



وزارت کشور  
فرمانداری دیلم  
بخشداری مرکزی دیلم

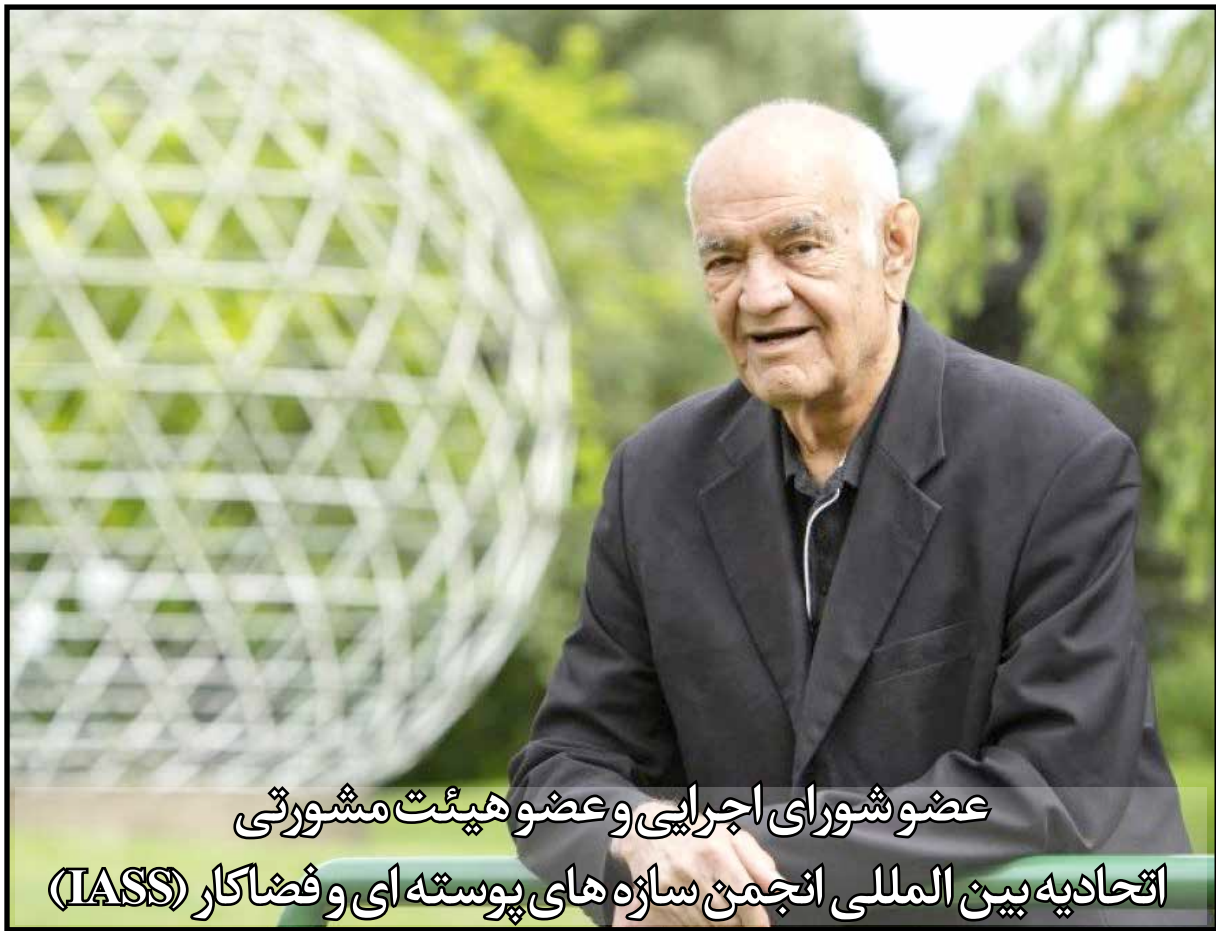
با حکم استاندار بوشهر؛  
حسن باباحسنی  
به عنوان سرپرست  
بخشداری مرکزی دیلم  
منصوب شد

# دریاکنار

سال دوم \* شماره هشتم \* دوشنبه ۲ تیر ماه ۱۳۹۹ \* ۳۰ شوال ۱۴۴۱ \* ۲۲ ژوئن ۲۰۲۰ \* قیمت ۲۰۰۰ تومان

پروفسور هشیار نوشین مدیر مرکز تحقیقات سازه‌های فضاکار دانشگاه ساری انگلستان و ابداع کننده مفاهیم جبر فرمکسی؛

## تحقیق در هر زمینه‌ای از دانش انسانی، ارزشمند می باشد



عضو شورای اجرایی و عضو هیئت مشورتی

اتحادیه بین المللی انجمن سازه های پوسته ای و فضاکار (IASS)

### سخن مدیر مسئول

سلطان عمل باش، نه درویش سبمت



به نام مقام متعال  
پُر واضح است در روزگار فعلی، برخی از منتسب داران بواسطه معلومات، توانمندی و عملکرد مثبت، ارزشیابی نشده باشند، بلکه با بهره گیری از سایر امور خارج از عرف به این جایگاه رسیده اند. خیلی از ما در جواب این موضوع صراحتاً اعلام می کنیم «خوب چه اشکال دارد»، اما باید خدمت خودمان عرض کنم که یکی از اشکالات ویژه و قابل تامل آن زمانی آغاز می گردد، که فرد مجبور است برای حفظ جایگاه خود به درخواستهای نامعقول دیگران آری بگوید، فالانی زوبیار- اون رو تحقیر کن- دیگری را تشویق کن و به همین ترتیب پیش می رود. حال فکر کنید اگر این بین انسانی که سلطان توانمندی باشد و تسلط کامل به امور و خلاصه فردی همه فن حریف، اونوقت امور ایشان توسط آن مقام دچار دستخوش می شود، حال شانس بیاریم که خصومت شخصی در بین نباشد وگرنه خدا به خیر کند. آری این است داستان برخی عدم پیشرفت و یاد برخی موارد پرفتهای متوالی. امید آن داریم، همواره مدیران و منتسب داران بالیافت در وادی امور گمارده شوند یا حداقل اگر این مهم رقم نمی خورد، آن منتسب داران خاص حداقل پله فریان گو نباشند.

بیشمارند افرادی که در لحظه به اتمام رسیده اند، اما آن زمان دیگر پیشیانی دارای سود نمی باشد.

مهران سلطانی نژاد  
مدیر مسئول

سر دبیر نشریه دریاکنار:

مقاله روزنامه بامداد جنوب با عنوان [داستانی به نام خانه مطبوعات بوشهر] حرف دل بسیاری از نشریات استان بود

ارسال ۱۳۴ اثر به مسابقه نقاشی امام مهربانی در بوشهر

سلامت روان خانواده در مقابله با پاندمی کرونا



درخواست علوم پزشکی بوشهر برای اعمال مجدد محدودیت‌ها



کرونا و نیرنگ زاده

پروفسور هشیار نوشین؛

## نیم قرن با پدر علم سازه های فضاکار ایران



به قلم: مهندس مهران سلطانی نژاد  
عضو هیات مدیره انجمن سازه های فضاکار استان مازندران

بعد تأمین نمایند و به دلیل پخش نیرو در جهات مختلف از استحکام توام با سبکی برخوردار بوده به علت استفاده حداکثر از سیستم پیش ساختگی دارای سرعت ساخت و نصب قابل توجهی می باشد. امروزه با توجه به استفاده روزافزون از سازه‌های فضاکار و با وجود آموختن نرم افزارها در عرصه مهندسی عمران (سازه)، نوآوری‌هایی در زمینه طراحی و ساخت سازه‌های فضاکار صورت گرفته به نحوی که امروزه در دنیا شاهد محبوبیت روزافزون این نوع سازه‌ها هستیم و این محبوبیت ناشی از قابلیت منحصر بفرد این سازه‌ها است که عبارت از پوشش دهنده‌های بزرگ با جلوه‌های واقعاً بی‌نظیر، سادگی تولید، سرعت نصب و غیره است. از طرفی بایشرفت علم و تکنولوژی نیازها و خواسته‌های جدید در زمینه مهندسی سازه رخ داده است؛ عامل زمان اهمیت بیشتری یافته و باعث گرایش به ساخت سازه‌های پیش ساخته شده است؛ همچنین با افزایش جمعیت، جوامع بشری علاقه به داشتن فضاهای بزرگ بدون حضور ستون‌های میانی برای مکانی‌هایی از جمله مراکز خرید و سوپر مارکت‌ها، مساجد، پل‌ها و سازه‌هایی که در مدار زمین قرار می‌گیرند نظیر بشقاب‌های مخابراتی اشاره کرد. این نوع سازه‌ها با دلیل اشکال بسیار متنوع است از جمله گنبدی، چلیپکی، قوسی، شبکه‌ای مسطح و یا چند لایه و غیره دارای جذابیت فراوان هستند. که در این فصل سعی شده است کلیاتی مفید و قابل کاربرد در زمینه سازه‌های فضاکار بصورت اجمالی بیان شود. این سازه‌ها دارای شکلهای هندسی منظمی هستند که در کنار یکدیگر تکرار شده و با اتصال مکرر اجزاء، شبکه‌های مستحکم و یکپارچه با ساختاری سه بعدی ایجاد می‌شود. این اجزاء از المانهای طولی (با مقطع‌های مربعی، دایره‌ای، مثلثی و غیره) و اتصال‌هایی که هر روز بر انواع آنها افزوده می‌شود تشکیل شده است. جنس المانهای طولی متنوع بوده و بسته به نوع مصرف آنها متغیر خواهد بود ولی معمولاً از انواع فولاد، آلومینیوم، پلاستیک و پروفیل استفاده می‌شود.

