



امام جمعه بوشهر:  
دیپلماسی بین المللی دولت سیزدهم موجب  
افزایش قدرت اقتصادی ایران می شود



معاون استاندار بوشهر:  
استفاده از توان دانش آموختگان  
دانشکده های فنی در صنایع استان بوشهر

## ابلاغ بیش از یک هزار میلیارد تومان اعتبار سفر رئیس جمهور به بهداشت و درمان بوشهر

### تاسیس پژوهشگاه آب روی میز دانشگاه خلیج فارس بوشهر



رئیس دانشگاه خلیج فارس (بوشهر) گفت: آب دغدغه استان بوشهر و کل کشور است و ما برای حل علمی مساله و برون رفت از چالش های موجود به دنبال تاسیس پژوهشگاه آب در این دانشگاه هستیم. محمد مدرس در آیین امضا تفاهم نامه همکاری دانشگاه خلیج فارس و آب و فاضلاب استان بوشهر اظهار کرد: قرار است در قالب این تفاهم نامه همکاری مشترکی در زمینه های آموزشی، آزمایشگاهی، پژوهش، فناوری و تحقیقات کاربردی انجام شود ...

فرمانده پایگاه دریایی بوشهر:

### ناو گروه ۸۶ دیپلماسی دریایی و دفاعی ایران را معا کرد



مدیرکل سیاسی، انتخابات  
و تقسیمات کشوری  
استان بوشهر:  
مبنای افتتاح یا  
آغاز پروژه ها در  
استان بوشهر اسناد  
توسعه است



باشگاه هم اندیشی  
استعدادهای درخشان  
مجتمع گاز پارس  
جنوبی راه اندازی شد  
مجتمع گاز پارس جنوبی با  
بهرمندی از توان و دانش ۱۳  
هزار و ۷۲۵ نیروی توانمند و  
دارای ۱۳ پالایشگاه می باشد.



مدیرکل بهزیستی استان  
بوشهر:  
۱۹ کودک در استان  
بوشهر به فرزند  
خواندگی واگذار شدند

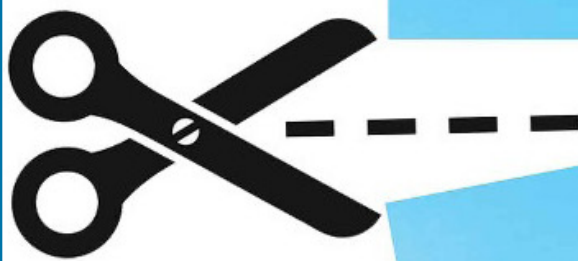
### کتاب بین المللی دانشمند پزشکی هسته ای بوشهری رونمایی شد

هسته ای خلیج فارس اضافه کرد: این کتاب که مرجع رادیولوژی و پزشکی هسته ای است توسط تیم سه نفره ای شامل دو نفر از اساتید بخش رادیولوژی دانشگاه USC کالیفرنیا آمریکا و بنده با مشارکت ۱۵۰ متخصص مطرح و تر از اول این رشته در جهان به نگارش درآمده است و سراسر جهان در دسترس علاقه مندان قرار گرفته است. عضو وابسته فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران گفت: با استناد به نظرات و پیشنهادات متخصصان پزشکی جهان، استفاده از کتاب تصویربرداری تشخیصی - رادیولوژی و طب هسته ای که شامل آخرین روش های تصویربرداری، تصاویر بالینی و اطلاعات بیشتر درباره تشخیص و درمان بیماری ها است را به همه متخصصان پزشکی، دانشجویان پزشکی و کسانی که به تصویربرداری پزشکی علاقه مند هستند، توصیه می کنم. پروفسور مجید اسدی از دانش آموختگان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر و دارای مدارک تخصصی در رشته طب هسته ای و تصویربرداری مولکولی و فلوروسکوپی سی تی از دانشگاه استنفورد و هاروارد آمریکا است و تاکنون ۷ کتاب بین المللی و نیز بیش از ۳۰۰ مقاله بین المللی و داخلی را به چاپ رسانده است. این دانشمند پزشکی هسته ای بوشهری، اسناد دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، عضو هیئت مدیره فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، عضو شورای تصویربرداری انجمن پزشکی هسته ای و انجمن قلب هسته ای آمریکا و رئیس مرکز تحقیقات پزشکی هسته ای خلیج فارس است.



کتاب «تصویربرداری تشخیصی - رادیولوژی و طب هسته ای» که توسط دانشمند پزشکی هسته ای بوشهری به همراه تیم بین المللی به رشته تحریر در آمده و توسط معروفترین ناشر پزشکی جهان به چاپ رسیده است در فرهنگستان علوم پزشکی ایران واحد جنوب کشور رونمایی شد. این اثر از زنده علمی شامل ۳۲ فصل و حدود ۹۰۰ صفحه و حاوی بیش از ۶۰۰ تصویر رنگی است و در این کتاب تمام مباحث مربوط به روش های تصویربرداری پیشرفته و حتی استفاده از هوش مصنوعی در تصویربرداری را نیز در بر می گیرد. اسدی با اشاره به توانمندی های مرکز تحقیقات پزشکی

### سامانه ۱۲۲ پل ارتباطی شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر با هم استانی های گرامی



اندک صرفه جویی  
بهره مندی همگان

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر

### ۵۰۰ پایگاه اوقات فراغت در استان بوشهر راه اندازی شد

معاونت در اجرای طرح اوقات فراغت است. وی با اشاره به مشارکت ۹۵۰ مربی و ۱۷ هزار و ۱۸۱ دانش آموز استان بوشهر در طرح اوقات فراغت سال گذشته ادامه داد: پیش بینی می شود امسال ۲۵ هزار دانش آموزان استان زیر پوشش برنامه های اوقات فراغت قرار گیرند. حقوق دست گفت: اعتماد خانواده ها به آموزش و پرورش برای حضور فرزندان خود در کلاس های فعالیت های تابستانی، بزرگترین سرمایه دستگا: تعلیم و تربیت است. وی فعالیت موسسه های موازی با فعالیت پایگاه های تابستانه و کمیود برخی زیرساخت های سرمایه گذاری در کلاس های اوقات فراغت آموزش و پرورش را از جمله مشکلات این طرح عنوان کرد.



معاون پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش استان بوشهر گفت: ۵۰۰ پایگاه فعالیت های تابستانی غنی سازی اوقات فراغت در مدرسه ها، کانون فرهنگی تربیتی، دارالقرآن، سالن و مجتمع های ورزشی، پژوهش سرا، کانون، اردوگاه های تربیتی و بسیج دانش آموزی این استان آغاز شد. محمود حقوق دست اظهار کرد: با تعطیلی مدرسه ها، پایگاه های فعالیت های تابستانی ظرفیت مهمی برای استمرار فرایند تربیتی به شمار می روند. وی با اشاره به شعار «تربیت بدون توقف» طرح اوقات فراغت دانش آموزان افزود: فعالیت های تابستانی با هدف تعمیق باورهای دینی، غنی سازی اوقات فراغت و آموزش مهارت های زندگی و بومی و محلی از جمله دیگر سیاست های این

معاونت در اجرای طرح اوقات فراغت است. وی با اشاره به مشارکت ۹۵۰ مربی و ۱۷ هزار و ۱۸۱ دانش آموز استان بوشهر در طرح اوقات فراغت سال گذشته ادامه داد: پیش بینی می شود امسال ۲۵ هزار دانش آموزان استان زیر پوشش برنامه های اوقات فراغت قرار گیرند. حقوق دست گفت: اعتماد خانواده ها به آموزش و پرورش برای حضور فرزندان خود در کلاس های فعالیت های تابستانی، بزرگترین سرمایه دستگا: تعلیم و تربیت است. وی فعالیت موسسه های موازی با فعالیت پایگاه های تابستانه و کمیود برخی زیرساخت های سرمایه گذاری در کلاس های اوقات فراغت آموزش و پرورش را از جمله مشکلات این طرح عنوان کرد.

## باشگاه هم‌اندیشی استعداد‌های درخشان مجتمع گاز پارس جنوبی راه‌اندازی شد



گاز شیرین و سایر مشتقات، نگهداشت و حفظ روحیه تلاش‌گری منابع انسانی، تکلیفی است که می‌بایست سرلوحه‌فعالیت‌ها قرار گیرد.

باشگاه هم‌اندیشی استعداد‌های درخشان تشکیل و راه‌اندازی شد.

مدیر عامل شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی گفت: با توجه به ساختار جوان و تحصیل کرده این مجتمع، برای ایجاد پویایی و جذب کارکنان فعال و کارآمد و همچنین بهره‌گیری از پتانسیل‌های کارکنان، باشگاه هم‌اندیشی استعداد‌های درخشان راه‌اندازی شد.

به گزارش ایرنا احمد باهوش با اشاره به توانمندی و نوآوری جوانان کارآمد این مجموعه ارزشمند بیان کرد: ساختار جوان و تحصیل کرده مجتمع گاز پارس جنوبی، این شرکت را به مجموعه‌ای از هم‌زیستی علم و تجربه تبدیل کرده است و از این روی برای ایجاد فضای پویا و جذب کارمندان مشتاق به فعالیت‌های مرتبط به مجتمع بهره‌مندی از توان و دانش نوآورانه و جلوگیری از هدررفت ظرفیت‌ها و استعداد‌ها، باشگاه هم‌اندیشی استعداد‌های درخشان تشکیل و راه‌اندازی شد.

