

دریپاکنار

صدای پرتین مردم استان بوشهر

مدیر کل تامین اجتماعی
استان بوشهر:
ارائه شماره حساب بانکی
مستمری بگیران این
سازمان، غیرحضور شد



مهدی طارمی:
شاید روزی برای رئال مادرید بازی کنیم

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

سال دوم شماره ۱۹ چهارشنبه ۳۰ مهرماه ۱۳۹۹ ۴ ربیع الاول ۱۴۴۲ ۲۱ اکتبر ۲۰۲۰ قیمت ۳۰۰۰ تومان

پازل همدلی بوشهر را تکمیل کنیم

سخن مدیر مسئول

شفای شفافیت

به نام مقام تعالی



یکی از اتفاق‌های رایجی که پس از رو کردن دست‌افراد با عملکرد خارج از عرف اتفاق می‌افتد، واکنش‌های غیر معمولی ایشان نسبت به تخریب پدید آورنده شفافیت می‌باشد، گاهی اتفاق افتاده است که طرف مقابل با زیرپانهدان «اخلاق حرفه‌ای و اصل سلامت»، از طریق کذب گویی و نسبت دادن برخی اتهامات، تمام تلاش خود را در راستای تشویش اذهان معطوف می‌نماید. این پدیده برگرفته از در ماندگی تمام و کمال می‌باشد، چرا که شفافیت همواره برای وی دردسر ساز بوده و از روداشتن هرگونه عملکرد خلاف واقع جلوگیری بعمل می‌آورد. اینجاست که ما با بسیاری در مسیر خودتائید قدم‌وپایدار بوده و به مقابله حداکثری بپردازیم و به عملکردهای خارج از عرف وی واکنش نشان دهیم. هر جا که هوشمندانه تخریب شدید، سلطان شفاف سازی باشیم، روز به روز بر بهبود عملکرد خود صحنه گذارید. زمانی شفافیت شفاء دهنده می‌باشد که شنونده‌ها در شنیدن الفاظ دقیق عمل لازم را داشته باشند و از پذیرفتن هر مطلبی بدون ادله خودداری نمایند و با خود بیاندیشند که نسبت دهنده افعال چه منظوری در پی گفته‌هایش دارد؛ منافع شخصی، منافع جمعی یا که صرفاً بواسطه روشن شدن دست است. امید آن داریم که فرآیند شفاف سازی در بهترین حالات ممکنه و بالاترین درجه‌های امنیتی رخ داده و پیگیری مسئولین ذی ربط را در پی داشته‌باشد.

مهران سلطانی نژاد
مدیرمسئول



قطعه قطعه جمع گردد، همدلی معنا شود.



سهیلا شعبانپور
مدرس ارتباطات:

توجه به زمان بندی در سخنرانی
اهمیت بسزایی دارد



ماجراهای آقای
نیرنگ زاده

نیرنگ زاده
و یاد روزای
خوب

مسئولیت مقالات و مطالبی که در نشریه منتشر میشود به عهده‌ی مدیر مسئول است ولی این مسئولیت نافی مسئولیت نویسنده و سایر اشخاصی که در ارتکاب جرم دخالت داشته باشند نخواهد بود

راهزنان فضای مجازی در کمین کودکان و نوجوانان

که مسئله بسیار مهمی برای خانواده‌ها بود و گاهی با چالش‌های جدی در این زمینه مواجه می‌شدیم؛



حال امروز باید ببینیم که پاسخ پدر و مادرها در برابر این گزاره که «فرزندانتان به شبکه‌های اجتماعی فرار می‌کنند؟ چیست؟» در خانه هستند اما به این شبکه‌ها فرار می‌کنند. مثل شبکه اجتماعی جدیدی که با نام لایکی در بین کودکان و نوجوانان ما فراگیر شد، اگر نیمه شبی به آن مراجعه کنید کودکان کم سن و سالی را می‌بینید که در وضعیت نامناسبی حرف‌هایی می‌زنند و فعالیت خاصی دارند که اصلاً زیننده فرهنگ ما نیست.

آیا امکان نظارت والدین بر مصرف اینترنت کودکان وجود دارد یا خیر؟ خیلی از این اپلیکیشن‌ها قابلیت کنترل دارد. حتی برای بچه‌ای که تازه با گوگل آشنا شده است می‌توانید محدودیت سنی تعریف کنید. این روزها صحبت از سواد رسانه‌ای زیاد می‌شود اما به نظر می‌رسد باید به تربیت رسانه‌ای فکر کنیم. همان‌طور که پدر و مادرهای امروز بر تربیت غذایی کودکان حساس هستند در این شئون نیز باید حساس باشند. چیزی که ما در لایکی می‌بینیم وندالیسم یا آثارشبیسم است. البته نمی‌خواهیم وجه سرگرمی در خانواده‌ها را کتمان کنیم؛ هر خانواده‌ای باید شادی داشته باشد اما یک بزرگ وجود دارد و آن هم این است که کجا و چگونه؟

ادامه دارد.....

مدیریت تربیت، آموزش و پژوهش
پایگاه دریایی بوشهر

فضای مجازی، سرزمین عجایب بی در و پیکری است که خلوت حیات بسیاری از ما را به حیاط خلوت مدیران شبکه‌های اجتماعی تبدیل کرده است. کاربران با نیتایی به ظاهر نامحدود و آزاد رو به رو هستند، اما در واقع این فضای مجازی است که در مدیریت فضای مجازی ما آزاد است: تا آنجا که برای ما و فرزندانتان قانون و محدودیت تعیین می‌کند و اگر مطلب یا عکسی منتشر کنیم که آن‌ها خوششان نیاید، کرکره صفحه تان را پایین می‌کشند! در نقد شبکه‌های اجتماعی نیز مثل سایر پدیده‌ها و رسانه‌های جدید با پاسخی کلیشه‌ای از این دست مواجه می‌شویم که مردم، بسته به سطح فکر و فرهنگ خود از این ابزارها می‌توانند هم استفاده مثبت کنند و هم منفی؛ این عبارت کلیشه‌ای، بهانه‌ای برای ولنگاری و عدم مدیریت و سیاست گذاری دقیق و سنجیده فضای مجازی در ایران است!

این در حالی است که به قول مارشال مک لوهان، رسانه، خودش پیام است. این یک حقیقت است و نمی‌توان کتمان کرد که هر رسانه وارداتی، اخلاق و مرام خاص خود را هم اعمال می‌کند. هرچقدر هم که خوبان به خوبی از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنند اما شبکه‌های مجازی باز هم فرهنگ خودشان را به گروه‌هایی از جامعه که تأثیرپذیرتر هستند، تحمیل می‌کند.

اما این اتفاق چه تأثیری بر شخصیت نونهالان دارد؟ سال‌ها قبل یک آسیب اجتماعی در کشورمان وجود داشت به نام فرار از خانه

یأس ممنوع!

