دریاکنار

سال دوم شماره ۱۱ سه شنبه ۲۸ مرداد ماه ۱۳۹۹ ۲۸ ذوالحجه ۱۴۴۱ ۱۸ اگوست ۲۰۲۰ قیمت ۲۰۰۰ تومان

مدیرکل فرهنگ و ارشاد استان بوشهر:

روزنامه نگاری و خبرنگاری یک شغل جذاب و پرمخاطره در جهان است

۲

رئیس مرکز آموزشی درمانی شهدای خلیج فارس بوشهر:

بیمارستان شهدای خلیج فارس مشکل فضا برای افزایش تخت را ندارد

۲

۳

آزادگان بهترین و ارزشمندترین سرمایه برای ادامه آرمان ها

پیام تبریک عباس جمشیدی فرماندار بوشهر به مناسبت ورود آزادگان سرافراز

پیام تبریک عباس جمشیدی فرماندار بوشهر به مناسبت ورود آزادگان سرافراز به میهن اسلامي

بسمه‌تعالی

آرامش، آسایش، عزت و سربلندی امروز ایران اسلامي مدیون دلاوري، ایثارگري و فداکاري مرداني است که با ایستادگي و مقاومت خود در طول سال هاي سخت و مشقت بار اسارت، بیش از پیش ملت ایران را در دنیا سربلند و استوار نمودند.

اینجانب فرارسیدن ۲۶ مرداد ماه سالروز بازگشت آزادگان عزیز و سرافراز به میهن اسلامي را به عموم مردم، خانواده هاي معظم شهدا، ایثارگران، جانبازان و آزادگان سرافراز شهرستان بوشهر تبریک مي گویم و از درگاه قادر متعال براي این عزیزان سرافراز آرزوي توفیق روز افزون مسالت دارم.

۲

رئیس بیمارستان سوانح سوختگی گناوه:

بیمار کرونایی بستری در ICU بیمارستان سوانح سوختگی گناوه ترخیص شد

۴

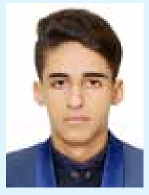
روانشناس، مدرس دانشگاه وعضو هیات علمی:

به مسیر ناامن اعتیاد، نه بگوییم!

۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و فوق العاده انجمن صنفی

چرا مدیر عامل منطقه ویژه اقتصادی به شهرستان کنگان توجه نمی کند؟



نویسنده:
حسن احمدی
فعال اجتماعی

به گزارش نشریه دریا کنار، در یادداشتی حسن احمدی خبرنگار سرزمین آفتاب از جنوب استان بوشهر می نویسد، کوه های سرافراز کنگان، بناهای تاریخی سیراف، و پشت آسمان زیبای بنک نماد استقامت و قدمت این دیار می باشد، مهمان نوازی و مردم داری مردمان با اخلاق و نوع دوست مایه افتخار و موج های خروشان دریای خلیج فارس نشان دهنده حیات و پویایی دیار کنگان می باشد، امروز این سرزمین کوه، نفت و دریا دچار بی توجهی شده است..!

پس از تغییر در مدیریت منطقه ویژه اقتصادی و انتصاب ایرج خرمدل در ابتدای مسیر نگاه مثبتی از ایشان نسبت به مسئولیت های اجتماعی در رسانه ها منعکس گردید، اما امروز دچار پارادوکس های رسانه ای شدیم، مدیرعاملی که شعار توجه به مسئولیت های اجتماعی را سرلوحه کار خود را قرار داده است، تا به حال به شهرستان کنگان نیامده است، ایشان در روز های اخیر نشستی با خبرنگاران شهرستان عسلویه داشت، در ادامه نکاتی صرفا «جهت اطلاع اذعان عمومی و مدیریت منطقه ویژه» متذکر می شوم.

آیا مدیر عامل منطقه ویژه اقتصادی میداند، ٦٠ درصد منطقه ویژه در شهرستان کنگان است، منطقه ویژه مشتمل بر سه منطقه پارس یک (پارس جنوبی) ١٤ هزار هکتار از شهرستان عسلویه را در بر می گیرد، پارس دو (کنگان) ١٦ هزار هکتار از شهرستان کنگان را در بر گرفته است و پارس سه (پارس شمالی) شامل ١٦ هزار هکتار از محدوده ی شهرستان های دیر، دشتی،تنگستان و بوشهر را در بر می گیرد، با یک نگاه اجمالی به خوبی و به وضوح میتوان فهمید که شهرستان کنگان به تنهایی با دارا بودن ١٦ هزار هکتار بیشترین سهم از منطقه ویژه اقتصادی دارد، اما چرا به این شهرستان توجهی نمی شود جای سوال است.

آیا میدانید کنگان بعنوان شهرستان معین جنوب استان بوشهر است ، مدیرعامل منطقه ویژه به همه شهرستان های جنوبی سفر کرده است به جز کنگان، این اقدامات زیبنده منطقه ویژه نمی باشد، شایسته است مدیرعامل منطقه ویژه نشستی با رسانه های شهرستان کنگان برگزار نماید و پاسخی به مطالبات و سوالات افکار عمومی شهرستان کنگان بدهد.

رییس بسیج جامعه پزشکی استان بوشهر جناب مرادعلی فولادوند:

نهضت جهادی همراه بیمار نماد حرکت فرهنگی جامعه اسلامی است

رییس بسیج جامعه پزشکی استان بوشهر گفت: نهضت جهادی همراه بیمار نمادی برای حرکت فرهنگی در جامعه اسلامی است.

دکتر مرادعلی فولادوند در آیین اختتامیه مرحله نخست نهضت همراهان بیمار در استان بوشهر گفت: نهضت‌های جهادی که در کشور شکل گرفته نعمت بزرگی است که برگرفته از تعالیم اسلامی و مکتب جمهوری اسلامی است.

دکتر فولادوند با اشاره به توکل و توسل جامعه به خداوند باری‌تعالی در مصائب و سختی‌ها افزود: کرونا پدیده‌ای است که باوجوداینکه برای دنیا مصائب و مشکلاتی ایجاد کرده است موجب پیدایش و ظهور حرکاتی شگفت‌انگیز شده است که تنها در کشور ما مشاهده می‌شود.

وی بابیان اینکه شرایط تحریم ظالمانه و مشکلات اقتصادی حاکم بر جامعه ما مبارزه با کرونا را دشوارتر کرده است عنوان داشت: باوجود تفکر جهادی و اعتقاد راسخ به مدد الهی حرکاتی بی‌نظیر در کشور شکل گرفته است که نمونه‌های آن در رزمایش‌های قرارگاه فرهنگی دفاتر نهاد رهبری در دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه شکل گرفت.

دکتر فولادوند با ابراز قدردانی از تشکیل نهضت‌های جهادی و رزمایش‌های همدلی مؤمنانه گفت: این حرکات موجب انسجام بیشتر جامعه و تقویت همراهی و همدلی مردم شد.

رییس بسیج جامعه پزشکی استان بوشهر با اشاره به چشم‌انداز روشن نهضت‌های جهادی و آثار و برکات آن برای جامعه اسلامی خاطرنشان کرد: درست در دورانی که یافتن انسان‌های خوب و نیکو سرشت بسیار دشوار است، در کشور ما باوجود تفکر اسلامی ظهور و پیدایش گروه‌های متعدد جوانان برای راه‌اندازی نهضت‌های جهادی زبان زد شده است.

نهضت جهادی همراه بیمار یکی از افتخارات ارزشمند حوزه‌های علمیه است

مدیر حوزه علمیه استان بوشهر نیز در این آیین گفت: در کنار راه‌اندازی کارگاه‌های تولید ماسک و رزمایش همدلی مؤمنانه، نهضت جهادی همراهان بیمار یکی از ارزشمندترین افتخاراتی بود که توسط طلاب و روحانیون صورت گرفت.

حجت‌الاسلام رضا خدری با اشاره به همراهی روحانیون با مردم در شرایط دشوار گفت: در طول تاریخ حوزه‌های علمیه همواره همراه مردم بوده‌اند و به‌عنوان ملجأ و پناه برای مردم به شمار رفته‌اند.

حجت‌الاسلام خدری افزود: حرکت جوانان کشور در راه‌اندازی اردوهای جهادی و حضور در مناطق محروم در سال‌های اخیر حوزه‌های علمیه را نیز تحت تأثیر قرارداد.

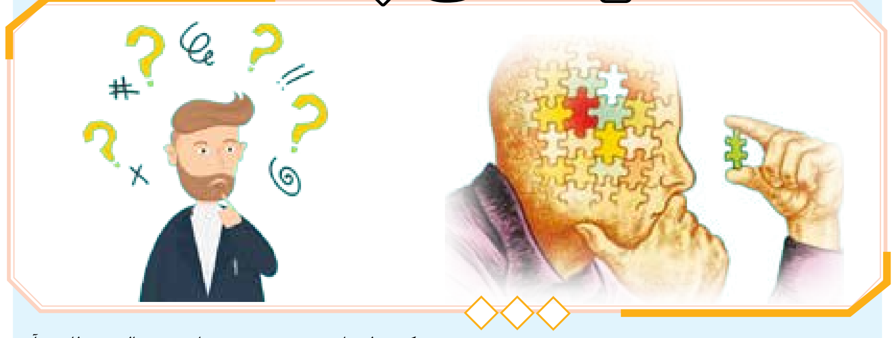
وی ادامه داد: اشتیاق طلاب و روحانیون برای حضور در عرصه‌های جهادی و خدمت به مردم با رهنمودهای مقام معظم رهبری موجب سازمان‌دهی و تشکیل قرارگاه‌های جهادی شد .

حجت‌الاسلام خدری عنوان داشت: حضور روحانیون در بین مردم در سال‌های اخیر به‌ویژه در حوادث و بلایای طبیعی نظیر سیل و زلزله و امدادرسانی به مردم مثال‌زدنی بود.

مدیر حوزه علمیه استان بوشهر خاطرنشان کرد: همزمان با شیوع کرونا در کشور حضور روحانیون در بیمارستان‌ها و بخش‌های کرونا و ارائه خدمت به بیماران درست زمانی که همه از این پدیده وحشت‌زده بودند موجب تحسین و شگفتی جامعه شد و این حضور موجب تقویت روحیه امید برای مدافعان سلامت و ایجاد روحیه همدلی میان مردم شد.

اختتامیه مرحله نخست نهضت جهادی همراهان بیمار در استان بوشهر با تجلیل از طلاب، روحانیون و اقشار مختلفی که در این رزمایش به بیماران خدمت ارائه نمودند با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برگزار شد.

