دریاکنار

صدای پرطنین مردم استان بوشهر

سال سوم *شماره ۴۴* چهارشنبه ۹ تیر ۱۴۰۰ - ۱۹ ذی القعده ۱۴۴۲- ۳۰ ژوئن ۲۰۲۱

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

دکتر شهبازی (بازرس کل استان بوشهر)؛

از ورود سازمان بازرسی به پروژه «بوشهرمال» خبر داد

۳

معصومه‌ایزدی: (کارشناس ارشد روانشناسی‌بالینی)

استرس گاهی خوب و گاهی بداست

٤

دکتر علی اشرف احمدیان: (مدرس دانشگاه)

مدیرتوانمند، عامل‌توانمند سازی‌همه جانبه‌است

۳

پروانه هایی که بال هایشان درد می کند

سازمان بازرسی به پروژه «بوشهر مال» ورود کرد

رئیس سازمان بازرسی استان بوشهر در نشست با خبرنگاران اعلام داشتند: این سازمان به پروژه بوشهرمال ورود کرده و گزارشاتی را تهیه نموده که این اطلاعات جهت رسیدگی به مراجع ذی‌ربط ارسال شده است.

اسحاق شهبازی اظهار داشت: سازمان بازرسی کل کشور در اجرای اصل ۱۴۷ قانون اساسی به‌عنوان دستگاه نظارتی به نقش خود ایفا می‌کند و عملکردها را با استانداردها و قوانین بررسی می‌کند و نقاط انحرافی را تشخیص، پیگیری و بازرسی می‌کند.

رئیس سازمان بازرسی استان بوشهر با بیان اینکه بیش از ۳۰ دستگاه اجرایی مورد بازرسی قرار می گیرند، گفت: حدود ۴۰ درصد از گزارش های تخلفات را از طریق رسانه‌ها دریافت می‌کنیم و آنها را پیگیری می کنیم.

شهبازی از ورود سازمان بازرسی به پروژه بوشهر مال خبر داد و گفت: سازمان بازرسی گزارشاتی را از این پروژه تهیه کرده که این اطلاعات جهت رسیدگی به مراجع ذی‌ربط ارسال شده است.

بازرس کل استان بوشهر در خصوص علت تخلفات برخی از مدیران گفت: متأسفانه برخی از مدیران اشراف کافی به قانون ندارند و علت عمده این تخلفات هم ناآشنایی مدیران با قانون است که همین موضوع باعث شده که آموزش و یادآوری قانون را برای مدیران در دستور کار قرار دهیم.

وی با بیان اینکه سنگ‌اندازی‌ها عامل دل‌زدگی سرمایه‌گذاران است، تصریح کرد: طی مدت‌های گذشته بیش از ۶۰ واحد تولیدی با بازرسی شده و توانسته‌ایم ۵۱ میلیارد تومان معوقه بانک‌ها را وصول کنیم به‌طوری‌که طرفین راضی باشند.

شهبازی در خصوص برخورد با زمین‌خواری بیان داشت: یکی از تأکیدات مهم رئیس قوه قضائیه برخورد بدون مماشات با زمین خواری بوده که در همین راستا استان بوشهر در سال گذشته رتبه سوم مبارزه با زمین‌خواری را در کشور کسب کرده است.

بازرس کل استان بوشهر ادامه داد: در مبارزه با زمین‌خواری در استان بوشهر ۱۵۶ هکتار اراضی شهری با ارزش بیش از ۹۰۰ میلیارد تومان رفع تصرف شده است.

وی با گلایه‌مندی از افزایش باغ ویلاهای غیرمجاز در استان بوشهر افزود: در یک کانون حدود ۴۰ پلاک به مساحت ۱۲۵ هکتار را با دستور دادستان تخریب انجام شده و در دست اداره امور اراضی قرار گرفته است.

شهبازی اضافه کرد: یکی از طرح‌های مهم مبارزه با زمین‌خواری، طرح کاداس است که امیدواریم با اجرای این طرح، تحول اساسی در مبارزه با زمین‌خواری صورت بگیرد.

بازرس کل استان بوشهر در خصوص قاچاق ارز در استان گفت: در کشور ما ارز باید از طریق سامانه نیما وارد شود اما متأسفانه با بررسی‌هایی که انجام شده چندین شخص حقیقی و حقوقی شناسایی شده‌اند که این ارزها را در سامانه نیما وارد نکرده‌اند و آن را در بازار به نرخ آزاد فروخته‌اند.

شهبازی ادامه داد: در این خصوص ۳۸ میلیون یورو شناسایی شده و افراد را به مرجع قضایی معرفی کرده‌ایم.

گفتنی است در پروژه مذکور که به کارفرمایی، صدالله سالاری در حال اجرا می باشد، سالن ۷۰۰ نفره کنسرت، ۳ سینما با ظرفیت حدود ۲۰۰ نفر، ۲ پلاتوی تئاتر، ۱ هتل با ۴۰ سوئیت وی آی پی، ۴ رستوران به متراژ هر کدام ۴۵۰ متر، گالری عکس، موزه ۴۵۰ نفره، پارکینگ ۲ هکتاری، شهربازی به متراژ ۲۲۰۰ متر مربع و غیره در منطقه ویژه اقتصادی بوشهر احداث خواهد شد.

معاون پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش استان بوشهر:

میز نماد، مرکز فرماندهی و کنترل آسیب‌های اجتماعی دانش آموزی است

معاون پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر گفت: با توجه به افزایش آسیب های اجتماعی، فعالیت میز نماد(نظام مرقبت اجتماعی دانش‌آموزان) برای مصون‌سازی دانش آموزان، ضرورت و اهمیت بیشتری دارد.

علی موحدی در نشست هماهنگی و برنامه ریزی میز نماد که در مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی استان بوشهر برگزار می شد، با اشاره به شرایط کرونایی اظهار کرد: با توجه به افزایش آسیب‌های اجتماعی و بروز آسیب‌های نوظهور، هماهنگی بین دستگاه‌های عضو میز نماد ضرورت بیشتری دارد.

وی اضافه کرد: میز نماد به عنوان مرکز فرماندهی و کنترل آسیب‌های اجتماعی دانش آموزان نقش مهم و موثری در اجرای هدفمند فعالیت ها دارد.

موحدی با اشاره به فعالیت استان بوشهر به عنوان دبیرخانه کشوری قطب جنوب در فوریت های روانی اجتماعی کشور افزود: دبیرخانه باید برنامه‌ریزی لازم را برای تولید محتواهای موثر و ارزشمند در حوزه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بویژه سوء مصرف مواد مخدر انجام دهد.

دبیر کارگروه فوریت های روانی اجتماعی دانش آموزان استان بوشهر ادامه داد: در این راستا خط ملی ۱۵۷۰ (اورژانس اجتماعی دانش آموزی استان بوشهر) با همکاری اداره کل امورتربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش راه اندازی شده است.

موحدی خاطرنشان کرد: از طریق این خط، خدمات مشاوره ای به دانش آموزان، اولیاء و همکاران فرهنگی به صورت رایگان ارائه می شود

وی در پایان تاکید کرد:. خدمات تیم‌های مشاوره ای مداخله در بحران باید همه دانش آموزان استان را پوشش دهد.

ضبط وتوقیف ادوات حفاری غیر مجاز در استان بوشهر

معاون حفاظت وبهره برداری ازمنابع آب شرکت سهامی آب منطقه‌ای بوشهرازتوقیف ادوات غیر مجاز درنقاط مختلف استان و انتقال آن‌ها به پارکینگ خبر داد.

عبداللطیف عباسی نژاد اظهار داشت: از مهمترین اقدامات برای حفاظت از منابع آب استان جمع آوری لوله‌های انتقال آب غیر مجاز، توقیف چرخ چاه و ادوات حفاری غیرمجاز و همچنین پر کردن چاه‌های غیر مجاز است.

وی گفت:این دفتر درراستای صیانت وحفاظت از منابع آب استان، بصورت مستمر برنامه‌های ابلاغی وزارت نیرو را در دستور کار قرارداده است.

عباسی نژاد اضافه کرد: ازمنابع آب سطحی وزیرزمینی که دراختیار داریم، هردواین منابع درسال‌های گذشته به علت کاهش بارش‌ها و اضافه برداشت‌های غیرمجاز ازآبخوانها، دچارکاهش شدید شده است به گونه‌ای که دربعضی از نقاط استان عمق کف شکنی از سنگ کف نیز عبور کرده است.

وی افزود: با وجود اینکه بیشتر دشت‌های استان ممنوعه هستند و آبخوان‌ها نیز با مشکل کم آبی مواجه شده اند شاهد حفاری‌های غیر مجازی هستیم که حیات آبخوان‌ها را در خطر نابودی قرار داده است.

عباسی نژاد گفت: در چنین شرایطی افرادی که از قوانین و مقررات سرپیچی کنند مرتکب جرم شده و بعنوان متخلف به نهادهای قضایی معرفی می‌شوند.