خمودگی ؛ ناامیدی و رکود میشود دستاورد هم پیاله شدن ما با ناامیدی. انتخاب کن امید را؛ چراغ را؛ نور را و در نتیجه راه روشن را! یا اینکه انتخاب کنی سکون را؛ ظلمت را و مرگ تریجی خود را! خورشید را بنگر! امیدش به روزی دوباره است و طلوعی ناب تر از دیرروز!

به امید دنیای پر از امید!

گفتار هفته



فهیمة مستشار
کارشناسی
آسیب شناسی
اجتماعی

مرا هزار امید هست و هر هزار تویی! در تفسیر کشف الاسرار آورده اند که: زاهدی در روزگار گذشته در صومعه‌ای صد سال عبادت کرد پس هوا بر وی غلبه کرد و معصیتی بر وی برفت پس از آن پیشیمان شد، خواست که به محراب عبادت باز شود، چون قدم در محراب نهاد شیطان بیامد و او را گفت: ای مرد! شرم نداری؟ چنان کار کردی و اکنون به حضرت حق می‌آیی؟ و خواست که او را از حق نومید گرداند تا

نومیدی زیادت گناهان وی باشد. در آن حالت در دل ندایی شنید که بنده من، تو مخصوص به من هستی و من متعلق به تو، و به این فضول بگو که تو چه کاره‌ای؟ در دنیای شلوغ ما؛ شکستها؛ ناملایمات؛ درگیریها؛ بن بستها با ما عجین میشوند و تعیین کننده ما هستیم ما هستیم که اینها چه مدت مهمان ما شوند.

شاید این حسرت بیهوده که در دل داری شعله‌ای گرمی امید تو را خواهد کشت زندگی درک همین اکنون است!

آموزش‌های مهارتی در حوزه صنایع دریایی در استان بوشهر توسعه می‌یابد



۴ عنصر آموزش فنی و حرفه‌ای در توسعه همکاری‌های آموزشی با دستگاه‌های دولتی و شرکت‌های خصوصی برشمرد. مدیرکل بنادر و دریانوردی استان بوشهر نیز گفت: با توجه به تمایل بسیار زیاد متقاضیان دارای تحصیلات دانشگاهی اما فاقد هرگونه مهارت، برای اشتغال در مشاغل دریایی و بندری، خلاء آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در این حوزه‌ها کاملاً جدی است.

سیاوش ارجمند زاده به ایجاد مشاغل جدید با استفاده از ظرفیت آموزش فنی و حرفه‌ای در حوزه صنایع دریایی در استان بوشهر خبر داد و افزود: با همکاری سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای می‌توان از ظرفیت‌های خالی این حوزه استفاده کرد. وی نقش آموزش‌های فنی و حرفه‌ای را در توسعه اشتغال بسیار مفید دانست و اظهار داشت: به واسطه تجربه‌ها و ظرفیت‌هایی موجود در سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای، می‌توان از ظرفیت‌های خالی حوزه دریا و ساحل بیش از گذشته استفاده کرد و در جهت تقویت نیروی انسانی این بخش کام برداشت.

اندازی مراکز تخصصی آموزش مشاغل عمومی در بندرگاه‌ها، اولویت سازمان فنی و حرفه‌ای ای قلمداد می‌شود. مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای بوشهر حوزه‌های صنایع دریایی و دریانوردی و شبکه‌های حمل و نقل را فصل مشترک بین دو دستگاه دانست و با اشاره به اینکه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای می‌تواند، زمینه رشد این حوزه‌ها را فراهم کند، ابراز امیدواری کرد، با همکاری دو مجموعه، قدم‌های مثبتی در این زمینه برداشته شود. دراهکی تدوین استاندارد مشاغل ؛ سنجش مهارت، آزمون مراکز آموزشگاهی و گواهینامه‌های مهارتی

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان بوشهر گفت: با راه اندازی مرکز مهارت آموزی ویژه صنایع دریایی در جنوب کشور در شهرستان دیر بیش از ۲۰۰ حرفه مهارتی در حوزه صنایع دریایی در استان بوشهر راه می‌شود. عبدالمجید دراهکی در نشست با مدیرکل بنادر و دریانوردی استان بوشهر آموزش فنی و حرفه‌ای را نیاز امروز جامعه دانست و اظهار داشت: مسیر حل چالش بیکاری از توسعه مهارت‌های فنی حرفه‌ای می‌گذرد.

وی با بیان اینکه توسعه همکاری آموزشی سازمان بنادر و آموزش فنی و حرفه‌ای برای ارتقای مهارت‌های دریایی و بندری ضروری است، افزود: هر چه مهارت آموزشی بیشتر باشد، بهره‌وری نیروی کار نیز بیشتر است و آثار طبیعی خود را در رشد اقتصادی بر جای خواهد گذاشت. دراهکی با تأکید بر اینکه آموزش‌های مهارتی در حوزه صنایع دریایی در شهرهای ساحلی استان بوشهر با همکاری اداره کل بنادر و دریانوردی توسعه خواهد یافت، اضافه کرد: در حال حاضر مهارت‌ورزی فعالان دریایی و بندری و راه

آموزش‌های مهارتی در اصلاح و تربیت زندانیان موثر است

زندانیان باعث تربیت نیروی متخصص خواهد شد و دغدغه زندانیان برای یافتن شغل پس از آزادی را کم می‌کند داشتن مهارت در فرد زندانی ضمن ایجاد شرایط اولیه برای اشتغال، منجر به تقویت شخصیت و توجه به استعدادها و توانایی‌های درونی و فردی می‌شود.



معاون مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای شماره ۳ بوشهر با اشاره به اهمیت ارائه آموزش‌های فنی به زندانیان بیان کرد: با توجه به شرایط کرونایی تلاش شده که آموزش‌ها با رعایت همه پروتکل‌های بهداشتی ارائه شود.

معاون مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای شماره ۳ بوشهر گفت: توانمندسازی زندانیان در زمینه فراگیری مهارت‌های فنی و حرفه‌ای از آزادی آنان پس از آزادی بسیار حائز اهمیت است. حسین زارعی در نشست با مسئولان زندان بوشهر اظهار داشت: آموزش در زندان‌ها علاوه بر نقش سازنده و تقویت روحیه خودباوری موجب تضمین اشتغال و تأمین معاش آینده مددجویان و همچنین بازگشت موثر آنان به جامعه می‌شود. وی با بیان اینکه سالانه بیش از ۲ هزار زندانی با آموزش‌های مهارتی در استان بوشهر توانمند

مهارتی می‌شوند، افزود: آموزش‌های مهارتی در اصلاح و تربیت زندانیان و ایجاد اشتغال پایدار برای آنان موثر است و از ارتکاب جرم و بازگشت مجدد آنان به زندان جلوگیری می‌کند و نقش

ماجراهای آقای نیرنگ زاده

نویسنده و کاریکاتوربست:
داریوش مهرزادگان



نیرنگ زاده و یاد روزای خوب



های بهداشتی ... و بساط چایی داشتن و نم هم گرفتار سبزی پاک کردن بید... تا سلام علیک کردیم... بیهو به نیسون یخچال‌داری از ته کوچه اومد جلو سرامون رد شد تا سی چهل نفرم دمش تراله(حالت دو زدن) هسن...