تأثیر خود را شرح دهید: نتایج فعالیت‌های شما به چه کسانی و در کجای دنیا می‌رسد؟  
گالری از طریق نرم افزار Formian یا از طریق اینستاگرام می‌تواند به عنوان «الئومی» از اشکال ساختاری مکانی شبکه ای استفاده شود. این امر می‌تواند در مراحل اولیه توسعه یک پروژه سازه فضاکار، به عنوان «یادداشت دستی» مورد بررسی قرار می‌گیرد و واقعاً کمک کند. از طریق نرم افزار Formian ممکن است برای کشف اشکال استفاده از ترکیب‌های مختلف برای پارامترهای متنوع استفاده شود. فرمولها همچنین ممکن است اصلاح شوند تا امکان نمایش طیف گسترده ای از اشکال فراهم شود. بنابراین، نقش گالری می‌تواند به طراحی سازه های فضاکار کارآمدتر و دارای بصری جذاب تر کمک کند.



مثال در کار فعلی ما با دانشجویان؛ امیدغلی سماواتی و علیرضا به نژاد همکار نزدیک دارم.

برای تقویت خلاقیت از چه روشهایی استفاده می‌کنید؟  
به نظر بنده مؤثرترین راه تولید و پردازش اشکال ساختاری، استفاده از مفاهیم ترکیبی است که امکان انجام عملیات هندسی مختلف را به همراه تعدادی دستورالعمل گرافیکی فراهم می‌کند. به طور خاص، من دوست دارم، کار با مفاهیم «رانش هم» اگر چه از یک جنبه اساسی در طراحی موفق است، مدت زمان صرف شده در مراحل اولیه پروژه، برای پیدا کردن یک شکل هندسی مؤثر، بسیار کمتر رقم بدهد برای اینکه بسیاری از مشکلات طراحی را حل کند.

در حال حاضر برتر حرکت ترین، جالب ترین چالش های فنی که شما در کارهای خود، با آن روبرو هستید چیست؟  
یاد آید آن با روبرو خواهید شد؟

به چه سوالاتی از شما پرسیده نشده است که دوست دارید پاسخ دهید؟  
آیا سبک خاصی از پردازش پیکربندی مناسب همه است؟ جواب قطعاً منفی است. مردم باید بتوانند با مفاهیم گرافیکی و ریاضیاتی مختلف مقابله کنند. بنابراین مناسب است انواع مختلفی از سیستمهای پردازش پیکربندی را در دسترس داشته باشیم تا افراد بتوانند سیستمی را ترکیبی از سیستمها انتخاب کنند که متناسب با خود باشد.

تکرارشی بر سازه های فضاکار  
سازه های فضاکار شکلهای هندسی منظمی هستند که در کنار یکدیگر تکرار شده و با اتصال مکرر این اجزای شبکه ای مستحکم و یکپارچه با ساختاری سه بعدی به وجود می‌آورند بگونه ای که می‌توان گفت این نوع شبکه ها نمونه کاملی از سازه‌های سه بعدی هستند.

چه چیزی شما را در مورد آینده در زمینه خود تحریک می‌کند؟  
من معتقدم که حوزه دانش مربوط به ایجاد و پردازش «اشکال هندسی»، یعنی «پردازش پیکربندی» به‌شما به اصلی دانش بشری، که از دیربستان ها تا دانشگاه‌ها به طور گسترده تدریس می‌شود، تبدیل می‌شود و شیوه های مهندسی معماری و ساختاری از پردازش پیکربندی سود چشمگیری خواهند برد. همچنین اعتقاد دارم اصولی که توسط نرم افزار Formian ایجاد شده است، بستر مناسبی برای پردازش پیکربندی فراهم می‌کند.

دکتر هریسچیان - دکتر شاهرخ مالک - دکتر مقیمی - دکتر جنافلو - دکتر عابدی - دکتر داودی - دکتر پاشانی و غیره اشاره کرد.  
فعالیت استاد عمدتاً در بخش مهندسی سازه، ریاضیات و فلسفه است، در حال حاضر وی استاد بازنشسته و برجسته دانشگاه ساری است، شایان ذکر است برخی مواقع به ایران مسافرت کرده و در دانشگاه شهید باهنر کرمان (دانشگاه کرمان اسبق) که توسط مهندس علیرضا افضلی پور (دایی ایشان) بنیان شده است، کارگاه‌هایی جهت تقویت علم مهندسی در زمینه سازه های فضاکار برگزار می‌نماید.

گفت‌وگو با پروفسور هشیار نوشین  
چه فعالیتی است که شما را به هیجان می‌آورد؟  
من در زمینه «طراحی ساختاری به کمک رایانه» کار می‌کنم. جنبه‌های زیادی در این زمینه وجود دارد که مرا هیجان زده می‌کند و به ویژه من علاقه مند به تولید و پردازش فرم‌های ساختاری هستم. انتخاب فرم مناسب یک جنبه اساسی در طراحی موفق است، مدت زمان صرف شده در مراحل اولیه پروژه، برای پیدا کردن یک شکل هندسی مؤثر، بسیار کمتر رقم بدهد برای اینکه بسیاری از مشکلات طراحی را حل کند.

«خلاقیت در طراحی ساختاری» را چگونه تفسیر می‌کنید؟  
چه چیزی را به ذهن متبادر می‌کند؟  
خلاقیت در طراحی سازه جنبه‌های بسیاری دارد. در این زمینه وجه اصلی، خلاقیت در انتخاب فرم هندسی است که باید متناسب با عملکرد بوده، از نظر ساختاری کارآمد و از لحاظ بصری مهیج باشد. البته انتخاب فرم باید با انتخاب مواد ساختاری، خصوصیات محیط و غیره سازگار باشد.

چه کسی الهام بخش شما و کار شماست؟  
پیشگامان زیادی در زمینه طراحی ساختاری فضایی وجود دارد. من همه آنها را تحسین می‌کنم و از آنها الهام می‌گیرم. به ویژه، من همیشه تحت تأثیر Mamoru Jorg Schlaich و Kawaguchi قرار گرفته‌ام.

برخی از خدمات استاد:  
تدوین نرم افزاری نظیر فریم‌زین نظر بر این اساس.  
سر دبیری International Journal of Space Structures در فرمکسی در ترمیم سازه‌های فضاکار  
رئیس پژوهشگاه سازه های فضاکار دانشگاه ساری انگلستان.  
- از شاگردان برجسته استاد می‌توان به دکتر عبیسی سلاجقه - دکتر نصرالله دیانت - دکتر محمود گلچلی