داستان

عملیات‌نجات

به‌قلم: الهه انتظاری

دست های کوچک و تپلش را روی سطح حوض، که از آب سر ریز شده بود می زد و با شادی کودکانه می خندید. لباس نازکش خیس آب شده بود. خنده های کودکانه اش فضای حیاط را پر کرده بود.
پدر مثل همیشه مادر و بچه ها را بیرون برده بود و شیرینی و بستنی خریده بود. توی حیاط بساط پهن کرده بودند و حرف های نگفته را با هم به اشتراک می گذاشتند.
آن روز من مثل همیشه خونه ی مادربزرگ بودم و با دختر دایی ها در فضای زیبای باغ مشغول بازی بودیم. مادر بعد از نذر و نیاز هایی که کرده بود، خدا بعد از شش تا دختر، دوتا پسر بهش داده بود. مادر همیشه می گفت: من اونها رو زیر «علم ابوالفضل» پیدا کردم. یک روز در عالم رویا، وقتی در حال پختن آش بود، دوتا پسر که توی کوچه مشغول بازی بودند رو میبینه. به اونها میگه: بچه های من میشید؟ من پسر ندارم. دست بزرگتره رو میگیره و کوچیک تره رو بغل می کنه. در همین حال زندایی بنی بهش میگه: بیا آش رو بهم بزن. بیدار شد و خیلی حسرت می خورد که چرا خواب بود. کاش در بیداری اونها رو داشت.
چند سالی که گذشت، خدا برادرم جواد و یک سال بعد، جلال رو به ما داد. وقتی کمی بزرگ تر شدند، مادر یاد آن رویایی که آن روز دیده بود، افتاد و می گفت به همین اندازه بودند که آنها را در رویا دیده بود.
جلال وقتی به دنیا آمد آنقدر تپل و خوشگل و سفید بود که دست به دست پرستار ها می گشت. مادر به علت سختی زایمان و درشت بودن نوزاد به بیمارستان منتقل شده بود و به علت نبود پدر، زندایی ام فرم عمل بیمارستان را که شامل دستور بستن لوله بود، امضا کرد.
جواد لاغر و سبزه و جلال سفید و تپل و زیبا بود. و بالاخره مادر از زخم و زبان های اطرافیان راحت شده بود و تلاش پدرم چندین برابر شده بود.
هوا تاریک شده بود که مادر یه هو گفت جلال کو؟ خانه ما آشپزخانه و حمامش در زیر زمین بود و از پله ی پشت حیاط هم وارد اتاق پذیرایی می شدند. خواهرم گفت نکنه افتاده باشه توی حوض؟ مادر گفت: برین بالا رو بگردین، حوض نه. کوچه نرفته باشه؟ آخه تازه راه رفتن رو یاد گرفته بود. همه جا رو گشتیم. آمدند پیش حوض که لباس بچه روی حوض نمایان شد. مادر وقتی با دست لباس بچه را برداشت، جلال هم بی جان بالا آمد. دیوانه وار توی کوچه دویدند. مادر پاهای جلال را گرفت و در کوچه به دور خودش چرخاند. کمی آب از دهان جلال بیرون ریخته شد. مادر می گفت: خدا رحم کرد. کوچه چهار متری بود، اگر سر بچه به دیوار می خورد چه کار باید می کردم؟!
پدر به سر می زد و خواهرام گریه می کردند. همسایه ما آقای سالکی برادر دکتری داشت. که با ماشین وارد کوچه شد. مادر با همان وضع سوار ماشین آقای دکتر شد. پدر کهنه جلال را کنار زد و یک جورایی عمل احیا را انجام داده بود. تا بیمارستان مادر و پدر اعمه را صدا می زدند. و نذر و نیاز می کردند. بالاخره وقتی فردا من به خانه آمدم بعد از چند ساعت، پدر با جلال و مادر خوشحال آمدند. گفتند: خدا رحم کرد. اگر اون رو کمی دیرتر به بیمارستان می بردند، جلال دیگر زنده نبود. با کمال ناباوری، پدر و مادر با هم بعد از به خیر گذشتن این ماجرا رفتن بیرون. پدر آنقدر عاشق مادر بود که نگذاره آب توی دل مادر تکان بخوره. پدر همیشه همین طور بود. عاشق خانواده و فرزندانش. بعد از این ماجرا هر سال این موقع ای در ماه صفر، مادر آش نذری برای سلامتی دو تا پسراش می پخت.

داستان

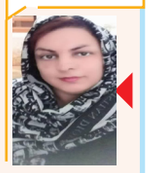
شهناز (بخش پنجم)

به‌قلم: مجید طهماسبی

در همین بین دو تا پسر جوان وارد مغازه شدند و سلام کردند و سفارش صبحانه دادند. شهناز به سمت پشت مغازه برای آماده کردن سفارش آنها رفت. مهناز یک اسکناس ده تومنی روی دخل گذاشت و خداحافظی کرد و رفت.
آن روز و چندین روز دیگر هم گذشت و زندگی یکنواخت ادامه پیدا کرد تا اینکه یک روز حدود ساعت شش بعد از ظهر در مغازه باز شد و صدای مهناز در مغازه خالی از مشتری پیچید. چطوری شهناز خانم؟ سلام.
شهناز سرش را از پشت دخل بیرون آورد و نگاهی کرد و جواب سلام او را داد پرسید: چطوری ؟ چند روز نبودی ؟ چی میل داری ؟
مهناز جلو آمد و دستش را روی دخل گذاشت و گفت: هیچی. آمدم تا اگر وقت داری یک پیشنهاد کاری خوب بهت بدم.
شهناز با تعجب نگاهی به صورت او انداخت و پرسید: چه پیشنهاد کاری؟
مهناز دستش را گرفت گفت: چند دقیقه بیا بنشینیم و بعد او را با خودش به سر یک میز برد و روبرویش نشست و ادامه داد: واقعیت این است که من آخرین باری که با تو صحبت کردم، خیلی با خودم فکر کردم و به این پیشنهاد رسیدم.
شهناز که چشمهایش از تعجب گرد شده بود، پرسید: چی؟ در چه مورد؟

دلنوشته

داستان مُکری

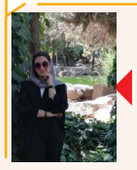


به‌قلم: مرضیه دشتی

مُکنی الاغ سربه راهیست، که کُره خرهای محل هم او را به نزاکت وخوش مَنشی می شناختند. رام وفرمانبَروباربَردار....
بچه‌های محل به او(مُکری)هم می گفتند که همان مُکنی یامَکُن هست، الاغی حرف شنو و سربه زیر، هم دندان گزیدن دارد و پای لگدزدن. اما گاهی بی ادبی نمی کند. مثل بعضی آدم ها نیست که با کوچکترین ناملایمتی لج بکند وگازت بگیرد...
این الاغ تاهزارآدمیزاد کله پوک بی مصرف رامی ارزد. خداپدرسعدی رابیامرزد که هفتصد سال پیش پی برده بودکه الاغ خرنام، ازخیلی ازآدم ها بهتراست وسروده که:
مسکین خراگرچه بی تمیز است
چون بار بَرَد همی عزیز است

دلنوشته

روزی دیگر



به‌قلم: مریم عرب پور

به عمق خاطراتم برمی گردم
به شب هایی که ماه بغضم را می شنید
ستارگان غم هایم را می بردند
و در بحبوحه ی تنهایی ام، باران با قطراتش بوسه های عاشقانه به گونه های سرد و خسته ام نثار می کرد.
و چه دلپذیر بود که صبحگاهان، خورشید، طراوت روزی دیگر را به قلبم هدیه می داد.
ودیگر ناخوشی در دل کوچکم نبود!
اما در اینجا و اکنون
دیگر چمدان احساسم را در کوچه ها ی روزگار جا نمی گذارم و او را به مقصد برتری می رسانم،
مهربانی ام را در دامان مردمان خوب روزگار می ریزم.
سری به طبیعت بکر درونم می زنم، خودم را در آغوش می گیرم و جهان بهتری را نظاره می کنم، این بار دانه های امید در قلب من جوانه خواهند زد...

دلنوشته

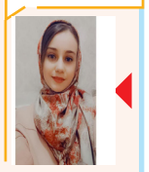
چرخه‌اشتباه

به‌قلم: نرگس جودکی

درونم انقلابی است.
حس مستعمره کوچک وبی پناهی را دارم که قرن هاست برای آزادی مشت گره کرده است.
من در جایی متولد شده ام که چشم روشنی دسته ای طعنه و دلسوزی آوردند.حس گیاهی غریب بر روی دشتی هموار را دارم که زمین هم او را پس می زند، ناگزیر به گلدانی پناه می برم. می شکفم. گل می دهم. بازهم به چشم نمی یایم و در جایی اشتباه به جبر، ریشه می دوانم.

دلنوشته

یادم تو را فراموش!

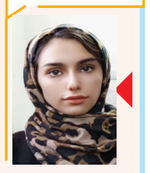


به‌قلم: نگین حشمتی

چشم می دوزم به جهان تو خالی اطرافم و کلمات به دنبال هم این گونه برای توصیفِ، دردِ عمیقِ در جان نشسته ام؛ ذهن را به بازی می گیرند..
من این گونه تو را از نخ به نخ روز هایم بدرقه دیار فراموشی می کنم!!
بخوان که من؛
بر دست باد خواهم سپرد آدم بید مانند زندگی ام را ؛
که با ناز و کرشمه ای از دُختران آریایی سرزمینم؛ دل را چُنان از کف می دهد
که گویی هیچ زمان طعم دلدادگی و رقص لب های سرخ لیلی خود را بر گونه نچشیده است!
گویی هیچ گاه بر کوی و برزنِ شهر؛ پرسه های عاشقی را از بر نکرده است!!
من او را چُنان بر سیلی باد خواهم سپرد که رویای نوازش گیسوان بافته ام را بر گور برده و تا آخرین لحظه های زندگی؛ چشمانش، در آرزوی دیدن برق چشمانم از بی نوایی برای ابد بسته خواهد شد!!
خوش آمدی به فراموش گاه ذهن من !!
خوش آمدی که تا جهان است و نفسی بر من
یادم تورا فراموش!!

دلنوشته

مادر



به‌قلم: عاطفه شیریان

مادرم که می خندد، آسمان اشک می ریزد و من اشک هایش را جارو می کنم! امّا مادرم که اشک می ریزد، دستانم چو بیدی ست که می لرزد. دانه های مرواریدی اش را که بر کویر کوتاه پر چین و چروک رها می کند، پایی بر قلب درونم می فشارد...صدای تیک تاک قدم هایش، لبخند های آلوده به غم و قلبی پر ز پنبه که کودکی کودکان را می گذراند، نعمتی ست....نمی دانم اگر قلب مِهر آگین او نبود، چه بر سر دل زهر آگین من می آمد؟!!
خود کشی م یکرد، یا خودش را می سوزاند؟
شعله های گرم دستانی که سرشار اند از مهربانی های بی حد، حاکی اند ز سال های پر زحمت و حتی شاکی ز تیر های آلوده به غمی که فرزندان به آنان هدیه کردند....

شعر ودلنوشته

(تقدیم به سلیمه جان)

تکرار

ای که از کنارم رفته ای
تو روزی تکرار می شوی
در قاب صورت دختری مظلوم و شیرین
چشم ها و گونه ها و موهایت به جا خواهند ماند

تقدیر

گاه به تقدیر می اندیشم
که ازکوه زمان سرازیر می شود
ازدشت ها می گذرد
عطر سبزه ها را
لباسِ تن خویش می کند
به صخره ها می رسد
برای رسیدن به معشوق دریائیش
خود را ازبالای صخره
بشکل آبشار به پایین پرتاب می کند
دوباره دشت
دوباره کوه و صخره
به جنگل ها

وصل

بگیر شاعر خود را شبی در آغوشت
تو ماهی و همه ی آسمان روی دوشت
به قاب سینه ی تنگم نشاندمت در یاد
نکرده دل به خدا لحظه ای فراموشت
بغل بگیر و بچرخان بزن مرا بوسه
چو طفل عاطفه ام در غم قَلَندوشت

تاریخ دنیا گذشته تر از آن چیزی هست که تو فکرش را می کنی!
دنیا مرده و روحی در جان ندارد
جانش فقط برای آدم های زودگذر در می رود
جانش آنقدر خسته و کسل کننده هست که هر روز تاریک تر و بی نور می شود.
وقتی در دنیا عشق را پیدا کردی
چراغ هایش نزدیکت می شوند و تورا از تاریکی ها جدا می کنند
تو را برای عشق ابدی فرا می خوانند
تو می مانی و عشق بی پایان
تو می مانی و نفس های تازه
تو می مانی و دنیای روشن
تو می مانی و معشوقی در کنار عاشق
چه زیباست دنیای عاشقی
آنقدرها هم غمگین نمی توان وصف کرد!
آنقدرهام نمی توان گفت معشوق به عاشق نمی رسد.
خدایی که همین نزدیکیست
خدایی که همیشه در کنارت هست و تو با آن جانی دوباره خواهی گرفت.