ساعت ۰ ابید که باپراید نیرنگ زاده اومدم داخل کیچه مون...رفته بیدیم هداک خو... دریا خراب بید به ایی نتیجه رسیدیم که واگردیم خونه بهترن...سی نیرنگ زاده گفتم ماشینت بزن داخل سایه دیوار بیو داخل...از خدایش بید که سیس بگم.. همیشه خُش جله؛ خلاصه مو پیاده شدم رتقم طرف در سرامون...نیرنگ زاده هم پرایدش کنار دیوار همسایه مون پارک کرد پیاده شد سیل دراش هم کرد که مطمئن بشه قفله...سپیش گفتم عامو وردار بیو ها...ایقه لغتش میدی... سیخوان ایی بیرن! نیرنگ زاده هم معطل نکرد گفتم: نیل عامو!!! الان با اجازت همی ۱۲۵میلیون باهات اوو می خوره(قیمتش اینقدره) نیشخند چلی هم زد و گفت: ماشالله سانتافه ایی سی خُش!! گفتم تو که دیگه ایطوری میلیونر شدی لافاقل دو تا جفت لاستیک بنذاز زیرش!! گفت: کو پیل (پول)ما!! بکتونیم ۵۰۰تومن هم ندارم...گفتم خو بسه دیگه میلیونر گدا...بیو داخل ... در سرا په لنگه اییش باز بید و نم و دی عبدالله و دی رضون داخل سایه نشستسته بیدن البته با رعایت کردن پروتکل

دلنوشته



به زمستان می رسم چشمان سفید زن ملحفه را کنار می زند سریع می پرسم تو با من نسبتی داری؟ نگاهم می کند.... به پایان می رسم صدای خیس زنی در من شعر می خواند راننده فریاد می زند خانم بلند شو اتوبوس در شما پیاده شده است

لیلی انصاری فرد



آخر بهای لحظه ی خیره سری را نقش مرا برداشت با خود برد کم کم در سینه من شعله اش افسرد کم کم ناشکری طفل درونم کرد آوار یک عمر بر خود ذلت نامادری را دست اجل کنده است صد سر چاه در من پایان ندارد برخ جانکاه در من پس می دهد حالا به حکم شاه، در من سرباز دل تاوان جنگ زرگری را

ارچ انصاری فرد



سرزوشت با قادی بلند وصورتی کشیده پشت دوربین سیاه قدیمی به انتظار ایستاد بلند شدم اما پاهایم تا لنگ ظهر روی تخت دراز کشیده بود وچشم هایم آشفته ی موهایی بود که تو در آینه ریخته بودی همه چیز از پیاده روهایی که زیر سایه ی تو قدم میزد

فرسامران



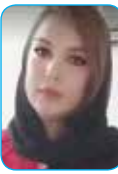
دنیا عادلانه نیست و زندگی منصفانه شکل نگرفته است، ولی زیبایی نهفته، این بی عدالتی، یافتن توانی از جنسی دیگر و قدرت های پنهان در فقدان هاست. راز این تقسیم غیر منصفانه، کشف نیروهای درونی است که اشخاص بر حسب نیازهایشان می یابند. و این نیروهای درونی درچه ای به روی زندگی و رنگهایش برای میکشایند که کاملاً درونی و منحصر به تو است! اگر به نظرت نعمتی از تو دریغ شده، حس تو به گونه ای دیگر ادراک پیدا میکند و تو زوایای دیگری را خواهی دید که از بسیاری از دیدگان پنهان مانده است و نعمت های دیگر برای طعم و بوی جاودانه تری خواهد داشت! تو گونه ای دیگر زیست خواهی کرد!! طیف رنگ ها برای گسترده تر است هر رنگ برای تو قوی تر و شگرف تر از دیگری است و این، راز این بی عدالتی است! اینگونه است که تو منحصر به فردی!

مریم حسن بیگی



«چه نوشتی؟» در مسرکه ی بارش باران چه نوشتی؟ روی تن فروت خیابان چه نوشتی؟ من مست تر از باد و تو آرام تر از عشق؟ زیبایی و با ناوک مژگان چه نوشتی؟ در رقص بهار و شب نیلوفری عشق در جانی و جانانی و با جان چه نوشتی؟ با چشم سیاه و دل ویرانه ات ای یار در چشم همین بی سرو سامان چه نوشتی؟ هرچند که چشمان تو یک برزخ سخت است در مستی و با چشم غزلخوان چه نوشتی؟

مژگان بختیاری (پرتو)



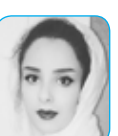
از جمله دزدکی های حلال نگاه موزیانه ی کشنده ای است که پشت پنجره چوبی باور تو از این همه ستمگری دست بر نمی دارد مثل اندام بارانی خدا یک لحظه تکه ای از پازل قلبت را در جای خالی قلب من جا می کنی و از نان شب واجب تر می شوی هر گاه که نیستی

زهرا اسماعیلی



مگر می شود با تو قدم بزنی! از کنار درخت های تماشاگر بگذریم. پاییز باشد و، از تو نویسم؟! نه! ممکن نیست...! باد برگ ها را می رقصاند زمزمه ی برگ ها رامی شنوی؟ ابرها هم بی تفاوت نیستند! انگار همه شاعر شده اند چیزی آهسته آهسته چشم هایتان را ننیدید پشت دیواره ی پلک رویا های کمین کرده را بر صندلی اتهام میکشند...

شبنم میرزایی



دیدم دیشب شعری با چشمان باز مرده بود...

زن زیلا و ننم گفتن کی داخل کیچه مَرده که ایی همه آدم دم ماشینکو دو میزدن... حالا هرکی بیده خدا رحمتش کنه!!! دی عبدالله هم گفت حتمن آدم پیلداری بید که ایی همه آدم دمش(دنبالش)بید... خلاصه نیرنگ زاده مته همیشه جوگیر شد و فلفالی شد... اونم دم ماشینکو دو زد....همه مون مرده بیدیم از خنده از دس نیرنگ زاده...نشستم ننم چایی خُش رنگی سیر ریخت...فندی برداشتم گذاشتم تو دهنم... که هسک هسک (صدا نفس زدن تند)نیرنگ زاده و زبونش از تو دهنش در اومده و دس از پا درازتر برگشت... انگار همه مون می خواسیم سرود ملی بخونیم باهم دیگه ارزش پرسیدم؟ها!!!! چه خبر؟

نیرنگ زاده نفسی چاق کرد حالش که جا اومد گفت:هیچی عامو الکی ایقه دو زدم....ماشینکو مرغ داشتا!!! مرغ دولستی!!سی خاطر ۵۰۰تومن ارزونتر مغازه ها میداد....ملت دمش دو بیدن!!!! دی عبدالله گفت:حالا خب خووووه هنی که بدتر بشه!!! دی رضونم گفت:آخ تا قیومت مُنم که می خواستم این محفل ادبی کامل بشه گفتم: آخ سی روزای خوبو.....