تفکر خطی چیست ؟



» مقدمه:

نسل بشر، پیشرفت خود را مدیون تفکرش و پرسیدن پرسش‌های گوناگون از زمین و زمان است. تفکر، انواع و اقسام گوناگونی دارد که تفکر خطی نیز یکی از آنها است. اینکه ماجرای تفکر خطی از چه قرار است و چرا تیتر این دستبرگ ما را به کمتر خطی فکر کردن دعوت می کند، موضوعی است که می‌توانید در ادامه از آن باخبر شوید.

» اما تفکر خطی چیست ؟

تفکر خطی یعنی این‌طور در نظر بگیریم که هر ماجرایی تنها و تنها یک علت دارد.

فرقی هم نمی‌کند که این ماجرا، داستان موفقیت باشد یا پیش‌داوری ما از یک اتفاق یا واکنش.

تفکر خطی چیز اشتباهی نیست اما همیشه هم کارساز نیست. چون این شیوه تفکر، درب ذهنمان را می‌بندد و نمی‌گذارد که ما گزینه‌های دیگر را هم در نظر بگیریم. با این تفکر انگار داریم زنجیره‌ای از واکنش‌های پی در پی را دنبال می‌کنیم. واکنش‌هایی که ایجاد هر کدام به رخ دادن یکی دیگر بستگی دارند. مثلا به این نمونه‌ها توجه کنید:

چرا همه چیز گران شده ؟ چون دلار بالا رفته.

چرا هوا آلوده است؟ چون ماشین زیاد شده.

داشتن تفکر خطی در روابط بین آدم‌ها کار اشتباهی است. چون در این شیوه تفکر، ذهن ما می گوید:

«این دیگران هستند که باید تغییر کنند و تو باید برای پیدا کردن علت ماجرا، جایی بیرون از خودت به دنبال علت یا مقصر بگردی.»

تفکر خطی باعث می‌شود که علت رفتار انسان‌ها را به شخصیت آنها ربط بدهیم و بگوییم:

«او به حرف آدم توجه نمی‌کند چون خیلی خودشیفته است» یا «گوش دادن به او سخت است چون خیلی به حاشیه می‌رود».

این نوع از تفکر، اجازه نمی‌دهد که ما بر کل ماجرا دید داشته باشیم.

» سوءتفاهم، نتیجه تفکر خطی است.

به جرات می‌توان گفت، بالای ۵۰ درصد سوءتفاهم‌هایی که در زندگی ما رخ می‌دهد به علت تفکر خطی یکی از دو طرفین گفتگو ایجاد شده است. این نوع از تفکر، باعث ایجاد سوءتفاهم و ادامه پیدا کردن آن می‌شود. به دنبال ماجراهای پیچیده نباشید. به چیزهای ساده زندگی فکر کنید. اجازه بدهید برایتان مثالی بزنیم.

تصور کنید در حال راه رفتن در پیاده رو هستید. بعد از باران فراوانی که دیشب باریده، سنگ‌فرش پیاده‌رو هنوز خیس است. شما قدم می‌زنید و از ضرب آهنگ قدم‌هایتان روی سنگفرش خیس پیاده‌رو لذت می‌برید. هندزفری را در گوشتان گذاشتید و در حال گوش دادن به آهنگ زیبایی هستید که با این حال و هوا حسابی جور است.

در همین حال، ناگهان فردی که با عجله و عصبانیت در حال دویدن است به شما ضربه‌ای محکم می‌زند و در یک چشم بر هم زدن، نقش زمین می‌شوید. آن فرد بدون اینکه اهمیتی به شما بدهد به دویدنش ادامه می‌دهد. در این هنگام اگر دنباله روی تفکر خطی باشید در بهترین و مودبانه‌ترین حالت، خطاب به آن فرد که دیگر صدای شما را هم نمی‌شنود می گویید: «عجب آدم بی‌ملاحظه‌ای!»

چند لحظه فیلم را نگه دارید و به موقعیت پیش آمده دوباره نگاه کنید. فردی شما را هل داده و باعث شده زمین بخورید، با این وجود حتی لحظه‌ای توقف نکرده تا حال شما را جویا شود یا از شما عذرخواهی کند. در این هنگام حق دارید عصبانی و ناراحت باشید. اما قبل از اینکه جمله‌ای نثار آن فرد کنید یکی دو ثانیه به او فکر کنید.

او که بود؟ چرا این قدر عجله داشت؟ چرا آن همه عصبانی بود؟ آیا آن فرد واقعا انسان بی‌ملاحظه‌ای است؟ آیا شخصیت او چنین است که از کنار اشتباهاتش به سادگی بگذرد و صدمه زدن به دیگران برایش اهمیتی نداشته باشد؟ آیا تنها او است که اشتباه کرده؟ به این طرف ماجرا نگاه کنیم. شاید من جای مناسبی را برای قدم زدن انتخاب نکرده باشم.

» شخصیت، عنصری پویا است

ما در طول زندگی خود با ماجراهای زیادی رو به رو می‌شویم. برخورد با این ماجراها در طول زمان، بر شخصیت ما اثر می‌گذارد. حتی عده‌ای از ما به خاطر برخورد با مشکلاتی که در گذشته داشتیم، چیزهای بیشتری یاد گرفتیم و شخصیت قوی‌تری پیدا کردیم.

» یک تمرین ساده

بهترین تمرین برای تغییر دادن الگوهای رفتاری، از راه گفتگو ایجاد می‌شود. هر کدام از ما در یک گفتگو فقط می‌توانیم یک نقش را داشته باشیم. ما یا شنونده هستیم یا گوینده. روی دادن هر دو نقش به طور همزمان غیر ممکن است. اما در یک مکالمه پویا این دو نقش خیلی زود بین دو طرف گفتگو رد و بدل می‌شوند.

برای رهایی از الگوی تفکر خطی، وقتی در حال ایفای نقش یک شنونده هستید سعی کنید خودتان را از همه پیش داوری‌های ممکن در مورد سخن گوینده دور نگه دارید. به سخنان او خوب گوش دهید ، به حالت‌های چهره او در حین صحبت کردن دقت کنید. اگر سوالی برایتان پیش آمد با لحنی ملایم و آرام از او بپرسید تا مطمئن شوید که منظور او را کاملا فهمیده اید. حتی می‌توانید برداشت خودتان از سخنان او را دوباره برایش تعریف کنید تا مهر تاییدی بر درک خود از سخنان او بزنید. می‌توانید با خلاقیت خودتان در موقعیت‌های گوناگونی این تمرین را انجام دهید یا حتی تمرین‌های دیگری را ابداع کنید. مهم نیست از چه راهی، مهم این است که در رابطه خود با دیگران، به هر اندازه که می‌توانید از تفکر خطی فاصله بگیرید.

» سفری به عمق برکه ذهن

نتیجه‌گیری بدون در نظر گرفتن سایر فرضیاتی که بر ماجرا اثر می گذارد از ما فردی می‌سازد که بسیار سطحی به همه چیز نگاه می کند. بدتر از سطحی نگاه کردن، نتیجه‌گیری سطحی است. اگر عادت کنیم که در برخورد با هر ماجرایی یا حتی هر فردی نتیجه‌گیری سطحی را کنار بگذاریم، دنیایمان پر از مهربانی‌های بی‌انتها خواهد شد.

مدیریت تربیت آموزش و پژوهش پایگاه دریایی بوشهر

دریاکنار

سال دوم
شماره ۱۱
سه‌شنبه ۲۸ مرداد ماه ۱۳۹۹

خبر

مدیرکل فرهنگ و ارشاد استان بوشهر:

حمایت از نویسندگان استانی اولویت اداره کل در حوزه کتاب و کتابخوانی

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر، فاطمه کرمپور در آیین رونمایی از کتاب های راضیه عقیلی مهر نویسنده و روزنامه‌نگار بوشهری بیان داشت: استان بوشهر در حوزه مطبوعات و رسانه بیش از یک قرن سابقه دارد که باید با مستندنگاری این مهم را به نسل آینده انتقال دهیم.
وی با اشاره به اینکه ورود مطبوعات و رسانه ها به حوزه پژوهش ضروری است، افزود: فعالان این عرصه باید نگاه ویژه به مقوله تحقیق و پژوهش داشته باشد زیرا پرداختن به این موضوع دستاوردهای بیشتری را برای استان رقم خواهدزد.
کرمپور اظهار داشت: انتشار آثار ماندگار علاوه بر انتقال اطلاعات تاثیرگذار در جامعه، کمک شایانی به نسل آینده جهت استفاده از آن اثر می کند.
وی عنوان کرد: روزنامه نگاری و خبرنگاری یک شغل جذاب و پر مخاطره در جهان است که موفقیت در این حرفه باید با عشق و علاقه همراه باشد.
کرمپور تصریح کرد: تخصص گرایی موضوع مهمی در تمام حوزه ها بویژه فعالیت در بخش مطبوعات و رسانه است زیرا پرداختن و انتشار اطلاعات مفید در ارتباط با یک موضوع توسط خبرنگار می تواند تاثیرات بیشتری در جامعه داشته باشد. وی ادامه داد: اطلاعات باید به صورت شفاف و دقیق باشد تا امید و نشاط اجتماعی به جامعه تزریق شود و این مهم نقش پررنگ خبر و خبرنگار را در جامعه بیشتر می کند.
کرمپور بیان کرد: در شرایط موجود جامعه بعد از مدافعان سلامت، خبرنگاران بیشتر نقش در راه مقابله با ویروس کرونا داشتند زیرا با حضور در بیمارستان ها و مراکز درمانی وسعی در انتقال اخبار و پیشگیری از این ویروس جان خود را به خطر انداخته اند. وی گفت: اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان در راستای ایجاد امید و نشاط اجتماعی برنامه های فرهنگی و هنری را به رویکرد فضای مجازی برگزار کرد که با توجه به فراهم بودن زیرساخت ها مورد استقبال نیز قرار گرفت.
کرمپور افزود: در سال گذشته ۳۵ رونمایی با همکاری انجمن شعر و ادبیات داستانی استان برگزار شده است.
وی با بیان اینکه حمایت از نویسندگان استانی اولویت اداره کل در حوزه کتاب است، عنوان داشت: ۷۰ میلیون تومان در سال گذشته از نویسندگان استانی در راستای حمایت از آنها خریداری و در برگزاری برنامه ها بین مخاطبین توزیع شد.
کرمپور بیان کرد: کتاب «رد پا در شهر» و «فانوس و دریا» دو اثر ماندگار در حوزه نشر و مطبوعات است که می توان از آنها به عنوان یک مرجع کامل استفاده کرد.
وی تصریح کرد: آثار راضیه عقیلی مهر در لیست خرید کتاب های استانی سال ۹۹ قرار گرفته که این اقدام در راستای حمایت از نویسندگان جهت تشویق و ترغیب و ایجاد انگیزه بین دیگر اهالی فرهنگ و هنر است.
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان خاطرنشان کرد: با توجه به نگاه ویژه وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به اجرای برنامه ها به صورت فضای مجازی، نشست نقد و بررسی این دو اثر با فراهم نمودن زیرساخت ها از همین طریق برگزار خواهد شد.