فاطمه‌نصراصفهانی

ضامن لبخند

وقتی
از حوالی پنجره ام
بی سلام
می گذری
هجوم بغض هایم
ارتفاع می گیرند
فاصله
تجربه ی
بیهوده ای ست...
ضامن لبخند من
نیستی
اما
می توانی
بهانه اش باشی...

عارفه‌روئین

(۱)
چشم در چشمِ
پنجره‌های شهر شده‌ام؛
اما تو
پشت هیچ پنجره‌ای نیستی!
(۲)
کاش،
مترسکی بودم
پای جالیز خیالت
تا غروب گاهان نوک بزنند
کلاغ‌های سمج،
تنهایی‌ام را!
(۳)
کلبه‌ای دارم
خیس از خاطراتت!
سال‌هاست
که از سقفش
یادِ تو می‌چکد!

(۴)
یک چیز آدم را می‌کشد
گاهی یک تیر،
گاهی یک تصادف،
گاهی یک شعر
و یا یک رفتن
ولی هیچ آدمی
از تنهایی نمرده ست،
فقط بسیاری دق کرده‌اند...
(۵)
گیرم که آفتاب بر آید وُ،
از لقاح با افقِ باکره
سایه روشن سحر،
صبحی بزاید زیبا!
...
مرا چه سود که؛
بی تو؛
همه‌ی روزهایم تاریک است!

سعیدفلاحی(زانا کوردستانی)

(۱)
سرگیجه‌ای بُهت‌برانگیزست،
-روایتِ تو..
یعنی؛
چه ربطی دارد؛
خشکسالی‌های جهان وُ،
سردرگمی‌های چارفصل؟!
وقتی»
نباشی!
(۲)
حالا؛
تمام روز،
موهای سیاه تنهایی را
--شانه می‌کنم،
و به ناخن‌های کبودش
--لاک می‌زنم!
تا پلشتی‌هایش را
فراموش کنم!
(۳)
وقتی که نیستی؛
دلم»
اسیر زمستان ست...
کاش،
با دست‌هایت،
کمی بهار بیاوری!
(۴)
اگرچه توفیری ندارد؛
[در این شهر سیمانی،]
اما»
از بسته بودن پنجره‌ها،
بیزارم!
(۵)
پاریس باشی،
یا تورقوزآباد!
یا اصلا»
همین ورودی در خودمان!
...
عاشق که باشی،
بی‌خوابی»
آدرست را می‌یابد!!!
(۶)
پشت پنجره ایستاده ام.
نارون پیر»
ذهنم را خوانده‌ست...
حالا؛
با گنجشک‌های روی شاخه،
نامم را
بارها وُ
بارها!
به لهجه‌ی آن‌ها جیک‌جیک می‌کند.
چقدر خوشبختم!

لیلاطیبی(رها)

نیایش

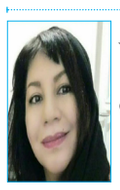
خدایا یک تن آرام ،
یک ذهن سالم ،
یک خیال راحت ،
یک عبادت بی ریا،
یک تواضع با عزت و یک امید پر توکل
نصیب همه ما کن و از ما انسانی بساز که خودت میخواهی
و به آن آگاهی
خدایا هرکجا یاد تو و ذکر تو باشد آنجا زیباست ،

پوریا حاجی زاده

خاطرهٔ پل

دنبالهٔ «دوست داشتنم» را بگیر
تا زمین او را نساید
«جرقه»میزند
سنگ می اندازی
میترسم آتشی
دامن کوهم را بگیرد
و خاطرهٔ همهٔ پلها
هر سینه که از عشق تو ومهر دل انگیز تو لبریز شود یقینا
حرم الهی توست
پس به همه ما دلی عطا کن که از کینه و خشم ،
حسد و غیبت ،
تهمت و دروغ ؛
تهی باشد و از محبت الهی تو سرشار گردد

#مژگان_منفرد



پشت سر بماند...
دوست داشتنم را خاکستری‌نکن.

« کازابلانکا »

زندگی
می‌توانست برایم
ساده‌تر از این‌ها باشد
اگر فقط
به قارون و گنجش
ختم می شد!
اما دنیا
وسیع‌تر از این حرفها
مرا تا « کازابلانکا »
تا مهمانی چشمهایت برد...

#شاهین_بهرامی

میراث ما

زندگی
می توانست
برایم
ساده‌تر از
این‌هاباشد
اگر « تو » را
هرگز نمی
دیدم...
دردها تاول زدند اما
قوی ماندن،
میراثِ ماست؛
چه از آسمان سنگ ببارد،
چه از تفنگ‌ها گل بشکفد...

مونس آهنگری

گورستان انگلیسی ها سند جوانمردی بوشهری ها

■ به قلم :آیدا عالی پور
(مسئول سایت نشریه دریاکنار)

گورستان مخروبه و خاموش انگلیسی‌ها در بوشهر، آیینه عبرت لشکرکشی‌های سلطه جویانه‌ی سردمداران استعمار پیر و خوابگاه ابدی نظامیان و سربازان انگلیسی است که در جنگ با نیروهای جنوب کشور به خاک و خون کشیده شده‌اند.
از زمانی که جنوب ایران توسط انگلیسی‌ها تسخیر شده بود، هنوز نشانه‌هایی باقی مانده و یکی از این نشانه‌ها گورستان انگلیسی‌ها است که در منطقه‌ی بهمنی قرار دارد.
در آغاز جنگ جهانی اول با نقض بی‌طرفی، نیروهای روس از شمال و نیروهای انگلستان از جنوب، ایران را موردهجوم قرار داده و کشتی‌های جنگی انگلستان در مقابل بوشهر لنگر انداختند. پس از تصرف شهر، و اشغال کنسولگری آلمان، سرکنسول و دیگر وابستگان به آن دولت را دستگیر و به هندوستان تبعید کردند. این اقدام تجاوزکارانه انگلیسی‌ها غیرت ملی و خشم مردم بوشهر را برانگیخت. به همین دلیل اهالی تنگستان به رهبری «رئیس‌علی دلواری» و «زایر خضر خان اهرمی»، دلیرمردان دشتی به سرداری «خالو حسین بردخونی»، رزمندگان دشتستانی به فرماندهی «شیخ محمدحسین برازجانی» و«محمد خان غضنفرالسلطنه»، جنگجویان چاه کوتاهی به سردمداری «شیخ حسین خان چاه کوتاهی» آماده رزم با بیگانگان متجاوز شدند.

این گورستان مدفن تعدادی از نیروهای انگلیس و افسران و سربازان ارتش انگلیس است که در تجاوز سال‌های پس از ۱۸۵۶ میلادی و جنگ جهانی اول در خاک ایران کشته شده‌اند. کشته‌شدگان انگلیسی دفن شده در این قبرستان در نبرد با سرهنگ باقرخان تنگستانی در قلعه ریشهر و همچنین شبیخون‌های رئیس‌علی دلواری به هلاکت رسیده اند.
در این نبرد نابرابر دلاوران بوشهری توانستند ضمن پاسداری از شرف و حیثیت ملی ایرانیان، استقلال و تمامیت ارضی این مرز و بوم را برای همیشه محفوظ نگه دارند.
گورستان انگلیسی‌ها مربوط به اواخر دوره قاجار و همزمان با جنگ رئیس‌علی دلواری با متجاوزان انگلیسی است. بعد از اتفاقاتی که در آنجا رخ می‌دهد و جنگ نیروهای مردمی بوشهر با انگلیسی‌ها، کشته‌شدگان انگلیسی شامل سربازان و برخی از سرداران این کشور در این مکان دفن می شوند.
گورستان انگلیسی‌ها که امروز اینچنین مخروبه و خاموش در گوشه‌ای از بوشهر که روزگاری پایگاه سلطه‌گری انگلیسی‌ها بر بخش وسیعی از آسیا به شمار می‌آمد قرار گرفته، حاصل عبرت‌انگیز یکی از لشکرکشی‌های سلطه جویانه‌ی سردمداران استعمار پیر و آرامگاه ابدی نظامیان و سربازان انگلیسی است که قربانی خصلت سلطه‌جویانه حاکمان خود شده و این چنین گمنام و دور از وطن تبدیل به یکی از صدها سند جوانمردی اهالی جنوب ایران شده‌اند.

حقوقی

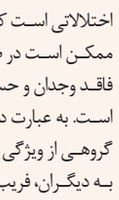
نکات حقوقی

■ به کوشش: امیرحسین حسین زاده
(لیسانس حقوق)

فحاشی:
آن است که شخصی نسبت به شخص یا اشخاص دیگر الفاظ رکیک و زشت بکار ببرد که لازم به ذکر است که فحاشی از مصادیق توهین می باشد. که طبق ماده ۶۰۸ قانون مجازات اسلامی، فحاشی و استعمال الفاظ رکیک اگر مستوجب حد قذف نباشد، به مجازات مرتکب فحاشی تا ۷۴ ضربه شلاق و یا پنجاه هزار تا یک میلیون ریال جزای نقدی محکوم می گردد.
افترا:
آن است که شخص با نوشته یا درج در روزنامه ها و مجلات یا سخنرانی در مجامع یا با هر وسیله ای به کسی امری با صراحت را نسبت دهد و نتواند صحت آنرا ثابت نماید، این عمل افترا محسوب می گردد. به طور مثال: شخصی در نوشته ای که به تابلو اعلانات ساختمان نصب می نماید، مدیر را شخص خائن در اموال مال ساختمان قلمداد کند و نتواند آن را ثابت نماید، مرتکب افترا گردیده است. در واقع افترا از فحاشی هایی است که اگر متضمن قذف نباشد مرتکب به یک ماه تا یک سال حبس و یا یک تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم می شود.
تهمت:
نسبت دادن بزه و یا عمل مجرمانه از ناحیه شخص به دیگری در صورتی که نتواند آن را اثبات نماید تهمت است. تهمت با افترا دارای یک معنا و کاربرد است.