بعد تأمین نمایند و به دلیل پخش نیرو در جهات مختلف از استحکام توام با سبکی برخوردار بوده به علت استفاده حداکثر از سیستم پیش ساختگی دارای سرعت ساخت و نصب قابل توجهی می باشد. امروزه با توجه به استفاده روزافزون از سازه‌های فضاکار و با وجود آموختن نرم افزارها در عرصه مهندسی عمران (سازه)، نوآوری‌هایی در زمینه طراحی و ساخت سازه‌های فضاکار صورت گرفته به نحوی که امروزه در دنیا شاهد محبوبیت روزافزون این نوع سازه‌ها هستیم و این محبوبیت ناشی از قابلیت منحصر بفرد این سازه‌ها است که عبارت از پوشش دهنده‌های بزرگ با جلوه‌های واقعاً بی‌نظیر، سادگی تولید، سرعت نصب و غیره است. از طرفی بایشرفت علم و تکنولوژی نیازها و خواسته‌های جدید در زمینه مهندسی سازه رخ داده است؛ عامل زمان اهمیت بیشتری یافته و باعث گرایش به ساخت سازه‌های پیش ساخته شده است؛ همچنین با افزایش جمعیت، جوامع بشری علاقه به داشتن فضاهای بزرگ بدون حضور ستون‌های میانی برای مکانی‌هایی از جمله مراکز خرید و سوپر مارکت‌ها، مساجد، پل‌ها و سازه‌هایی که در مدار زمین قرار می‌گیرند نظیر بشقاب‌های مخابراتی اشاره کرد. این نوع سازه‌ها با دلیل اشکال بسیار متنوع است از جمله گنبدی، چلیپکی، قوسی، شبکه‌ای مسطح و یا چند لایه و غیره دارای جذابیت فراوان هستند. که در این فصل سعی شده است کلیاتی مفید و قابل کاربرد در زمینه سازه‌های فضاکار بصورت اجمالی بیان شود. این سازه‌ها دارای شکلهای هندسی منظمی هستند که در کنار یکدیگر تکرار شده و با اتصال مکرر اجزاء، شبکه‌های مستحکم و یکپارچه با ساختاری سه بعدی ایجاد می‌شود. این اجزاء از المانهای طولی (با مقطع‌های مربعی، دایره‌ای، مثلثی و غیره) و اتصال‌هایی که هر روز بر انواع آنها افزوده می‌شود تشکیل شده است. جنس المانهای طولی متنوع بوده و بسته به نوع مصرف آنها متغیر خواهد بود ولی معمولاً از انواع فولاد، آلومینیوم، پلاستیک و پروفیل استفاده می‌شود.

تکرارشی بر سازه های فضاکار  
سازه های فضاکار شکلهای هندسی منظمی هستند که در کنار یکدیگر تکرار شده و با اتصال مکرر این اجزای شبکه ای مستحکم و یکپارچه با ساختاری سه بعدی به وجود می‌آورند بگونه ای که می‌توان گفت این نوع شبکه ها نمونه کاملی از سازه‌های سه بعدی هستند.

چه چیزی شما را در مورد آینده در زمینه خود تحریک می‌کند؟  
من معتقدم که حوزه دانش مربوط به ایجاد و پردازش «اشکال هندسی»، یعنی «پردازش پیکربندی» به‌شما به اصلی دانش بشری، که از دیربستان ها تا دانشگاه‌ها به طور گسترده تدریس می‌شود، تبدیل می‌شود و شیوه های مهندسی معماری و ساختاری از پردازش پیکربندی سود چشمگیری خواهند برد. همچنین اعتقاد دارم اصولی که توسط نرم افزار Formian ایجاد شده است، بستر مناسبی برای پردازش پیکربندی فراهم می‌کند.



مقاله روزنامه بامداد جنوب با عنوان [داستانی به نام خانه مطبوعات بوشهر] حرف دل بسیاری از نشریات استان بود



سهیل سلطانی نگلانی  
سر دبیر نشریه دریاکنار

بنام بیگانه حقیقت هستی  
هفته گذشته در کارزار انتخابات خانه مطبوعات و رسانه های استان بوشهر، همکاران عزیز و توانمند ما در روزنامه وزین و با سابقه بامداد جنوب با همت مقاله‌ای ارزشمند و محتوا، ضمن ارائه حرف دل بسیاری از همکاران خود در مطبوعات و رسانه های استان بوشهر بر مدیریت دقیق تر امور خانه مطبوعات استان صحه گذاشتند، وقوع این امر درست است که جبهه گیری بر برخی از افرادی که منافشان را خطر آینده بود را در پی داشت، اما پایان خوش آن با لغو انتخابات خانه مطبوعات و رسانه‌های استان بوشهر، امیدها را در زمینه برقراری اتفاقات خوش در آینده نزدیک برای آن خانه زنده کرد، در پایان ضمن بازخوانی این مقاله ارزشمند، آرزوی پیشرفت همگانی برای مطبوعات و رسانه‌های استان بامداد جنوب ۲۵ خردادماه ۱۳۹۹ «داستانی به نام خانه مطبوعات بوشهر»:

قرار است چند روز دیگر دور جدید انتخابات خانه مطبوعات برگزار شود. خانه ای که تا این لحظه نه خانه داشت، نه کسی فهمید گجاست. چه کرده و قرار است چه کند! سالی یک بار آن هم در روز خیرنگار عده ای را جمع کرده و به چند نفری لوح تقدیر بدهند و بعدش هم هیچ افرازی نیست در مورد گذشته این خانه بنویسیم، بلکه خطی در مورد انتخاباتی که قرار است دوسه روز دیگر برگزار شود چند کلمه ای به یادگار خواهم نوشت تا یادمان برای سال‌های اندک بعد. ما در روزنامه بامداد جنوب نه خاطره خوشی از این خانه داریم، نه از تباطوی و نه صنمی، یکی دو نفر از خبرنگاران ما هم که قرار بود عضو این خانه شوند تا همین چند هفته پیش عضویت شان تأیید نشده بود، اما شنیده ام که یکی دو روز پیش، عضویت ۱۹ نفر تأیید شده که اگر ریشه یابی شود، ۸ نفر از آنها مربوط به یک جا هستند و اینکه این ۸ نفر قرار است در این انتخابات چه نقشی داشته باشند، خدا می‌داند. تا جایی هم که بررسی کرده ایم، بیشتر مدیر مسئول نشریات در استان وارد این بازی نشده اند و اینکه باز هم چه کسانی وارد این بازی شده اند بالاخره مشخص خواهد شد. بعد از آن هم، در طول یک سال گذشته تقریباً ۹۰ درصد مطبوعات و رسانه‌ها نظماً در انتشار نزدیک به صفر رادار بوده اند و آن ۱۰ درصد باقی را هم می‌توانید برید نگاه کنید که به چه شکل منتشر شده اند. هفته ای ۵۰ نسخه چاپ کرده اند صرفاً به خاطر اینکه تأییدیه ارشاد را برای نظم در انتشار بگیرند.



## درخواست علوم پزشکی بوشهر برای اعمال مجدد محدودیت‌ها



بوشهر بستری شده‌اند که دو هزار ۴۳ نفر از آن‌ها از بیمارستان ترخیص شده‌اند. رییس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر با اشاره به اینکه تاکنون ۴۳ نفر از بیماران مبتلا به کرونا در استان جان خود را از دست داده‌اند افزود: یک آقای ۵۴ ساله ساکن شهرستان بوشهر، یک خانم ۷۱ ساله و یک آقای ۴۵ ساله ساکن شهرستان گناوه که هر سه سابقه بیماری زمینه‌ای داشتند، فوت کرده‌اند. دکتر سعید نمکی وزیر بهداشت، دکتر رئیسی معاون بهداشت و دکتر جان بابایی معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در تماس‌های

ویژه قرار دارند. رییس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر اضافه کرد: ۸۸ مورد مبتلا به کرونا در بیمارستان‌های استان بوشهر بستری هستند. وی با بیان اینکه ۲۷۴ نفر بیمار حاد تنفسی در ۲۴ ساعت گذشته به بیمارستان‌های استان بوشهر مراجعه کرده‌اند تصریح کرد: از ابتدای شیوع کرونا در کشور و استان بوشهر تاکنون ۱۱ هزار و ۲۶۷ بیمار حاد تنفسی به بیمارستان‌های استان بوشهر مراجعه کرده‌اند. کشمیری بیان کرد: تاکنون سه هزار و ۲۴۸ نفر از بیماران حاد تنفسی در بیمارستان‌های استان

رییس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر درخواست استان برای اعمال محدودیت‌های مجدد در اصناف، ادارات و رفت و آمدها در هفته پیش رو را عنوان کرد. سعید کشمیری در جمع خبرنگاران اظهار داشت: خوشبختانه در روزهای گذشته ۱۸ مورد از موارد بستری مبتلا به کرونا با حال عمومی خوب از بیمارستان ترخیص شده‌اند. دبیر ستاد مبارزه با کرونا در استان بوشهر با اشاره به افزایش پنج مورد مبتلای جدید بستری در بخش‌های مراقبت ویژه افزود: در حال حاضر ۱۸ بیمار مبتلا به کرونا در بخش ICU تحت مراقبت‌های

سلام و همتون خویون چخبر عامو از بس تو خونه نشسوم دبه مٹ دیونویل بی خودی تو خونه نشسوم میزنوم . ایشالا که شما مٹ مونوبین . تا بیپچه کرونا تو دبه کجا بیدی همه چی مون تموم بی که تو نم اومدی وش اضاف اوبیدی تا خیر نبینن ای چینیل پیش تنگ سرزشته . والا ، از اسفند تا الان هیچکومو از بیچیل نشریه ندیده دلم سیشون تنگ اوبیده نه کسی ویمو ببینی نه سلام کسی کنی و نه در سرا بری صحرا . از بس تو خونه خارمه خوسیدیمه همه شلوار کو سیم تنگ اوبیده ، هیچکوموش پام نمیره یا ای پام رف دبه در نمیا سرفضا تمام مغازل هم بستنه که به شلوار ی بسونم . کم وم چر کرده و قیافه اقدامه ایسو ای وم زنگ بزتن بکن بیو سرکار ، یه شلوار ی نارم بکنم پام ، غیر بی شلوار کردی برم .