اینم داستان این هفته دیگه برین دس خدا

رازیانه دارای خواص ضد پیری است

رازیانه خواص فوق العاده‌ای برای پوست دارد. تمام اجزای این گیاه، اعم از دانه، ساقه و برگ، منبع ویتامین B و C هستند که سبب سنتز کلاژن و حفظ جوانی می‌شوند. بسیاری از کشورهای از این گیاه معطر در ساخت لوازم آرایشی و بهداشتی طبیعی استفاده می‌کنند. عرق رازیانه باعث طراوت پوست و رفع چروک پوست و صورت زنان میشود. عرق رازیانه یک داروی همیشه ضروری در درمان بیماری‌های سرد زنان است.

رازیانه برای رفع موهای زائد

رازیانه به شکل ضماد برای از بین بردن موهای زائد بسیار مناسب است. برای این کار، بذر رازیانه را پودر کنید و سپس آن را با یک نوع روغن (مثل روغن زیتون یا روغن بادام مخلوط کنید و به صورت ماسک روی صورت خود بگذارید. این ماسک باعث روشن شدن و شفاف شدن پوست می‌شود.

رازیانه برای تقویت دید

یکی از معجزه‌آسازترین خواص رازیانه (که در گیاهان دیگر کمتر به چشم می‌خورد) تقویت دید است. مصرف رازیانه در غذا از چشم در برابر التهاب، اختلالات مربوط به سن و پیری چشم محافظت می‌کند. رازیانه همچنین برای درمان التهاب پلک‌ها و درمان شب‌کوری بسیار مفید است.

رازیانه



خواص رازیانه برای خانم‌ها

رازیانه خواص هورمونی دارد و برای بیش از ۹۰ درصد از خانم‌ها تجویز می‌شود. به این شکل که در ترکیب آن، استروژن (هورمون زنانه) بالایی یافت می‌شود. به همین دلیل باعث افزایش شیر شده و بهترین درمان برای قطع قاعدگی است. رازیانه ضد چاقی است، التهاب‌های واژن و علائم یائسگی مثل گرگرفتگی را برطرف می‌کند. علاوه بر این اگر با گل‌گاوزبان صرف شود، قاعده‌آور است، یعنی قطع قاعدگی را متوقف می‌کند.

طب سنتی



استاد
حمیدرضا جعفری

رازیانه از قدیمترین گیاهان ادویه ای است. امروزه در صنایع دارو سازی از مواد مؤثره رازیانه برای مداوای سرفه،دل درد و ماده ای که باعث تسهیل استفاده میکنند.از دم کرده میوه های این گیاه برای درمان دل دردهای نوزادان (از نوع اسپاسم) استفاده میشود.رازیانه گیاهی است علفی و چند ساله که منشأ آن نواحی مدیترانه و جنوب اروپا گزارش شده است. تمام پیکر گیاه حاوی اسانس است. جوانه زنی بذرها در دمای ۶ تا ۸ درجه سانتیگراد انجام میگردد، خاکهای لوم رسی با مواد و عناصر غذایی و ترکیبات هوموسی کافی، برای رویش این گیاه مناسب هستند. کود های حیوانی کاملاً پوسیده،تأثیر نامناسبی بر ریشه این گیاه دارند. تحقیقات نشان میدهد که زمان کاشت رازیانه،نقش عمده ای در کمیت و کیفیت اسانسی میوه دارد. یکی از محققان در سال ۱۹۹۰ نشان داد که بهترین زمان برای کاشت رازیانه اوایل بهار (اواخر اسفندماه) است. زمان مناسب برای برداشت محصول در سال اول رویش،اوبایل مهر است.

خواص رازیانه

اصول ارتباطات

توجه به زمان بندی در سخنرانی اهمیت بسزایی دارد



سهیلا شعیانپور
مدیرس ارتباطات و روانشناسی در روابط، دارای مدرک مدیریت ارتباطات

نحوه صحبت کردن شما در جلسات اداری می تواند تاثیر بسیار زیادی در زندگی حرفه ای شما داشته باشد. اگر فردی

پیشنهاد... و سپس سخنرانی تان را آغاز کنید. به یاد داشته باشید تمامی پیشنهاداتان را بشمارید تا مخاطبین متوجه شوند شما هنوز هم حرف براف می‌گفتن دارید. سخنرانی در جمع می‌تواند خسته کننده باشد، اما لازم نیست این خستگی را به همکارانتان نشان دهید. یکی از مهمترین تمرین ها در آموزش سخنرانی،تمرین تنفس کشیدن از دیافراگم است. چون باعث می شود قدرت صدای شما حفظ شود و لرزش صدا از بین برود و با اعتماد به نفس تر به نظر برسید. (این تمرین مخصوصاً برای افراد خجالتی الزامی است)

سعی کنید ابتدای جلسه صحبت کنید تحقیقات نشان داده معمولاً افراد خجالتی هر چقدر بیشتر منتظر زمان سخنرانیشان شوند بیشتر دچار استرس می شوند

پس اگر با سخنرانی کردن در جمع مشکل دارید حتما سعی کنید در ابتدای جلسه حرف هایتان را بزنید.

تحقیق قبل از جلسه

وقتی در مورد چیزی اطلاعی ندارید جلسه اداری برایتان خسته کننده و ملال آور خواهد شد. پس به خاطر خودتان هم که شده در مورد موضوع جلسه آگاهی داشته باشید تا از لذت ببرید. همچنین آماده بودن به شما کمک میکند راحت تر در مورد مسائل اظهار نظر کنید

بلوف نزنید

آماده بودن در جلسه اداری به حفظ آرامش اعصاب شما بسیار کمک می کند. هیچ چیز بدتر از بلوف زدن در جلسه اداری نیست. بدلیل اینکه دیگر همکاران براحتی قادرند متوجه بلوف زدن شما شوند. پس با آمادگی کامل در جلسه اداری شرکت کنید تا کسی مچتان را نگیرد!

سازماندهی سخنرانی

قبل از رفتن به جلسات اداری تصمیم بگیرید که چه نتیجه ای از سخنرانی تان می خواهید بگیرید؟ چه چیز هایی در رسیدن به این نتیجه به شما کمک خواهند کرد؟ چطور می خواهید موضوعاتی را که قرار است بگویید سازماندهی کنید؟

به زمان بندی توجه کنید

نکته دیگر که در آموزش سخنرانی اهمیت بسزایی دارد توجه به زمان بندی است. به هیچ عنوان وقت جلسه را نگیرید. اگر زمان آغاز جلسه اداری در اختیار شماست جلسه را در زمان تعیین شده شروع کنید. حتی اگر همه افراد نیامده باشند این یک روش بسیار عالی برای این است که کارمندان بدانند شما روی زمان حساس هستید. اگر این کار را انجام دهید در جلسات اداری بعدی خواهید دید که اکثر افراد به موقع حاضر خواهند بود.