ترجمه

قتل های سریالی - سایکوپات ها



■ به قلم: مهدی دهقانی
(فرهیخته ی فرهنگی)

گاهی بشر از خویشتن می پرسد، چطور می شود که شخص، آزادی این گرانبهاترین نعمت وجود را بی بها انگارد و کدامین منطق می پذیرد که انسان حیات خود را، این شریف ترین موهبت الهی را در گروی لحظه ای احساسات خویش قرار دهد و با دست خود پایان بر دفتر زندگی خویش بنویسید؟ و عقل چگونه توجیه می کند تا بشر ابرو و حیثیت خود را که سال ها برای به چنگ آوردن آن زحمت کشیده و رنج برده است به سادگی چون کاغذ پاره ای در زباله دان بریزد؟ چه آن جا که فرد با دیگری در کشمکش و خصومت است و چه اینجا که با خویشتن در مجادله و جنگ است.
مروری بر کثرت جرائم در جهان و در کشور ما بازگو کننده ی این واقعیت است که بزهکاری، یکی از بلاهای بزرگ امروز ماست. نگاهی به آمار جرائم در دهه های اخیر مبین کثرت بزهکاری است که هرچند ازدیاد جمعیت و وفور شهرنشینی را در این مورد نباید نادیده گرفت اما با این وجود میزان بزهکاری نگران کننده است به خصوص در زمینه ی مواد مخدر، قتل، سرقت که بالاترین فراوانی را در میان جرائم دارا هستند.(نوربها، رضا، زمینه حقوق جزای عمومی ۱۳۹۸)
برخی به دنبال آنند تا بفهمند چه علت یا عللی وجود دارد که در جامعه ای معین و با ساختاری مشخص عده ای با ارتکاب جرائم زندگی می کنند و گاه زندگی خود را برای این گونه زیستن از دست می دهند.
ما در این مقاله سعی خواهیم نمود تاثیر سایکوپات ها را بر جرائم، بالاخص قتل، بررسی کنیم و به این پرسش پاسخ دهیم که آیا بین سایکوپاتی و قتل رابطه ی معناداری وجود دارد یا خیر.
سایکوپات ها در تعاریف روانشناسی در زمره ی مبتلایان به اختلال شخصیت ضد اجتماعی تعریف می شوند. سایکوپاتی از جمله اختلالاتی است که به سختی تشخیص داده می شود. یک سایکوپات ممکن است در ظاهر نرمال و حتی جذاب به نظر برسد اما در باطن فاقد وجدان و حس همدلی است. او دغلکار، بی ثبات و اغلب جنایتکار است. به عبارت دیگر سایکوپتی یک اصطلاح رایج است برای توصیف گروهی از ویژگی های شخصیتی مانند رفتار های تکانشی، عدم توجه به دیگران، فریب، کلاهبرداری، قتل و ... و افرادی که این صفات را دارا می باشند به عنوان سایکوپت یا سوسیوپت شناخته می شوند.
اسکن های مغزی نشان داده اند فعالیت های مغزی بعضی از بخش های مغز، در سایکوپات ها ی خشن با افراد دیگر متفاوت است. آن ها در بخش جلوی مغز خود ماده خاکستری کمتری دارند. این بخش از مغز است که در درک احساس دیگران نقش کلیدی ایفا می کند. این بخش از مغز علاوه بر این، وقتی ما به رفتار های اخلاقی فکر می کنیم فعال می شود. امیگدال بخشی از مغز، که احساس ترس معمولا به آن مربوط می شود در سایکوپات ها کوچک تر است.
اختلال شخصیتی ضداجتماعی در میان جمعیت مجرمان بسیار شایع است و کسانی که دارای این اختلال هستند آمادگی قابل‌توجهی از جهت شخصیت شیوه زندگی و انگیزه برای ارتکاب اعمال مجرمانه دارند متخصصان سلامت روانی بر این نکته توافق دارند که قاتلان زنجیره‌ای آزارگر افرادی جامعه‌ستیز و فاقد وجدان بوده، احساس ندامت در آن‌ها وجود ندارد و تنها به لذات شخصی خود در زندگی اهمیت می‌دهند و ازاین رو امکان هم‌دردی با رنج‌های قربانیان خود را ندارند.
مجرمان خطرناک به‌ویژه قاتلان سریالی دارای ویژگی‌هایی هستند که آنان را به‌عنوان افرادی ضداجتماعی معرفی می‌کند که قریب به‌اتفاق این نوع جنایت‌کاران از آزار و اذیت قربانیان خود مشعوف شده و لذت می‌برند اگر دقت در شیوه‌های جنایت‌ها داشته‌باشیم متوجه خواهیم شد جانیان خطرناک عموماً از روش‌های خاصی برای ارتکاب جنایت خود استفاده می‌کند زیرا هر شیوه ارتکاب حرکات خاصی در قربانیان در هنگام مرگ و غیره در پی دارد. از نظر دکتر ریچارد کوکسیس نویسنده کتاب قاتلان زنجیره‌ای و روان‌شناسی جرائم خشن یکی دیگر از ویژگی‌ها و قابلیت‌های مجرمین خطرناک ارائه تصویری دل‌نشین از خود می‌باشد تا به وسیله این کار قربانیان خود را جذب کرده و تا حد امکان از دید سایرین به‌عنوان فردی دارای جاذبه و همچنین بی‌گناه شناخته شود. به‌عنوان مثال بسیاری از این مجرمین خطرناک حتی پس‌از دستگیری و اقرار به جرم خود، همچنان از دوستان نزدیک به‌عنوان یک دوست صمیمی از دید همسایگان به‌عنوان شخصی مردم‌دار و حتی از دید اعضای خانواده به‌عنوان همسری متعهد یا پدری مهربان دیده می‌شوند.
جامعه ستیزان)سایکوپات ها(ترمزهای اخلاقی ندارند و هنجارهای اجتماعی را کمتر رعایت می کنند.گاه دست به کارهایی می زنند که اساس نظام اجتماعی را متزلزل می کند.آنان ارزش های اخلاقی را به پایین ترین حد خود تنزل می دهند.برخی ازآنان نیز به عنوان رئیس و بنیان گذار در رؤس حرکت های اجتماعی و سازمانی قرار می گیرند و جامعه را به سوی بدبختی وفلاکت رهنمون می شوند مانند: هیتلر، استالین و آل کاپون) بنیان گذار مافیای جدید آمریکا ((ابوالفتحی ۱۳۸۳:۲۹۸)
آنان اساساً به هیچ یک از معیارهای متعارف اخلاقی پایبند نیستند؛ در نتیجه لاابالی گری جنسی، همسرآزاری، کودک آزاری، رانندگی حین مستی از اتفاقات شایع در زندگی آنان است. جالب است که این افراد در اغلب موارد از کرده های خود پشیمان نیستند.(گودرزی ، کیانی ۱۳۹۴ ، ۳۰۱).
این قبیل افراد دسته و گروه تشکیل می دهند و برای اجتماع ایجاد مزاحمت می کنند.معمولاً در فسادهای اجتماعی و اقتصادی می توان ردپای این افراد را دید.(داستان ۱۳۸۹ ، ۵۸).این افراد بهره هوشی بسیار بالایی دارند ولی محدودیت های موجود این افراد را به ولگردی وا می دارد.درصد بسیار بالایی از مجرمان زندانی را مبتلایان به اختلال شخصیت ضد اجتماعی تشکیل می دهند، طبق تحقیق انجام شده بر روی ۱۵۰ زن مجرم در زندان شهرری واقع در تهران در سال ۱۳۹۵، ۳۵ درصد از آنها مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی بودند که این آمار نشان دهنده ارتباط این اختلال و جرم می باشد.این آمار نشان دهنده ی نرخ کلیه ی جرائم است و به قتل اشاره ای ندارد.
با همه ی این اوصاف و نتایج به دست امده در جامعه آماری، نمی توان رابطه ی معناداری بین افراد دارای شخصیت ضد اجتماعی و قتل های سریالی به دست آورد، حداقل به عنوان یک عامل مستقل از هر جهت. اما به نظر می رسد می توان اختلال در شخصیت و در این معنای خاص، سایکوپاتیک را به عنوان یک تحریک موثر در کنار سایر عوامل به عنوان محرک اصلی برشمرد.همچنان که یکی از پژوهشگران در دهه ی هشتاد نتیجه می گیرد: اکثر تبهکاران مبتلا به نوعی سادیسم هستند ازجمله قریب‌به‌اتفاق قاتلان سریالی که معمولاً قربانیان خود را ضمن کام‌جویی جنسی با شیوه‌های خاصی به قتل می‌رسانند روان‌شناسان و آسیب‌شناسان اجتماعی و حتی جرم‌شناسان با قاطعیت بر شخصیت واحدی از مجرمان خطرناک اظهارنظر می‌کند به‌طوری‌که در نهایت تمام عوامل ژنتیکی، روانی و اجتماعی به‌طور