خبر

رئیس بیمارستان سوانح سوختگی گناوه:

بیمار کرونایی بستری در ICU بیمارستان سوانح سوختگی گناوه مرخص شد

رئیس بیمارستان سوانح سوختگی گناوه گفت: جوان ۲۷ ساله گناوه‌ای پس از یک ماه بستری در بخش بیمارستان سوانح‌سوختگی شهرستان گناوه با حال خوب ترخیص شد.
دکتر محمدجواد طاهری در گفت‌وگو با روابط عمومی بیمارستان سوانح سوختگی شهرستان گناوه اظهار داشت: بیمار یک ماه پیش با تشخیص بیماری کووید ۱۹ و سطح اکسیژن خون بسیار پایین در بخش ICU بیمارستان سوانح سوختگی گناوه بستری شد.
مسئول بخش ICU بیمارستان سوانح سوختگی شهرستان گناوه نیز با بیان اینکه این بیمار با حال عمومی نامساعد بستری‌شده بود یک‌بار نیز دچار ایست قلبی تنفسی شد اظهار داشت: بیمار بعد از ایست قلبی با انجام عملیات احیاء (CPR) موفق، جان دوباره می گیرد.
سجاد غلامی بیان کرد: بیمار به مدت ۸ روز زیر دستگاه تنفسی بوده که پس از مراقبت‌های ویژه از زیر دستگاه تنفسی جدا شد. مدیر خدمات پرستاری بیمارستان سوانح سوختگی شهرستان گناوه نیز گفت: خانواده بیمار محمدجواد حسن‌پور بعد از بهبودی جوان خود، در جمع پرسنل بیمارستان سوانح سوختگی گناوه حضور یافتند و از زحمات پزشکان و کادر درمانی بخش ICU به خصوص دکتر ویسی زاده متخصص عفونی، دکتر رضایی متخصص داخلی، دکتر مهدوی متخصص بیهوشی، دکتر مهرور متخصص بیهوشی داخلی و همچنین تلاش شبانه‌روزی پرسنل بخش ICU که در بهبودی فرزندشان نقش آفرینی کردند تقدیر و تشکر کردند.

بیمارستان شهدای خلیج فارس مشکل فضا برای افزایش تخت را ندارد

رئیس مرکز آموزشی درمانی شهدای خلیج فارس بوشهر گفت: در زمان حاضر مدت اقامت بیماران در این بیمارستان از پنج روز به حتی تا ۲ هفته افزایش یافته است.
دکتر عاطفه اسفندیاری افزود: پیش از این مدت اقامت بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در این بیمارستان ٤ تا ٥ روز بود و به طور تقریبی شمار بستری‌های جدید با تعداد ترخیص‌ها برابر بود و از این لحاظ با مشکل بستری در بیمارستان روبرو نبودیم اما در سه تا چهار اخیر به دلیل وجود بیماران بدحال و افزایش زمان مدت اقامت بیماران دچار مشکلاتی شده ایم که همکاری بیمارستان‌های دیگر در این زمینه ضروری است.
وی یکی از علت‌های طولانی تر شدن مدت بستری بیماران مبتلا به ویروس کرونا را مراجعه نکردن بموقع این افراد به مراکز جامع خدمات سلامت یا مطب پزشکان متخصص در مراحل اولیه بیماری عنوان کرد. رئیس مرکز آموزشی درمانی شهدای خلیج فارس بوشهر ادامه داد: افراد تلاش می کنند در مرحله نخست بیماری با خوددرمانی در منزل به بیمارستان مراجعه نکنند این درحالی است که این بیماری شوخی بردار نیست و حتی افرادی که در مراقبت از خود توانمند هستند نیز در مراحل پیش رونده بیماری به خدمات بستری و بیمارستانی نیاز دارند و مراقبت در منزل کافی نیست. اسفندیاری تاکید کرد: با تلاش کارکنان و مسئولان تا کنون اجازه نداده‌ایم مشکلی در زمینه بستری بیماران به وجود آید و در شرایط اوج بیماری با پیش‌بینی تخت اکسترا توانستیم بیماران را پوشش بدهیم اما هرگونه سهل انگاری و افزایش بیماران نیازمند به بستری این مرکز را با مشکل روبرو می کند.

ترین ها

مهارت های دهگانه زندگی

آشنایی با مهارت های زندگی قدرت سازگاری افراد را بالا می برد، شخص می تواند مسئولیت های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی هایش را بروز دهد.

به کوشش:
مهندس
مجتبی تن‌زاده

خوانندگان نشریه دریاکنار؛
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 بیمارستان‌ها 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 «چاپ یازدهم نشریه دریا کنار اختصاص به موضوع مهارت های دهگانه زندگی.
مهارت مجموعه اي از توانائيهاست که زمينه سازگاري و رفتار مثبت و مفيد را فراهم مي آورد ، اين توانايي ها، فرد را قادر مي سازد تا مسئوليتهاي اجتماعي خود را بپذيرد و بدون لطمه زدن به خود و ديگران با خواسته ها ، انتظارات روزانه ، بويژه در روابط بين فردي ، به شکل مؤثري روبرو شود.
انواع مهارتهای زندگی
برای یک زندگی سالم و شاد مهارتهای زیادی مورد نیاز هستند. (مانند مهارتهای مراقبت از خود، شغل یابی، مقابله با موقعیت های پر خطر و ...) اما پایه و اساس برنامه آموزش مهارتهای زندگی ۱۰ مهارت اصلی است که عبارتنداز:
مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت برقراری روابطه موثر، مهارت برقراری روابط بین فردی، مهارت تصمیم گیری، مهارت حل مساله، مهارتهای تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق، مهارت مقابله با هیجان، مهارت مقابله با استرس (رحمت زاده، ١٣٨٦، ص ١٣).
١. توانایی خودآگاهی
یعنی شناخت خود و آگاهی از نقاط قوت و ضعف، خواست ها و ترس ها، رغبت ها، تمایلات خود. این توانایی به ما کمک می کند تصور واقع بینانه ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسئولیتهایمان را بهتر بشناسیم.
٢. توانایی همدلی
این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به ما کمک می کند تا انسان های دیگر را وقتی با ما متفاوت هستند، بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم. کسانی که همدلی بیشتر دارند به دیگران علاقمندند، افراد مختلف را تحمل می کنند و دوست داشتنی ترند. این مهارت، روابط اجتماعی را بهبود می بخشد.
٣. توانایی ارتباط
ما بخش اعظم هر روز را به ارتباط برقرار کردن با دیگران می گذرانیم و هر چه بیشتر بتوانیم نیازهای خود را بیان کرده، نیازهای دیگران را درک کنیم، از بهداشت روانی بهتری برخوردار خواهیم بود. توانایی ارتباطی به ما کمک می کند تا با دیگران ارتباط کلامی و غیر کلامی موثرتری داشته باشیم و با غلبه بر خجالت، نظریات خود را برای دیگران بیان کنیم. اگر این مهارت را کسب کرده باشیم در مواقع لزوم می توانیم با تقاضای نامناسب دیگران مخالفت کنیم.
٤. توانایی حل مساله
ما در زندگی به طور مداوم در حال حل مساله ایم. برخی از این مسائل ساده اند، برخی دیگر به فعالیتهای فکری پیچیده ای نیاز دارند. توانایی حل مساله به ما کمک می کند مسائل زندگی مان را به نحو مطلوب حل کنیم. اگر مسائل مهم زندگی ما حل نشده باقی بماند با فشارهای روحی و روانی روبرو شده، سلامت روانی و جسمانی ما تهدید می شود.
٥. توانایی تصمیم گیری
اگر چه همه ما تصمیم می گیریم، ولی همیشه تصمیم های هوشمندانه نمی گیریم. برخی از این تصمیم گیری های غلط به پیامدهای ناخوشایند منجر می شوند. مهارتهای تصمیم گیری به ما کمک می کند که به طور صحیح در مورد اعمالمان تصمیم بگیریم و جوانب مختلف انتخاب ها و پیامدهای مثبت و منفی هر یک از آنها را در نظر داشته باشیم. تصمیم گیری مناسب و واقع بینانه موجب بالا رفتن سطح سلامت روانی می شود.
٦. مهارت تفکر خلاق
خلاقیت بر توانایی بیان ایده های نو و مفید و تنویر ارتباطات نو و مهم و طرح پرسش های بدیع اما اساسی دلالت دارد. (ایرانپور، ٨٣، ص ٤٦). این نوع تفکر به ما کمک می کند مسائل را از زوایای مختلف دریابیم و راه حل های مختلف مساله و پیامدهای آن را ارزیابی کنم و بالاخره راه حل های تازه ای برای مشکلات مان پیدا کنیم. با استفاده از این مهارت تصمیم گیری های ما مناسب تر و مسائل به طور عملی تر حل می شود. (دلیری، ١٣٨٣، ص ٤٢).
٧. توانایی مقابله با هیجان
این مهارت شامل توانایی شناسایی هیجانات خود و دیگران و نیز شناخت تاثیر هیجانات بر رفتار است. این مهارت به ما کمک می کند که در موقع ناکامی، خشم، افسردگی و اضطراب، واکنشی مناسب نشان دهید.
٨. توانایی روابط بین فردی
این توانایی به ما کمک می کند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم، به آنها اعتماد کنیم، مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم، دوستی های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور موثرتری رفتار کنیم.
٩. توانایی مقابله با فشارهای روانی (استرس)
این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تاثیر آنها بر رفتار است و ما را قادر می سازد که منابع فشار روانی در زندگی مان را شناخته، راههای صحیح کاهش فشار را دنبال کنیم. (دلیری، ٨٣، ص ٤٣)
١٠. تفکر انتقادی
تفکر انتقادی، تفکر صحیح و استدلالی برای ارزیابی مسائل است. در دنیای امروز، انسان با انتخاب های زیادی مواجه است. شبکه های اطلاع رسانی تلویزیون، سینما، شرکت های کوچک و بزرگ تبلیغاتی و ... به کودکان و بزرگسالان می گویند که تولیدات و محصولات آنها بهترین است و همه فروشندگان مدعی هستند که کالاهای آنها بی نظیر است و دارای بالاترین کیفیت می باشد. بنابراین کودکان و نوجوانان در معرض خطر پذیرفتن عقاید و ... غلط و ناصحیح و همچنین عقاید، تبلیغات صحیح و مناسب قرار دارند. قدرت تشخیص خوب و بد و نادرست چیزی است که به عنوان یک مهارتهای زندگی قابل آموزش می باشد. (امیدنیا، ٨٤، ص ٤٢).
موارد زیر می تواند در جهت تقویت تفکر انتقادی مفید باشد:
تقویت تیزبینی، تقویت حافظه، حدس زدن، بررسی کردن، استفاده از نشانه ها، پرسش از والدین، بستگان و همسایگان درباره شغلشان، نحوه انتخاب آن و ... باز کردن زمینه بحث و گفتگو و... (ایرانپور، ٨٣، ص ٤٨).
آشنایی با مهارت های زندگی قدرت سازگاری افراد را بالا می برد، شخص می توان مسئولیت های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی هایش را بروز دهد و از آسیب های ناشی از ناتوانی در حل مشکلات در امان بماند.