پایان سخنرانی اداری

در پایان نشست اداری،جمع بندی کنید. چون ممکن است بعضی از حرف هایتان فراموش شوند. مثلاً بگویید که چه کسی باید چه کاری انجام دهد. در ضمن حتما توافق آن افراد را برای انجام آن کار بگیرید.

شخصی بودن مسئولیت کیفری



با توجه به این اصل مسئولیت کیفری تنها متوجه خود مرتکب است و نمی‌توان سایرین را در رابطه با جرم او مورد موآخذ قرار داد. با این حال استثنا در بعضی موارد شخص ثالث مسئول جرمی است که دیگری مرتکب شده. مطابق قانون مسئولیت کیفری به علت رفتار دیگری تنها در صورتی ثابت است که شخص به طور قانونی مسئول اعمال دیگری باشد یا در رابطه با نتیجه رفتار ارتکابی دیگری مرتکب تقصیر شود. با توجه به ماده مذکور مسئولیت کیفری ناشی از رفتار دیگری در دو حالت متصور است که یکی را توضیح می‌دهیم. ۱ الزام قانونی. ۲ تقصیر

الزام قانونی: گاهی با وجود آنکه شخص ثالث در ارتکاب جرم تقصیری نداشته است اما به حکم قانون مسئول قلمداد می‌شود و مجازات می‌شود در اینجا تقصیر شخص ثالث فاقد تاثیر است برای مثال : مسئولیت مقالات و مطالبی که در نشریه منتشر می‌شود به عهده مدیر مسئول است ولی این مسئولیت نافی مسئولیت نویسنده و سایر اشخاصی که در ارتکاب جرم دخالت داشته باشند نخواهد بود

حقوقی



امیرحسین
حسین زاده
یسانی حقوقی



به کوشش: مهندس مجتبی تن زاده

به یک آن، ما را از جابمان، در یک پروژه، سخت کاری یا روابط اجتماعی فرسایشی، جدا کنند و به سرزمینی ببرند که نوید آرامش یا هیجان می‌دهد. از فراز و نشیب‌های مطمئن داستان‌های کلاسیک انگلیسی مثل غرور و تعصب گرفته، تا وحشت رخنه کرده در راهروهای وزارت عشق در زمان ۱۹۸۴. سوال اینجاست که اگر تا به حال سراغ کتاب‌ها نرفته‌ایم یا دل ننداده‌ایم به غرق شدن در جریانشان، باید از کجا شروع کنیم؟ شاید اولین کاری که باید انجام دهیم، پیدا کردن یک لیست راهنما از کتاب‌هایی است که آن قدر تاثیرگذار بوده‌اند که همیشه در لیست بهترین‌های مردم در سراسر تاریخ ادبیات قرار گرفته‌اند و باید آن‌ها را خواند. در این بخش دریاکنار ترین ها، ۴۰ کتابی را به شما معرفی می‌کنیم که حتما باید پیش از مرگ خواند.

قصه «صد سال تنهایی» (کابرین گارسیا مارکز)

داستان جادویی و پر رمز و راز شش نسل از خانواده یونانیا و دل روستایی عجیب‌انگیز به نام ماکوندو، در حالی روایت می‌شود که اتفاقات و شخصیت‌های آن به قدری واقعی و قابل لمسند که وقتی کسبی ناپدید می‌شود یا پرواز می‌کند و به آسمان می‌رود، همه چیز طبیعی به نظر می‌رسد.

راهی برای «کشتن مرغ مینا» (هاریس لی)

اتیکاس فینچ، وکیل سفیدپوست است که به خاطر تعهد کاری و قلب رؤفی که دارد، در برابر جامعه خود می‌ایستد و وکالت مردی سیاه پوست را به عهده می‌گیرد که به ناحق، متهم شده است. در این مسیر، مردم شهر با او همراه نمی‌شوند. او، در کنار مصومیت می‌ایستد. مصومیتی که نماد آن در این کتاب، مرغ مقلد است و کشتن آن، گناه بزرگ.

در معیت آقای دارسی با «غرور و تعصب» (جین استن)

یکی از کتاب‌هایی که باید پیش از مرگ خواند، غرور و تعصب است. کتابی درباره ماجرای دختر سرکش و جذاب و در عین حال عجیب و غریب خانواده ی بنت، که بر خلاف عرف آن روز جامعه و تلاش بی حد و حصر مادرش، پی پیدا کردن همسری برای خود نیست و همین، او را درگیر عشق پر فراز و نشیب آقای دارسی می‌کند که مردی است به ظاهر خودپسند، مغرور و بدون شک متمول.

آقای «دراکولا» (برام استوکر)

ماجرای مرد متمولی که در قلعه‌ای ترسناک زندگی می‌کند و گفته می‌شود خون انسان‌ها را می‌مکد و از آن تغذیه می‌کند.

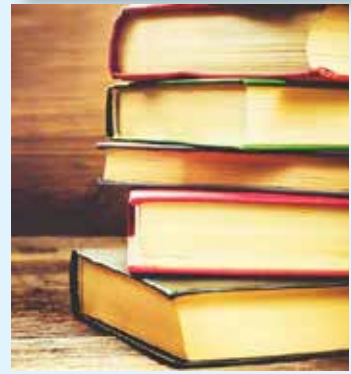
خانم معلمی به نام «جین ایر» (شارلوت برونته)

دختری فقیر و تنها که تحت آموزش‌های سختگیرانه در مدرسه‌ای شبانه روزی بزرگ شده، حالا در خانه‌ی مردی متمول، معلم سرخانه می‌شود. او که عاشق مرد است، متوجه می‌شود که او، پیش از این همسری داشته که حالا دیوانه شده و در طبقه بالایی عمارت، زندگی می‌کند. اما این تازه آغاز ماجرا است.

رسیدن به «آرزوهای بزرگ» (چارلز دیکنز)

پسرکی فقیر به نام پیپ، به خاطر عشق پر سوز و گدازی که به دختر خوانده‌ی صاحب

چهل گوهر نیاب



کارش، خانم هاویشام، پیدا کرده، سرشار از آرزوهای بزرگی می‌شود که او را به پایتخت و یادگیری آداب اشراف می‌کشاند. او فکر می‌کند که اگر زندگی ثروتمندان را تمام و کمال بیاموزد، استلا، به عشق او پاسخ خواهد گفت. اما ماجرا به این سادگی نیست. این داستان، بخش زیادی از مسائل اجتماعی جامعه انگلستان را در قالب ماجراهای خود، باز می‌نماید.

«گتسبی بزرگ» کیست؟ (اسکات فیتز جردال)

گتسبی بزرگ، به خاطر مهمانی‌های عظیم و باشکوهی معروف است که هر یکشنبه در خانه‌اش برگزار می‌کند. او که معلوم نیست از چه طریقی صاحب این حجم از ثروت شده، آمادوار است تا در یکی از این مهمانی‌ها، به طور اتفاقی، معشوقه‌ی سالیانیش را ببیند که حالا همسر مردی دیگر است.