روانشناسی

استرس گاهی خوب و گاهی بد است

■ به قلم: معصومه ایزدی
(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

معمولاً همه افراد به نوعی در زندگی، استرس را تجربه کرده‌اند و این یک امر طبیعی می باشد.
■ **گاهی استرس مثبت و گاهی منفی هست.**
استرس مثبت باعث می شود ما بقا داشته باشیم، کمی اضطراب باعث می شود ما خودمان را برای قرار و ملاقات های مهم زندگی آماده کنیم. زمانی که استرس و فشار حاکم بر ما بیش از حد می شود و غیر قابل تحمل می شود و سلامتی ما را تهدید می کند.
شیوع ناگهانی ویروس کرونا در چند وقت اخیر موجب استرس نگرانی و اضطراب در میان افراد در هر سن و جنسیتی شده است. در این مواقع مدیریت استرس به ما کمک می کند.
استرس: کنش ذهنی، عاطفی و فیزیکی ما به احساس خطر از عوامل بیرونی یا درونی است.
در واقع استرس نوعی حالت روحی است زمانی در افراد ایجاد می‌شود که برآورده کردن یک درخواست از توانایی‌های شخصی و اجتماعی آن‌ها خارج باشد.
نخستین گام برای مدیریت استرس این است که درک شود این احساس از کجا ناشی شده و عوامل استرس زا را شناسایی و آن را مدیریت کرد تا فرد از عوارض منفی استرس و نگرانی مصون بماند.
۱) به منظور مدیریت استرس، منابع کسب اطلاعات خود را مدیریت کرده و از منابع مطمئن و موثق استفاده کنیم.
۲) در صدد کسب اطلاعات به هر قیمت و از هر شبکه اجتماعی نباشیم.
۳) در جستجوی دریافت آمار لحظه به لحظه نباشیم.
۴) از اخباری که تأثیر منفی داشته و موجب هیجانات منفی می‌شود فاصله بگیریم.
۵) از خواندن، شنیدن یا تماشای اطلاعاتی که اضطراب را افزایش می‌دهند بپرهیزیم.
۶)ا ز بزرگنمایی و فاجعه انگاری واقعیت‌های گذشته و رویدادهای پیش رو پرهیز کنیم.
۷) به این نکته توجه داشته باشیم که موضوع کرونا جدی است، اما مانند بیماری‌های دیگر قابل کنترل بوده و درمانی برای آن پیدا خواهد شد.
۸) این مسئله را بپذیریم که بسیاری از اتفاقات در ارتباط با ویروس کرونا در اختیار ما نبوده و نمی‌توانیم اقدام موثری در رابطه با آن‌ها انجام دهیم؛ بنابراین به مواردی که در اختیار ما است مانند رفتارهای خودمراقبتی، رعایت بهداشت فردی، مدیریت هیجانات، نحوه تماس و ارتباط با دیگران فکر کنیم.
۹) نباید از واقعیت‌ها فرار کرده و یا آن‌ها را انکار و سرکوب کنیم. سعی کنیم آن‌ها را شناسایی کرده و زیر سوال ببریم تا افکار و احساسات بهتری داشته باشیم.
۱۰) تاکید بیش از حد روی هر چیزی اضطراب آور است. تا زمانی که بیش از حد به چیزی فکر کنیم آرامش نخواهیم داشت.
۱۱)به جای درگیری ذهنی به موضوعات تکراری، فکر کنیم بهترین اقدامی که می‌توان انجام داد چیست و سپس در جهت تحقق آن گام‌های اساسی

پروانه هایی که بال هایشان درد می کند

■ به قلم: نیکی حیدری
(کارشناس ارشد الهیات)

پروانه شدن همیشه یک فضای عاشقانه و رمانتیک نیست وقتی بال های زخمی ات قدرت پرواز را از تو می گیرند.
عمر کوتاه و ظرافتشان باعث شده آنها را به پروانه تشبیه کنند. اپیدرمولیز بولوسا با نام بین المللی»» یا همان بیماری پروانه ای، بیماری نادر و دردناکی ست که ناشی از یک جهش ژنتیکی ست که از بدو تولد تا پایان عمر همراه بیمار خواهد بود و هیچ درمانی برایش وجود ندارد فقط می توان با شیوه های سخت و پرهزینه از افزایش و دشواری آن کاست. یک بیماری ارثی در بافت های پوستی ست که در پوست و غشای مخاطی ایجاد تاول می کند. در این نوع بیماری کلاژن پوست ساخته نمی شود تا اجزای سلولی لایه میانی و خارجی پوست را نگه دارد، نبود این پروتئین منجر به ایجاد تاول می شود. این بیماری در هفته هشتم جنینی قابل تشخیص است و تاکنون ازدواج فامیلی مهم ترین دلیل پروانه ای شدن شناخته شده است.
در بیماران پروانه ای پوست به شدت حساس و شکننده خواهد شد و کوچک ترین خراش یا آسیبی موجب تاول های عذاب آور و عفونت های زیادی برای بیمار می شود به طوری که درد ناشی از آن با سوختگی درجه ۳ که در آن تمام لایه های پوست تخریب شده مقایسه می شود. گاهی ممکن است یک بیمار نتواند از شدت جراحات حتی لباسی بر تن کند و گاهی شدت این زخم ها منجر به از دست رفتن قسمتی از بدن یا در نهایت منجر به مرگ بیمار شود.
انواع اصلی بیماری پروانه ای شامل ساده، پیوندگاهی، ماهیچگی می شود و از عوارض آن می توان به تاول و ایجاد عفونت پوستی، ادغام انگشتان و تغییر در مفاصل، بوجود آمدن مشکل در تغذیه، یبوست، به خطر افتادن سلامت دهان و دندان، سرطان پوست و درنهایت مرگ اشاره کرد.
این بیماری مزمن نیاز به انجمن های حمایتی دارد تا این بیماران را گرد هم جمع کرده و مشکلات این افراد را حل و فصل کنند و این درحالی ست که هنوز این بیماری در جرگه بیماری های خاص قرار نگرفته است. هرچقدر بستر رسیدگی به این افراد بیشتر فراهم شود طول عمر این پروانه های معصوم بیشتر می شود.

آشپزی

حلوای سنگک بوشهری

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

پختن این نوع حلوا در بسیاری از مناطق استان رواج دارد. برای تهیه این نوع حلوای سنتی بوشهری از شیره خرما استفاده می شود. به این ترتیب که شیره خرما را در ظرفی ریخته و روی حرارت آنقدر هم می زنیم که رنگ آن رو به سفیدی می رود. سپس در یک سینی به ضخامت نیم سانت پهن می کنیم. و قبل از سرد شدن، روی آن کنجد فراوان می پاشیم. درنهایت پس از سرد شدن، حلوا سفت شده و آماده سرو هست.

۴۳ پایگاه آماده سنجش نوآموزان دبستانی

رئیس آموزش و پرورش استثنایی استان بوشهر گفت: سنجش آمادگی تحصیلی و سلامت جسمانی نوآموزان تازه‌وارد به دبستان در ۴۳ پایگاه سنجش ثابت و سیار استان شروع شد.
نصرالله نوروزی افزود: سنجش تحصیلی و سلامت دانش‌آموزان پیش‌دبستانی نیز از ۲۰ تیر شروع می‌شود.
او گفت: پیش‌بینی ما سنجش ۲۳ هزار نوآموز است که ۲۱ هزار نفر دانش‌آموزان تازه‌وارد به دبستان هستند.
رئیس آموزش و پرورش استثنایی استان بوشهر اضافه کرد: در این برنامه بینایی، شنوایی، سلامت جسمی و ذهنی و آمادگی تحصیلی دانش‌آموزان بررسی می‌شود تا با تشخیص به‌هنگام مشکل آنان شناسایی و به پزشک متخصص معرفی شوند.
دبیر ستاد هماهنگی اجرای سنجش استان گفت: این اقدام موجب افزایش کیفیت تحصیلی، پیش‌گیری از افت تحصیلی و کاهش ترک تحصیل شده و موجب می‌شود دانش‌آموزان در مدرسه مناسب به شرایط خود تحصیل کنند.

دانش آموزان بوشهری، رتبه برتر مسابقه کشوری کتابخوانی را کسب کردند

۶ دانش آموز بوشهری موفق به کسب رتبه برتر مسابقه کشوری کتابخوانی با محوریت کتاب «بانوی اول» شدند.
سارا فرهادی، ملیکا جهانگیری جاوید ومحدثه زارع از شهرستان دشتی، ملینا غفّارپور جهرمی از شهرستان بوشهر، الهام نظامی از شهرستان گناوه و زهرا صالحی از شهرستان دشتستان رتبه برتر مسابقه کتابخوانی با محوریت کتاب « بانوی اول » (روایتی تاریخی - داستانی از زندگانی ام‌المومنین حضرت خدیجه کبری (س)) اثر سید محمدتقی موحد ابطحی را کسب کردند.
گفتنی است این مسابقه به مناسبت میلاد حضرت فاطمه معصومه (س) و روز دختر توسط حوزه امور زنان وزارت آموزش و پرورش با مشارکت معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری به شیوه مجازی و ویژه دانش آموزان دختر دوره های تحصیلی متوسطه اول و دوم برگزار شده است.

اطلاعیه معاونت مطبوعاتی در خصوص واکسیناسیون خبرنگاران

معاونت امور مطبوعاتی و اطلاع‌رسانی طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد: مدیران مسئول محترم رسانه‌های فعال شامل «رسانه‌های مکتوب در حال انتشار، خبرگزاری ها و پایگاه‌های خبری دارای رتبه بندی» تا ۱۵ تیرماه ۱۴۰۰ فرصت دارند با مراجعه به سامانه جامع رسانه‌های کشور، نسبت به ثبت مشخصات خبرنگاران خود برای واکسیناسیون اقدام نمایند.

در آمدی بر گویش بوشهری

ضرب المثل های بوشهری به زبان انگلیسی

■ به کوشش: حسین دریانورد
(مدرس آیلتس)

کار از محکم کاری عیب نمیکو

ALWAYS HAVE TWO STRINGS TO YOUR BOW
معادل فارسی: کار از محکم کاری کردن عیب نمی کنید
معنی ضرب المثل کار از محکم کاری عیب نمی کند برای تشویق به محکم کاری و احتیاط درکارها به کار می رود.
داستان این ضرب المثل؛
روزی روزگاری، ملانصرالدین که با رفتارهای عجیب و غریبش خیلی معروف است، در باغچه ی گوشه ی حیاط خانه اش چند ساقه مو را قلمه زد. ملا چند هفته ای از آنها مراقبت کرد تا جوانه زدند و تبدیل به نهال درخت انگور شدند. ملانصرالدین که خیلی خوشحال بود و توانسته بود نتیجه ی زحمتش را ببیند، ذوق زده شده بوده و از نهال ها به شدت مراقبت می کرد.
او هر روز غروب وقتی که آفتاب غروب می کرد نهال ها را از باغچه خارج می کرد و به انباری خانه می برد و همه ی آنها را به ترتیب می چید و فردا صبح با طلوع خورشید دوباره تك تك نهال ها را می آورد و در باغچه کنار حیاط خانه اش می کاشت. آوازه ی این سبك باغداری ملانصرالدین در شهر پیچید، یکی از دوستانش که این شایعات را باور نداشت، یك روز عصر به قصد میهمانی به خانه ی ملانصرالدین رفت و هنگامی که وارد خانه ملا شد کم کم غروب می شد و ملا داشت تك تك نهال ها را از باغچه خارج می کرد.
دوستش در حیاط نشسته بود و کارهای او را نگاه می کرد. مرد آن شب را در کنار ملا ماند و فردا صبح بعد از نماز دید ملا لباس های کارش را پوشید و دوباره به انبار رفت تا نهال ها را بیاورد و دوباره آنها را کاشت و رفت لب حوض تا دستهایش را بشوید. دوست ملا که تا پایان کارهای او سکوت کرده بود به سراغش رفت و گفت: ملا خسته نباشی. ولی چرا این کار را می کنی. این کاشت و برداشت روزانه ی تو باعث خراب شدن و از بین رفتن نهال هایت می شود. ملا لبخندی زد و گفت: تو فکر می کنی من نمی دانم ولی چه کنم؟ کار از محکم کاری عیب نمی کند. من فقط می خواهم از نهال ها مراقبت کنم.