وی یادآور شد: مجتمع گاز پارس جنوبی با بهره‌مندی از توان و دانش ۱۳ هزار و ۷۴۵ نیروی توانمند در حوزه‌های علمی، قرارداد مستقیم و پیمانکاری و دارای ۱۳ پایگاه داشته و رسالت تأمین بیش از ۷۵ درصد از سبب انرژی کشور و افزون بر وظیفه استراتژیک این مجتمع مبنی بر تولید

کرده‌اند و میانگین سنی افراد شاغل در این مجموعه در مقایسه با سایر زیرمجموعه‌های وزارت نفت پایین‌تر است و از سویی به واسطه این نیروی جوان میانگین مدرک تحصیلی کارکنان نیز در مقایسه با دیگر شرکت‌های عملیاتی وزارت نفت در رتبه برتری قرار دارد.

مدیرعامل شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی گفت: بر همین اساس، برای حفظ انگیزه این سرمایه انسانی و بهره‌گیری بهینه از پتانسیل‌های افراد، بستری فراهم شده است که افراد مشتاق بتوانند ایده‌های خود را مطرح و در صورت امکان پس از بررسی ایده‌ها، آنها را پیاده‌سازی کنند.

وی با اشاره به هدف راه‌اندازی این باشگاه تصریح کرد: باشگاه هم‌اندیشی استعداد‌های درخشان مجتمع گاز پارس جنوبی با هدف ایجاد بستری برای عرضه تلاش کارکنان این شرکت، میان ایده‌های خلاقانه و کارآمد در فضایی کاملاً آزاد آغاز به کار کرده است.

باهوش ادامه داد: تمامی کارکنان و متخصصان مجتمع گاز پارس جنوبی می‌توانند در این باشگاه فعالیت چشمگیری داشته باشند و از تسهیلات تخصصی یافته به این باشگاه در راستای اهداف و اقدامات مورد تأیید باشگاه استفاده کنند.

## مرکز مکانیزاسیون مدیریت بر نامه‌ریزی عملیات بندری در بوشهر مورد بهره‌برداری قرار گرفت



در ریایی و صدور تأییدیه آغاز عملیات از دفتر نظارت بر بستر این سامانه انجام می‌شود.

مدیرکل بندار و دریانوردی استان بوشهر تصریح کرد: در فعالیت سامانه مدیریت تردد کامیون نیز با بازخورد بسیار خوب این سامانه از تجمع کامیون‌ها در محوطه بندی و همچنین ترافیک بیش از سه کیلومتری در پشت درب محوطه بندری به حداقل برسد.

مدیرکل بندار و دریانوردی استان بوشهر گفت: نخستین مرکز مکانیزاسیون مدیریت ریزی عملیات بندری در بوشهر به منظور تسریع در فعالیت‌های بندری و تردد کامیون‌ها مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

محمد شکبکی نسب در این آیین با حضور مدیران ارشد سازمان بندار و دریانوردی، اظهار کرد: بندر بوشهر اکنون مفتخر است تا با فعالیت مرکز مکانیزاسیون مدیریت برنامه ریزی عملیات بندری در سه سامانه مجزای احراز هویت خدمات بندری، مدیریت پهلوهدی و تخلیه و بارگیری کشتی‌ها و همچنین مدیریت تردد کامیون‌ها را در راستای وظایف حاکمیتی، نظارت و تکمیل فرآیند اجرا انجام دهد.

وی افزود: با فعالیت سامانه مدیریت پهلوهدی و تخلیه و بارگیری کشتی‌ها ارائه درخواست مدارک مربوط به ثبت نوبت پهلوهدی شناور و آغاز عملیات تخلیه و بارگیری به دفتر نظارت، اعلام زمان آغاز و پایان تخلیه و بارگیری به دفتر نظارت، بازگاری مدارک ورود کشتی‌ها در سامانه جامع

## آشنایی با سنت‌های بوشهر؛ آدابی به زیبایی معنای لیان



خطه جنوب ایران به سنت‌های زیبای خود شهرت دارد، سنت‌هایی که از لباس‌ها تا غذاهای شامل می‌شود. در این مطلب با سنت‌های بوشهر آشنا شوید.

بوشهر و دیدنی‌های زیبایش که شهره عام و خاص هستند اما وقتی در بافت قدیم قدم می‌زنید به این فکر می‌کنید که مردم این شهر چه آداب و رسوم سنتی دارند؟ قطعاً آشنایی با این سنت‌ها بخش لذت‌بخشی از سفر خواهد بود. اگر به شهرهای جنوب کشور سفر کرده باشید و یا علاقه‌مند به سفر باشید، قطعاً از آداب‌رسوم هر شهر در جنوب کشور اطلاع دارید و قبل از سفر به آن منطقه، اطلاعاتی را نیاز است تا کسب کنید. امروز قصد داریم به سراغ بوشهر برویم و قبل از سفر به آن کمی راجع به سنت‌های این شهر جنوبی زیبا مطلع شویم پس تا انتها با علاءالدین تراول همراه باشید.

شهر بندری بوشهر از استان‌های جنوب غربی ایران است و در تاریخ تمدن و فرهنگ کشور ایران، جشن‌ها و سنت‌های بوشهر ریشه در عقاید مذهبی، ملی و محلی دارد و با وجود گذر زمان همچنان پابرجاست و هر ساله شاهد برگزاری این مراسم‌ها هستیم. در ادامه چند مراسم که هنوز در بوشهر اجرا می‌شوند را برای شما توضیح می‌دهیم.

### عید تلخک در بوشهر

این عید یک نام دیگر نیز دارد و آن عید مرده است و یک آیین سنتی قدیمی بوشهر است. عید تلخک در واقع عیدی برای وداع با ماه رمضان است. این مراسم به این شکل است که اهالی شهر در خانه کسی که عزیزان را از دست داده است، جمع می‌شوند. بعد از اذان صبح در روز عید فطر نیز به مزار درگذشتگان سر می‌زنند و سفره‌ای پر از میوه و غذای سر مزار پهن می‌کنند و نماز عید فطر را برگزار می‌کنند. اگر دوست دارید این مراسم را از نزدیک نظاره گر باشید باید در روز عید فطر به بوشهر بروید.

### جشن نوروز در بوشهر

رئیس دانشگاه فرهنگیان استان بوشهر گفت: در دهمین جشنواره تدریس برتر منطقه هفت دانشگاه فرهنگیان در استان فارس، دانشجو معلمان بوشهری مقام نخست جشنواره را کسب کردند. رضا درویشی در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: مرحله منطقه‌ای دهمین جشنواره تدریس برتر دانشگاه فرهنگیان در استان فارس به میزبانی مرکز آموزش عالی سلمان فارسی شیراز برگزار شد. وی افزود: در این جشنواره، منتخبین مرحله استانی جشنواره تدریس برتر از استان‌های کهگیلویه و بویراحمد، فارس و بوشهر با هم به رقابت پرداختند.

رئیس دانشگاه فرهنگیان استان بوشهر تصریح کرد: مرحله منطقه‌ای جشنواره تدریس برتر فارس شامل رشته‌های آموزش ابتدایی، مشاوره، فیزیک، ریاضی، زیست‌شناسی، تربیت بدنی، زبان انگلیسی و ادبیات فارسی بوده است.

شکبکی نسب ادامه داد: سامانه مدیریت تردد کامیون با ارتباط پایدار با سامانه راهداری و سرویس نوبت دهی سازمان راهداری، موضوع ورود و خروج ناوگان کامیونی را از ابتدا تا انتها مدیریت و همچنین از ایجاد گره‌های ترافیکی جلوگیری می‌کند.

وی افزود: در مقطعی در نبود سامانه مدیریت تردد کامیون شاهد توقف ۳۰ تا ۴۰ روز کامیون‌ها در محوطه بندر بوشهر بودیم که باره راه اندازی سامانه یاد شده از توقف طولانی مدت کامیون‌ها جلوگیری می‌کند.

مدیرکل بندار و دریانوردی استان بوشهر عنوان کرد: تسهیل در ورود و خروج شناورها در بندر بوشهر نیز وضعیت مشابه کامیون‌ها محقق شده است.

وی یادآور شد: اداره کل بندار و دریانوردی استان بوشهر با بهره‌گیری از توان و کارایی متخصصان بومی اکنون به عنوان الگویی مناسب برای سایر بندار از حیث سامانه‌های مرتبط با فعالیت‌های بندری محسوب می‌شود.

### آیین طلب باران در بوشهر

بوشهر به دلیل باران کم و قرار گرفتن در مناطق خشک، آیینی به نام طلب باران دارد. اگر کمی در این استان زیاد شود، مردم بوشهر به بی‌پایی مراسم می‌پردازند که نام‌هایی مثل گل‌گلین و تنک‌تکو دارند. در این مراسم‌ها شخصی را گرم کرده و او را بصورت مسخره درمی‌آورند، در سطح شهر، کوچه به کوچه آن شخص را می‌گردانند و مردم روی آن آب می‌پاشند. جالب اینجاست که در این آیین هدیه‌ای مثل دانه مهره به این شخص توسط همسایگان داده می‌شود و بعد از این مهره درون حلیمی که پخته‌شده انداخته می‌شود و درون کاسه‌ها فرو می‌زنند که این مهره در بیاید، مردم به سر او ریخته و کنکشی می‌زنند و ریش سفید شهر مانع می‌شود و برای طلب عفو به سمت امامزاده محل می‌روند و در این بین برای طلب باران از خداوند و امامزاده کمک می‌خواهند. این مراسم یک نمایش بسیار جالب است و اگر مشتاق به دیدن این مراسم باشید باید به بوشهر سفر کنید.