### ماجراهای آقای نیرنگ زاده



### کرونا و نیرنگ زاده

نویسنده و کاریکاتوربست: نگار جهانتاب



سلام و همتون خویون چخبر عامو از بس تو خونه نشسوم دبه مٹ دیونویل بی خودی تو خونه نشسوم میزنوم . ایشالا که شما مٹ مونوبین . تا بیپچه کرونا تو دبه کجا بیدی همه چی مون تموم بی که تو نم اومدی وش اضاف اوبیدی تا خیر نبینن ای چینیل پیش تنگ سرزشته . والا ، از اسفند تا الان هیچکومو از بیچیل نشریه ندیده دلم سیشون تنگ اوبیده نه کسی ویمو ببینی نه سلام کسی کنی و نه در سرا بری صحرا . از بس تو خونه خارمه خوسیدیمه همه شلوار کو سیم تنگ اوبیده ، هیچکوموش پام نمیره یا ای پام رف دبه در نمیا سرفضا تمام مغازل هم بستنه که به شلوار ی بسونم . کم وم چر کرده و قیافه اقدامه ایسو ای وم زنگ بزتن بکن بیو سرکار ، یه شلوار ی نارم بکنم پام ، غیر بی شلوار کردی برم .

ما خومون چه ببیدیم که شلوار کردی هم پامون کنیم بر سر کار . دلم سی نیرنگ زاده هم قده ی نخودی اوبیده ، سیش زنگ زدم خواسم حالشه پیرسم جواب داد گف قطع کو ک کرونا میگیرم گفتوم : عامو گپ نزه سیشونا از پشت تلفن کسی کرونا نمیگیره ، تا زهله ترک اوبیده عامو مو چه میفهمم مو از مردن میترسم اونم از مردن یواشکی . بخدا ندیدنش میخوای بره صحرا ای ببینن چ میکنه ، ی پلاستیکی میکنه دور کشش تو دستم دستکش میکنه ی ماسکی ری دهنش میزنه کت کو هم انوکشیده همیشه برشه ، سرفضا تو گرمای بوشهر کت کو در نمیاره و همیشه هم بو عرق چیلی وش راسا اوبیده و دیرم ی سلامی وت میکنه و ُردیمو .

سیتون نگفتم اوروز و ترس کرونا یه پلاستیکی دور کشش کرده تا دور پازر ژژ خارده زده زمین زه ایقه وش خندسما قد و قیافش شی شل ندیار بی وش گفتم چواوبیده می سیچه شلشلی هسی ، دیدوم داره نفرین میکنه گف پای سمت راستم ورداشتمه نادمشه ری پلاستیک پی چپ تا خواسم پی چیمه تکون پدم خاردمه زمین همه جاشم زخمی بی نفرین میکه میگف ای بنیوار بگرده کرونا دس و پامم شکست و فحش زمین و زمان میدا . رسی وم گف سوا هم میخوام برم سر برج و بسوم و مردم که میخوان بیان بوشهر تست کرونا بگیرم ، داوطلب اوبیدمه وش گفتم : می آدم فحطی اومده که تونه قول کرده گف می چمه . مونم گفتمو خاک توسر اونی که بخوا زبر دس تو تست کرونا بده گف ای حرف ول کنا ، لواس قشنگی نداری ؟ لواس مو خوشلشلی اوبیده سی سوا نوحوه ای داری وم یه لواس قشنگی بده گفتمو : عامو تو ای اوضاع لواس کجا پیدا همشون سیم تنگ اوبیده بی شلوار کردی بروا کی میشناسست ، وش بر خا گف سیچه مونم مسخره میکنی ؟ بدون خدافظی ورداشت رف تو خونه و مونم خومه جمع جور کردم رفتم داخل سرا .

و ایمن داستان نخشه کرونا و خونه نشینی ما امیدوارم تا هفته دبه هیشکومتون کرونا نگرته بوینن و همتون هم صحیح و سالم بوینن . سی نیرنگ زاده هم دعا کنین که سر برج کرونا نگیره که همومنه بدبخت می کنه .

تاینرنگ زاده بعدی خدا حافظتون بو .

باحکم استاندار بوشهر؛

### حسن باباحسنی به عنوان سرپرست بخشداری مرکزی دیلم منصوب شد

خسرو دهقانی مدیرکل سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استانداردی بوشهر با اعلام این خبر افزود: با حکم عبدالکریم گراوند استاندار بوشهر آقای حسن باباحسنی به عنوان بخشدار مرکزی در شهرستان دیلم منصوب شد. باباحسنی از اسفند پارسال با حکم استاندار بوشهر به عنوان سرپرست بخشداری مرکزی دیلم منصوب و مشغول به کار شده بود. بیش از ۲۰ درصد جمعیت ۳۵ هزار نفری شهرستان دیلم در استان بوشهر در روستاها سکونت دارند.



### ترین ها ...



به کوشش: مهندس مجتبی تن زاده

دنیال کندنگان نشریه دریا کنار ضمن آرزوی سلامتی در شرایط خاص فوق، شما را دعوت می کنم به این بخش از ترین ها چاپ هشتم نشریه دریا کنار با موضوع معرفی شهروند افتخاری بندر بوشهر دکتر عباس عاشوری نژاد:

دکتر عباس عاشوری نژاد: متولد ۱۳۴۷ شهر شیراز و اهل کازرون است. وی در سال ۱۳۷۰ در رشته تاریخ ایران و جهان با مقطع کارشناسی از دانشگاه اصفهان فارغ التحصیل شد. او کارشناسی ارشد تاریخ و روزنامه‌نگاری از سال ۱۳۷۲ از دانشگاه تهران اخذ کرد و در مدرک تخصصی رسید. ایران و جهان خود را در سال ۱۳۸۹ در رشته ایران بعد از اسلام به درجه دکتری تخصصی رسید. وی در محضر استادان بنام کشور، درس زندگی و دانش را آموخته است. برخی از این بزرگان عبارتند از: زنده یاد دکتر عباس زریاب خوبی، دکتر رضا شعبانی، زنده یاد دکتر محمدجواد مشکور، زنده یاد دکتر احسان اشراقی، زنده یاد دکتر اسماعیل دولتشاهی، دکتر رسول جعفریان، دکتر الهیار خلعتبری، دکتر مهدی کیوان، زنده یاد دکتر لقمان دهقان نیری، زنده یاد دکتر محمد هاشمی نظری، دکتر حسین میرجعفری، دکتر محمد کریم یوسف جمالی و دکتر سهیلا تریابی فارسانی. دکتر عباس عاشوری نژاد عضو هیات علمی تمام وقت و مدیر گروه کارشناسی ارشد تاریخ و تمدن ملل اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر است و مدرس دانشگاه های دولتی خلیج فارس، علوم پزشکی و دانشگاه فنی و حرفه ای استان بوشهر علاوه بر این وی در جایگاه مدیر انجمن دوستداران حافظ بوشهر، دبیر هم اندیشی نخبگان دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی استان بوشهر، رییس هیات اندیشه روز دانشگاه آزاد اسلامی استان بوشهر، عضو شورای علمی دانشنامه و شناخته‌شده استان بوشهر، مدیر پژوهشگاه علوم اجتماعی در دانشگاه آزاد اسلامی استان بوشهر، مشاور تحقیقاتی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر و سردبیر فصلنامه فرهنگ بوشهر، عضو حقیقی شورای فرهنگ عمومی استان، عضو هیات اندیشه و روزان استان بوشهر و مدرس دانشگاه نیز به فعالیت‌های علمی و فرهنگی می‌پردازد. بخشی از افتخارات علمی و فرهنگی دکتر عباس عاشوری نژاد از این

