری از سو تفاهم ها و ناراحتی ها و دلشکستن ها و تهاپی و دوری جستن ها و همچنین عدم موفقیت های شغلی و کاری و همچنین شکست های احساسی و عاطفی، همین موضوع بد حرف زدن است

بد حرف زدن یعنی استفاده نادرست از جملات و کلمات در زمان و مکان نامناسب.

دیگران حرفهای ما را بسیار متفاوتتر از آنچه منظور ماست تفسیر خود خواهند کرد وقتی شما بدون ملاحظه چیزی میگوید که این اتفاق منجر به ایجاد احساس بد در سایرین میشود.

توانایی درک احساسات و موقعیت افراد و انتخاب کلمات و جملات متناسب با احساس و موقعیت آنها میتواند شما را تبدیل به يك انسان متفاوت جذاب و محبوب کند و این اتفاق عامل بالاتر رفتن کیفیت زندگی شما در همه عرصه ها میگردد و در نهایت خوشبختی و موفقیت را در اغوش خواهد گرفت.

در پایان برای تسخیر قلب ها و حکومت بر قلب های دیگران باید این نکته را بدانیم:
 كي، كجا، چگونه، حرف خوب بزنی

مقابله با جنگ روانی



دکتر سید احسان گلستانه
روانشناس سلامت

انواع جنگ های روانی که صورت می گیرد عبارتند از: مانورهای نظامی و به تصویر کشیدن سلاح های پیشرفته، کشتار فوج مردم و به تصویر کشیدن آن جهت رعب و وحشت، ایجاد باس و ناامیدی در مردم و القای غم و اندوه و شایعه پراکنی در جامعه می باشد

پدافند غیر عامل با تکیه بر روانشناسان و جامعه شناسان و با فعالیت روانی به عملیات ضد جنگ روانی دست خواهد زد.

عملیات ضد جنگ روانی به مجموعه اقداماتی اطلاق می گردد که در جهت پشتیبانی از فعالیتها و جنگهای روانی خودی طرح ریزی، هدایت و اجرا شده که باعث شناسایی و رفع بسترهای مورد استفاده دشمن، شناسایی کاربردهای جنگ روانی مهاجم و اثرات آنها، مقاوم سازی جامعه در برابر

جنگ روانی، بازیابی افراد آسیب دیده، شناخت نقاط ضعف کاربردهای بکارگرفته شده در جنگ روانی دشمن و در نهایت خنثی سازی کاربردهای مورد استفاده او شده و با اجرای آن، فعالیتهای خودی مؤثر و شرایط برای اجرای جنگ روانی علیه مهاجم فراهم گشته و یک اقدام پدافندی محسوب می گردد.

مردم با آگاهی از انواع ترفندها در جنگ روانی مانند سخنرانی های مقامات سطح بالای کشورهای استعمارگر که در آن از همزنگی خود با جماعت، تهدید و سیاه نمایی شرایط موجود استفاده می کنند به مقابله با این نوع تاکتیک می پردازند و به تقویت و سلامت روان خود در زمان حساس کمک می کنند.



دختر عزیزم، دُسا

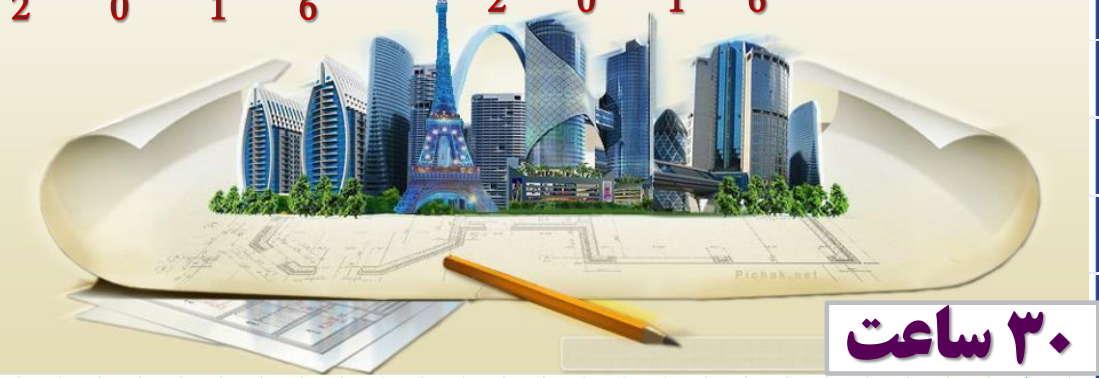
لحظه هایی که صدای خنده های تو، تو خونه مون می پیچه انگار دارم از خوشحالی پرواز می کنم. می خوام همیشه شاد ببینم عزیزم و برای شادی تو هر کاری می کنم. هر روز که از خونه بیرون می رم به این فکر می کنم که چه کاری می توئم انجام بدم که تو خوشبخت تر باشی، تمام تلاشی که می کنم برای اینه که تو بهترین ها رو داشته باشی.