آشپزی

ماهی شکم پر

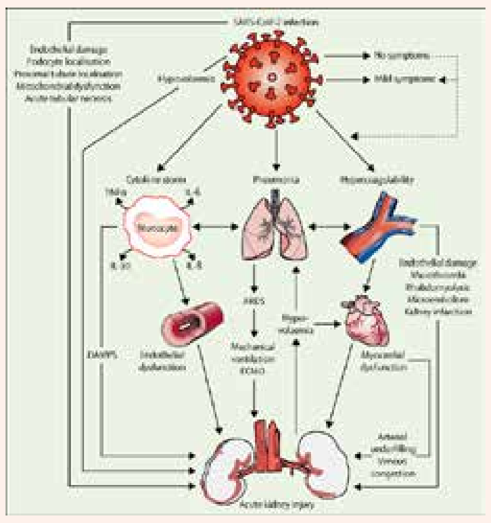
وجیهه بای
مربی و کارشناس
صنایع غذایی
فنی حرفه ای
استان بوشهر

با سلام خدمت خوانندگان محترم نشریه برای این شماره غذای جنوبی ماهی شکم پر به روش عربی را در نظر گرفته ام این نوع پخت ماهی از قدیم در بوشهر رواج داشته است و از انواع ماهی مانند شوریده حلوا شیر و قباد جهت پخت استفاده می‌شود این نوع از ماهی شکم پر ب روش سنتی در تنور زغالی تهیه می‌شود ک البته در فر یا ماهیتابه نیز می‌توان پخت را انجام داد و همراه سبزیجات معطر و ادویه جات خوشبو و یا همراه سبزی پلو و لوبیا پلو سرو می گردد جهت تهیه این غذا ب مواد زیر نیاز داریم
ماهی ۱ عدد بزرگ ، پیاز ٤ عدد متوسط ، فلفل دلمه‌ای ۱ عدد متوسط روغن زیتون نصف استکان. سیر ۳ حبه. گوجه ۱ عدد گرد خرد شده نصف استکان، جعفری گشنیز و کمی شنبلیله خرد شده ۱ استکان، تمبر هندی حل شده در آب ۱ استکان. فلفل سیاه و فلفل قرمز و نمک به میزان لازم.
برای تهیه این غذا ابتدا ماهی را شسته از کمر به امتداد ستون فقرات برش زده ۱ عدد پیاز را خلال کرده با روغن زیتون و نمک و فلفل قرمز مخلوط کرده روی ماهی میریزیم و اجازه می‌دهیم تا مزه دار شود سپس در ماهیتابه ۱ عدد پیاز را خلال کرده سیر را کوبیده تفت داده گوجه خرد شده گردو و جعفری گشنیز و شنبلیله را اضافه کرده تفت داده ادویه جات و نمک افزوده سپس آب تمبر هندی را نیز با صافی روی مواد ریخته هم میزنیم تا کاملا جذب مواد شود کمی که خنک شد با قاشق داخل شکم ماهی را پر کرده با نخ و سوزن و یا ب روش سنتی با برگ درخت خرما ک اصطلاحا پیش خوانده می‌شود دور ماهی را محکم کرده و در سینی فر که قبلا آنرا با خلال ۲ عدد پیاز باقی مانده و فلفل دلمه ای پوشش داده ایم قرار می‌دهیم و در طبقه وسط با ۱۷۰ درجه سانتی گراد حدود ۳۰ دقیقه زمان می‌دهیم تا پخته شود ودر آخر هنگام سرو روی آن آب لیمو ترش یا نارنج میپاشیم امیدوارم این غذای سنتی جنوبی را در منزل تهیه کرده و از خوردن آن لذت ببرید

مکانیسم اثر COVID–۱۹ بر بدن و ریسک فاکتورهای ابتلا به آن

به قلم:
خانم دکتر زهرا حسلمی
(مدرس دانشگاه)

نتایج متاآنالیز نشان داد که بیماران مرد ، بالای ٦٥ سال و سیگاری ممکن است با خطر بیشتری از ابتلا به وضعیت بحرانی یا فانی روبرو شوند و عوارض جانبی مانند فشار خون ، دیابت ، بیماری های قلبی عروقی یا بیماری های تنفسی نیز می توانند تا حدزیادی در پیش آگهی بیماری تأثیر بگذارد. ما دریافتیم که بیماران با تنگی نفس به احتمال زیاد به بیماری بحرانی مبتلا می شوند یا حتی می میرند، اما بیماران مبتلا به تب بهتر از بیماران بدون تب پیشرفت می کنند.
کروناویروس یک ویروس RNA دار ، بدون قطعه و حاشیه است. در حال حاضر ، شش تاج ویروس انسانی شناسایی شده اند. و-SARS ۲-CoV ، که از دستگاه تنفسی تحتانی بیماران ذات الریه با علل ناشناخته در ووهان جدا شدند، ۲-SARS-CoV به عنوان هفتمین کروناویروس انسانی شناخته شده است. از طریق آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین ۲ (ACE۲) به سلولهای اپیتلیال آلوئول حمله می کند. ACE۲ ایزوآنزیمی است که به طور عمده در قلب و عروق ، کلیه ها ، بیضه ها ، ریه و روده بزرگ و سایر ارگان ها توزیع می شود. نقش اصلی ACE۲ تزریق آنژیوتانسین ۲ (AngII) برای تولید آنژیوتانسین ۱-۷ است که واسطه اثرات محافظتی از گشاد شدن عروق ، ضد التهاب و ضد تکثیر ، برای تضعیف انقباض ماهیچه های صاف عروقی ناشی از آنژیوتانسین II ، انقباض سلولی ، فیبروز حرکتی و عروقی است. هنگامی که ۲-SARS-CoV به گیرنده ACE۲ در سطح سلولهای اپیتلیال آلوئول متصل می شود ، بیان ACE۲ در سلولهای اپیتلیال آلوئول توسط مکانیسم هایی مانند داخلی سازی ، ریختن و تکثیر ویروسی تنظیم می شود. پس از آن ، افزایش غلظت آنژیوتانسین II منجر به احتراق و شعله ور شدن نوتروفیل ها ، ماکروفاژها و فیبرینوز می شود که منجر به از بین رفتن عملکرد تهویه ریوی و مشکل در حفظ اکسیژن رسانی می شود. در عین حال ، عفونت زنده باعث



عدم تعادل پاسخ T helper-۱ و T helper-۲ می شود و با افزایش میزان طوفان التهابی سطوح فاکتورهای التهابی مانند اینترلوکین ٤ ، اینترلوکین ۱۰ و اینترلوکین ٦ همراه می شود. طوفان التهابی در بیماران بحرانی، سایتوکاین ها را اجاره می کند و باعث آسیب سیستم ایمنی بدن می شود که ممکن است دلیل مهم نارسایی اندام ها و حتی مرگ باشد.
مطالعات نشان می دهد که زنان نسبت به مردان کمتر مستعد ابتلا به ویروس هستند ، احتمالاً به دلیل محافظت از کروموزوم X و برخی از هورمونهای جنسی ، که در ایمنی ذاتی و سازگاری نقش مهمی دارند.
افرادی که مقاومت کمتری در برابر ویروس دارند و مستعد ابتلا به عادات بد سبک زندگی مانند سیگار کشیدن و بیماریهای زمینه ای هستند بیشتر در معرض ابتلا می باشند. در نتیجه ، اکثر بیماران بحرانی یا فانی، مرد هستند. با کاهش ایمنی بدن با افزایش سن ، بیماران سالخورده احتمالاً به بیماری بحرانی مبتلا می شوند یا حتی می میرند. بنابراین ، هنگامی که بیمار مرد است ، بیش از ٦٥ سال سن دارد و سیگار می کشد ، خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری بحرانی یا مرگ دارد. هنگامی که بیماران با بیماری های اساسی مانند فشار خون و دیابت همراه هستند ، بدن مدت طولانی استرس دارد و ایمنی بدن کم است. علاوه بر این ، طولانی مدت سابقه بیماری دیابت و فشار خون بالا به ساختار عروق آسیب می رساند و احتمالاً در عفونت به یک بیماری بحرانی تبدیل می شود. بیماران مبتلا به بیماری مزمن قلبی به دلیل ضعف عملکرد قلب و ایمنی پایین احتمال ابتلا به آنها بیشتر است. هنگامی که به ۲-SARS-CoV آلوده شده اند ، آنها به احتمال زیاد دچار حوادث حاد قلبی عروقی می شوند و به بیماری های شدید مبتلا می شوند. هنگامی که بیمار دارای بیماریهای تنفسی قبلی مانند بیماری انسداد مزمن ریوی است ، عملکرد ریه بیمار آسیب دیده است. آنها مقاومت کمتری در برابر ویروس دارند. بنابراین ، بیماریهای اساسی مانند دیابت ، فشار خون ، بیماری قلبی عروقی یا بیماری تنفسی عوامل خطر برای پیشرفت بیماری هستند. علائم بالینی شایع بیماران ۱۹-COVID تب ، سرفه و خلط است. هنگامی که پاسخ ایمنی بیمار پایین است ، ممکن است به عنوان دمای طبیعی بدن ظاهر شود. تنگی نفس نشان دهنده عملکرد ضعیف ریه و کمبود اکسیژن است. بنابراین ، هنگامی که بیمار در تنفس دچار مشکل شده و یا تب ندارد ، لازم است برای تشخیص وضعیت بیمار هوشیاری بیشتری وجود داشته باشد. عفونت ویروسی باعث التهاب در بدن انسان خواهد شد. عوامل التهابی متنوع ناشی از طوفان التهابی می تواند باعث آسیب سیستم ایمنی بدن و حتی باعث نارسایی چند عضو شود.
این مطالعه به بررسی عوامل خطر پیشرفت بیماری بحرانی یا مرگ در بیماران مبتلا به ۱۹-COVID برای کمک به ارزیابی وضعیت بیمار و شناسایی زودهنگام بیماران بحرانی پرداخته است. توجه جدی به این عوامل خطر داشته باشید ، و در صورت بروز ارزش ریسک آزمایشگاهی ، رژیم های درمانی به موقع و شخصی برای افزایش اثربخشی و کاهش خطر مرگ مورد نیاز است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و فوق العاده انجمن صنفی کارفرمایی خدمات آموزشگاه های آزاد شهرستان بوشهر

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و فوق العاده انجمن صنفی کارفرمایی خدمات آموزشگاه های آزاد شهرستان بوشهر به استناد ماده ۱۳۱ قانون جمهوری اسلامی ایران انتخابات هیات مدیره و بازرسین انجمن صنفی کارفرمایی خدمات شهرستان بوشهر در تاریخ ۹۹/۶/۲۵ روز سه شنبه ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر انجمن واقع در بوشهر_خیابان معلم_کوچه معلم ۴_ جنب آموزشگاه ستاره برگزار می شود. از اعضای انجمن خدمات دعوت بعمل می آید در این جلسه حضور بهم رسانند. داوطلبان کاندید می بایست یک هفته قبل از تاریخ انتخابات تقاضای خود را به دفتر انجمن تحویل دهند.