### شهر و نداشتن بندر بوشهر دکتر عباس عاشوری نژاد

عباس عاشوری نژاد هم اکنون مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر و دانشگاه خلیج فارس بوشهر و دانشگاه فنی و حرفه ای استان بوشهر است. برخی از تالیفات او عبارتند از:

۱. «تحولات تاریخ نگاری در ایران و جهان» (مشترک با دکتر حسین میرجعفری)، انتشارات دانشگاه پیام نور تهران ۱۳۸۶.
۲. «برخوردها و تعاملات پیامبر (ص) با یهودیان مدینه» (مشترک با دکتر مریم پرهیزکاری)، انتشارات زمزمه های روشن ۱۳۹۱.
۳. «دیوانگی و عاقلی» (جلد اول از یادداشت های در جست و جوی انسان)، انتشارات شروع ۱۳۹۲.
۴. «مربیان عشق و طبیعت» (مشترک با سید ایوب بازبار و اعلا نصیری)، انتشارات زمزمه های روشن ۱۳۹۲.
۵. «اسناد کنسولگری امپراتوری عثمانی در بندر بوشهر» (مشترک با دکتر مریم پرهیزکاری)، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی بوشهر ۱۳۹۲.
۶. «بهداشت روانی کودکان از دیدگاه بزرگان (فارابی، ابن سینا، نظام الملک و غزالی)» (مشترک با دکتر حسن رستمی)، انتشارات ارمان ۱۳۹۳.
۷. «سیماي خانواده در آینه‌های» (مشترک با دکتر علیرضا دهقانی و دکتر طیبه شاه امیری)، انتشارات ستاره جنوب ۱۳۹۳.
۸. «سیماي خانواده در آینه‌های معصوم» (مشترک با آقای پرویز شفیعی)، انتشارات ستاره جنوب ۱۳۹۳.
۹. «دره مشترک» (جلد دوم از سلسله یادداشت های در جست و جوی انسان)، انتشارات شروع، ۱۳۹۳.
۱۰. «همراه با ابراهیم (ع)» (مشترک با آقای جعفر عرب و دکتر فاطمه حمیدی فرد)، انتشارات ستاره جنوب، ۱۳۹۴.
۱۱. «امپراتوری عثمانی در بندر بوشهر» انتشارات صحیفه خرد، ۱۳۹۴.
۱۲. «روایت ایران و عثمانی در دوره قاجاریه» (مشترک با دکتر مریم پرهیزکاری)، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی بوشهر ۱۳۹۶.
۱۳. «بوشهر تکیه به آفتاب، رو به دریا» (اطلس گردشگری بوشهر)، انتشارات فرزانتگان جنوب، ۱۳۹۵.
۱۴. «بوشهر تکیه به آفتاب، رو به دریا» (اطلس گردشگری بوشهر)، عباسیان» مشترک با دکتر محمدعلی گشمرد و مهدی شاهسوندی)، انتشارات نایب، ۱۳۹۶.



قرار است:

شهر و نداشتن بندر بوشهر پژوهشگر برتر کشور در چهارمین جشنواره فریختگان ۱۳۹۵ - برگزیده جشنواره پژوهش های خلیج فارس پژوهشگر برتر حوزه فرهنگ استان بوشهر در سال ۱۳۹۳ - دریافت لوح تقدیر از سه استنادار بوشهر (دکتر شفقت، دکتر سالاری و آقای گراوند) به پاس حضور فعال در عرصه علمی، فرهنگی و ادبی استان بوشهر - فعال ترین مدیر انجمن دوستداران حافظ کشور سال ۱۳۹۲ - استاد نمونه دانشگاه آزاد اسلامی بوشهر در سال ۱۳۹۳ و ۱۳۹۴ - استاد نمونه گروه های معارف اسلامی دانشگاه های استان بوشهر در سال ۱۳۹۶ - پژوهشگر برتر کشور در حوزه فرهنگ عمومی سال ۱۳۹۵ - دبیر برتر هم اندیشی نخبگان دانشگاهی کشور در سال ۱۳۹۵ - ایشان تاکنون حدود ۲۰ کتاب تالیف و بیش از ۴۰ مقاله ملی و بین المللی در باره تاریخ، انسان و زندگی منتشر نموده‌اند.

### آشپزی



آب و شکر رو با هم حل کرده و به آرد و روغن کم کم اضافه میکنیم و مرتب هم میزنیم یکدست شود در این مرحله گلاب و هل و زعفران نیز اضافه میکنیم و مرتب هم میزنیم تا که در کمی آب سرد حل کرده ایم اضافه ای درآید سپس نشاسته را که در کمی آب سرد حل کرده ایم اضافه میکنیم و هم میزنیم تا زله ای شود حرارت در تمام مدت پخت ملایم باشد و کفگیر چوبی برای هم زدن استفاده شود بهتر است. پس از غلظت و زله ای شدن حلوای را در ظرف مورد نظر کشیده و با دارچین و انواع مغزها تزئین میکنیم. امیدوارم این حلوای سنتی را در منزل تهیه کرده و از خوردن آن لذت ببرید. لازم به ذکر است که حلوایا به دلیل داشتن کالری بالا در میزان کم مصرف مناسب هستند.

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



باسلام خدمت خوانندگان محترم نشریه دریا کنار؛ در این شماره برای خوانندگان یک حلوای بوشهری در نظر گرفته‌ام. برای تهیه حلوای برنجی استان بوشهر به مواد زیر نیاز داریم: آرد برنج یک لیوان سر بر. آرد نشاسته ۱۱ قاشق غذا خوری. شکر ۱ لیوان سر خالی. آب حدود ۳ لیوان و نیم تا ۴ لیوان روغن مایع ۱ لیوان هل و گلاب و زعفران حل شده نصف لیوان. برای تهیه حلوای برنجی ابتدا آرد را الک کرده و با روغن خوب سرخ میکنیم تا بوی خامی آرد از بین برود و رنگ آن متمایل به طلایی شود

### سرابی شیرین اما به واقع تلخ در عسلویه (بخش ششم)

قرار گرفتن در معرض سولفید نیکل در افراد از نظر سمیت زایی مانند تغییر پیکرنندی DNA، و در نتیجه اتصال متقابل و شکستن رشته در لنفوسیت‌های انسانی را نشان داده. نیکل باعث جهش زن ۵۳ می شود، که یک زن مهارکننده مهم تومور و فاکتور رونویسی در سلولهای اپیتلیال کلیه است. نیکل نیز باسازی DNA با احتمالاً اتصال به آنزیم‌هایی که رادیکال‌های آزاد را غیر فعال می کنند، ترمیم DNA را مهار می کند و در نتیجه منجر به غیر تخریب پروتئین قابل برگشت می شود. سرطان زایی قرار گرفتن کارگران در معرض نیکل در صنایع مختلف نیکل اثرات سرطان زا را نشان داد. مطالعات مختلف گزارش کرده اند که نیکل دو ظرفیتی یک ماده سرطان زا فوری است که می تواند باعث ایجاد بدخیمی در انسان و جوندگان شود. قرار گرفتن در معرض نیکل توسط انسان از طریق صنایعی مانند پالایشگاه، معدن و ذوب، صنایع فولاد ضد زنگ و امکانات تولید باتری باعث ایجاد سرطان می شود، اگر چه شناسایی عناصر ترکیبات نیکل دشوار است. در حال حاضر، کمیته بین المللی سرطان نیکل در تلاش برای شناسایی خواص سرطان زایی نیکل است. اثرات اپیتوموریک نیکل واکنش های مختلفی را در سیستم ایمنی بدن انسان به اشکال متنوع ایجاد می کند. کارهای تجربی ثابت کرده اند که نیکل یک ماده ایمنی و ایمنی سمی است. گزارش شده است که تماس نیکل باعث درماتیت آلرژیک و ادراری شود. از این رو، نیکل هم می تواند حساس به سیستم ایمنی باشد و هم آلرژی. نیکل همچنین می تواند پاسخ آنتی بادی در گردش موش های ایمن شده تحت درمان با یک آنتی ژن ویروسی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. اثرات رولوژیک تأثیرات عصبی، از جمله حسارت، فرسودگی و سردرد، در کارکنان شیفت مشاهده شده است که آب آلوده به نیکل مصرف کرده اند. استنشاق نیکل در دوز کم (۱/۲ میلی گرم در متر مکعب) ایجاد شده است که منجر به تاخیر در بردباری، هیپوترمی و آرتموزتزدن شد. در مطالعاتی دیگر، یک محیط متوسط طولانی مدت سطح هوای نیکل (۱/۹ نانوگرم در متر مکعب) در ایالات متحده منجر به پیشرفت قابل توجهی از مرگ و میر قلبی عروقی در افراد شد. نتیجه گیری به طور کلی بر اساس تحقیقات انجام شده در آزمایشگاه، می توان گفت که نیکل فلز سنگین با لایه سمی است که بر روی اندام های مختلف تأثیر می گذارد. علاوه بر این و بر اساس تفرقه قرار گرفتن در معرض، دوز و مدت زمان، سمیت نیکل آشکار می شود.