### پختن نان محلی بوشهر

اگر عاشق این هستید که از سنت‌های جنوب کشور تجربه بهیادماندنی و خاطراتی ناب ثبت کنید، یکی از مراسم‌های جذاب بوشهر پختن نان محلی توسط زنان محلی است. این نان‌های محلی در مناسبت‌هایی مثل ماه رمضان، محرم و جشن عروسی‌های پخته می‌شوند و طعم بی‌ظنیر و بافت نرم آن شمارش‌ناگفت‌زده می‌کند. هر شهری دارای رسوم مهم و منحصر به فرد خود است و حضور داشتن در دل این مراسم‌ها بسیار تجربه عجیبی است. اینکه برای اولین بار شاهد یکسری از قوانین و اعتقادات یک شهر باشید می‌تواند به شناخت بهتر شما از جایی که به آن سفر می‌کنید کمک کند. امروزه متأسفانه بسیاری از آیین‌ها از بین رفته‌اند و اگر فرصت این را پیدا کنید تا یکی از این مراسم‌ها را از نزدیک تجربه کنید قطعاً شما لذت‌مندی خواهید بود.

## مقام نخست جشنواره تدریس برتر کشور به دانشجو معلمان بوشهری رسید



درویشی بیان کرد: چندی پیش ما شاهد کسب مقام نخست المپیاد ورزش‌های همگانی استان توسط دانشجو معلمان پردیس بنت‌الهدی بودیم و امروز افتخار می‌کنیم که بگویم دانشجویان مادر عرصه علمی نیز افتخار آفرین هستند و با درخشش در مرحله منطقه‌ای جشنواره

تدریس برتر را می‌مرحله کشوری شدند. وی تأکید کرد: در این جشنواره دانشجویان بوشهری با کسب مقام نخست دهمین جشنواره تدریس برتر منطقه هفت دانشگاه فرهنگیان افتخار آفرینی کرده و موفق شدند که سه نفر از آنها به مرحله کشوری جشنواره راه‌یابند.

رئیس دانشگاه فرهنگیان استان بوشهر گفت: هانیه جمالی، زهرانی نظرقا، فاطمه رحمانی کشکولی و آریا کشاورزی رتبه‌های برتر را کسب کردند.

وی ادامه داد: هانیه جمالی دانشجوی رشته تربیت بدنی، فاطمه رحمانی کشکولی دانشجوی رشته راهنمایی و مشاوره و آریا کشاورزی دانشجوی رشته زبان انگلیسی به مرحله کشوری راه یافتند و زهرانی نظرقا دانشجوی رشته آموزش ابتدایی نیز رتبه برتر مرحله منطقه‌ای را کسب کرد.

## اشعاری در باب ولادت امام رضا(ع)

کسی بلیط رفتنی به دست من نمی‌دهد  
به آرزوی یک جوان خام تن نمی‌دهد  
بلیت ماندن است مانند روی دست‌های من  
در این همه مسافر حرم نبود جای من؟!!

محمدسعید میرزایی

گل مدینه شد و عطر او رسید به طوس  
و خاک طوس، پر از گل شد از بی پاپوس  
رضا تسلسل نور چراغ احمدی است  
و با علی ست رضا شعله‌ای ز یک فانوس  
سلام ضامن آهو! دل من است این‌جا  
رمیده آهویی از بند روزگار عبوس  
خراب فلسفه‌ی علم توست افلاطون  
مرید مدرسه‌ی طب توست جالینوس  
که از شقای تو بینا شود هزار اعما  
که حجت تو مسلمان کند هزار مجوس  
سلام! نور خداوند در ظلام زمین

سلام! چشمه‌ی رحمت، سلام شمس شمس  
است و خوشه‌ی انگور و دانه دانه‌ی اشک  
چه طعم تلخی دارد هوای این کابوس  
دریغ، والی آن کس شدی که خود پدرت  
به محبس پدرش بود سال‌ها محبوس  
عبا کشیده به سر، رفتی ای غریب، آری  
به زهر خوردن پنهان، تب تو شد محسوس  
شب است و چشمه‌ی نور و شفا، رضا، بیمار  
شفا هم از اثر خویش می‌شود مایوس  
هزار آینه چشم است از در و دیوار  
و در هر آینه گریان هزارها فانوس...  
شود خجول ز ماهی کوچک غزلش  
به شاعری که ببخشی ردای اقیانوس  
اشعار ولادت امام رضا(ع)

شعر ولادت امام رضا(ع) - غلامرضا سازگار  
مرده از فیض تو احیاگر جان می‌گردد  
عالم پیر از این نشسته جوان می‌گردد  
سر تسلیم به پای تو فرود آوردم  
که به انگشت ولای تو جهان می‌گردد  
تا نهد چهره به خاک قدم زوآرت  
سنگ از دامنه کوه، روان می‌گردد  
با تولاوی تو چون سینه دریا به کلیم  
وادی خوف و خطر مهد امان می‌گردد  
هر کجا نام خراسان تو آید به زبان  
اشک شوق است که از دیده، روان می‌گردد  
سجده بر گنبد زریز تو آرد خورشید  
که به امواج فضا نورافشان می‌گردد

آهویی را که تو ضامن شوی ای ضامن خلق  
خاک او سر مه صاحب نظران می‌گردد  
همه اعضای وجود نه سر هر مویم  
به ثنای تو سراپای زبان می‌گردد  
نقش شیر از نگه نافذ تو شیر شود  
گردد در خطه طوس تو شبان می‌گردد  
همچو بلبل که کند دور و بر گل پرواز  
گرد گلدسته صحبتینو جان می‌گردد  
دیده از هستی خود بلکه ز خود می‌پوشم  
تا که چشمم به رواق تکران می‌گردد  
با تو از آتش دوزخ گل جنت روید  
بی تو گلخانه فردوس، خزان می‌گردد  
زائر کوی تو آرد به خداوند طواف  
دل من گرد مزار تو از آن می‌گردد  
آسمان‌ها به طواف حرمت مشغولند  
تا که بر گرد زمین چرخ زمان می‌گردد  
تیغ با معجز ابروت کند کار سپر  
تیر از گردش چشم تو کمان می‌گردد  
ناز بر جان کند و فخر فروشد به بهشت  
تن هر کس که به خاک تو نهان می‌گردد  
کافر ایزام رضا را ببرد در دوزخ  
دوزخ از فیض دمش رشک جنان می‌گردد  
روز پرواز کتب پای سراط و میزان  
کرم و لطف تو بر خلق عیان می‌گردد  
لاله از خشت طلای تو برون آرد سر  
سنگ با معجز تو دز کران می‌گردد  
موسی از طور تو بانگ ارنی می‌شنود  
عیسی از شوق تو بی تاب و توان می‌گردد  
گر چه حنّ فقرانی به طواف حرمت  
تا ابد دایره کون و مکان می‌گردد  
گر به بازار جهان خلق جهان سود آزند  
همه بی مهر ولای تو زبان می‌گردد  
می‌دهد روی خود را به همه خلق نشان  
هر که در کوی تو بی نام و نشان می‌گردد  
هر که بر پنجره‌های حرمت گیرد دست  
پنجه اش عقده گشای همگان می‌گردد  
روح بخش دل و جان است و روان قرآن  
هر کجا وصف ثنای تو بیان می‌گردد  
تا کند نغمه سربایی به ثنایت (میشم)  
گرد او روح ملک، رقص کنان می‌گردد

محمدعلی بهمنی

شرمنده‌ام که همت آهونداشتم  
شصت و سه سال راه به این سو نداشتم  
اقرار می‌کنم که من - این‌های و هوای گنگ-ها داشتم  
همیشه ولی هونداشتم  
جسمی معطر از نفسی گاه داشتم  
روخی به هیچ رایحه خوشبو نداشتم  
فانوس بخت گمشدگان همیشه‌ام  
حتی برای دیدن خود سو نداشتم  
وایا به من که با همه‌ی هم زبانی‌ام  
در خانواده نیز دعاگو نداشتم  
شعرم صراحتی ست دل آزار، راستش  
راهی به این زمانه‌ی نه تو نداشتم  
نیشم همیشه بیشتر از نوش بوده است  
باور نمی‌کنید که کندو نداشتم؟!  
می‌شد که بندگی کنم و زندگی کنم.  
اما من اعتقاد به تابو نداشتم  
آقا شما که از همه کس باخبرترید  
من جز سری نهاده به زانو نداشتم  
خواننده و ناخوانده به پاپوس آمدم؟  
دیگر سوال دیگری از او نداشتم

عبدالرحیم سعیدی‌راد

بنوشان جرع‌ای از شادی‌ات را  
بتابان جلوه‌ی شمشادی‌ات را  
دریغ از من نکن‌ای هوشتمین نور  
نگاه گرم گوهر شادی‌ات را