دستور جلسه:
۱ - انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرسین انجمن
۲ - بررسی و تایید اساسنامه انجمن

دریاکنار
سال دوم
شماره ۱۱
سه شنبه ۲۸ مرداد ماه ۱۳۹۹

آزادگان بهترین و ارزشمندترین سرمایه برای ادامه آرمان‌ها

پیام تبریک حجت‌الاسلام ابراهیم تشکری مدیرکل بنیاد شهید وامور ایثارگران استان بوشهر به مناسبت فرارسیدن ۲۶ مرداد ماه سالروز بازگشت آزادگان به میهن اسلامی

بسمه‌تعالی

آزادگان بهترین و ارزشمندترین سرمایه برای ادامه آرمان‌ها و اهداف امام راحل و شهیدان والامقام و نظام جمهوری اسلامی هستند زیرا با ایمان راسخ خود در برابر همه فشارهای جسمی و روحی دشمنان ایستادند و از شکنجه‌های مزدوران بعثی هراسی به خود راه ندادند.

روز ۲۶ مرداد سال ۱۳٦۹ میهن اسلامی ایران شاهد حضور آزادگان سرافرازی بود که پس از سال‌ها اسارت در زندان‌ها و اسارتگاه‌های مخوف رژیم بعث عراق، قدم به خاک پاک میهن اسلامی خود گذاشتند.

ملت ایران به ایستادگی و مقاومت آزادگان سرافراز را در طول سال‌های سخت و مشقت‌بار اسارت افتخار می کنند و از اعماق وجودشان قدردان حماسه این رادمردان همیشه تاریخ هستند.

این‌جانب سالروز این خاطره بزرگ را به‌تمامی آزادگان معزز و خانواده‌های معظم شاهد و ایثارگر و مردم ولایتمدار استان بوشهر تبریک و تهنیت عرض نموده و سلامت و توفیق همه آزادگان و ایثارگران عزیز را از خداوند منان خواستارم.

گیاه اسفرزه و خواص کار آمد

استاد
حمیدرضا جعفری

گیاه اسفرزه از گیاهان دارویی است که از دیرباز مورد استفاده قرار گرفته است. گیاه اسفرزه علفی و یکساله و با ارتفاع ۱۰ تا ۳۵ سانتی متر است. میوه این گیاه پوشینه ، شکوفا ، دوخانه با محتوای یک دانه کوچک و لغزنده به رنگ قهوه ای است. این گیاه خودرو روی چراگاهها ، علف زارها ، مزارع رها شده کنار راه و جاده ها و بیابان های بایر رشد می کند. دانه های گیاه اسفرزه با ده درصد موسیلاژ در اثر هیدرولیز، تولید دگزیلوزان، آرابینوز، د- گالاکتوز، د - گالاکتورونیک اسید می کند ، علاوه بر ان دارای پروتئین ، املاح معدنی و روغن ثابت می باشد. نامهای دیگر اسفرزه نام های دیگر این گیاه، اسپرزه، اسبرزه، شکم پاره، اسفیوس، اسپغل، قارنی یاروق، اسپغول، اسفیدش، حشیشه، البراغیث، سفیدخوش، قارنی یارخ، بذر قطور، تبکو، برغوشی و بذر قطونا می باشد.

مزاج گیاه اسفرزه در طب سنتی و اسلامی طبیعت اسفرزه سرد و تر شناخته شده است. نوع سفید رنگ اسفرزه مرغوبتر است و در آب ته نشین می شود. مانند خاک شیر و تخم شربتی دارای لعاب است که موجب رفع تشنگی و یبوست می شود. خواص اسفرزه : کاهش وزن دمنوش گیاه اسفرزه برای لاغری و کاهش وزن مناسب است. افرادی که دچار اضافه وزن هستند می توانند پسیلیوم این ماده را با یک فنجان آب گرم و لیمو مخلوط کرده و قبل از غذا میل کنند. البته استفاده از مخلوط دانه های اسفرزه با آب و مصرف آن به صورت ناشتا هم باعث لاغری و کاهش وزن می شود. اسفرزه برای بانوان در طب سنتی از خیساندن اسفرزه و عناب در آب ، برای شستشوی واژن استفاده می شود تا در رفع خارش کمک کند. علاوه بر این اسفرزه برای درمان عفونت های رحم مفید است.

از دم کرده اسفرزه و نوشیدن آب آن می توان برای سوزاک (بهترین دارو برای درمان سوزاک) استفاده کرد زیرا خاصیت مدر دارد. رفع یبوست استفاده می شود زیرا اسفرزه ملین خوبی است. دانه Metamucil در آمریکا از اسفرزه برای تهیه داروهای ملینی چون های اسفرزه بسیار سخت هستند و معمولا در بیشتر مناطق دنیا رشد می کند.

این گیاه در ردیف مفیدترین، موثرترین و بی ضررترین و در عین حال ملایم ترین ملینهای گیاهی است که از قرنها پیش برای درمان یبوست استفاده می شد. تقریبا ۳۰ درصد پوشش دانه اسپرزه از یک ماده جاذب آب به نام موسیلاژ تشکیل شده است که پس از خیس شدن در آب ، لعاب دار می شود. هر دانه تقربا ۱۰ برابر حجم پیدا می کند و مانند لعاب ژلاتینی می شود که منبعی شفابخش برای بیماریبوست می باشد.

تحقیقات نشان می دهد که مصرف یک قاشق مرباخوری تخم اسفرزه ، ۳ بار در روز و نوشیدن حداقل دو لیوان آب ولرم همراه با آن تاثیر بسیاری در تخلیه و رفع یبوست دارد. علاوه بر این اسفرزه در کاهش درد و رفع خارش بیماریهای کولون و رکتوم و قطع خونریزی بواسیر نیز موثر می باشد. اما اگر پس از مصرف اسفرزه به مقدار کافی آب نوشیده نشود، روده ها ورم می کند زیرا آب موجود در مدفوع جذب شده و نتیجه معکوسی رخ می دهد. بنابراین نوشیدن آب کافی نباید فراموش شود. یبوست در زنان باردار نیز رواج دارد اما نباید از گیاهان ملین مانند اسفرزه استفاده شود. برای رفع این عارضه باید از سایر خوراکی های غنی از فایبر و الیاف گیاهی مانند سبزیها، دانه های غلات، نان سبوس دار و ... استفاده کنند.

همچنین برای رفع یبوست کودکان زیر دو سال نباید از این گیاه استفاده نمود. خواص لعاب اسفرزه (پسیلیوم) برای زیبایی پوست و مو گیاه اسفرزه تنها برای مصارف دارویی و پزشکی مورد استفاده قرار نمی گیرد. این فیبر طبیعی را می توان به عنوان ماسک زیبایی نیز استفاده نمود که از پوست و موی شما محافظت کند. ماسک اسفرزه برای پوست و مو اسفرزه دارای خواص فوق العاده برای از بین بردن جوش های صورت است. برای تهیه ماسک خانگی ، دانه های نرم اسفرزه را با شیر و عسل ترکیب کنید تا به پوست و موی شما درخشندگی دهد.

برای تقویت موی سر نیز می توان از اسکراپ طبیعی اسفرزه به عنوان شامپوی گیاهی استفاده کنید. اسفرزه برای دوران بارداری و شیردهی تا کنون از عوارض مصرف اسفرزه بر روی زنان باردار و شیرده اطلاعاتی منتشر نشده است. بنابراین توصیه می شود که خانمها در دوران بارداری و شیردهی از این گیاه دارویی استفاده نکنند. اسفرزه برای نوزادان و کودکان اسفرزه در نوزادان و کودکان می تواند موجب خفگی شود، بنابراین از مصرف اسفرزه برای آن ها خودداری کنید.

بهترین زمان و طریقه مصرف اسفرزه با ترکیب ۲ قاشق چای خوری اسفرزه ، شیر، عسل یا آبمیوه می توان از آن استفاده کرد. معمولا از دانه های لعاب دار اسفرزه همراه با آب گرم به صورت ناشتا استفاده می شود که برای رفع یبوست یک گزینه درمانی بسیار مفید می باشد. مقدار مناسب برای مصرف اسفرزه در روز مصرف ۵ گرم اسفرزه دو بار در روز برای کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار موثر است.

مهارت آموزی ورابطه ی آن باهوشیاری وهوش هیجانی(قسمت دوم)

مهارت درمانی
به قلم :
دکتر لیراوی

اگر مراکز و موسسات آموزش‌های حرفه‌ای و هنری تقویت شوند، اگر فرزندان این مرز و بوم از خردسالی و دوران دبستان و متوسطه و سپس موسسات آموزش عالی چند حرفه و هنر مورد علاقه اشان را یاد بدهند قطعاً فرار از درس و بیزاری از مدرسه وجود نخواهد داشت و هوش و هوشیاری نیز متعالی تر خواهد شد، هوش که افزایش یافت از مهارت های به روز نیز بهینه استفاده خواهد شد و فرد و جامعه از آن مهارت که نتیجه ی هوشمندی بوده است بهره می‌برد و کشور مستقل و بی نیازی خواهیم داشت که هادون برگسن می گوید : : هنرمند متعلق به آثارش می باشد و آثارش متعلق به دیگران. ، نیاز یا کمتر نیاز به دستاوردهای نوین، زیرا ما خود تولیدکننده و صادرکننده خواهیم بود.

استعدادهای بالقوه انسان‌ها به خصوص نوجوانان و جوانان با ترویج مهارت ها، حرفه‌ها، هنرها که مورد علاقه آنها باشد شکوفا خواهد شد و جامعه را تحت تأثیر خود قرار خواهد داد.