از آن طریق تغذیه تهدید کرده و در نظر قرار گرفتن در معرض برخی از فلزات نگرانی جدی ایجاد کرده است. سطح نیکل محیطی خصوصاً به منابع طبیعی، آلودگی ناشی از تولید نیکل صنایع و ذرات موجود در هوا از احتراق فسیل سوخت هاستگی دارد. سمیت حاد سمیت حاد در انسان ناشی از جذب است از طریق دستگاه گوارش یا با استنشاق از طریق دستگاه تنفسی انجام می شود استنشاق نیکل کربنیل باعث نوع سمیت حاد می شود. اثرات: فوری و به تعویق افتاد علامت سمیت حاد شامل تهوع، استفراغ، سرگیجه، سوزش و غیره است. این علامت چند ساعت تا چند روز ادامه دارد. علامت فوری با علامت تأخیری مانند سستی سینه، سرفه مداوم، تنگی نفس، سیانوز، تاقی کاردی، تپش قلب، تعریق، اختلالات بینایی و ضعف و غیره همراه است. سمیت مزمن سمیت مزمن در برابر گرد و غبار نیکل یا بخارات نیکل حاصل از جوشکاری آلیاژهای نیکل رایج ترین است. استنشاق مزمن و قرار گرفتن در معرض گرد و غبار نیکل و ذرات معلق در هوا منجر به ایجاد انواع اختلالات تنفسی، از جمله آسم، برونشیت و غیره می شود. یک مطالعه دیگر گزارش داد که نیکل در کارگران پالایشگاه باعث بروز موارد بالاتر از سرطان ریه و بینی بودند. نیکل مزمن همچنین باعث از بین رفتن نوترونز، خروج گلوکز ادرار و همچنین از بین رفتن فسفات ادرار، یون های کلسیم روی می شود. سمیت نیکل

به قلم: خانم دکتر زهرا حسامی (مدرس دانشگاه)



مقدمه: یکی دیگر از آلاینده هایی که در عسلویه شناسایی شده است فلز سنگین نیکل است. که اثرات زیانباری بر محیط زیست و موجودات وارد می کند. ویژگی های فلز نیکل نیکل نقره ای سفید است. فلز سخت، نرم و قابل انعطاف. هادی نسبتاً خوبی از گرما و برق است. در ترکیبات آشنای آن، نیکل دو ظرفیتی است، اگر چه فرضیات دیگری نیز وجود دارد. همچنین تعدادی ترکیب پیچیده را تشکیل می دهد. بیشتر ترکیبات نیکل به رنگ آبی یا سبز هستند. نیکل در اسیدهای رقیق به آرامی حل می شود اما مانند آهن هنگام درمان با اسید نیتریک منفعل می شود. نیکل کاملاً تقسیم شده هیدروژن را جذب می کند. عوارض نیکل ممکن است انسان با تنفس هوا، نوشیدن آب، خوردن غذا یا سیگار کشیدن در معرض نیکل قرار بگیرد. تماس پوستی با خاک یا آب آلوده به نیکل نیز ممکن است در معرض نیکل قرار گیرد. در مقادیر کم نیکل بسیار ضروری است، اما وقتی جذب بیش از حد زیاد باشد می تواند برای سلامتی انسان خطرناک باشد. جذب مقادیر زیاد نیکل دارای عواقب زیر است: - احتمال ابتلا به سرطان ریه، سرطان بینی، سرطان حنجره و سرطان پروستات بیشتر است - بیماری و سرگیجه بعد از قرار گرفتن در معرض گاز نیکل - آمبولی ریه - نارسایی تنفسی - نقایص هنگام تولد - آسم و برونشیت مزمن - واکنش های آلرژیک مانند بثورات پوستی، عمدتاً از جواهرات - اختلالات قلبی - خطرات ناشی از فلزات سنگین مانند نیکل در بعضی از گروه های شغلی کاملاً وجود دارد. افراد در معرض دامنه گسترده تغییرات محیط زیست در هوا، آب و خاک از طریق صنعتی شدن، شهرنشینی، حمل و نقل و استفاده بیش از حد از مواد شیمیایی در صنایع مرتبط با کشاورزی، رفاہ جسمی افراد

## ارسال ۱۳۴ اثر به مسابقه نقاشی امام مهربانی در بوشهر



و افزود: دایره آثار از فردا آغاز و به ۳ نفر از برگزیدگان مسابقه در هر بخش جوایز نفیسی اهداء خواهد شد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر خاطرنشان کرد: به دلیل شیوع ویروس کرونا و عدم برگزاری آیین اختتامیه، جوایز برگزیدگان به آدرس ارائه شده ارسال می‌شود. ۲۷ خرداد ۱۳۹۹ ۱۳:۴۳ روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر

سواه، خمین، تفت، بافق، مینبد، اراک، بوشهر، جم و کنگان از شهرهای شرکت کننده در این مسابقه هستند. وی عنوان کرد: استان های تهران، اصفهان، فارس و گیلان با ۱۵ اثر بیشترین ارسال را به نخستین مسابقه نقاشی امام مهربانی داشتند. کریمپور به هیئت داوران مسابقه متشکل از ام‌الله اسماعیلی، علی بهی پور و فاطمه ایران زاد اشاره کرد

وی بیان کرد: از این شمار ۸۰ اثر در بخش کودکان و ۸۵ اثر در بخش نوجوانان به دبیرخانه مسابقه رسیده است. کریمپور اظهار داشت: تهران، شهرک اندیشه تهران، البرز، شاهین شهر، بهارستان، شوش، گلپایگان، شاهملک، شیراز، صفاشهر، سپیدان، اهواز، خرمشهر، همدان، زابل، بندرعباس، کاشان، خوی، مراغه، سرعین، دامغان، قم، رشت، لاهیجان، رودسر،

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر گفت: بیش از ۱۳۴ اثر از سراسر کشور به نخستین مسابقه نقاشی امام مهربانی در بوشهر ارسال شده است. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی ارشاد اسلامی، فاطمه کریمپور با اعلام این خبر افزود: پس از انتشار فراخوان و مهلت اولیه ارسال آثار، بیش از ۱۳۴ اثر از ۳۴ شهر کشور به مسابقه ارسال شده است.

### انگلیسی در گویش بوشهری



به کوشش: حسین دریانورد

- ۱\_ کبن (cabin) کابین
- ۲\_ کرو، (crew) خدمه
- ۳\_ دبل (double) دو برابر
- ۴\_ پلتیک زتن (politic) حقه زدن، سیاسی کاری کردن
- ۵\_ آتیل (hotel) رستوران، هتل
- ۶\_ آف (off) مرخصی، تخفیف
- ۷\_ اورتیم (overtime) اضافه کاری
- ۸\_ بتل (beetel) سوسک
- ۹\_ تیاتر (theater) تئاتر، شکلک در آوردن
- ۱۰\_ حفیظ (office) اداره، دفتر

### دلنوشته ....



سالهاسه  
منظرم که برگردی  
مثل مجرمی  
که به صحنه ی جرم برمی گردد

راحله جمالیان



زن ها  
غم را به لب میکشند  
چه فرقی می کند  
سرخ یا قهوه ای؛  
هر چه پرنگ تر،  
غمگین تر...