پیش چشم برادر بزرگ در «۱۹۸۴» (جرج اورول)

۱۹۸۴ تقریباً پای ثابت همه لیست‌های پیشنهادی برای خواندن کتاب است. این‌بار هم در لیست ۴۰ کتابی که پیش از مرگ باید خواند قرار گرفته است. جهان به کلی تغییر کرده و به فضایی امنیتی و ترسناک تبدیل شده است. ارزش‌های سفت و سخت و البته مجازات‌های سفت و سخت، دیگر نه تنها مخالفت علنی با برادر بزرگ جرم محسوب می‌شود، که حتی فکر مخالفت هم با مجازات سنگینی همراه است. پلیس ذهن همه جا را زیر نظر دارد و حتی شوق را به عنوان عنصری مبتذل، برنمی‌تابد.

بر «بلندی‌های بادگیر» (امیلی برونته)

هیث کلیف، درگیر عشقی آتشین به دختری به نام کتی می‌شود. اما از آنجایی که یک کولی‌زاده است، نمی‌تواند به او برسد. پس از مرگ کتی هیث کلیف در پی انتقامی سخت برمی‌آید.

قتل رازآلود «ریکا» (دافنه دوموریه)

آقای ماکسیمیلیان دووینتر، مردی است متمول و مشخص که به تازگی ازدواج کرده و زندگی معقولی دارد. اما در گذشته نزدیکش، زنی زیبا و باهوش، به طرز مشکوک توسط او کشته و جسدش همراه با قایقی در دریا غرق می‌شود. پرده برداشتن از این راز توسط همسر دوم، او را وارد ماجرای هولناک می‌کند. ربه‌کا داستانی ترسناک است که در هر فهرستی جرم کتاب‌هایی ک باید خواند جای گرفته است.

«آیا آرتوئیدها خواب گوسفندهای الکترونیکی را می‌بینند؟» (فیلیپ کی دیک)

پس از آخرین جنگ جهانی، تعدادی از افرادی که زنده مانده‌اند، به سایر سیاره‌ها فرار کرده‌اند و حالا درگیر بسیاری سوالات فلسفی و اخلاقی هستند. آن‌ها با شک و تردید، به بازنگری هویتشان می‌پردازند.

راه های تقویت مکالمه انگلیسی

همه ما در زندگی برنامه‌هایی داریم و برای آن برنامه قدم‌هایی برمی‌داریم. مثل یاد گرفتن زبان انگلیسی که حتما باید با برنامه ریزی انجام شود. اولین قدم این است که باید مشخص کنیم هدف ما از خواندن زبان چیست؟ به کجا می‌خواهیم برویم؟ چقدر زمان داریم؟ برای یادگیری زبان اقدام کنیم. حالش اینجا شروع می‌شود در کلاس ثبت نام کردیم اما بعد از گذشت یک یا دو ترم فکر می‌کنیم اسپیکینگ مان خوب نیست؟ اول از همه باید بگوییم یادگیری زبان انگلیسی یک پروسه زمان بر است و در طول این مسیر شما رشد می‌کنید و مهارت‌های شما بهتر می‌شود. دوم نیاز است که برای اینکه اسپیکینگ شما خوب شود باید کارهایی را انجام بدهیم.



به کوشش: حسین دریانورد مدرس آیلتس

مکالمه زبان و صحبت کردن

حتماً می‌رسید ما که فقط کلاس می‌رویم جایی نیست که بتوانیم انگلیسی حرف بزنیم؟ کاملاً درسته، اما می‌توانید با هم کلاسی‌های خود بعد کلاس در زمان‌های آزاد باهم تمرین کنید یا عضو گروه‌های چت زبان انگلیسی شوید یا از اینستاگرام با افراد در سرتاسر دنیا ارتباط برقرار کنید. حواستان باشد کسی که می‌خواهد کاری انجام دهد راهش را پیدا می‌کند کسی که نمی‌خواهد بهانه اش را پیدا می‌کند.

۲ بازیابی مکالمه

در کلاس با معلم و همکلاسی‌هایمان که صحبت می‌کنیم اگر کلماتی رو متوجه نمی‌شود یا تلفظی رو اشتباه بیان کردیم یادداشت کنیم در خانه هم لغات رو کار کنیم و جمله سازی کنیم تلفظ‌ها رو بارها تکرار کنیم منظورم از تکرار این است که در سه قسمت از روز (صبح، ظهر، شب) تلفظ‌ها رو تکرار کنیم بعد از مدتی تغییر در مکالمه انجام می‌شود. یادتان باشد زبان انگلیسی فقط تلاش می‌خواهد و استمرار؛ اینکه سنم بالاست و مشغله دارم و هوشش رو ندارم بهونه است. ادامه دارد....

مراقب خود باشید حلول ماه ربیع الاول مبارک باد

همراه با «چارلی و کارخانه‌ی شکلات‌سازی» (رولند دال)

چارلی فقیر و کوچک که به همراه خانواده‌ی پرجمعیت و مهربانش در لندن زندگی می‌کند. او، یک روز، برنده‌ی یک بلیط طلائی در بسته‌های شکلات می‌شود که از طریق آن می‌تواند شانس خود را برای تبدیل شدن به وارث کارخانه‌ی شکلات‌سازی، امتحان کند. او به همراه ۵ بچه‌ی دیگر، به کارخانه می‌رود و در جریان آزمونی سخت قرار می‌گیرد.

همه چیز از هم می‌پاشد (چینوا چه به)

شاید همه ما درباره کشورهای آمریکایی و اروپایی چیزی خوانده باشیم و یا حتی فیلمی دیده باشیم. اما درباره کشورهای آفریقایی احتمالاً کمتر می‌دانیم. کمتر کتابی از ادبیات آفریقا به چین شهرتی رسیده است. در بسیاری از فهرست‌های پیشنهادی کتاب، نام «همه چیز فرو می‌پاشد» در بین کتاب‌هایی که ارزش خواندن دارند، آمده است.

داستان درباره اکنتوو، رئیس قبیله‌ای در یک روستای آفریقایی است. ماجرای روابط او با فرزندانش، سایر افراد قبیله و فرزندانش درون‌مایه این کتاب است. حقوق زنان و کودکان، باورهای خرافی، جادو و جادوگری و جنگ‌های قبیله‌ای در آفریقا، به خوبی در این کتاب گفته شده است. همچنین این کتاب پر است از حکایت‌ها و ضرب‌المثل‌های آفریقایی. همه این‌ها در کنار هم باعث می‌شوند این کتاب گزینه خوبی برای آشنایی بیشتر با کشورهای آفریقایی باشد.

ساختن هیولای «فرانکشتاین» (مری شلی)

دانشمندی کنجکاو که نام فرانکشتاین، یا سر هم کردن اعضای بدن مرگانی و اتصال جریان الکتریسیته به آن، موجودی غول‌آسا شبیه به انسان می‌سازد که هیچ‌کس حتی خود او، از پس کنترلش برنمی‌آید.