حمیدرضا شکارسری

حسادتم‌را  
به عشقم ببخش  
فقط لحظه‌ای  
استراحت کن  
و جارویت را به من بده  
آقای خادم

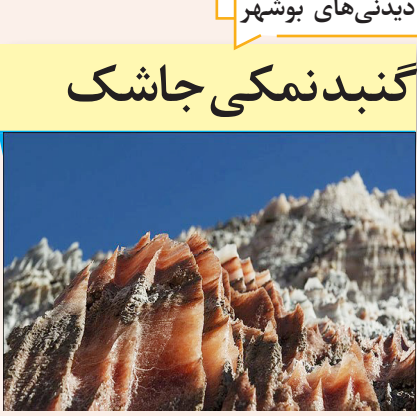
قاسم صرافان

از سوی که می‌تابد؟ از روی تو یا خورشید؟  
آینه بگردانم من سوی تو یا خورشید؟  
این سلسله‌ی زرین با تار که می‌رقصد.  
بر شانه‌ی نیشابور، گیسوی تو یا خورشید؟  
تیر مژه‌ای سوزان بر قلب من آتش زد  
آه، از چه کمانی بود، ابروی تو یا خورشید؟  
خورشید پرستم من، با روی تو حیرانم  
دل پیش که بنشانم، پهلووی تو یا خورشید؟  
یک ذره، کبوتر شد؛ گرمای چه دستانی  
این گونه طلسمش کرد، جادوی تو یا خورشید؟  
بارانی یک بغضم در سایه‌ی دلتنگی  
سر روی چه بگذارم، زانوی تو یا خورشید؟  
سیب دل غلتانم، داغ است نمی‌دانم.  
می‌چرخد و می‌آید، از جوی تو یا خورشید؟  
در نیمه‌ی خود اما، گم شد و بین تنها  
یک آه به جا ماند از آهوی تو، یا خورشید!

مهدی فرجی

بلیت ماندن است مانند روی دست‌های من  
در این همه مسافر حرم نبود جای من؟  
رفیق عازم سفر، فقط «سلام» را ببر  
سفارش مرخص حضرت امام را ببر  
«سلام نسخه» را ببر بین دوا نمی‌دهد؟  
از او بپرس این مرض را شفا نمی‌دهد؟  
چقدر تا تو با قطار‌ها سفر کند دلش؟  
چقدر بگذرند زایرانت از مقابلیش؟  
چقدر ابداهای دوری‌ات مچاله‌اش کنند  
و دوستان به روزهای خوش حواله‌اش کنند  
درست بیست سال شد که راه طوس بسته است  
جوان دل شکسته دل به پایبوس بسته است  
پدر به کربلا و مکه رفته است چند بار  
و من هنوز در هوای مشهد تو بی‌قرار  
مرا طلای گنبد تو بی‌قرار می‌کند  
کسی مرا به دوش ابرها سوار می‌کند  
خیال می‌کند که دیدن تو قسمتش شده  
همین کسی که دارد از خودش فرار می‌کند  
کسی که بیست سال آرزوگر مشهدی نشد  
و هر چه شکوه می‌کند به روزگار می‌کند  
به بادهای آشنای شرق بوسه می‌دهد  
به آتش ارادت تو افتخار می‌کند  
به این امید ضامن رنوف! تا ببینند  
هی آهوان بچه‌دار را شکار می‌کند  
هزار تا غروب در مسیر ایستاده‌ام  
به هر که آمده به پایبوس نامه داده‌ام  
من از کبوتران گنبد تو کمترم مگر  
که بعد سال‌ها ناخوانده‌ای مرا به این سفر؟  
قطار‌های عازم شمال شرق می‌روند  
دقیقه‌هایی بی تو مثل باد و برق می‌روند





یکی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌های طبیعی استان بوشهر، گنبد نمکی جاشک است. این جاذبه منحصربه‌فرد در کوه جاشک، قرار دارد و شامل غارهای نمکی، آبشارهای نمکی، چشمه‌های نمکی، دودکش‌های جن و دیگر سازه‌های طبیعی می‌شود که هرکدام جذابیت خاص خود را دارد. همچنین گنبد نمکی جاشک به‌عنوان بزرگ‌ترین وزیباترین گنبد نمکی ایران به شمار می‌آید و در سطح خاورمیانه نیز شناخته‌شده‌است.

معرفی گنبدنمکی جاشک
گنبد نمکی جاشک که با نام‌های کوه نمک جاشک و گنبد نمکی دشتی نیز شناخته می‌شود، ناحیه‌وسیع ومرتفعی در کوه جاشک‌است. این گنبداز بزرگ‌ترین فعال‌ترین‌وزیباترین گنبد‌های نمکی ایران و خاورمیانه به شمار می‌آید و به‌عنوان تنها اثر طبیعی ملی استان بوشهر، در سال ۱۳۸۸ به ثبت رسید

رنگ‌های متنوع نمک‌ها در گنبدنمکی جاشک کوه نمک با دارا بودن چشم‌اندازهای زیبای زمین‌شناسی، انواع سنگ‌های مختلف، غارهای طبیعی وطبیعت‌بکر درون آن‌ها، آبشارکوه‌هاوآوزبانه‌های نمکی‌نه‌تنهاچشم‌هربیننده‌ای را می‌نوازد، بلکه بهترین محل برای محققان علاقمند به علم زمین‌شناسی است. رنگ سفید نمک‌های طعام گنبد به منطقه جلوه‌ای زیبا بخشیده است، به‌نحوی که از جاده خورموج دیر به‌صورت یک کوه برفی زیبا در بخش شرقی دشت‌برهنه‌ظاهر می‌شود.

گنبدنمکی جاشک کجاست؟

گنبد نمکی جاشک از جاهای دیدنی بوشهر است و در بخش‌های کاکای و بردخون، حدفاصل دوشهرستان دشتی و دیر واقع شده است و شرق روستای گنخک، در شهرستان دشتی و شمال روستای جاشک، در شهرستان دیر قرار دارد. این گنبدنمکی در دل کوه جاشک، در نزدیکی انتهای شمالی آن، جا خوش کرده است و مرتفع‌ترین قسمت کوه را تشکیل می‌دهد. غرب آن روستای گنخک، شرق آن روستای کردلان و شمال شرقی آن روستای درویشی (شهرستان دشتی) و جنوب آن روستای جاشک قرار دارد.

دسترسی به گنبدنمکی جاشک

از بوشهر وارد جاده بوشهر-یرازجان شوید و در محل چغادک، مسیر خود را سمت بزگراه اهرم-چغادک کج کنید. در این مسیر برانید تا به خورموج برسید. از خورموج نیز عبور کنید، پس از ۵۰ کیلومتر به روستای گنخک خواهید رسید. همچنان پیش بروید. پس از سه کیلومتر از گنخک، میان دو روستای گنخک و جاشک، جاده‌ای فرعی و خاکی وجود دارد. این جاده به معدن قدیمی نمکی که بیشتر در منطقه فعال بود،

حکایت راه حل بهلول برای پرداخت پول بخار
یک روز عربی ازبازار عبور می کرد که چشمش به دکان خوراک بزی افتاد از بخاری که از سر دیک بلند می شد خوشش آمد تکه نانی که داشت بر سر آن می گرفت و می خورد
هنگام رفتن صاحب دکان گفت : تو از بخار دیگ من استفاده کردی و باید پولش را بدهی
مردم جمع شدن مرد بیچاره که از همه ی جا عاجز بود بهلول را دید که از آنجای می گذشت
از بهلول در خواست قضاوت کرد بهلول به آشپز گفت : آیا این مرد از غذای تو خورده است؟
آشپز گفت : نه ولی از بوی آن استفاده کرده است
بهلول چند سکه نقره از جیبش در آورد و به آشپز نشان داد
و به زمین ریخت و گفت : ای آشپز صدای پول را تحویل بگیر
آشپز با کمال تحیر گفت : این چه طرز پول دادن است؟
بهلول گفت : مطابق عدالت است کسیکه بوی غذا را بفروشد در عوض باید صدای پول دریافت کند

**شانس؟**

روزی اسب پیرمردی فرار کرد؛ مردم گفتند: چقدر بدشانسی!

پیرمرد گفت: از کجا معلوم!

فرد اسب پیرمرد با چند اسب وحشی برگشت :

مردم گفتند: چقدر خوش شانس!

پیرمرد گفت: از کجا معلوم!

پسر پیرمرد از زری یکی از اسبها افتاد و پایش شکست؛ مردم گفتند: چقدر بدشانسی!

پیرمرد گفت: از کجا معلوم!
فرداش از شهر آمدند و تمام مردهای جوان رابه جنگ بردند
بجز پسر پیرمرد که پایش شکسته بود.

مردم گفتند: چقدر خوش شانس!

پیرمرد گفت: از کجا معلوم!

+ زندگی پر از خوش شانس‌ی ها و بدشانسی‌ های ظاهری است، شاید بدترین بدشانسی‌ های امروزتان مقدمه خوش شانس‌ی‌ های فردایتان باشد.

از کجا معلوم؟!

زندگی پر از خوش شانس‌ی ها و بدشانسی‌ های ظاهری است، شاید بدترین بدشانسی‌ های امروزتان مقدمه خوش شانس‌ی‌ های فردایتان باشد.
از کجا معلوم؟!