هیچ وقت حتی ذره ای از این حس عاشقانه ای که به تو دارم کم نمیشه عشق همیشه من تو بزرگ ترین بهانه ی زندگی هستی دختر مهر بونم، لبخندت تمام خستگی های دنیا رو از بین می بره، وجود تو دخترم منو به زندگی دلگرم می کنه عزیزترینم تمام احساسات خوب دنیا را از منی تجربه کردم که تو به دنیا اومدی شادی و خوشبختی من، قلب من برای تو می تپه. تو مفهوم زندگی منی ممکنه سال ها بگذره، من پیر شده باشم و تو بزرگ، اما چیزی که هیچ وقت تغییر نمی کنه عشق من نسبت به توئه دختر قشنگم.

سازمان برنامه و بودجه کشور
 سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان بوشهر
 مرکز آموزش و پژوهش های توسعه و آینده نگری

دوره آموزشی تحلیل و طراحی سازه های بتنی و فلزی

ETABS @ SAFE
 2 0 1 6 2 0 1 6



۳۰ ساعت

۱ بهمن ماه ۱۳۹۸

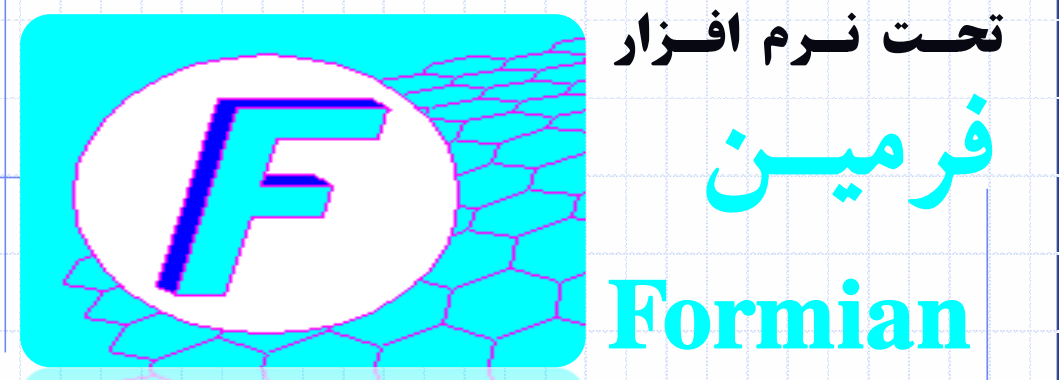
آدرس: بوشهر - خیابان شهید چمران (چهارباندی)
 مرکز آموزش و پژوهش های توسعه و آینده نگری استان بوشهر

تلفن: ۰۹۱۷۰۱۸۸۴۱۲ - ۰۷۷۳۳۵۶۵۵۳۰
 فاکس: ۰۷۷۳۳۵۵۵۰۰۹
 @apbushehr

سازمان برنامه و بودجه کشور
 سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان بوشهر
 مرکز آموزش و پژوهش های توسعه و آینده نگری

تاشه پردازی سازه های فضاکار

Configuration Processing of Spatial Structures



تحت نرم افزار
فرمین
Formian

۱۵ بهمن ماه ۱۳۹۸

آدرس: بوشهر - خیابان شهید چمران (چهارباندی)
 مرکز آموزش و پژوهش های توسعه و آینده نگری استان بوشهر

تلفن: ۰۹۱۷۰۱۸۸۴۱۲ - ۰۷۷۳۳۵۶۵۵۳۰
 فاکس: ۰۷۷۳۳۵۵۵۰۰۹
 @apbushehr