کرامول در «تالار گرگ» (هیلماری منتل)

پسر بچهای که قربانی خشونت‌های وحشتناک پدر است، حالا در بزرگسالی به سلطنت رسیده و ما از طریق شرح زندگی او، به انگلستان در دوران حکومت هنری هشتم می‌رویم. این کتاب در سال ۲۰۰۹، برنده‌ی جایزه‌ی بوکرمن شد.

«خواب گران» آقای کارآگاه (ریموند چندلر)

فیلیپ مارلو، کارآگاهی است که توسط مردی استخدام می‌شود تا پرونده‌ی یک اخاذی را حل و فصل کند. او اما کم سر از ماجرابی درمی‌آورد که بسیار عظیم‌تر از یک اخاذی ساده است.

تنبیه بزرگ «پرتقال کوکی» (آنتونی برجس)

پسر جوانی که به همراه دوستانش به ایجاد مزاحمت و شکنجه‌ی مردم در مکان‌های عمومی می‌پردازد، حالا دستگیر شده و قرار است شیوه‌ی تنبیه‌ی جدیدی را روی او پیاده کنند. آن هم این که برای ساعت‌های طولانی، چشم‌هایش را رو به صحنه‌های فجیع جنایت‌های انسانی مختلف، باز نگه دارند تا او تمام مدت شاهد باشد.

تس دوربرویل (توماس هاردی)

تس ماجرای دختری زیبا و معصوم است که از شهر کوچک‌شان به شهری بزرگتر می‌رود تا خانواده واقعیش را ببیند. اما در آنجا مردی به نام آک به او تجاوز می‌کند و تس به خاطر این اتفاق باردار می‌شود. اما فرزند تس پس از چند هفته بعد از تولد، می‌میرد. تس دوباره به زندگی گذشته باز می‌گردد و در آنجا با کلر آشنا می‌شود. ادامه در شماره بعد....

پازل همدلی بوشهر را تکمیل کنیم



مختلف و در نهایت لوازم التحریری که تهیه و به استان‌ها ارسال می‌شود کاملاً شفاف و در این سایت برای همه مشارکت‌کنندگان و افراد جامعه قابل رویت می‌باشد.

قطعه قطعه جمع گردد همدلی معنا شود.

فراخوان عمومی جهت تهیه و توزیع کپیج لوازم التحریر و کیف مدرسه جهت ارائه به محصلین تحت پوشش سازمان بهزیستی کل کشور بیش از ۶۰ هزار نفر در قالب طراحی و ساخت پازل با طرح و نقشه ایران که این پازل به صورت استانی در محل مرکز آن استان ارسال می‌شود که در ادامه توسط خیرین محترم به تعداد پازل هر استان فروخته و پازل توسط افراد خیر چیده می‌شود به صورت کلی پس از تکمیل پازل‌های ۳۰۲ استان و جمع‌آوری مبالغ مورد نظر پازل در محل تهران جمع‌آوری شده و به صورت یک پازل کامل اجرا خواهد شد که ضمن ایجاد هم‌افزایی و جمع‌آوری مبالغ مذکور به صورت ثبت رکورد گینس که توسط نماینده آن در تهران انجام خواهد شد به صورت ثبت یک موضوع جهانی در خواهد آمد.

کننده با مراجعه به سایت پازل همدلی به نشانی puzzlehamdeli.ir خودشان را وارد، استان خودشان را انتخاب و یک یا چند قطعه پازل به نامشان ثبت می‌شود و به دانش آموزان منطقه، شهر و استان خودشان در زمینه تهیه نوشت افزار کمک خواهند کرد.

مجموعه‌ها، گروه‌های خیریه و شرکت‌هایی که علاقه مند به همکاری هستند می‌توانند با ورود به سایت و درج نام موسسه خود و یا هماهنگی با ادارات بهزیستی استان‌ها، نام خودشان را برای همیشه ثبت کنند.

تمام فرآیندها و روش‌های اجرایی این کار و کمک‌های جمع شده برای استان‌های

تمام فرآیندها و روش‌های اجرایی این کار و کمک‌های جمع شده برای استان‌های مختلف و در نهایت لوازم التحریری که تهیه و به استان‌ها ارسال می‌شود کاملاً شفاف و در این سایت برای همه مشارکت‌کنندگان و افراد جامعه قابل رویت می‌باشد.

حمایت و رسیدگی به دانش آموزان نیازمند و تحت پوشش بهزیستی کل کشور قصد دارد با برپایی پویشی با عنوان «پازل همدلی»، با همکاری انجمن صنفی تولیدکنندگان نوشت افزار و موسسه خیریه نیک گامان جمشید، با کمک و مشارکت مردم خیر و عزیز میهن اسلامی، پازل همدلی مردم ایران را تکمیل و نسبت به تهیه و تامین شصت هزار بسته لوازم التحریر برای دانش آموزان سراسر کشور اقدام کند.

در این پویش، پازل نقشه ایران با ۶۰۰ هزار قطعه که در نقشه هر استان نمادهای میراث فرهنگی آن استان نقش بسته است و با ابعاد ۲۵ در ۳۵ متر تهیه شده، علاقه‌مندان و خیرین هزار تومان در تامین کوله و لوازم التحریر برای دانش آموزان سراسر کشور سهیم

توصیه های تغذیه ای برای بزرگسالان در هنگام شیوع COVID-19

مارگارین و انواع پخته شده یافت می‌شوند. نمک و شکر کمتری بخورید هنگام پخت و پز و تهیه غذا، مقدار نمک و چاشنی‌های پر سدیم (به عنوان مثال سس سویا و سس ماهی) را محدود کنید. مصرف نمک روزانه خود را به کمتر از ۵ گرم (تقریباً ۱ قاشق چای خوری) محدود کنید و از نمک پددار استفاده کنید. عنوان مثال (به عنوان مثال میان وعده‌ها) که سرشار از نمک و شکر هستند خودداری کنید.

مصرف نوشیدنی‌های غیر الکلی یا نوشابه و سایر نوشیدنی‌هایی که دارای قند زیادی هستند را محدود کنید (به عنوان مثال آب میوه، کنسرتاره و شربت‌های ماست). میوه‌های تازه را به جای تنقلات شیرین مانند کلوچه، کیک و شکلات انتخاب کنید.

از غذا خوردن در محیط بیرون خودداری کنید

در خانه بخورید تا میزان تماس با دیگران کاهش یابد و احتمال قرار گرفتن در معرض COVID-19 کاهش یابد. ما توصیه می‌کنیم بین خود و هر کسی که سرافه یا عطسه می‌کند حداقل یک متر فاصله داشته باشید. این همیشه در محیط‌های شلوغ اجتماعی مانند رستوران‌ها و کافه‌ها امکان پذیر نیست. قطرات افراد آلوده ممکن است روی سطح و دست افراد فرود بیاید (به عنوان مثال مشتری‌ها و کارمندان)، و با آمدن و رفتن تعداد زیادی از افراد، نمی‌توانید تشخیص دهید که آیا دست‌ها به طور منظم شسته می‌شوند یا به سرعت تمیز و ضد عفونی می‌شوند.