### حکایت پند آموز جالب وزیبای کور حقیقی

« قفیری به در خانه خیلی امد گفت: شنیده ام که تو قدرتی از مال خود را نذر نیازمندان کرده ای و من در نهایت فقرم، به من چیزی بده بخیل گفت: من نذر کوران کرده ام. فقیر گفت: من هم کور واقعی هستم، زیرا اگر بینا می بودم، از در خانه خداوند به در خانه کسی مثل تو نمی آمدم. »

### حکایت پند آموز عبرت

« گویند: زوی خلیفه از محلی می گذشت، دید که بهلول، زمین را با چوبی اندازه می گیرد. پرسید: چه می کنی؟

تعلق داشته است. در ابتدای راه محیط بانی قرار دارد. با ادامه در همین مسیر، از سمت غرب جاشک وارد خواهید شد. برای دسترسی از سمت شرق نیز، در جاده اصلی، بعد از پل روستای کردلان وارد جاده‌ای خاکی شوید. این جاده شماره‌ابه کوهپایه‌های گنبدیمرساند.

ویژگی‌های گنبدنمکی جاشک
گنبدنمکی جاشک۱۲ کیلومتر درازاود، ۴ کیلومترم پهنادارد، وسعت گنبد حدود ۳۶۶۶ هکتار و ارتفاع قله آن ۱۲۵۰ متر از سطح دریا است. موقعیت خاص گنبدنمکی جاشک که باعث شوری آب‌رودخانه مند می‌شود، شاید تنها عامل زیان‌سان به منطقه باشد. رودخانه تا قبل از روستای باغان شیرین و قابل شرب و استفاده کشاورزی است؛ اما پس از عبور از کنار گنبد و دوزدن آن، آب رودخانه با درصد زیادی شوری همراه می‌شود. در فصل پر بارش، آب رودخانه سطح دشت‌های چغاپور و دشتی را فرامی‌گیرد و به‌علت تبخیر زیاد، نمک روی سطح خاک باقی می‌ماند و باعث شوری زمین‌های منطقه می‌شود. منطقه جاشک کوهستانی محسوب می‌شود و به‌علت شرایط خاص توپوگرافی و اقلیمی، فاقد هرگونه چشمه‌های شیرین، آب‌شخور و چاه است. تنها غارهای نمکی و چشمه‌های نمکی به تعداد فراوان در آن واقع شده‌اند. بخش‌هایی از گنبد که نمک دارد، فاقد هرگونه پوشش گیاهی هستند. البته بیشتر لایه‌های سازنده کوه آهکی است که از میان کوه نمک سربرآورده و از پوشش گیاهی بسیار خوبی برخوردار است. دامنه‌های کوه نیز گیاهان مقاوم به شوری مشاهده می‌شود. در کل پوشش گیاهی منطقه شامل کون، گیشدار و قیج است که در فصل زمستان و بهار، انواع گیاهان یک‌ساله سطح زمین‌رامی‌پوشاند و زیبایی خاصی به آن می‌بخشد. همچنین در دره‌هایی که از نمک‌زارهای نمکی در امان مانده‌اند، درختچه‌های کنار و اشک‌به‌فوق‌ر دیده می‌شود.

افسانه‌های گنبدنمکی جاشک

دو افسانه جالب درباره گنبدنمکی جاشک وجود دارد:

برخی این پدیده را نتیجه نوعی نفرین می‌دانند. طبق باور برخی، در گذشته‌های، برهالی یا شیرهای خورشزمه در این منطقه زندگی می‌کردند. لنید بودن شیرهای برها، زنان را وسوسه می‌کرد که آن‌ها را بدوشند. هرکدام از زنان که اقدام به دوشیدن بزّی می‌کرد، با همان بز به سنگ بدل می‌شد. بدین ترتیب زنان و برها به سنگ تبدیل شدند و گنبد نمکی جاشک شکل گرفت.

برخی دیگر نیز باور دارند که این مکان محل زندگی یک دیو بوده و از او محافظت می‌کرده است.

سازه‌های رنگین نمکی
گنبد نمکی دشتی میزبان کانی‌ها و بلورهای زیبای فراوانی است که در پینه گنبد گسترده‌اند. تنوع رنگ نمک‌های گنبد پدیده‌ای متحیر و شگفت‌انگیز است که کمتر جایی می‌توان مشابه آن رایافت. این رنگ‌های متنوع قرمز، قهوه‌ای، سفید، زرد، سیاه و نارنجی نقش مهمی در جذب گردشگران ایفای می‌کنند و بلورهای زیبای نمک و بسیاری کانی‌های غیر سیلیکاته نظیر پیریت و فلورین با تنوع رنگ و جلای فلزی و غیر فلزی برای هربیننده‌ای جذاب هستند.

رنگ‌های متنوع در گنبدنمکی جاشک

یخچال‌های نمکی
یخچال‌های نمکی از جمله پدیده‌های زیبای گنبد نمکی دشتی به شمار می‌روند و در ناحیه شمال غربی گنبد به وضوح دیده می‌شوند. این یخچال‌ها که حاصل حرکت ثقلی توده‌های نمکی در جهت شیب زمین است، در حاشیه کناره گنبد تشکیل می‌شود و به دلیل مشابهت آن با یخچال‌های

یخی به این‌نام شهرت یافته‌اند.

آبشارهای نمکی
آبشارهای زیبای نمکی از دیگر ویژگی‌های گردشگری گنبد نمکی دشتی هستند که چهره‌ای بس زیبا و دلنشین را به آن بخشیده‌اند. این آبشارها در واقع مسیر طبیعی جریان آب گنبد هستند. در فصول کم‌آبی به‌واسطه تبخیر کامل آب، بلورهای زیبای نمکی ضخیمی در جهت جریان و به‌ویژه در مسیر آبشارها ایجاد می‌شوند و منظره تماشایی آبشار نمکی را ایجاد می‌کنند. این پدیده نادر در اواسط بهار تا تابستان و پاییز دیده می‌شود.

دره گل کلم
دره گل کلم یکی از جالب‌ترین دیدنی‌های منطقه است. سراسر سطح دره را نمک‌هایی پوشانیده‌اند که به‌صورت گل کلم هستند. ابعاد این گل کلم‌های نمکی با یکدیگر متفاوت است و برخی از آن‌ها به‌صورت شکوفه‌هایی شکوفا به‌منظر می‌آیند.

پلایا

پلایا از پدیده‌های زیبای فرسایش حاصل از گنبد‌های نمکی است که در دشت‌های دامنه‌ای پایین دست گنبد‌ها به‌دلیل شور بودن آب‌های فصلی حاصل از این گنبد‌ها و سیلان آن روی دشت و تمرکز در نواحی خط‌القعر آبرفت‌ها به‌صورت پهنه‌های نمکی ایجاد می‌شود.

دودکش‌های جن

دودکش‌های جن که با نام تخت دیو نیز شناخته می‌شوند، از زیباترین پدیده‌های فرسایشی گنبد جاشک هستند. این پدیده به‌دلیل اختلاف در میزان فرسایش‌پذیری سنگ‌ها، به‌صورت ستون‌هایی در میان نمک‌های گنبد ظاهر شده‌اند.

غارهای نمکی

غارهای نمکی از دیگر جلوه‌های تماشایی گنبد نمکی دشتی هستند. این غارها که بر اثر انحلال رسوبات نمکی ایجاد می‌شوند، در جای‌جای گنبد قابل مشاهده هستند. در بخش‌های داخلی این غارها، بلورهای زیبای نمک به‌صورت استلاگمیت و استلاگنیت جلوه‌ای دیدنی به‌غارها بخشیده‌اند.

چشمه‌های نمکی

این چشمه‌ها در واقع نبض حیات گنبد نمکی جاشک هستند. از دل چشمه‌ها آب شور از اعماق زمین به سطح آن راه می‌یابد. این چشمه‌ها را در جای‌جای محدوده می‌توان دید. بدون چشمه‌های نمکی، گنبد نمکی جاشک به پایان خود می‌رسد.

چشمه‌های نمکی در گنبدنمکی جاشک

بهترین زمان بازدید از گنبدنمکی جاشک
سفر به مناطق جنوبی کشور در فصول گرم‌سال، به‌دلیل وجود رطوبت و دمای بالای هوا توصیه نمی‌شود. بهترین زمان بازدید از گنبدنمکی جاشک نیمه دوم پاییز تا اواخر زمستان است.

اقامت در سفر به گنبدنمکی جاشک

اگر قصد ایدر شب‌رادر نزدیکی گنبدنمکی جاشک بمانید، خوشبختانه یک اقامتگاه بوم‌گردی در فاصله چند کیلومتری از آن وجود دارد. اقامتگاه بوم‌گردی جاشک دارای هشت واحد اقامتی است که سروس‌های بهداشتی و حمام میان آن‌ها به‌صورت اشتراکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین امکان سفارش غذا و وجود دارد.

### بزرگمهر و انوشیروان

بزرگمهر وزیر دانای انوشیروان هرروز صبح زود خدمت انوشیروان می‌رفت و پس از ادای احترام رو در روی انوشیروان می‌گفت: سحر خیز باش تا کامروا گردی.