دریاکنار

صدای پرطنین مردم استان بوشهر

نشریه دریاکنار

صاحب امتیاز: مهندس سیدعیسی گلریز

مدیرمسئول: مهندس مهران سلطانی نژاد ۰۹۲۱۱۴۸۷۰۰۹

سردبیر: سهیلاسلطانی‌زنگلانی

روابط عمومی: فریده ترنج‌مهرگان

گرافیست: حدیثدهقان

کاریکاتوریست: مهندس داریوش مهرزادگان_نگار جهانتاب

مسئول سایت: آیداعالی‌پور

هیئت تحریریه: سیده فاطمه آزمون، خانم دکتر زهراحسامی، الهام فضلی، حمیدرفیعی، مهندس مجتبی تن‌زاده، حمیدرضا عباسی، زهره خاکسار، فاطمه شمسی، فاطمه صالح روشن، حسین دریانورد، سعید محمدی فرد، الهام قائدی، وجیهه بای، امیرحسین حسین زاده، وحیده صادقی، صبا کاویان

عکاس: النازرزمجو، فاطمه‌سلطانی‌زنگلانی

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: نشر فرهنگ

نشریه دریاکنار @DARYAAKNAR

نشریه ای از جنس سرسبزی شمال و خونگرمی مردمان جنوب

(مازندران بوشهر)

سال سوم *شماره ۴۴* چهارشنبه ۹ تیر ۱۴۰۰ - ۱۹ ذی القعده ۱۴۴۲- ۳۰ ژوئن ۲۰۲۱

بهترین و پر خاصیت ترین میوه ها

به کوشش: مجتبی تن زاده (روزنامه نگار)

اگر دنیای ثمربخش میوه ها را مورد بررسی قرار دهیم هر کدام از آنها را می توان بدلیل خواص فراوان آن پراهمیت دانست ولی آن چیز که در تمام خاصیت های آنان مشترک است اینست که میوه ها خنک کننده های طبیعی بدن هستند و دارای مقدار زیادی ویتامین و کربوهیدرات برای تغذیه بدن و همچنین تامین انواع رژیم های غذایی می باشند.

علت این همه طعم و رنگی که خداوند متعال در تکتک میوه‌ها قرار داده بی‌حکمت نیست چراکه هر نوع از میوه ها خواص مفیدی برای بدن انسان دارد. در این بخش از ترین ها - نشریه دریاکنار به خواص ۱۰ نوع میوه از بین میوه های بسیار که مصرف آنها به طور معجزه آسایی در سلامتی و نشاط هر چه بیشتر شما دوستان تاثیر دارد.

پرتقال

پرتقال یکی از قدیمی‌ترین میوه‌هائی است که بشر از آن استفاده می‌کرده است و در حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کنفوسیوس از آن نام برده است.

در حال حاضر بیشتر از ۲۰۰ نوع پرتقال در آمریکا کشت می‌شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می‌کند. پرتقال اولیه، کوچک، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربیت مهندسی ژنتیکی و همچنین انتخاب نوع بهتر و کود کافی درشت تر و شیرین تر شده است.

سیب

سیب سرشار از پکتین است که کلسترول خون (LDL) را پایین می آورد. خوردن روزانه ۲ عدد سیب، کلسترول خون را بیش از ۱۶ درصد کاهش می دهد. سیب با داشتن فیبر زیاد به افراد دیابتی کمک می کند تا قند خون خود را تنظیم کنند همچنین سیب از افزایش یا افت ناگهانی قند خون جلوگیری می کند.

ویتامین C موجود در سیب به نوع سیب بستگی دارد. اکثر آنها مقادیر فراوانی ویتامین C دارند.

سیب سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است. یک سیب متوسط با هسته و پوست ۸۰ کالری انرژی دارد. بهتر است سیب را با پوست بخورید اما سعی کنید دانه های سیب را نخورید. زیرا هر کدام، حاوی مقادیر کمی سیانید است. این ماده از درخت وارد سیب می شود تا با آن دانه هایش را پراکنده کند.

بدن انسان و حیواناتی که این دانه ها را بخورند، آنها را دفع می کند. اما باید مراقب دانه های سیب له شده بود و آنها را نخورد. خوردن سیب حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر را برای بدن شما تامین می کند و این درحالیست که رژیم غذایی با فیبر بالا می تواند خطر بیماری قلبی را پایین بیاورد.

موز

موز معروفترین میوه گرمسیری است که معمولاً نرسیده چیده می شود و تا رسیدن به مقصد می رسد.

برای تسریع رسیدگی آن از گاز اتیلن استفاده می شود. تنها میوه ای است که برای بعضی افراد، چاق کننده است زیرا مقادیر فراوانی نشاسته دارد. روزی یک عدد موز مصرف کنید. زیرا حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن است.

موز محتوی ۸ آمینو اسید ضروری برای بدن است که بدن نمی تواند آنها را بسازد. موز منبع غنی فیبر، پتاسیم و ویتامین C است که نقش کلیدی در سلامت قلب و عملکرد عضلات دارد. موز رسیده حرکت روده را تنظیم می کند و برخلاف تصور عموم یبوست ایجاد نمی کند. شاید افرادی که موز نرسیده مصرف می کنند، دچار یبوست بشوند.

تمشک

تمشک میوه ای شبیه شاه توت و توت فرنگی است و به رنگ زرد یا سرخ مایل به سیاه یافت می شود. میوه تمشک ترش مزه بوده و به صورت خام یا پخته، شربت، کمپوت و ... خورده می شود. بوته تمشک در مناطق گرم و مرطوب، در جنگل ها و صحراها می روید و گاهی آن را می کارند.

گل های تمشک به رنگ های سفید، صورتی یا به صورت خوشه در ماه های مرداد پدیدار می شود و تا مهر دوام می آورد. قسمت های مورد استفاده بوته تمشک عبارت از میوه، برگ، تخم، دانه و گل می باشد.

تمشک سرشار از ویتامین های C و K است و برای اوره و فشار خون مفید است. تمشک خون را تصفیه می کند و برای کسانی که به روماتیسم مبتلا هستند، بسیار مفید است. تمشک برای تسکین درد سودمند است، زیرا تمشک دارای اسید سالسیلیک می باشد.

تمشک خون را قلیائی می کند و قند آن برای مبتلایان به مرض قند مفید است. تمشک دارای خاصیت ضد عفونی کننده است. این میوه دارای تقریبا حاوی ۱۰ گرم فیبر در یک فنجان واحد است. خوردن جوشانده برگ تمشک به مقدار ۳ تا ۴ فنجان در روز و بین غذاهای اصلی، بند آوردن ادرار را معالجه می کند و بهترین دارو بر ضد درد کیسه مثانه است.

گیلاس

این میوه نه فقط به خاطر طعم مطبوع بلکه به خاطر ظاهر زیبایش مورد توجه همگان است.شکفتن شکوفه های گیلاس یکی از زیباترین مناظر طبیعت است. مطالعات نشان می دهد که رنگدانه موجود در گیلاس به رفع مشکلات و دردهای عروقی کمک می کند. این رنگدانه ها محتوی آنتوسیانین هستند.

آزمایشات نشان داده است که آنتوسیانین موجود در گیلاس های ترش ۱۰ برابر خاصیت ضد التهاب آسپرین عمل می کنند. البته این ماده مثل آسپرین، معده را تحریک نمی کند. گیلاس خاصیت سم زدایی نیز دارد. از آنجا که میوه گیلاس دارای چربی و نشاسته کم و فیبر زیاد است مصرف آن در حد مناسب به مبتلایان دیابت و ورم مفاصل توصیه می شود و از آنجا که قند گیلاس برای افراد دیابتی زیان بار نیست بنابراین دیابتی ها می توانند به میزان توصیه شده از این میوه مصرف کنند. میوه گیلاس همچنین مسکن اعصاب افراد است. چربی اشباع شده در گیلاس بسیار کم است و همچنین مانند سایر گیاهان کلسترول و سدیم ندارد و از طرف دیگر ضمن دارابودن فیبر خوراکی بالا، از ویتامین C بالایی نیز برخوردار است.

زغال اخته

زغال اخته بیشتر از آنکه میوه‌ای مرسوم باشد، میوه نوبرانه و هوسانه است که در اواخر تابستان در مغازه‌ها دیده می‌شود. زغال اخته اغلب به فرم توده‌ای در جنگل‌ها و مرداب‌ها و نقاط مرتفع تا کم ارتفاع رشد می‌کند.محل عمده پرورش زغال اخته در ایران، استان قزوین و در مناطق شمالی این استان در بخش‌های رودبار و رودبار الموت است. درخت زغال اخته از نیمه‌های اسفند شکوفه می‌دهد و قریب ۲ ماه دارای شکوفه است. این میوه دارای رنگی قرمز و بسیار ترش است. هنگامی که کاملا می‌رسد به رنگ سیاه و شیرین تبدیل می‌شود و کاربرد آن در صنایع غذایی و شکلات سازی، لواشک و... است.

زغال اخته دارای ویتامین C و B است و مقدار زیادی آهن، کلسیم و منیزیم دارد. زغال اخته حاوی بیش از ۱۰ درصد تانن، قند، پکتین، اسیدهای آلی و رنگدانه است.

این میوه خوشمزه کم کالری است و باعث اضافه وزن نمی‌شود. قند فروکتوز و گلوگز زغال اخته کم است. مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی مشکلی ایجاد نمی‌کند. همچنین این میوه منبع خوبی برای فیبر است.

مصرف زغال اخته به کاهش بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. زغال اخته به کاهش سطح کلسترول نیز کمک می کند. زغال اخته جزو میوه‌هایی است که از بروز عفونت جلوگیری می‌کند.ابوعلی‌سینا، دانشمند و پزشک مشهور ایرانی آب زغال اخته را برای شستشوی زخم‌های جلدی و گرد ریشه آن را برای التیام زخم‌ها به کار می‌برد. با تمام خواص مفیدی که زغال اخته دارد مصرف بیش از اندازه آن باعث تهوع، اسهال، دل به هم خوردگی و سردرد می‌شود.

انبه

انبه محتوی مواد مغذی و تقویت کننده روده است. هضم آن، بسیار آسان است. اگر مشکل معده یا سوء هاضمه دارید، انبه مصرف کنید که محتوی مقادیر زیادی ویتامین C و کلسیم است.