مشاوره و پشتیبانی روانی-اجتماعی

در حالی که تغذیه مناسب و آبرسانی باعث بهبود سلامت و ایمنی می‌شود، اما گلوته‌های جادویی نیستند. افرادی که مبتلا به بیماری‌های مزمن هستند و به COVID-19 مشکوک یا تأیید شده‌اند ممکن است برای اطمینان از سلامت خود به حمایت از سلامت روان و رژیم غذایی خود نیاز داشته باشند. از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و به طور مناسب آموزش دیده و همچنین مشاوران غیر همگانی مبتدی به جامعه مشاوره و پشتیبانی روانی دریافت کنید.



کنسروی یا خشک، انواع بدون نمک و شکر اضافه شده را انتخاب کنید. هر روز به اندازه کافی آب بنوشید آب برای زندگی ضروری است. این مواد مغذی را در خون حمل می‌کند، دمای بدن شما را تنظیم می‌کند، از مواد زائد خلاص می‌شود و مفاصل را روان و باالشتک می‌کند.

هر روز ۸-۱۰ فنجان آب بنوشید. آب بهترین انتخاب است، اما می‌توانید سایر نوشیدنی‌ها، میوه‌ها و سبزیجات را در نظر بگیرید. آب (به عنوان مثال آب لیمو (رقیق) شده در آب و شیرین نشده)، چای و قهوه را مصرف کنید. اما مراقب باشید که زیاد کافئین مصرف نکنید و از آب میوه‌های شیرین، شربت‌ها، کنسرتاره‌های آب میوه، گازدار و نوشیدنی‌های بی مصرف خودداری کنید زیرا همه آنها حاوی قند هستند.

مقادیر متوسط چربی و روغن بخورید. چربی‌های اشباع نشده (به عنوان مثال ارزن، جو دوسر، گندم، برنج قهوه‌ای یا غده‌های نشاسته‌ای یا ریشه‌هایی مانند سیب زمینی، یام، تارو یا کاساوا) و غذاهای حیوانی استفاده کنید منابع (به عنوان مثال گوشت، ماهی، تخم مرغ و شیر، پنیر، گیوه و گوشت خوک) مصرف کنید. گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ) و ماهی را که به طور کلی چربی کمی دارند، به جای گوشت قرمز انتخاب کنید. از گوشت‌های فرآوری شده پرهیز کنید زیرا سرشار از چربی و نمک هستند. در صورت امکان، نسخه‌های کم چرب یا کم چربی شیر و محصولات لبنی را انتخاب کنید.

از مصرف چربی‌های ترانس تولید شده در صنعت خودداری کنید. این غذاها اغلب در غذاهای فرآوری شده، فست فود، غذای میان وعده، غذای سرخ شده، پیترزای منجمد، پای، کوکی‌ها

تغذیه مناسب و آبرسانی بسیار حیاتی است. افرادی که از رژیم غذایی متعادل استفاده می‌کنند با داشتن سیستم ایمنی قوی‌تر و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و بیماری‌های عفونی سالم‌تر هستند. بنابراین شما باید هر روز انواع غذاهای تازه و فرآوری نشده را بخورید تا ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر غذایی، پروتئین و آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن را دریافت کنید. آب کافی بنوشید.

تنبیه بزرگ «پرتقال کوکی» (آنتونی برجس)

پسر جوانی که به همراه دوستانش به ایجاد مزاحمت و شکنجه‌ی مردم در مکان‌های عمومی می‌پردازد، حالا دستگیر شده و قرار است شیوه‌ی تنبیه‌ی جدیدی را روی او پیاده کنند. آن هم این که برای ساعت‌های طولانی، چشم‌هایش را رو به صحنه‌های فجیع جنایت‌های انسانی مختلف، باز نگه دارند تا او تمام مدت شاهد باشد.

تس دوربرویل (توماس هاردی)

تس ماجرای دختری زیبا و معصوم است که از شهر کوچک‌شان به شهری بزرگتر می‌رود تا خانواده واقعیش را ببیند. اما در آنجا مردی به نام آک به او تجاوز می‌کند و تس به خاطر این اتفاق باردار می‌شود. اما فرزند تس پس از چند هفته بعد از تولد، می‌میرد. تس دوباره به زندگی گذشته باز می‌گردد و در آنجا با کلر آشنا می‌شود. ادامه در شماره بعد....

روزانه بخورید: ۲ فنجان میوه (۴ وعده) و ۲/۵ فنجان سبزیجات (۵ وعده) و ۱۸۰ گرم غلات و ۱۶۰ گرم گوشت و لوبیا، گوشت قرمز را می‌توانید ۱-۲ بار در هفته و مرغ را ۲-۳ بار در هفته مصرف کنید.

برای میان وعده‌ها، سبزیجات خام و میوه‌های تازه را به جای غذاهایی که سرشار از قند، چربی یا نمک هستند، انتخاب کنید.

سبزیجات و میوه را بیش از حد نپزید زیرا این امر می‌تواند منجر به از بین رفتن ویتامین‌های مهم شود.

هنگام استفاده از سبزیجات و میوه‌های

درآمدی بر گویش بوشهری

ضرب المثل‌های بوشهری

نه تش تشخته تشم بو - نه دوما نه تا ۳۰ سال : جنبه تأکید بر خود عوض کسم بو : (نه آتش تشخته در نه گفتن دارد : اصلا ، به هیچ آتشم باشد و نه داماد عوض کسم وجه . باشد) . عبارتی است از زبان مادر نه او توشیر کنین ، نه نماز شبگیر زن یعنی به همانسان که آتش کنین : (نه آب در شیر کنید ، نه تشخته پاره ، چندان گرمی ندارد ، نماز شبگیر کنید) . کنایه از ریاکاری داماد نیز برای من دردی را دوا نمی بعض کسانی دارد که خود را مؤمن کند . کنایه از این است که هر کس جازده ولی در پشت پرده ریاکاری باید مُتکی به خود باشد . و تزویر چه کارها که نمی‌کنند .

واژگان بوشهری

مُروا morva : نوعی دعای خیر و فال نیک است . در برهان قاطع و آنندراج نیز به همین معنی آمده است « نفوس بد زدن » نیز معنی می‌دهد .
منگک mangak : علفی است خود رو و تابستانی که بیشتر در زمینه‌های حوالی دشتستان می‌روید . یکی از سبزی‌های خوردنی است که مورد علاقه شدید مردم است = نمک سبز .
موتو mutu : ماهی کوچک خشک شده ای است که اندازه هر یک به ۶ تا ۷ سانتیمتر می‌رسد . طبقه مستمند و ندار با آن « قلیه » درست کنند و نیز گاهی به صورت خام خامی آن را خورند .
لجمار lejmar : لاغر ، ضعیف مردنی ، رنجور .



به کوشش: عبدالحسین احمدی ریشهری