از سوی دیگر ما برای رشد و معرفی خود در حوزه ی کاری باید در امر مهارت‌های فنی و حرفه‌ای و حتی علوم دیگر ضرورت و اهمیت ((هوش رقابتی)) را هم خوب بدانیم.

هوش رقابتی چیست؟((جمع آوری اطلاعات مربوط به محیط و رقبا به منظور خلق و حفظ مزیت رقابتی است، بر این اساس هوشمندی رقابتی نوعی فرآیند سیستماتیک است تا از به روز بودن اطلاعات دقیق و مرتبط با رقبا اطمینان حاصل شود به عبارتی، هوشمندی رقابتی، فرآیند جمع‌آوری علمی در مورد رقبا و کاربرد آن در یک طرح استراتژیک بلند مدت و کوتاه مدت می باشد.))

مهارت و مهارت درمانی که حوزه وسیعی دارد، می تواند اصولی در ((هوش رقابتی)) را به ما آموزش دهد که خود می‌تواند به افزایش بهره‌وری و سوددهی بینجامد و در نتیجه علاقه‌مندان و مشتاقان امر مهارت آموزی را افزایش دهد.

در موسسات مهارتی حتماً باید به ضرورت های هوش رقابتی و فواید آن توجه داشته باشند. که عبارتند از (شرکتها یا سازمانها برای ارائه ی ارزشی بالاتر و تامین رضایت مشتریان، همانا به اطلاعات بسیار زیادی از شرکت‌های رقیب، واسطه‌ها و سایر نیروها و عواملی که در بازار فعال هستند، نیاز دارند_هر چقدر یک سازمان یا شرکت بتواند از شرکت‌های رقیب، اطلاعات بیشتری به دست آورد، احتمال اینکه استراتژی های اثربخش و موفق آمیزی تدوین و اجرا کند بالطبع بیشتر می شود_ هوش رقابتی به عنوان یک ابزار مدیریت استراتژیک و یکی از سریع ترین زمینه های رشد کسب و کار دنیا،به شمار می‌رود_ حدود ۹۰ درصد از اطلاعاتی را که یک شرکت برای تصمیم های حیاتی خود نیازمند به آن است ،به نوعی می‌تواند از راه هوشمندسازی رقابتی کسب کند.))

البته ((هوش رقابتی)) که می تواند بهره وری و سوددهی در موسسات خصوصی را افزایش دهد و به مهارت های خاص خود نیازمند است دارای شاخص‌هایی است (آینده‌نگری_ بینش اجتماعی_هم افزایی_ ایده سازی_ کل گرایی_نگرش فلسفی_قدرت تشخیص_قدرت پیش‌بینی_ استنباط ابهام_ سازگاری_تحلیل ذهنی_یکپارچه سازی))

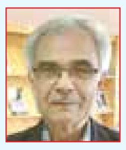
وقتی شاخص‌ها را خوب بشناسیم و مهارت‌های آن را فرا گرفتیم و یا با((هوش مهارت درمانی)) که داشتن این هوش به مهارت هایی دست خواهیم یافت که افراد و جامعه را درمان می کند و یا با مهارت درمانی به این هوش خواهیم رسید.

و باید بدانیم : (دانشمندان ،علما و بزرگان هر کدام نردبانی برای ترقی دارند ، لیکن شاعران ، و هنرمندان این مدارج را پرواز کنان می پیمایند) «ویکتور هوگو ،،

در آمدی بر گویش بوشهری

ضرب المثل های بوشهری

به کوشش:
عبدالحسین احمدی ریشهری



- تو خین خوم مَشکالم، : در خون خودم غلط می زنم ، بسیار گرفتاری دارم . اشاره به فزونی غم و اندوه و گرفتاری های دیگر است.
- تو ، یه کاری ، مو ، یه کاری ، تا بچله معاش روزگاری . : تو باید یک کار انجام بدهی و من یک کاری تا بالاخره معاش زندگی ما بگذرد .
- تیر بن گوشم زد. : یعنی به کنایه و اشاره سخنی که در دلش بود بالاخره ابراز کرد . تیر به بن گوشش زدم : یعنی به کنایه به او گفتم که بداند = تلویح و کنایه.
- خدا سی کور تیلیت می کند . (تیلیت = تلیت ، ترید) به مزاح بر زبان رانند . نظیر : خدا یار شلخته ها است ، خدا یار تنبل ها است .
- خیار دو برگه و گندم سرخوش . : هندوانه هنگام اوّل ثمرش ، و گندم به وقت پُرشدن خوشه هایش معلوم می شود که حاصلش چگونه است . نظیر سالی که نکوست از ....

واژگان بوشهری

بُک . buk : شعله . بک گرفتن : شعله ور شدن

بِلتَش . beltas : خاکستر را گویند و از دو کلمه بل = بله به معنی نسبتا + تش = آتش ترکیب شده است .

بُم بریز. bombriz : پیاز داغ ، پیاز داغ کردن هنگام پختن خورش « بن برزی» هم می گویند . از دو کلمه بن = ته + بیریز، بریز= پختن ترکیب یافته است .

بمبوله. Bamboleh : بادکنک

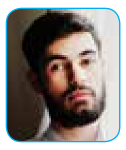
بوچ ، بوچ . buc.boc : از اصوات است . آهنگ و صدای مخصوص طلبیدن مرغ و خروس برای دانه .

دلنوشته

با من بگو تعبیر نیک فال هایت را
قبل از شروع امتحان، اشکال هایت را
سم بر زمین کوبیده در من آه ! نریانی
وقتی که می ریزی به گردن یال هایت را
تا بیشتر دستم بدست آسمان باشد
برداشتم رنگ کبودی، شال هایت را
تو در حجاب آنقدر زیبایی که عابرها
نادیده می گیرند استدلال هایت را
بگذار برگردد به شهر آرامش نسبی
از پا در آور لحظه ای خلخال هایت را
باید دهانم را ببندی باز با بوسه
تا بیشتر تحسین کنم رمال هایت را
حالا که صد شمشیر درچشم و زبان داری
بگدار یکسو چاقو و چنگال هایت را
تا کفتر جلد فقط بام خودم باشی
کوتاه خواهم کرد روزی بال هایت را

ایرج انصاری فرد

دل من! او به تو خندید فراموشش کن
ساقه ی عشق تو را چید فراموشش کن
بی وفا! یار خودش را وسط شهر ببین
با رَوِش های تو بوسید فراموشش کن
گل امید تو در حسرت بوئیدنِ او
نا امیدانه پلاسید فراموشش کن
مثل یک کودک بی جربزه شد، میبینم
از رسیدن به تو ترسید فراموشش کن
نور خورشید نگاهش به خیابان هایت
دشمنی کرد و نتابید فراموشش کن
هی زدی حرف، زدی حرف، زدی حرف ولی
او به ساز تو نرقصید فراموشش کن
او که سرگرمِ کسی شد، تو چرا بی کاری؟
دلکم! بی غم و تردید ،فراموشش کن



امیرحسین حسین زاده

مرز بگشا!
انقدر از بزرگی دنیا برای خود کاستیم که فقط یک من باقی مانده و تعدادی اینه در چهار سمتمان!
گاهی در اینه مینگریم و فقط باز یک خود را میبینیم!
گاهی با سر به ایینه میکوبیم که فقط تصویر یک خود میشکند...
چرا از یاد بردیم که دنیا فقط چهار دیواری ملموس ذهنی ما نیست؟؟!
مرزها را بگشا!!
دورتر ها را بنگر و انجا را که نمیتوانی ببینی، تجسم کن!
با شور از صدای پرنده ها اواز سر ده!
رویاهات و تمام انچه که از هستی در وجودت لانه ساخته،،
سهم بسیار کوچکی از حقیقت تومیباشد!
بزرگ ارزو کن!
بلند قدم بزن!
وبا تمام وجود زندگی کن.
سهم من جایی از قدر تو نمیکاهد و
هر انچه ما را به این قهقرای بی امیدی میکشاند فقط چاله های خود ساخته ترسهایمان است،
کنار ترس ها بنشین و دوستانه با چایی از پذیرش ، مهمانش باش و عاشقانه ان را در بر گیر و با این پیوستگی پوسته بگشا!!!
دیدن رنگ ها را به چشمانت عادت بده
و زیبایی را مهمان همیشگی خانه ات بساز
با فقر شادی کن
با تنهایی برقص
در درد جان بگیر
و موانع را از زیر پایت بگذار
بزرگ بیندیش و عاشقانه زندگی کن که تو جای تو در بهشت است!!

مریم حسن بیگی

دیگر نبودی
حتی افتضاح هک
برای همین ها بود
که جمع ام با چیزهای رو میز
حالا
عطر بهارهاست که می رود
دوباره برمی گردد
دوباره می رود
گیر کرده در بی خودی ذهن های معیوبم

امین رجبیان

من زن بودم
فریادی که گره می خورد با گره روسریم
تا کبودیِ تن راه کج کُنَد
به سیاهی شب.

راهبه خوشنود

با هر نفست به ساز من شور بده
در گوش چپم اذان ماهور بده
با نغمه ی زیبای تلاوت بر جان
بر روح و روان من دمِ نور بده

طیبه حسنوند دلبر

به دست های تو معتادم
به دست های تو
که در هجوم سیگار دود شدند
و رفتند
لباس هایی که با غروب تو
تن کردم
هنوز به تن دارم
آفتاب که سر زد
تنم را درمی آورم
و آویزان طناب می کنم
تنم هنوز چکه می کند
تنم که در محاصره ی باران بود
تنم که روزهای هفته را می شمرد
وبه تو نمی رسید
تنم که مرده های زیادی را می شناخت
وتا نامشان را می برد
آنها برمی گشتند
به لباس سفید مندرسشان
وهمه چیز در چهارچوب سکوت معنا داشت
گاهی فکر می کنم
باید به خانه برگردم
وخنده های شیرینت را
با چای حل کنم
شاید روزهای تلخ
از گلویم پایین بروند!