شب انوشیروان به سرداران نظامی اش دستور داد تا نیمه شب بیدار شوند و سر راه بزرگمهر منتظر بمانند. چون پیش از صبح خواست به درگاه پادشاه بیاید لباس هایش از تنش در بیاروند و از هر طرف به او حمله کنند تا راه فراری برای اوباقی نماند.

صبح روز فردا وقایع طبق خواسته انوشیروان اتفاق افتاد. بزرگمهر راه فراری پیدا نکرد. چون صلاح ندید برهنه به درگاه انوشیروان برود، به خانه بازگشت و دوباره لباس پوشید. آن روز دیرتر به خدمت پادشاه رسید.

پادشاه خندید و گفت: مگر هر روز نمی‌گفتی سحر خیز باش تا کامروا باشی؟

بزرگمهر گفت: دزدان امروز کامروا شدند، زیرا آنها زودتر از من بیدار شده بودند. اگر من زودتر از آنها بیدار می‌شدم وبه درگاه پادشاه می‌آمدم، من کامروا تر بودم.

### ابلیس و فرعون

روزی ابلیس نزد فرعون رفت. فرعون خوشه‌ای انگور در دست داشت و تناول می‌کرد. ابلیس گفت: آیا می‌توانی این خوشه انگور تازه را به مروراید تبدیل کنی؟

فرعون گفت: نه.
مصرف نشود. انسان بیشتر در معرض خستگی، ضعف، کوفتگی یا کاهش وزن خواهد بود.
وتیامین B۱۲ به‌طور طبیعی در انواع پروتئین‌های حیوانی مثل گوشت قرمز، ماهی و محصولات لبنی یافت می‌شود. اما می‌توانید برای رفع علامت خود از آمپول رفع خستگی B۱۲ یا کمپلکس‌های مولتی‌ویتامینی آن استفاده کنید.

وتیامین B۱۲ کمپلکس، مهم‌ترین و بهترین قرص انرژی زا و رفع خستگی بانوان و آقایان

۲. وتیامین B کمپلکس، مهم‌ترین و بهترین قرص انرژی زا و رفع خستگی بانوان و آقایان

ابلیس خود را به فرعون نزدیک کرد و یک پس گردنی به او زد و گفت: مرا با این استادی و مهارت حتی به بندگی قبول نکردند، آن وقت تو با این حماقت، ادعای خدایی می‌کنی؟

رف خستگی بانوان و آقایان
مولتی‌ویتامین‌های B کمپلکس حاوی A ویتامین B هستند که در بدن مسئولیت‌های برعهده دارند. استفاده از ویتامین‌های حاوی ب کمپلکس به تأمین انرژی مورد نیاز بدن کمک خواهد کرد.

وتیامین B کمپلکس شامل ویتامین‌های محلول در آب است و مصرف آن به‌هنگام صبح در میزابه با احساس خستگی موثر واقع می‌شود. یک کمپل غذایی خوب باید حاوی تمام ویتامین‌های B کمپلکس باشد. به‌عبارتی تمامی ویتامین‌های زیر را اشتهاشد:
تیامین (B۱)
ریبوفلاوین (B۲)
نیاسین (B۳)
اسیدپانتوتیک (B۵)
پیریدوکسین (B۶)
فولات (B۹)

کولین (ویتامین نیست اما شباهت زیادی به ویتامین‌های گروه B دارد)
ویتامین‌های B نقش مهمی در فرآیند تبدیل غذا به انرژی دارند. از طرف دیگر ویتامین B1 و B۱۲ با تأثیری که در تشکیل گلبول‌های قرمز و اکسیژن‌رسانی برعهده دارند، در رفع علامت‌هی حالی موثر هستند. به همین دلیل توصیه می‌شود که برای رفع ولی اشک از خون دل.

### خواندنی

## نوشیدن این آب میوه غلیظ فشار خون را کاهش می‌دهد



همچنین قلمروهای خودمختار آلتند، گرینلند، سوئالبارو فاروتنه را شامل می‌گرد.

موش‌های دارای فشار خون ژنتیکی تغذیه شده با آب لینگون بری، بیان زن‌های ایجادکننده التهاب در آنورب را متوقف کردند اما سایر آب‌ت‌ت‌ها آنقدر موثر نبودند.

این امکان وجود دارد که آب لینگون بری با کاهش سطح سرمی برخی از هورمون‌ها که مسئول افزایش فشار خون هستند، اثر ضد التهابی داشته باشد همچنین تولید اکسید نیتریک را افزایش می‌دهد که به نوبه خود باعث گشاد شدن عروق خونی و بهبود عملکرد عروق می‌شود.

آن کیومامکی، نویسنده این مطالعه گفت: این یافته‌های تجربی به شواهدی از مطالعات بالینی مقایسه‌ای روی افراد سالم با فشار خون کمی بالا نیاز دارند که در این مرحله به‌جای درمان دارویی، راهنمایی‌های تغذیه‌ای و سبک زندگی دریافت کرده‌اند.

آب لینگون بری جایگزین دارو نیست اما مکمل غذایی خوبی محسوب می‌شود.

آب لینگون بری، یک نوشیدنی طبیعی است که در شمال غربی آمریکا یافت می‌شود.

آب لینگون بری، یک نوشیدنی طبیعی است که در شمال غربی آمریکا یافت می‌شود.

## بهترین قرص مولتی ویتامین برای رفع خستگی به درد چه افرادی می‌خورد؟



چه افرادی باید مولتی ویتامین ضد خستگی مصرف کنند؟ این مکمل‌ها واقعاً تاثيرگذار هستند؟ باید بگویم با توجه به میزان فعالیت‌های خانگی، شغلی و مسئولیت‌های بی پایان، افراد مدام خسته و کسل هستند. یکی از راه‌های رفع خستگی، تأمین نیازهای بدن به مواد مغذی است. زیرا این مواد فعالیت‌های مختلفی را در بدن انجام می‌دهند.

پس مصرف مولتی ویتامین‌های خاصی، می‌توانید علامت

مجلهفیت کلاب به‌ررسی و چند نمونه از بهترین مولتی ویتامین برای رفع خستگی خواهیم پرداخت. با ما همراه باشید.

چه افرادی به مصرف مولتی ویتامین برای رفع خستگی نیاز دارند؟
علامت خستگی چیست؟

خستگی اگر بر اثر کار زیاد، فعالیت فشرده خانوادگی و اجتماعی، کمبود استراحت و خواب به وجود بیاید، کاملاً طبیعی است.

اما بعضی از افراد که تعدادشان کم هم نیست مدام احساس خستگی، کمبود انرژی و ضعف دارند.

بر اساس آمار CDC تقریباً حدود یک سوم جوانان، بزرگسالان

و افراد مسن مدام احساس خواب‌آلودگی و خستگی می‌کنند.

خستگی یکی از علائم شایع در برخی از بیماری‌ها است اما در بیشتر موارد علت آن به سبک زندگی نادرست برمی‌گردد. برخی

از علائم خستگی مداوم عبارتند از:

نداشتن تحرک به‌مقدار کافی

مصرف غذاهای ناسالم

مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده

حساسیت‌های غذایی

دریافت کاری کم از مواد خوراکی

داشتن خواب نامناسب و خوابیدن در طول روز به جای شب

عدم مصرف پروتئین به‌مقدار کافی

کم‌آبی بدن

کمبود خواب

مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های انرژی‌زابه جای خوردن غذا

داشتن استرس بیش از حد

بامصرف برخی از مولتی‌ویتامین‌هاورساندن موادمغذی به بدن، مقدار زیادی از حس خستگی و ضعف خواهد شد. در کنار آن با ایجاد تغییر در سبک زندگی به‌مقابله با خستگی، ضعف و سر

حال شدن پرداخته و انرژی لازم را جهت انجام فعالیت‌های روزانه خودبه‌طور طبیعی دریافت‌نمایید.

معرفی بهترین مولتی ویتامین برای رفع خستگی، ضعف بدن و ذهن؛
بدن به چه چیزهایی نیاز دارد؟

خستگی و ضعف بدن مجموعه‌ای از علائمی هستند که در اثر عوامل مختلفی ایجاد می‌شوند. در ادامه بهترین قرص ویتامین برای رفع ضعف و خستگی را به‌شمار معرفی کنیم.

۱. ویتامین B۱۲
مهمترین ماده در رفع خستگی و کوفتگی؛ بهترین قرص یا آمپول رفع خستگی

ویتامین B۱۲ مسئول تشکیل گلبول‌های قرمز خون است که اکسیژن را در خون به سراسر بدن منتقل می‌کنند. این ویتامین همچنین نقش مهمی در عملکرد عصبی دارد.

بر اساس دستورالعمل منتشر شده توسط موسسه ملی بهداشت در سال ۲۰۱۶، اگر ویتامین B۱۲ به اندازه کافی در رژیم غذایی مصرف نشود، انسان بیشتر در معرض خستگی، ضعف، کوفتگی یا کاهش وزن خواهد بود.
ویتامین B۱۲ به‌طور طبیعی در انواع پروتئین‌های حیوانی مثل گوشت قرمز، ماهی و محصولات لبنی یافت می‌شود. اما می‌توانید برای رفع علامت خود از آمپول رفع خستگی B۱۲ یا کمپلکس‌های مولتی‌ویتامینی آن استفاده کنید.