در هند برای جلوگیری از خونریزی، تقویت قلب و مغز مصرف می شود. به علت فراوانی آهن، نقش سازندگی خون دارد. توصیه می شود افرادی که از کم خونی رنج می برند، انبه مصرف کنند. برای خانم ها در طول دوران بارداری مفید است. انبه حاوی ویتامین های مختلفی است. ویتامین A یا بتاکاروتن محافظ پوست و مخاط بویایی است، چشم را تقویت و سوخت و ساز را تنظیم می کند. انبه یکی از غنی ترین منابع بتاکاروتن است. بتاکاروتن، آنتی اکسیدان بسیار قوی است که ضد رادیکال های آزاد عمل می کند.

یک انبه بیش از نیاز روزانه شما بتاکاروتن دارد. خانواده ویتامین B تقویت کننده سیستم عصبی است و به بدن کمک می کند تا با استرس مقابله کند. در ساخته شدن رنگدانه مو و پوست مؤثر است. انبه به علت داشتن منیزیم و پتاسیم برای کاهش فشار عصبی و داشتن آرامش روحی مؤثر است. زیرا اسید آمینه و تریپتوفان دارد و پیش ساز در تولید سروتونین یا هورمون شادی است.

اسید آمینه موجود در انبه قابل توجه است. گلوتامین اسید، ماده مغذی مورد مصرف مغز است، که به تمرکز و بهتر شدن حافظه کمک می کنند.

توت فرنگی

طبق آخرین تجزیه علمی که از توت فرنگی کرده اند معلوم شده است که توت فرنگی دارای مقدار قابل توجهی پروتئین، چربی، سلولز و مواد روغنی، آهک و آهن و املاح حل شدنی می باشد. بین املاح معدنی موجود در توت فرنگی باید از کلسیم، فسفر، سدیم، منیزیم، سیلیس، آهن، گوگرد، بروم و ید نام ببریم. توت فرنگی دارای ویتامین های B و C و K می باشد. حتی مقدار ویتامین C توت فرنگی زیادتر از مقدار ویتامین C لیموی ترش است.آنچه توت فرنگی دارد به این میوه خاصیت تقویت کننده و مغذی و تصفیه کننده خون و ادرارآور و ترمیم کننده املاح معدنی بدن و قلیا کننده خون داده است.

برای دفاع بدن، در مقابل میکروب ها و سموم، میوه ای مفید است، برای منظم کردن اعمال کبد موثر است و فشار خون را به حد معتدل نگه می دارد و برای اشخاصی که مرض قند دارند مصرف آن مفید است. توت فرنگی را وقتی کاملا رسیده است انتخاب کنید و با آب جاری بشویید ولی آن را در آب نیندازید که مدتی بماند زیرا عطر و خواص مفید آن از دست می رود.

خانم هایی که می خواهند از توت فرنگی به عنوان معالجه زیبایی استفاده کنند باید پنج یا شش عدد توت فرنگی را در یک پارچه نازک بریزند و فشار دهند تا آب آن در ظرفی خارج و جمع شود و بعد آن را به صورت خود بمالند تا پوست آنها شفاف و با طراوت شود.

انگور بنفش

انگور یک میوه بهشتی است و خواص فراوانی دارد. دانه‌های سبز یا قرمز یا حتی بنفش انگور خاصیت‌های جادویی دارند و در درمان بسیاری از بیماری‌ها تاثیرگذارند. به گفته پزشکان، انگور سربازی است که به جنگ بیماری های قلبی می‌رود و ضمن افزایش انعطاف و سلامت ماهیچه‌های قلب، به کاهش کلسترول و فشار خون کمک می‌کند.

این میوه در مورد حفظ سلامتی قلب زنان بهتر از مردان عمل می کند و به همین دلیل مصرف آن به طور ویژه برای خانم ها توصیه می‌شود.

انگور از آن دسته میوه‌هایی است که مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدانت در خود گنجانده و یک ضد سرطان قوی به شمار می‌آید. گفتنی است دانشمندان اخیرا به این نتیجه رسیده‌اند که انگور از ابتلا به آلزایمر جلوگیری می‌کند. علاوه بر این یک خبر خوش دیگر هم برای طرفداران انگور وجود دارد و آن خاصیت ضد پیری این میوه است که پس از تحقیقات متعدد به اثبات رسیده است.

انگور از پیر شدن سلول‌ها جلوگیری می‌کند. توجه داشته باشید که آب انگور هم به اندازه خود آن و حتی بیشتر از آن برای سلامتی بدن مفید است و پزشکان علاوه بر نوشیدن آب انگور، خوردن میوه آن را هم تاکید می کنند.

خاصیت دیگری که این میوه دارد این است که اجازه نمی‌دهد پلاکت‌ها در خون به هم بچسبند و از گرفتگی عروق پیشگیری می‌کند. ضدسرطان بوده و خاصیت ضدپیری هم دارد و سلول‌ها را از گزند رادیکال‌های آزاد که عامل پیر شدن سلول‌ها هستند، محافظت می‌کند.

در کل مصرف انگورهای رنگین‌تر می‌تواند برای بدن مفیدتر باشد و به عبارت ساده‌تر تمام میوه‌ها و سبزیجاتی که به رنگ نارنجی، قرمز یا بنفش هستند، خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدپیری بیشتری داشته و مفیدند و هر چه رنگ انگور پررنگ‌تر باشد خصوصا انگور بنفش که حافظ سیستم قلب و عروق بوده و از لخته شدن خون در عروق قلب پیشگیری می کند.

لیموترش

لیمو ترش محصولی معجزه گر در نابودی سلول های سرطانی است و ۱۰۰۰۰ بار قویتر از شیمی درمانی عمل می کند. بسیاری از مردم در اثر سرطان می میرند در حالی که این راز همچنان حفظ می شود تا منافع شرکت های داروسازی به خطر نیفتد.

لیمو ترش را می توان به صورت های متفاوت مصرف نمود، قسمت گوشتی آن را خورد یا آب آن را مصرف نمود. به صورت شربت و یا صور دیگر، جالب ترین خاصیت آن اثرش بر روی کیست ها و تومورهاست. در مورد این گیاه ثابت شده است که درمان همه انواع سرطان است.

همچنین بعنوان یک ضد قارچ و عفونت و کرم ها محسوب می شود. فشار خون بالا را تنظیم می کند و ضد افسردگی است و با استرس و اختلالات عصبی مبارزه می کند. لیمو ترش سلول های سرطانی را در ۱۲ نوع سرطان از جمله سرطان روده، سینه، پروستات، ریه و پانکراس نابود می کند. و جالب تر از همه اینکه این نوع درمان با عصاره لیمو نه تنها سلول های سرطانی را نابود می کند بلکه سلول های سالم را نیز آلوده نمی نماید.

این میوه، بهترین سم زدای طبیعی است. اگر می خواهید بدن خود را پاکسازی کنید، صبح ها لیمو بخورید. نصف یک لیمو ترش بزرگ را در آبمیوه خود بچکانید. به این ترتیب نوشیدنی ها طعم فوق العاده ای پیدا می کنند. لیمو مثل بقیه مرکبات منبع مناسب ویتامین C است. لیمو برای پاکسازی دستگاه گوارش مفید است. لیمو را در آب گرم بچکانید و مصرف کنید. با این کار یک نوشیدنی گرم و ملایم و مدّر بوجود می آید که سم بدن را دفع می کند مخصوصاً زمانی که بخواهید در برنامه غذایی خود پاکسازی سموم را داشته باشید. عطر لیمو برای تقویت روحی مناسب است. رایحه درمانها معتقدند این رایحه به تقویت سیستم عصبی کمک می کند.از لیمو برای تقویت مو نیز استفاده می شود برای افرادی که موی چرب دارند، مؤثر است. زیرا غدد چربی را تحریک می کند و با تولید چربی موها درخشان تر به نظر می رسند. آب لیمو به خاطر طعم بسیار خوب و قند بسیار کمی که دارد، در طبخ غذاهای مختلف و در نوشیدنی ها استفاده می شود.

بویژه برای محافظت از سیستم ایمنی بدن در زمستان و جلوگیری از سرماخوردگی سودمند است. لیمو در غذاهای فصل تابستان بویژه در سالادهای سرد مخصوص تابستان نیز استفاده می شود. لیمو معمولاً به همراه غذاهایی که با ماهی تهیه می شوند نیز مصرف می شود.

انار

انار یکی از غنی‌ترین و پرخاصیت ترین میوه هاست که می‌توانید بخورید. آنها نه تنها حاوی مقداری زیادی مواد مغذی هستند، بلکه ترکیبات گیاهی قدرتمندی دارند که بیشترین مزایای سلامتی را دارند. سطوح آنتی اکسیدانی در انار سه برابر بیشتر از چای سبز و شراب قرمز نشان داده شده است. مطالعات نشان داده اند که انار دارای اثرات ضد التهابی است و ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان هم کمک کند.

آناناس

در میان میوه‌های گرمسیری، آناناس یک ستاره تغذیه‌ای است. یک فنجان (۲۳۷ میلی لیتر) آناناس، ۱۳۱ درصد از خوراکی روزانه (RDI) جهت تأمین ویتامین C و ۷۶ درصد RDI منگنز را فراهم می‌آورد. آناناس همچنین شامل برملائین، ترکیبی از آنزیم هایی است که به علت خواص ضدالتهابی و توانایی هضم پروتئین شناخته شده است. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که برملاین ممکن است در برابر سرطان و رشد تومور هم از بدن محافظت کند.

هندوانه

هندوانه دارای ویتامین A و C است. همچنین در برخی از آنتی اکسیدان های مهم، از جمله لیکوپن، کاروتنوئیدها و کوکوربات‌یین E غنی است. برخی از آنتی اکسیدان‌های هندوانه برای اثرات ضد سرطان مورد مطالعه قرار گرفته اند.

مصرف لیکوپن با کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش مرتبط است، در حالی که CUCURBITACIN E می‌تواند رشد تومور را مهار کند.

مصرف غذاهای غنی از لیکوپن می‌تواند سلامت قلب را به دلیل توانایی خود در کاهش کلسترول و فشار خون افزایش دهد. در بین همه میوه ها، هندوانه یکی از آبدارترین هاست. این میوه از ۹۲٪ آب تشکیل شده است که می‌تواند به شما کمک کند که احساس بهتری داشته باشید.