فرسا عمران

به وقت طلعت مهرِ مودت
شود معدوم تاریکی غربت
رهد بانو ز بار خستگیها
چو آقا گویدش، ای رمز عشرت

برزو مومن زاده

آنگاه که در بهشت ایجاد شدم
جان بودم و از حجم خود آزاد شدم
گفتند بیا سبب بخور شیرین است
آن خوردم و اینجا آدمیزاد شدم

کنی منصوری

وسواسی ترین آدم دنیا شده ام
بعد از تو
هیچ آغوشی را
تن نمیکنم

راحله جمالیان

همین امشب،
تمام فریادهای کاغذی ام را
دورریختم
شاید هنوز هم تکه ای ازآن
درفضا معلق باشد

هادی حیدری

به تکرار من‌های تو در توفکر کن
چقدر شب را دوست دارند
بگو شیشه‌هایشان را از شب پُر کنند و بیاورند
بیاورند برای کسی که شب را
عاشقانه دوست داشت

داوود ملکیان

این روزها
که چشم هایت آگهی استخدام می دهند
غیرت من
پر کارترین کارگر شهر می شود

محمد جلیلوند

درجستجوی
لغت مرگ
پیراهن پاره کردم
تاسپیدترین پیراهن
برجمودتنهاییم
رعناشود

محمدرضا کیانی

شهر را سیل برد
رحم نداری تو
سد شوی
در مقابل چشمانم

سمانه نجفوند

ضرب المثل های بوشهری به زبان انگلیسی

به کوشش:
حسین دریانورد

خر پیر و اوسار رنگی

There is no fool like an old fool

معادل فارسی: دم(سر) پیری و معرکه گیری

هنگامي كه كسي بخواهد با نو و زيبا و رنگين كردن سر و روي چيزي كهنه و فرسوده آن را نو و كار نكرده و آباد نشان دهد به كار مي رود.

دریاکنار

نشریه‌دریاکنار

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

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

سال دوم شماره ۱۱ سه شنبه ۲۸ مرداد ماه ۱۳۹۹ ۲۸ ذوالحجه ۱۴۴۱ ۱۸ اگوست ۲۰۲۰ قیمت ۲۰۰۰ تومان

با شادی های زندگیمون قهر نباشیم

احسان بهنام فر
بازیگرعرصه کمدی

آیا تا به حال به این فکر کردین که در طول ۲۴ ساعت شبانه روز، چقدر از زمانتون رو صرف شادی و خنده کردین؟!
آیا تا به حال برای شاد زندگی کردنتون، وسواس داشتین؟!
آیا تا به حال طعم لذت شادی بخشیدن به دیگران رو چشیدین؟!
آیا خرج کردن پول برای شادی خود و خانواده، جزو هزینه های زندگی محسوب میشه یا سرمایه گذاری؟!
آره؛
همه ی ما می دونیم تو این شب و روزا، زندگی تا دلمون بخواد، پر از مشکلات (اقتصادی، قیمت سکه و دلار و بیماری کرونا و...) و گرفتاری های مختلف در رنگ و سایز های متنوع وجود داره تا جایی که دیگه نه دلمون به خنده میره و نه دل و دماغ اخبار گوش دادن داریم!
اما با وجود تمام این شلوغی ها و کم و کاستی های زندگی، هر چقدر هم که غصه بخوریم و کاسه چه کنم چه کنم دست بگیریم، دنیا پاسخی به دل مانمیده!
کما اینکه شاد بودن، اگه نتونه باری از مشکلاتمون برداره، بی شک اضافه هم نمیکنه..
اگه یه عده از آدما رو شاد و با حال خوب میبینیم، به این معنا نیست که همه چیز تو زندگیشون خوبه و کامله و یا به قول خودمون روزگارشون بر وفق مراده، نه!
ی عده هستن که شاد بودن رو انتخاب میکنن چون می تونن چیزهای خوب و فراتر از ناقصی ها رو تو زندگیشون ببینن.
به قول کارل گوستاو یونگ:
خوشحالی یعنی حضور کامل مادر هستی و توانایی ما به گفتن یک آریِ بزرگ به زندگی.
اگه چشم زیبابین نداشته باشیم، خدا هر چقدرم که بهمون نعمت بده، بازم کم و کاستی ها و نقص ها رو میبینیم!
کسی که داشته هاش رو ببینه، بیشتر از زندگیش لذت میبره.
یادمون باشه دنیا به اندازه کافی پیچیده و عجیب هست، پس زیاد به سختی ها فکر نکنیم
فکر کنید یک نفر صبح که از خواب بیدار میشه میگه؛
چه صبح زیبایی، خدایا شکرت!
یکی هم وقتی که بیدار میشه میگه؛
وای خدای من! باز دوباره صبح شد!!
شما میخواهید کدامیک از این دو نفر باشید؟!
بی شک دوس دارید گزینه اول رو انتخاب کنید؛
البته اینم بگم که شاد بودن و خندیدن، دلیل بی غمی نیست؛
بلکه نشانه حاکم بودن بر شرایط ناگوار است.
مصریان باستان اعتقاد داشتن که پس از مرگ تنها ازشون دو سوال پرسیده میشه؛
آیا شادی رو یافتی؟
آیا شادی رو آفریدی؟
منو شما نویسنده، کارگردان و بازیگر زندگی خودمونیم...
ماییم که تصمیم میگیریم تو شرایط مختلف زندگی چی بنویسیم و چگونه بازی کنیم؛ پس سعی کنیم بهترینا رو برای خودمون خلق کنیم.
زندگی سازِ دل است، تو نوازنده این سازی وبس
*تو اگر شاد زنی شاد شوی، گرچه** باشی چوقناری به قفس*
شاد بودن، دوست داشتنی ترین شکل جراَت است؛
واما چند تکنیک ساده برای شاد بودن:
۱_شانه هایمان را از حالت خمیده در آوریم وراست نگه داریم.
۲_یک نفس عمیق کشیده و چندثانیه اونو نگه داریم و سپس عمل بازدم رو انجام بدیم.
۳_در طول روز مقابل آئینه بایستیم و لبخند بزنیم.
۴_هر وقت کاری رو انجام میدیم خودمون رو تشویق کنیم و به خودمون پاداش بدیم.
۵_همیشه از جملات مثبت و قدرتمندی همچون (من خوشبختم، من خوشحالم، من موفق هستم و...) استفاده کنیم
۶_در لحظه باشیم.
مرا عهدیست با شادی که شادی آنِ من باشد
از روانشناسی پرسیدند؛
بهترین الگو برای پیروی در زندگی چیست؟

گفت کودکان بهترین الگو هستند؛
چرا که کودکان شش خصوصیت دارند ک نباید هیچگاه فراموش کنیم:
اول اینکه همیشه بی دلیل شادند
دوم اینکه همیشه سرشون به کاری مشغوله
سوم اینکه وقتی چیزی رو میخوان تا بدستش نیارن دست از اصرار برنمیدارن
چهارم اینکه به هیچ چیز دل نمی بندند.
چیکار کنیم زندگی شادتری داشته باشیم؟
۱-زندگی خودمون رو با هیچ کس مقایسه نکنیم
۲_افکار منفی نداشته باشیم
۳_خیلی خودمون رو جدی نگیریم
۴_انرژی خودمون رو صرف کنجکاوی در امور دیگران نکنیم
۵_به زندگی دیگران حسادت نورزیم
۶_گذشته هامون رو بزاریم تو گذشته خودشون بمونن و فقط و فقط به عنوان تجربه ازشون استفاده کنیم
۷_هیچکس جز خودمون مسئول خوشحال کردن خودمون نیست؛ پس سعی کنیم شادی رو به خودمون هدیه بدیم.
۸_شاکر نعمات خداوند باشیم
۹_ورزش رو فراموش نکنیم
شادی واگیر دارد
اطرافمون رو پر کنیم از آدمای مثبت.
یافتن هر دوست شاد و سرحال، امکان شاد شدن ما رو تا ۹ درصد افزایش میده.
مغز ما نورون های آئینه واری دارند که هر چیزی رو ک دیگران ابراز میکنند تقلید میکنن
پس سعی کنیم هر وقت احساس کسلی کردیم و یا اصطلاحا دشارژ شدیم با دوستانی که خوش بینن و انرژی مثبت بهمون القا میکنن ارتباط برقرار کنیم.
شاد باشید و شاد زندگی کنید تا رستگار شوید.

هشدار!

به مسیر نا امن اعتیاد ، نه بگوییم !

دکترستاره محنائی
روانشناس
ومدرس دانشگاه
وعضوهیات علمی

درطول زندگی خود با ر ها با جملا تی ازقبیل (اعتیاد بلای خانمان سوز)، (اعتیا د به عنوان یک آسیب ا جتما عی)، . . . مواجه شده ایم. درابتدا بهتراست بیان کنیم منظوراز اعتیاد به موادمخدرچیست وسپس به مواردی ازقبیل علل مصرف، پیام ها، باورهای غلط ودرمان اشاره نمائیم. اعتیاد به موادمخدر که اختلال مصرف نیزنامیده می شود، وابستگی به داروها به موادمجازغیرمجازاست. ممکن است درکشوری دیگرالکل یا مصرف نیکوتین مجازباشد، اما این باعث نمی گردد که به عنوان مواددرنظرگرفته نشود. هنگامی که فرد معتاد میشود، قادر به کنترل خود دراستفاده ازمواد مخدر نخواهد بود و ممکن است علیرغم آسیب های ناشی ازمصرف، همچنان به مصرف مواد ادامه بدهد.
اعتیاد به مواد مخدر می تواند باعث عواقب جدی ودرازمدت، ازجمله مشکلاتی باسلامت جسمی، روانی، روابط فردی، اشتغال وقانونی گردد.
علت های مختلفی باعث گرایش فرد به اعتیاد می گردد که برخی ازعلل عبارتند از: تاثیرژنتیک دراعتیاد به مواد مخدر، تاثیرمحیط اجتماعی، تاثیرضعف درمهارت‌های اجتماعی، تاثیربیماری ومشکلات روحی و روانی ، تاثیرروابط ناسامان خانوادگی، تاثیرهمسالان وموارد ی ازاین قبیل . که بنده معتقدم همه این تحت اشعاع خانواده قرار می گیرند. چه بسا اگرخانواده و والدین ازابتدای دوران کودکی، مهارت های ده گانه زندگی رابه فرزند خود آموزش دهند و همچنین از بین ۴ سبک فرزند پروری مقتدرانه را پیاده سازی نمایند و ایجاد یک رابطه دوستانه و صمیمانه بافرزند خویش ،این احتمال بسیار اندک است که فرد تمایل به مصرف مواد داشته باشد.
وقتی پای صحبت افراد مبتلا به اعتیاد می نشینیم و دلیل اعتیادشان را می پرسیم، پاسخ های تکرارشونده ای رامی شنویم: (برای تفریح، یک باربرای تجربه، دوستان ناباب، فرارازتنهایی، کنترل غصه ها و...)
این عقاید باعث می گردد که فرد کم کم به سمت مصرف بیشتر کشیده شود ودرنتیجه ترک کردن نیزبه سختی اتفاق خواهد افتاد.
ازپیامدهای مصرف مواد می توان به عوارض فردی ، خانوادگی و اجتماعی اشاره نمود. عوارضی که فرد را علاوه برمشکلات جهانی ، دچارمشکلات روحی و روانی نیزخواهد کرد.
برای درمان اعتیاد یک زمان مشخص وجودندارد. پیشینه اعتیاد، میزان مصرف، ویژگی های شخصیتی وخانوادگی ، نوع ماده مصرفی ، بیماری های همراه بااعتیاد ، میزان حمایت ، استفاده از درمان های دارویی و غیردارویی وعوامل دیگری درطول مدت بهبودی و ترک اعتیاد تاثیرگذارهستند. بسیاری ازافرادبه دلیل ترس از روش های سخت ترک ، اقدام به درمان اعتیاد نمی کنند. روش هایی ازقبیل اقدام به بستن فرد وقرنطینه کردن او که دربرخی ازکمپ ها استفاده می شود ومعمولاً در درازمدت، تاثیری نداردو چه بسا به دلیل آثار روانی گرانباری که دارد، وضعیت اعتیادفرد رادشوارتر می کند. اما در حال حاضر، روش های نوینی در درمان اعتیاد مورداستفاده قرارمیگیرد که بسیارکارسازتراست. روش هایی مانند: درمان رفتاری، درمان شناختی_رفتاری ، دارودرمانی ، بیزاری درمانی ، خانواده درمانی وگروه درمانی.
درانتها توصیه من به والدین عزیزاین است که مهارت های زندگی را از ابتدای کودکی به فرزندانمان آموزش دهیم ، به خصوص قدرت نه گفتن درقبال تعارف مواد از جانب دوستان و همسالان . وتاکید به همه مبنی براین که یاری گرزندگی یک دیگرباشیم.