ویتامین B کمپلکس، مهم‌ترین و بهترین قرص انرژی زا و رفع خستگی بانوان و آقایان

۲. وتیامین B کمپلکس، مهم‌ترین و بهترین قرص انرژی زا و رفع خستگی بانوان و آقایان

۳. ویتامین B کمپلکس، مهم‌ترین و بهترین قرص انرژی زا و رفع خستگی بانوان و آقایان

مکمل‌های آهن؛ بهترین قرص مولتی‌ویتامین برای رفع خستگی مکمل آهن شامل انواع قرص برای رفع خستگی و کوفتگی بدن است. اما قبل از مصرف کمپل‌های حاوی آهن باید با پزشک مشورت کنید. در حالت کلی کمبود آهن یا کم خونی فقر آهن

ممکن است منجر به کمبود انرژی و خستگی شود. به‌عبارتی دیگر کمبود آهن منجر به عدم کفایت گلبول‌های قرمز خون خواهد شد. که در اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها نقش اساسی دارند.

در این حالت بدن اکسیژن کافی برای سوخت‌وساز و تأمین انرژی خود را ندارد. اینگونه علائمی مانند بی‌حالی و ضعف نمایان

می‌شوند

کمبود جزئی آهن را می‌توان با رژیم غذایی مناسب حاوی اسفناج، عدس، گوشت قرمز و برخی دانه‌ها براحتی جبران کرد. اما در صورت کمبود شدید آن حتماً باید به متخصص مراجعه و مکمل آهن مصرف کنید.

**سیب‌زمینی‌های بدبو** یک داستان زیبا و کوتاه که مورد کینه و نفرت: معلم یک کودکستان ازبوی سیب‌زمینی‌های گندیده، می‌خواهد با آن‌ها بازی کند. او به آن‌ها گفت که فردا هر کدام یک کیسه پلاستیکی بردارند و درون آن به تعداد آدم‌هایی که از آن‌ها بدشان می‌آید، سیب‌زمینی‌های پریزند و با خود به کودکستان بیاورند. فردا بچه‌ها با کیسه‌های پلاستیکی به کودکستان آمدند. در کیسه بعضی‌ها ۲ بعضی‌ها ۳، و بعضی‌ها ۵ سیب‌زمینی بود. معلم به بچه‌ها گفت تا یک هفته هر کجا که می‌روند کیسه پلاستیکی را با خود ببرند.

روز‌ها به‌همین ترتیب گذشت و کم‌کم بچه‌ها شروع کردند به شکایت از بوی سیب‌زمینی‌های گندیده، به‌علاوه آن‌هایی که سیب‌زمینی بیشتری داشتند از حمل آن بار سنگین خسته شده بودند. پس از گذشت یک هفته بازی بالاخره تمام شد و بچه‌ها راحت شدند. معلم از بچه‌ها پرسید: «از اینکه چه هفته سیب‌زمینی‌ها را با خود حمل می‌کردید چه احساسی داشتید؟»

بچه‌ها از اینکه مجبور بودند، سیب‌زمینی‌های بد بو و سنگین را همه جا با خود حمل کنند شکایت دلشنتند

آن‌گاه معلم منظور اصلی خود را از این بازی، این چنین توضیح داد: «کینه آدم‌هایی که در دل دارید و همه جا با خود می‌برید نیز چنین حالتی دارد. بوی بد کینه و نفرت قلب شما را فاسد می‌کند و شما آن را همه جا همراه خود می‌برید. حالا که شما بوی بد سیب‌زمینی‌ها را فقط برای یک هفته نتوانستید تحمل کنید، پس چطور می‌خواهید بوی بد نفرت را برای تمام عمر در دل خود تحمل کنید؟»

**مردهای تابلوت**

داستان کوتاه آموزنده در مورد باورهای فردی: یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلو اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود:

دیرین‌وزن را که منع پیشرفت شما در این اداره بود درگذشت! شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ صبح در سالن اجتماعات برگزار می‌شود دعوت می‌کنیم؛ در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می‌شدند، اما پس از زمانی کتجکاو می‌شدند که باندن‌کسی که منع پیشرفت آن‌ها در اداره می‌شده که بوده است.

این کتجکاو تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به‌شدن، این اجتماعات کشاند. رفته‌رفته که جمعیت زیاد می‌شد، هیجان هم بالا رفت. همه پیش خود فکر می‌کردند این فرد چه کسی بود که منع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مرد!

### داستان های کوتاه

## داستان‌های کوتاه

بدمزه است.
ظواهر آب به دلیل ماندگاری در سطل چرکی، طعم چرم به خود گرفته‌بود.
شجره گفت: چگونه این آب برای تو گوارا بوده است؟
استاد در جواب گفت: تو آب را چشیدی و من خود هدیه‌را چشیدم. این آب فقط حامل مهربانی سرترا از شوق بود و هیچ چیز نمی‌تواند گواراتر از این باشد.

**داستان ظرف‌وزندگی**

معلمی با جعبه‌ای در دست وارد کلاس شد و جعبه را روی میز گذاشت. بدون هیچ کلمه‌ای، یک ظرف شیشه‌ای بزرگ و چند سنگ بزرگ از داخل جعبه برداشت و تا جایی که ظرف گنجایش داشت سنگ‌بزرگ داخل ظرف گذاشت. سپس از شاگردان خود پرسید: آیا این ظرف پر است؟ همه‌شاگردان گفتند: بله. سپس معلم مقداری سنگ‌ریزه از داخل جعبه برداشت و آنها را به داخل ظرف ریخت و ظرف را به آرامی تکان داد. سنگ‌ریزه‌ها در بین مناطق بازمین سنگ‌های بزرگ قرار گرفتند. این کار را تکرار کرد تا دیگر سنگ‌ریزه‌ای جانشود.

دوباره از شاگردان پرسید: آیا ظرف پر است؟ شاگردان با تعجب گفتند: بله. دوباره معلم خالی را پر کردند.

معلم یکبار دیگر پرسید: آیا ظرف پر است؟

شاگردان یکمدا گفتند: بله.

معلم یک بطری آب از داخل جعبه بیرون آورد و روی همه محتویات داخل ظرف شیشه‌ای خالی کرد و گفت: حالا ظرف پر است. سپس پرسید: می‌دانید مفهوم این نمایش چیست؟ این شیشه و محتویات آن نمایی از زندگی شماست.

اگر سنگ های بزرگ را اول نگذارید، هیچ وقت فرصت پرداختن به آن‌ها را نخواهید یافت. سنگ های بزرگ‌مهم‌ترین چیزها در زندگی شما هستند: خدا، خانواده، فرزندان، سلامتی، دوستان، و غیرممکن‌ها و چیزهای از دست داده نهراسید. خودتان و واقعیت‌های زندگی خودتان را بسازید. دنیا مثل آبینه‌است.

**داستان آب گندیده**

روزی فرد جوانی به برکه‌ای رسید. آب درون برکه بسیار زلال و گوارا بود. مرد جوان به یاد پیر قبيله مقداری آب را درون سطل چرمی ریخت. پس از چند روز جوان به قبيله خود رسید و آب را تقدیم پیر کرد.

بزرگ قبيله مقدار زیادی از آب را نوشيد و از گوارا بودن آن بسیار تعريف کرد. طوري که اطرافيان وسوسه شدند مقداری از آب آن را بنوشند. یکی از آشگران پیر قبيله به خود جرأت داد و گفت ای پیر جرعه‌ای از آب را به ما بده. شاگرد بلافاصله بعد از نوشیدن آن آب را به بیرون پرتاب کرد و گفت چقدر چیزهایی که موافق‌ایرئان اهمیت دارند.

### اشپزی

میگو پولکی از انواع غذاهای دریایی و جنوبی است که می‌توان با میگو درست کرد. این غذای لذیذ و پر ادویه با میگو، برنج، زعفران، سبزیجات معطر (گشنیز و شنبلیله)، رب گوجه‌فرنگی یا تمر هندی، سیر، پیاز، زعفران، مقدار زیادی فلفل، پودر زنجبیل، ادویه کاری و تخم گشنیز درست می‌شود. برای تهیه میگو پولی می‌توان آن را مانند لوبیا پولویا پولویا قاطی درست کرد یا در سرهم‌جلسی آن، میگو و برنج را بصورت جداگانه آماده کرد و در ظرف سرو در کنار هم ریخت.