ثریا قنبری ساده



رفننت ابری کرد  
اسمان دلبر را  
من و درختان پارک  
نماز باران برپا کرده ایم

نوید فلاحی (آکتاو)



برای ایستاده مردن  
همین یک پا هم کافی ست  
مترسک

محمد جلیلود



یک لحظه ایستاد، به راهش ادامه داد  
آدم به طی خط سپاهش ادامه داد  
چون نخل ایستاده به تسلیم آفتاب  
با حوصله به خوردن آهش ادامه داد  
با دقت تمام، آفتاب را مرور کرد  
به عادت ندیدن ماهش ادامه داد  
آمد که امتحان یکند طعم سبب را  
کم کم گرسنه شد به گناهایش ادامه داد  
وقتی نگاه کرد به لب های کودکش  
با خود خوری به کندن چاهش ادامه داد  
تن داد به مذاکره بازی برده را....  
یعنی به قتل عام سپاهش ادامه داد  
افتاده بود نبض زمین بر مدار مرگ  
دهقان شمرد یک دو سه تا هشت... ادامه داد  
قحطی هفت ساله به پایان رسیده بود  
باران گرفت رود راهش ادامه داد

ایرج انصاری فر

امروز برایت آسمان می شوم  
و فردا آفتاب  
مثل یک بیقرار!  
همچون موج!  
زال تر شده ام  
و اشک هایم عاشق تر  
لبریز از شکفتن شده ای  
سرشار از جاری شدن  
برایت باران بیشتری نقاشی کرده ام  
از عاشقانه های می نویسمت  
از فصل های سرد انتظار  
بگذار زمستان تمام شود،  
با اولین بهار، پرستو می شوم  
و من یادم نرود  
که برای شروع فرداها  
زیباتر ببارم

هادی حیدری  
لیسانس مدیریت برنامه ریزی آموزشی  
شاعر - فرهنگی

### آیا قولنامه های عادی دست نوشته ها قابل تردید و افکار می باشد؟



نمودن اسناد عادی حداقل ۲ نفر را به عنوان شاهد بگیرند.



دست نوشته هایی دوری کنند و در جاهایی که به دفاتر اسناد رسمی دسترسی نباشد، در تنظیم

### گفتار حقوقی

#### به قلم حمید رفیعی حقوقدان

پاسخ: در جهت انجام معاملات و تنظیم اسناد، در مرحله اثبات اصالت بسیار خطا پذیرند. لذا با توجه به این که در بسیاری از چنین نوشته هایی جعل صورت می پذیرد، توسط کارشناسان بسیاری اثبات اصالت نوشته های عادی مشکل می باشد. که لازم است افراد از چنین

### طب سنتی



استاد حمیدرضا جعفری

طریقه تهیه چای بادرنجبویه  
یک قاشق غذاخوری بادرنجبویه را در قوری ریخته و به آن آب جوش اضافه کنید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. دمنوش به دست آمده را هم به تنهایی و هم با مقدار کمی نبات یا عسل نوش جان فرمایید.  
خواص طبی بادرنجبویه  
بادرنجبویه گیاهی است پایا، پر شاخه به ارتفاع ۳۰ تا ۸۰ سانتی متر که به حالت خورده و وحشی در ایران می روید. این گیاه در درمان سردرد با منشأ عصبی، ضعف حافظه و خستگی روحی مفید است. بادرنجبویه به اشکال مختلفی از قبیل اسانس، روغن، عصاره روغنی پماد، کمپرس و دم

### بادرنجبویه چای امام علی (ع)

کرده مصرف می شود.  
مقوی قلب و اعصاب  
خونساز  
تقویت کننده سلول های مغزی  
فوق العاده آرام بخش  
خواب آور  
نشأت آور  
ضد بیماری های کلیه  
ضد خواب های وحشتناک  
ضد بوی بد دهان  
رفع استرس  
خواص دم کرده گیاه بادرنجبویه  
معرق

جالب است بدانید در جهان بیش از ۸۰۰۰ گونه گیاه دارویی به ثبت رسیده است که ۲۵۰۰ گونه آن، از گیاهان بومی ایران است، یکی از این گیاهان با ارزش بادرنجبویه است.  
بادرنجبویه و دم نوش آن به عنوان چای امام علی (ع) معروف گشته و حضرت آن را به عنوان چای مصرف می نمودند.  
دم نوش بادرنجبویه در جهان به چای فرانسوی نیز معروف می باشد

### رابطه ی مهارت آموزی و جهش و خیزش تولید

#### مهارت درمانی به قلم: دکتر لیراوی

اما اگر مهارت جهش تولید در علوم اقتصاد جدی گرفته شود، لازمی آن اصلاح ساختارها و بازنگری رویه هاست (۲):  
۱) اقتصاد خصوصی سازی و آزادسازی باشد نه عمومی سازی  
۲) تشویق و حمایت از سرمایه گذاری یک اولویت استراتژیک  
۳) دولت مالیات اخذ کند، نه اینکه خود متصدی و مجری و متولی همه امور باشد  
۴) باید مینا توانمندسازی باشد، نه فقیر نوازی و گدا پروری  
۵) مردم در فعالیت های اقتصادی آزاد باشند و دولت سیاستگذار و حامی باشد  
۶) بهداشت دادن به مردم و استفاده از ظرفیت ها  
۷) برای قدرت شدن باید استعداد سازی و استعدادیابی نماییم  
۸) باید فرصت های اقلیمی، طبیعی، زیستی و تاریخی خود را شناخته و بدان ها اهتمام ورزیم  
۹) اقتصاد تک محصولی باید جای خود را به اقتصاد دانش بنیاد و مولد قیامی بدهد  
۱۰) افزایش تولید ناخالص ملی از ضروریات جهش تولید و جهش اقتصادی است  
۱۱) اگر قصد نقش آفرینی در صحنه جهانی داشته باشیم، بدیهی است، شاخص اقتصادی از مهم ترین شاخص ها برای ارزیابی می باشد  
۱۲) خلق خبرگزاری تخصصی در حوزه ی امور اقتصادی امری مشهود است...  
#پس دقت شود اگر مهارت های هر کدام از این امور یا منفردا یا مجتمعانه نباشد. مسیر مابرای خیزش و جهش تولید در کار خود، چه در سطح یک بنگاه کوچک کسب و کار باشد یا شرکت بزرگ و یا کل کشور یا کندی مواجه خواهد شد.



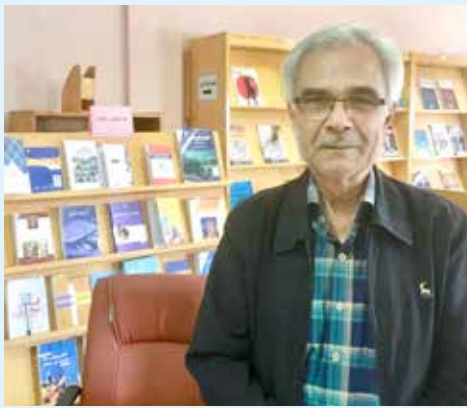
حتما باید برای جهش تولید و اقتصاد، مهارت بستر سازی ان عوامل کاهش فقر نیز محسوب می شود، فراهم گردد. برخی از این عوامل بستر ساز (۳):  
۱) تاکید بر ثبات محیطی و مدیریت شهری، مدیریت اکولوژیک به ویژه در مناطق خشک و گرمسیری و آسیب پذیر، مدیریت شهرنشینی درست  
۲) تاکید گسترده بر عدالت و برابری در سراسر جامعه  
۳) اتخاذ سیاست های توسعه ی صنعتی برای حفظ فعالیت بخش خصوصی، فعالیت های مالیاتی مدون، مناطق پردازش صادرات، مناطق ویژه اقتصادی، پارک های علمی و فناوری  
۴) سرمایه گذاری در تاسیسات زیر بنایی در جهت نیل به معیارهای مناسب در خصوص جاده ها، نیرو، انرژی، بنادر و ارتباطات  
۵) سرمایه گذاری برای افزایش بهره وری در بخش کشاورزی، ارتقای فناوری، بهبود تاسیسات زیربنایی  
۶) سرمایه گذاری در بخش های اجتماعی چون بهداشت، آموزش و غیره

### درآمدی بر گویش بوشهری

#### واژگان بوشهری

دبار : edbar - آدم فضول و هرزه و سخت کش و بد را می رساند، نگون بختی و شور بختی نیز معنی می دهد.  
ارنگ : emak - لوده، آدم شوخ و مسخره کن را گویند.  
اسوم : esum - کف گیر سوراخ دار، آب گردان (به ضم اول هم گفته شده)  
اغو : acqu - نوازش کردن کودکان با انگشت گذاشتن روی دو لب کودک.  
افتوپری : aftow.pere.bey - غروب آفتاب، هنگام غروب.  
اوغره : owqarreh - آب بسیار گل آلود.

به کوشش: عبدالحسین احمدی ریشهری



#### ضرب المثل های بوشهری

پیل سیاه دادم و روزگار سیاه خریدم: نظیر: زورم را دادم و التماس خریدم.  
تابه اش، پشت روی ندارد. آدم پرویی هست، شخص نمک نشانی است، آدم یک رنگی نیست.  
دل تو کوم نی: (دل در شکم نیست) بسیار دلبره دارم و میترسم برای سرانجام کارم که چه می شود.  
فصام تو چاست بزند، روزی حسابت را می رسم، بالاخره گذر پوست به دباغ خانه می افتد، کاری سرت بیارم که... کاربرد جمله فوق در رابطه با انتقام و تلافی کردن است.  
که میزوم پلنگن، دریه میزوم نهنگن: (کوه میروم پنگ است. دریا میروم نهنگ است). نظیر: هر کجا که روی آسمان همین رنگ است، نه راه پس داری و نه راه پیش.