در ایام بی نظارتی، چه کنیم که فرزندانمان سالم بمانند

دکتر عبدالله نجم
دکترای حرفه ای دامپزشکی

روح الله ایزدخواه نماینده تهران به اتفاق ۲۵ نفر دیگر از نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی مجلس به وزیر جهاد کشاورزی به خاطر واردات گوشت تاریخ گذشته و عدم رسیدگی صحیح نسبت به وضعیت سلامت غذایی مردم تذکر کتبی دادند.
در حال حاضر هر یک از ما در مراکز خرید سطح شهر، نماینده هوشیار جامعه هستیم و با مشاهده هر گونه تخلف به مراکز زیر اطلاع رسانی کنیم
شماره تماس:
تخلفات بهداشتی مواد غذایی-سامانه وزارت بهداشت-تماس ۱۹۰
ستاد فوریت های سلامت به صورت شبانه روزی پاسخ گوی شکایات شما عزیزان در زمینه های زیر می باشد:
عرضه و فروش مواد غذایی فاسد
توزیع و فروش مواد تاریخ گذشته
عدم رعایت بهداشت در اماکن طبخ مواد غذایی
عدم رعایت بهداشت در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی
تهیه و تولید مواد غذایی در مراکز غیر مجاز
و...
سازمان دامپزشکی بوشهر-تماس ۰۷۷۳۳۳۳۳۰۰۷
نظارت و پیگیری فراورده های خام دامی از جمله تخم مرغ، گوشت قرمز گاو و گوسفند، گوشت سفید مرغ و ماهی، گوشت های بسته بندی شده، میگو و.... با سازمان دامپزشکی میباشد.
گران فروشی - اداره تعزیرات-تماس ۱۳۵
یکی از وظایف اصلی، نظارت بر قیمت کالاها یا مقابله با گران فروشی است که در فصل اول ماده ۲ قانون تعزیرات کشور توضیح داده شده است. شهروندان در صورت مشاهده تخلفی میتوانند با شماره ۱۳۵ یا شماره پیامگیر ۳۰۰۰۰۰۱۳۵ یا تارنمای ir.www.t۱۳۵ شکایت خود را اطلاع و ثبت کنند.
سامانه مردمی-تماس ۱۲۴
مدیر کل امور حقوق و رسیدگی به تخلفات سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان از سامانه ۱۲۴ به عنوان مجموعه منسجم در جهت دریافت شکایات، انتقادات و پیشنهادهای مردمی استفاده میشود.
سلامتی شهر را خودمان در دست بگیریم و هوشیار باشیم تا سلامتی را طلب نکنیم.

نازنین زهرا جان

تو دختر متولد شدی برای همیشه پاک بودن
تو دختر متولد شدی برای همیشه زیبا بودن
تو دختر متولد شدی برای لطیف بودن
تو دختر متولد شدی برای عشق ورزیدن
و امروز تو دوباره متولد می شوی
و شمع ها، که سهم توست از زندگی
و ستاره هائی که به میهمانی آمده اند
و شکوفه هائی که دوباره خواهند شکفت
و عطری که نصیب پروانه هاست
و تو سهم ما از تمام زندگی
تولدت مبارک دختر زیبای اطلسی

از طرف بابا ایمان، مامان حکیمه،
داداش محمدعباس، آبجی زکیه و آبجی الهه

فن بیان

استرس و اضطراب در سخنرانی

سعید محمدی فرد
مدرس و مشاور ارتباطات و سخنوری

دهنم خشک شده بود و تمام بدنم گُر گرفته بود. احساس میکردم یه چیزی راه گلوم رو گرفته و نمیزاره صدام در بیاد لرزش زیادی رو توی صدام و چهار ستون بدنم حس میکردم آخه این اولین بار بود که در مقابل همه همکارام و مسئولان سازمان ایستاده بودم و داشتم حرف می زدم وسط تپق های پی در پی مدام خدا خدا میکردم ک زودتر تموم بشه دست آخر هم مطالب رو گفته و نگفته ، سخنرانیم رو به پایان رسوندم.
تا قبل از امروز فکرمیکردم اعتماد به نفس بالایی دارم و قدرت کلامم خیلی خوبه، اما بعد از سخنرانی امروز تازه متوجه قسمت های تاریک درونم که تا حالا باهاش مواجه نشده بودم، شدم.
سلام سلام سلام به همه‌ی دوستان هدفمند و پرانرژی
بخش اول خاطره ای بود از یکی از هنرجویان سخنور برتر که در یکی از سازمانهای مهم دولتی مشغول بکار بود و بعد از اولین سخنرانی متوجه نیاز مبرمش به آموزش سخنوری و فن بیان شد و با شرکت در دوره های سخنور برتر برای همیشه از شر این اختلال راحت شد.
استرس و اضطراب در سخنرانی و صحبت در جمع ازجمله اختلالات اضطرابی است که تا زمانیکه فرد مجبور به سخنرانی نباشد متوجه وجود چنین مشکلی نمیشود
حتما همه‌ی شما عزیزان هم مثل من به اهمیت توانایی سخنوری و صحبت کردن در جمع در پیشبرد اهداف و ارتقای شغلی و تحصیلی واقف هستید.
امروز در این مقاله قراره از دلایل بوجود آمدن استرس حین سخنرانی و راهکارها برای ازبین بردن این اختلال صحبت کنیم؛
همه ما میدونیم ک سریع ترین و امن ترین راه برای ازبین بردن یک نقطه ضعف، شناخت و کسب اطلاعات و پی بردن به علت پیدایش این ضعف و کاستی است
پس ما هم ابتدا به دلایل بوجود آمدن استرس حین سخنرانی می‌پردازیم.
دلایل پیدایش استرس حین سخنرانی
عوامل زیاد و مختلفی وجود دارد که میتواند باعث شود استرس و اضطراب حین سخنرانی سراغ ما بیاد و ما با شناخت این عوامل تا حد زیادی میزان استرس و اضطراب و ترس را کاهش میدهیم
۱)عوامل ژنتیکی:
یکی از عوامل استرس و ترس حین سخنرانی عوامل ژنتیکی است
به این معنی که اگر یک عضو از خانواده دچار این اختلال باشد امکان اینک یک یا چند عضو دیگر از خانواده هم دچار این معضل باشد وجود دارد
۲)عوامل محیطی:
همه ما خوب میدونیم که محیط زندگی تاثیر زیادی رو به روی همه ما داره افرادی که در کودکی با دوستان و والدین کم رو در ارتباط بوده و هستند، در آینده دچار این اختلال خواهند شد و همچنین در سایر مهارت ها هم دچار نقص می‌شوند
۳)داشتن تجربه‌ناخوشایند:
کسانی که در گذشته بعد از صحبت کردن در جمع مورد تمسخر یا سرزنش قرار گرفته‌اند و یا در یک سخنرانی و اجرا به اصطلاح «سوتی» داده اند بیشتر در معرض ابتلا به استرس سخنرانی خواهند بود
توجه داشته باشید که عوامل روانی در بروز استرس سخنرانی نقش اساسی را ایفا میکنند پس برای حل این مشکل از کمك مشاوران و متخصصان علم سخنوری استفاده کنید.
تکنیک ها و رازهای کم کردن استرس سخنرانی
۱)از تلاش برای حفظ خونسردی خود دست بردارید
اکثر افراد فکر میکنند ک تلاش برای حفظ خونسردی بهترین راهکار برای از بین بردن ترس و اضطراب سخنرانی است اما این نکته یک راهکار کاملا نادرست است
طبق تحقیقاتی ک به تازگی در دانشگاه هاروارد از محققان این دانشگاه منتشر شده است نشان داده اند این تکنیک (حفظ خونسردی) موثر نیست و راهکار بهتر این است ک وحشت خود را تبدیل به هیجان کنید در این تحقیق افرادی ک اعلام کرده اند که هیجان زده هستند شایسته‌تر و مقتدرتر بنظر میرسیدند
۲)*با خودت حرف بزن:
اسم خودتو صدا کن و بگو تو میتونی
شاید کمی عجیب بنظر برسد اما طی تحقیقی مشخص شد افرادی ک خودشون رو به اسم کوچک صدا میزنند مثلاً (سعید تو میتونی)، هنگام سخنرانی در جمع خیلی بهتر از افرادی که از جمله «من میتونم» اجرا را به پایان رساندند
۳)صبح روز اجرا ورزش کنید و ژست افراد قدرتمند را به خود بگیرید:
تحقیقات بسیار زیادی حاکی از این مطلب میباشد که ورزش کردن باعث تغییر سیستم عصبی شده و استرس را بسیار کاهش میدهد و تمرکز و حافظه یادگیری شما را بسیار بالا میبرد
در علم زبان بدن بارها به این مورد که نحوه قرارگرفتن دست و پاهای شما در ایجاد یا ازبین رفتن اعتماد به نفس شما ارتباط مستقیم دارد اشاره شده است
بطور مثال سعی کنید پاها را کمی ازهم باز کرده و دستها را روی پهلوها قرار دهید این یک ژست قدرتمند است و اضطراب را بسیار کاهش میدهد یا برعکس اگر قوز کرده و پاها را بهم بچسبانید حس ضعیف را در شما القا میکند
۴) اجرایتان را با انرژی و تن صدای بلند شروع کنید:
باانرژی صحبت کردن حس ترس و اضطراب را درون شما پرواز میدهد و گفتگوی درونی مثبت و احساس رضایتمندی جایگزین آن خواهد شد