زیتون

زیتون منبع بسیار خوبی برای آهن، مس، کلسیم و ویتامین E محسوب می‌شود. همچنین به‌خاطر آنتی‌اکسیدان‌های فراوانش از بیماری‌های قلبی و آسیب‌های کبدی جلوگیری کرده و اثرات ضدالتهابی دارد. زیتون هم مانند آووکادو، اولئیک اسید دارد که برای سلامت قلب و جلوگیری از سرطان بسیار مفید است. علاوه بر این، مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد زیتون به‌خاطر ترکیبات گیاهی‌اش خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

بنابراین، زیتون با داشتن انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها، از ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

داوری در بازارهای بورس

به قلم: سعید یکتائی (کارشناس حقوق؛ مدرس بانک)

دو عامل سرعت و تخصص در رسیدگی به پرونده های اختلافی، بیانگر اهمیت و ضرورت موضوع مراجعه به بازار سرمایه و مراجعه به یک مرجع تخصصی جهت رسیدگی منصفانه به دعاوی مربوطه می باشد. در قانون بازار اوراق بهادار مقرر گردیده که طرفین دعوا الزاما» می بایست فرایند رسیدگی درکانون را طی کرده باشند تا پرونده قابل طرح در هیات داوری بورس باشد. اختلاف یا اختلافات بروزی بین افرادی من جمله، مشاوران سرمایه گذاری، کارگزاران، معامله گران، ناشران، و ... ، که در سازمان بورس و اوراق بهادار فعالیت می نمایند، ابتدا باید در کانون های تشکیل یافته، مطرح و در صورت عدم سازش و عدم توافق در اختلاف طرح شده طرفین، به هیات داوری ارجاع خواهند شد.

برای شروع خواهان فرم رسیدگی در هیات داوری را می بایست تکمیل و هزینه داوری را واریز نماید، خواهان مدارک و مستندات خویش را باید جهت درج در پرونده به دبیرخانه هیات تحویل نماید . جهت طرح پرونده در هیات داوری، ارائه گواهی عدم سازش از کانون مربوطه و همراه داشتن اصل مدارک در جلسه اول رسیدگی، الزامی می باشد. پس از تکمیل پرونده و صدور تعیین وقت توسط هیات داوری، دبیرخانه یک نسخه از درخواست خواهان و پیوست و ضمائم آن را به خوانده ابلاغ می نماید، که خوانده ظرف مهلت مشخص به آنها پاسخ داده و پس از تعیین زمان رسیدگی و ابلاغ آن به طرفین، پرونده در نوبت رسیدگی قرار می گیرد. (بدیهی است، در صورت عدم واریز وجه در مهلت مقرر، قرار رد دعوا توسط دبیرخانه هیات داوری صادرخواهد شد.)

سوالی که پیش می آید این است که در صورتی که محکوم علیه، پس از صدور رای، آن را اجرا ننماید، تکلیف چیست؟ در این خصوص رای صادره توسط دبیرخانه هیات داوری، به سازمان ثبت اسناد و املاک ارسال و ادامه عملیات از طریق اداره ثبت اسناد امکان پذیر خواهد بود. همچنین امکان تجدیدنظر در آراء صادره از هیات داوری، وجود نداشته، ولی در صورت بروز موارد اعاده دادرسی و تمایل به اعاده دادرسی، هیات داوری خود، صالح به رسیدگی خواهدبود.

در نهایت اینکه، قانونگذار هیات داوری بورس را با ترکیب مشخص و صلاحیت خاص، به عنوان یک مرجع اختصاصی غیر دادگستری جهت رسیدگی به اختلافات، زمانی که رسیدگی در کانون منجر به صدور گواهی عدم سازش شده باشد، در نظر گرفته است. هیات داوری از سه عضو تشکیل می گردد که یک عضو آن توسط رئیس قوه قضاییه انتخاب و دو عضو دیگر به پیشنهاد سازمان بورس و اوراق بهادار و تایید شورای عالی بورس و اوراق بهادار به اختلافات رسیدگی خواهند نمود و نکته آخر اینکه هنگامی دعوا توسط فرد یا اشخاصی به نمایندگی یا وکالت از خواهان اصلی صورت گیرد، مسلما» می بایست نامه نمایندگی و یا وکالتنامه معتبر ضمیمه پرونده گردد.

ریشه های گرایش به اعتیاد

به قلم: ابوالقاسم صیادی (دکترای روانشناسی)

(به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر)

مطالب بیشماری در خصوص علل و عوامل گرایش به مواد مخدر این بلای مصیبت بار مطرح، بیان و نگاشته شده است در این میان برخی به فقر و بیکاری، عواملی چون استرس و اضطراب، فرار از مشکلات، خسته شدن از زندگی و برخی مشکلات روانی دوستان ناباب، اعتماد به نفس پایین،عدم مهارت نه گفتن اشاره نموده و معتاد را یک بیمار قلمداد کرده اند.

حال آنکه اعتیاد بیماری نیست بلکه نشان از یک زخم عمیق و رنج غیر قابل تحمل در درون فرد معتاد دارد. همانگونه که تب بیماری نیست و تنها یک علامتی است که حکایت از وجود یک التهاب و عفونت در درون فرد دارد، اعتیاد نشانه ای از شکست های عمیق عاطفی و نیاز های اساسی بر آورده نشده و سرکوب شده در درون فرد معتاد دارد.

اعتیاد نشان از یک آتش سوزان و التهاب آور غیر قابل تحمل در درون دارد که فرد ناچارا از انواع مواد مخدر واقبونی به عنوان آبی برای خاموشی موقت این آتش بهره می برد.

دو مرکز در برافروختن این آتش نقش اساسی ایفا می نمایند اول از همه والدین با انتخاب سبک های نادرست فرزند پروری و عدم مهارت کافی در این امر، از برآوردن نیاز های اساسی کودک ناتوانند. تحقیر، توهین و انواع بر چسب های دیگر آزار دهنده، دیده نشدن و احساس نا امنی، اضطراب های شدید و وحشتناکی رادر فرد تولید می نماید که تنها راه رهایی از این التهاب و اضطراب غیر قابل تحمل را در مصرف مواد مخدر می داند تا شاید برای لحظاتی از شر درد و رنج های التیام ناپذیر خود خلاص و آنها را به دست فراموشی بسپارد. فراموش نکنیم معتاد امروز کودک زخم خورده دیروز ا ست

بنابر این علت اساسی گرایش به اعتیاد، احساس شدید اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن، سرزنش، دیده نشدن، تنبیه شدید بدنی، تحقیر، احساس پوچی، بی شخصیتی و بی فایده بودن است. که متاسفانه منشاء همه ی اینها مربوط به محیط اولیه رشد و پرورش کودک است یعنی خانواده و توسط کسانی که بیشتر از همه اورا دوست دارند یعنی والدین. منشاء دوم مربوط به مربیانی است که مسئول آموزش و پرورش کودک هستند. معتاد در حقیقت برای انتقام از عاملین اصلی درد و رنج های خود یعنی والدین و مربیان ناچار خود را قربانی می کند و از خود با گرایش به مواد مخدر انتقام می گیرد.

راه حل بنیادی و ریشه ای برای داشتن جهان پاک از مواد مخدر و بدون معتاد بستن مرزهای ورودی تولید کننده احساس نیاز به مواد مخدر است.

آموزش مهارت های صحیح فرزند پروری به پدران و مادران و تمامی مربیانی که به نوعی با کودک و آموزش و پرورش او مرتبط هستند.

بهبودی یک معتاد خوب است اما کافی نیست، سرچشمه تولید نیاز به سوی مصرف مواد را باید بست و اصلاح کرد. تنها راه مبارزه با موریانه شناخت کلونی و مرکز تولید آن است نه موریانه ها، همه ی ما مسئولیم. به امید جهان پاک و بدون معتاد

مدیر توانمند، عامل توانمندسازی همه جانبه است

به قلم: دکتر علی اشرف احمدیان (مدرس دانشگاه)

در سلسله، نوشته‌های قبلی درخصوص مدیران توانمند و خصوصیات و ویژگی‌های آنها، مطالبی ارائه شد. در مطلب حاضر ضمن معرفی برخی دیگر از خصوصیات مدیران مذکور، جمع بندی کلی در این حوزه ارائه خواهد شد.

تقویت پایه‌های سازمان یادگیرنده

مدیران اثرگذار، ضمن پیاده‌سازی نظریه یادگیری سازمانی و سازمان یادگیرنده و بهره‌برداری از اثرات آن، همواره تلاش می‌کنند از حوادث محیط پیرامون یاد گرفته و با اصل بهینه‌گزینی، بهترین الگوها را درون سازمان اجرایی کنند. نتیجه ملموس این حرکت، پیش‌بینی حوادث و بحران‌های آینده و تقویت آمادگی سازمانی برای مقابله با آنها بوده و در نتیجه سازمانی نوآور و خلاق پرورش خواهد داد.

موافق تغییر درجهت بهبود شرایط

مدیران توانمند بجای مقاومت در برابر تغییر، سعی می‌کنند از آن در جهت بهبود شرایط و ارتقاء عملکرد سازمان بهره‌برداری کنند. براین اساس، مدیران حامی تغییر و بهبود، پرسنل با انگیزه و با نشاط پرورش داده و با بهره‌گیری از چابکی سازمانی و انعطاف‌پذیری، فرایند تغییر را تسریع و اجرای آن را تسهیل می‌کنند.

پایه‌گذار راهبرد همکاری درون سازمانی

مدیران قوی، تقویت همکاری بین بخش‌های مختلف سازمان را اصل اساسی خود قرار داده و برای دستیابی به آن از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند. به‌عبارت بهتر، مدیران اثرگذار راه توسعه پایدار سازمان خود را در جلوگیری از شکل‌گیری رقابت‌های غیرسازنده و ناکارآمد و تقویت همکاری بین واحدها و دپارتمان‌های مختلف و همچنین بین پرسنل در لایه‌های مختلف می‌دانند.

جمع بندی

همانطور که گفته شد مدیران توانمند، موفقیت و سربلندی سازمان را در گرو توانمندسازی همه‌جانبه آن می‌دانند و برای دستیابی به آن از اصول علمی و مدیریتی پذیرفته شده و رویکردهای نوین این حوزه، بهره‌برداری می‌کنند. چابک‌سازی سازمانی، کاهش سطح پیچیدگی و افزایش میزان انعطاف‌پذیری، نوآوری‌محوری و یادگیرندگی از جمله مهمترین اصول مورد بحث در این حوزه است. مدیران اثرگذار، توانمندسازی همه نیروهای سازمان در همه سطوح را در اولویت برنامه‌های خود قرار می‌دهند.