### برای پیشگیری از ویروس کرونا نکات بهداشتی را رعایت کنید



در صورت سرفه یا عطسه دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خودتان بگیرید و سپس آن دستمال را به سرعت دور بیندازید. اشیاء و سطوحی که با آن ها سروکار دارید را دائماً پاک و ضد عفونی کنید.

بهترین راه برای پیشگیری از بیماری، جلوگیری از قرارگیری در معرض ویروس است. برای کمک به جلوگیری از انتشار بیماری های تنفسی، اقدامات زیر را انجام دهید:  
از تماس نزدیک با افراد بیمار اجتناب کنید  
از لمس کردن چشم، بینی و دهان خودتان اجتناب کنید  
هنگامی که بیمار هستید، در خانه بمانید

## سلامت روان خانواده در مقابله با پاندمی کرونا



دکتر هانیه مظفری  
روان شناسی سلامت

بیشتری را صرف تعامل با یکدیگر نمایند به همان نسبت امکان بروز تعارضات نیز افزایش می یابد. تعارضاتی که پیش از آن به دلیل تعاملات اجتماعی با افراد دیگر و دوستان کمتر به آن پرداخته یا توجه می شد. علاوه بر ضعف در تعاملات بین فردی، نگرانی در ارتباط با خطر ابتلای بیماری، وضعیت آینده شغلی و منابع درآمدزایی سرپرست خانواده از جمله فاکتورهای موثر در بروز علائم روان شناختی در دوران طولانی قرنطینه خانگی است. این نگرانی ها ظرفیت روانی اعضای خانواده را کاهش داده و احتمال خشونت خانگی را افزایش میدهد. علاوه بر عوارض ناخوشایند جسمانی، خشونت خانگی آثار روانی ویرانگری برای قربانیان خشونت و سایر اعضای خانواده ایجاد می کند. کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب و احساس گناه و شرمندگی، سردرگمی میگرایی و دردهای پراکنده بدنی، بیماری قلبی، فشارخون، زخم معده و ابتلای فرزندان به افسردگی، اضطراب، شب‌اداری و مشکلات تحصیلی از جمله پیامدهای این مشکل است. این پدیده زمانی که به چه ها در خانه محدود شوند و فعالیت خارج از منزل نداشته باشند تشدید می شود. از طرفی به وجود آمدن محرک های استرس زا در فشار روانی حاکم بر خانواده موثر باشد. لذا در وضعیت پر مخاطره فعلی که سلامت روان همه افراد جامعه که تحت تأثیر بیماری کووید-۱۹ در معرض خطر قرار دارد، با شناسایی اختلالات روانشناختی در افراد آسیب پذیر جامعه و ارائه برنامه ها و پروتکل های رواندرومانی مناسب و هدفمند میتوان سلامت روان افراد را در سطوح مختلف جامعه علی الخصوص نهاد خانواده حفظ نمود.



سرایت خیلی بالا در بیماری کووید-۱۹ یک ویژگی منحصر است زیرا در طول کمتر از چند ماه با ایجاد یک وضعیت پاندمی، تمامی کشورهای جهان را آلوده کرده است. بیماری کووید-۱۹ یک بیماری تازه و ناشناخته ای است و تا کنون درمان موثر و واکسن برای مقابله با این بیماری یافته نشده است. بنابراین در طی گسترش کووید-۱۹ مانند افراد مختلف جامعه در منزل (قرنطینه خانگی) و (فاصله گذاری اجتماعی) رایجترین و بهترین راهبرد ممانعت از انتشار بیماری به شمار میرود. قرنطینه کردن به معنای جداسازی و محدود کردن رفت و آمد افرادی گفته میشود که به طور بالقوه در معرض یک بیماری و آگیر دار قرار گرفته اند تا در صورت مشخص شدن بیماری از آلوده شدن سایر افراد جامعه جلوگیری شود. در طی روند قرنطینه، با توجه به شرایط محیطی و همچنین نوع بیماری منتشر شده ممکن است به سلامت روان افراد آسیب وارد شده و برخی از اختلالات روانشناختی در افراد خانواده بروز نمایند. اضطراب، ترس، افسردگی، تغییرات هیجانی، بیخوابی از جمله اختلالات روانی گزارش شده در این دوران است. با توجه به اینکه قرنطینه شرایطی را فراهم می آورد که اعضای خانواده زمان

## فن بیان



سعید محمدی فرد  
مدرس و مشاور  
ارتباطات و سخنوری

میگویند ارتباط مکملی دارد به نام ادب این دو اگر در کنار یکدیگر قرار گیرند ترکیب و معجزه بی نظیر را خلق خواهند کرد  
موضوع مودبانه صحبت کردن برای اکثر افراد بسیار مهم است و نشان دهنده این است که این افراد دوست دارند «مودبانه» برخورد کنند و همچنین دیگران نیز رفتار متقابل و مودبانه داشته باشند. در این مقاله سعی میکنیم نکات مهم درباره (چگونه مودبانه صحبت کنیم) را به اختصار بیان کنیم:  
مودبانه صحبت کردن باعث میشود ما شخصیت و جایگاه ویژه ای در خانواده و همکاران و دوستان و اجتماع داشته باشیم. افراد کاریزماتیک و با شخصیت معمولاً مودبانه حرف میزنند. پس استفاده از الفاظ مودبانه میتواند به کاریزماتیک تر شدن ما و اعتبار بیشتر ما بینجامد.  
چگونه مودبانه صحبت کنیم:  
(۱) زیبایی در سادگی است  
سادگی به چه معنا؟

## (چگونه مودبانه صحبت کنیم)

سادگی یعنی هم مسیر کردن ذهن و فکر و نگرش با کلمات و جملات. اینگونه باور پذیر و ساده خواهیم بود. مثلاً وقتی قرار است از کسی تقدیر کنیم و یا به او بفرماییم مدیون او هستیم، این سادگی باید در کلام ما موج بزند تا بر دل او بنشیند.  
بنابراین باید نگرشمان را ساده بیان کنیم، و اصل ابتدائی در بیان ساده نگرش: بیان احساس قلبی است (نه عقلی)  
(۲) همیشه مثبت نگری باشیم  
کلمات با نیرو و انرژی خود میتوانند زحم ها را التیام بخشند و یا تحقیر کنند. میتوانستند عامل انجام عملی شوند یا بازدارنده و ناامید کننده، ضد حال باشند یا فروتنانه و حال خوب کن باشند  
افراد کاریزماتیک و با شخصیت با کلام مثبت و پر انرژی همواره مخاطب و یا مخاطبان خود را به وجد میآورند و بقول معروف نیمه پر لیوان را همیشه در کلامشان یادآور میشوند.  
یاد بگیریم بجای استفاده از جملات منفی از اصطلاحات مثبت استفاده کنیم  
مثلاً بجای خسته نباشی از خدا قوت استفاده کنیم یا بجای سخت نگیر از با خودت مهربون باش استفاده کنیم  
هر کلمه بار معنایی سنگینی را به دوش میکشد.



## قالی گل سرخی منطقه سر دسیری رمون نگین جنوب کرمان

سفرش بافت قالی و ... با انواع نقوش پذیرفته می شود

جهت سفارش با این شماره تماس بگیرید ۰۹۱۴۰۶۱۷۵۲۵ @abdinisaber



تسلیت

درگذشت استاد ارجمند مسعود تماری از فرهنگیان استان  
ضمن ابراز مراتب تسلیت و همدردی با خانواده گرانقدر ایشان، سوگمندانه چهلمین روز درگذشت ایشان را تسلیت عرض نموده، علو درجات و رحمت و مغفرت واسعه الهی برای آن استاد پرتلاش، متدین و با اخلاق از خداوند متعال مسألت می نمایم. روحش شاد و یادش گرامی باد.  
مدیرمسئول و هیات تحریریه نشریه دریاکنار

عرضه مستقیم برنج و حبوبات دریادلان  
انواع برنجهای ایرانی با عطر و طعم عالی  
و قیمت مناسب  
چمپا، عنبربو، کامفیروز، فجرنور، اباد، طارم، هاشمی  
دریافت برنج فقط بایک تماس تلفنی  
بامدیریت صادق کر ملاحظ (کعبی)  
۰۹۱۷۹۶۱۰۵۷۶۱