مواد لازم
۴ پیمانه برنج
۵۰۰ گرم میگو پاک شده
۱۵۰ گرم سبزی (۱۰۰ گرم گشنیز و ۵۰ گرم شنبلیله)
سطلوری خردشده
۱ عدد پیاز بزرگ پوست کنده و نگینی خردشده
۲ حبه سیر پوست کنده و ریز خردشده
زعفران دم‌کرده به مقدار لازم
زردچوبه، نمک، فلفل قرمز پودر، زنجبیل به مقدار لازم
گرد لیمو، ادویه کاری و تخم گشنیز به مقدار لازم
۱ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی
نصف یک بسته تمر هندی

مراحل تهیه
مرحله ۱
آماده‌سازی میگو: ابتدا دم‌وسر میگو‌ها را جدا کنید و سپس رگ پشت آن را خارج کنید. میگو‌ها را بشویید و در آبکش بگذارید تا خشک شوند.
مرحله ۲
مقداری روغن در تابه‌بریزید و آن را روی حرارت متوسط گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس پیازهای خرد شده را در روغن بریزید و آن‌ها را برای پنج تا هفت دقیقه تفت دهید تا نرم و سبک شوند. در ادامه سیرهای ریز خرد شده را به پیازها بیفزایید و کمی آن‌ها را تفت دهید. به پیاز و سیرها زردچوبه، نمک و فلفل بزنید و مواد را خوب باهم مخلوط کنید.
مرحله ۳
سبزی خردشده و میگو‌های پاک شده را در تابه‌بریزید و خوب با بقیه مواد مخلوط کنید. تمر هندی را با کمی آب خیس کرده و از صافی رد کنید. سپس تمر هندی، رب گوجه فرنگی، پودر زنجبیل، تخم گشنیز، ادویه کاری، گرد لیمو و یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده را به‌مخلوط میگو‌ها اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد با هم تفت بخورند. هفت تا هشت دقیقه برای تفت دادن میگو‌ها و تغییر رنگ آن‌ها کافی است. زنجبیل از این مدت، میگو‌ها سفت و لایستیکی می‌شوند.
مرحله ۴

آماده‌سازی برنج: برنج را از قبل با آب ولرم و کمی نمک خیس کنید. پس از گذشت چند ساعت، آب برنج را خالی کنید و آن را در یک قابلمه آب جوش بریزید. شعله‌ریز قابلمه برنج را پدیدمتوسط رو به بالا باشد. حدود هفت تا ۱۰ دقیقه برای پخت برنج کافی است. برنج را زمانی آبکش کنید که مغز آن نرم، اما اطراف آن کمی سفت باشد.

سبزی خردشده و میگو‌های پاک شده را در تابه‌بریزید و خوب با بقیه مواد مخلوط کنید. تمر هندی را با کمی آب خیس کرده و از صافی رد کنید. سپس تمر هندی، رب گوجه فرنگی، پودر زنجبیل، تخم گشنیز، ادویه کاری، گرد لیمو و یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده را به‌مخلوط میگو‌ها اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد با هم تفت بخورند. هفت تا هشت دقیقه برای تفت دادن میگو‌ها و تغییر رنگ آن‌ها کافی است. زنجبیل از این مدت، میگو‌ها سفت و لایستیکی می‌شوند.

مرحله ۴
آماده‌سازی برنج: برنج را از قبل با آب ولرم و کمی نمک خیس کنید. پس از گذشت چند ساعت، آب برنج را خالی کنید و آن را در یک قابلمه آب جوش بریزید. شعله‌ریز قابلمه برنج را پدیدمتوسط رو به بالا باشد. حدود هفت تا ۱۰ دقیقه برای پخت برنج کافی است. برنج را زمانی آبکش کنید که مغز آن نرم، اما اطراف آن کمی سفت باشد.

سبزی خردشده و میگو‌های پاک شده را در تابه‌بریزید و خوب با بقیه مواد مخلوط کنید. تمر هندی را با کمی آب خیس کرده و از صافی رد کنید. سپس تمر هندی، رب گوجه فرنگی، پودر زنجبیل، تخم گشنیز، ادویه کاری، گرد لیمو و یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده را به‌مخلوط میگو‌ها اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد با هم تفت بخورند. هفت تا هشت دقیقه برای تفت دادن میگو‌ها و تغییر رنگ آن‌ها کافی است. زنجبیل از این مدت، میگو‌ها سفت و لایستیکی می‌شوند.

مرحله ۴
آماده‌سازی برنج: برنج را از قبل با آب ولرم و کمی نمک خیس کنید. پس از گذشت چند ساعت، آب برنج را خالی کنید و آن را در یک قابلمه آب جوش بریزید. شعله‌ریز قابلمه برنج را پدیدمتوسط رو به بالا باشد. حدود هفت تا ۱۰ دقیقه برای پخت برنج کافی است. برنج را زمانی آبکش کنید که مغز آن نرم، اما اطراف آن کمی سفت باشد.

سبزی خردشده و میگو‌های پاک شده را در تابه‌بریزید و خوب با بقیه مواد مخلوط کنید. تمر هندی را با کمی آب خیس کرده و از صافی رد کنید. سپس تمر هندی، رب گوجه فرنگی، پودر زنجبیل، تخم گشنیز، ادویه کاری، گرد لیمو و یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده را به‌مخلوط میگو‌ها اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد با هم تفت بخورند. هفت تا هشت دقیقه برای تفت دادن میگو‌ها و تغییر رنگ آن‌ها کافی است. زنجبیل از این مدت، میگو‌ها سفت و لایستیکی می‌شوند.

مرحله ۴
آماده‌سازی برنج: برنج را از قبل با آب ولرم و کمی نمک خیس کنید. پس از گذشت چند ساعت، آب برنج را خالی کنید و آن را در یک قابلمه آب جوش بریزید. شعله‌ریز قابلمه برنج را پدیدمتوسط رو به بالا باشد. حدود هفت تا ۱۰ دقیقه برای پخت برنج کافی است. برنج را زمانی آبکش کنید که مغز آن نرم، اما اطراف آن کمی سفت باشد.

### میگو پولو بوشهری

دارد. قبل از پخت، میگو‌ها را با یک پیمانه کرفس، یک قاشق غذاخوری سرکه، چند حبه سیر و سه لیوان آب را در یک قابلمه بریزید و برای پنج دقیقه بقیقه‌جوشانید و سپس آبکش کنید.

مرحله ۱۱

برای تهیه میگو پولو بوشهری از میگو‌های ریز استفاده کنید. اگر میگو‌های شما درشت بودند، حتما آن‌ها را خرد کنید.

هنگام آماده‌سازی میگو اگر از میگوی شور استفاده می‌کنید، بهتر است آن را برای دو تا سه ساعت در آب خیس کنید. اگر هم از نوع تازه میگو استفاده می‌کنید، هنگام پاک کردن از دستکش استفاده کنید تا خارهای آن، باعث بروز حساسیت در شما نشود

میگو‌ها نباید پخت بخورند؛ زیرا اگر گوشت آن هاسفت ولایستیکی می‌شود

نکات مربوط به طعم‌دهنده‌های میگوپلو:
بهتر است برای تفت دادن مواد غذایی از روغن کانولا استفاده کنید.
سیر را کم سرخ کنید؛ زیرا در غیر این صورت طعم تلخی به‌غذای دهد.
به‌جای سیر می‌توان از پودر سیر هم استفاده کرد.
شما می‌توانید یک عدد پیازچه کوچک خرد شده را نیز به مواد اضافه کنید تا میگوپلوی شما عطر بهتری پیدا کند.

مرحله ۱۲
مقدار شنبلیله باید نصف گشنیز باشد، زیرا در غیر این صورت غذای شما به تلخی می‌زند.
تمر هندی را با آب جوش مخلوط کنید و با استفاده از یک چنگال، آن را از هم باز کنید. سپس تمر هندی را چنگ بزنید و از صافی رد کنید تا شیره آن دربیاید.
مرحله ۱۴
به‌جای تمبر هندی می‌توان از رب انار استفاده کرد. طعم ترش و ملس رب انار، همراهی مناسب برای ماهی و میگو است.

مرحله ۱۳
میگوپلو معمولاً به‌صورت تند سرو می‌شود؛ پس در ریختن فلفل قرمز دست‌ودل‌باز باشید.
شما می‌توانید چند عدد فلفل قرمز تند را خیلی ریز خرد کنید و در مایه میگوپلو بریزید تا غذای شما تندتر شود.

مرحله ۱۵
برخی افراد به‌جای گرد لیمو از یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه ریز تهیه این غذا استفاده می‌کنند.
لزوجه، فلفل قرمز و گرد لیمو، ادویه‌های اصلی میگو پلو هستند.

نکات مربوط به طعم‌دهنده‌های میگوپلو:
بهتر است برنج را کمی زنده آبکش کنید تا میگوپلوی شما شفته نشود. همین که یک ترک روی دانه برنج بخورد کافی است.
روغن بخار کردن برنج، می‌تواند روی برنج کمی آب و برای پخت برنج، در میخال قرار دهید تا مزه‌دار شوند و بوی زهمشان گرفته‌شود.

برای گرفتن بوی زهم میگوی یک راه دیگر نیز وجود دارد. میگو‌ها را با یک پیاز یا یک بوی آب‌قائوس یا یک بوی نمکین‌داشته‌باشد.

شما می‌توانید پس از شستشوی میگو‌ها، آن‌ها همراه با دو قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده، ادویه ماهی، پودر سیر و مقداری نمک و فلفل سفید یا قرمز داخل یک کاسه مناسب بریزید. سپس مواد را به‌آرامی روی گوشت میگو‌ها ماساژ دهید تا ادویه‌ها به تمام نقاط گوش‌تخم‌میگو‌ها برسند.

مرحله ۱۰
در ادامه روی کاسه را با سلفون بپوشانید و میگو‌ها را برای یک تا دو ساعت در یخچال قرار دهید تا مزه‌دار شوند و بوی زهمشان گرفته‌شود.

برای پخت برنج، می‌تواند روی برنج کمی آب و روغن بخار کردن برنج، در میخال قرار دهید تا مزه‌دار لایه آخر حتماً با پخت باشد تا میگو‌ها زیو پلو دم بکشند

## آیاتا به حال به مزایا و فواید ورزش کردن به صورت کلی فکر کرده‌اید؟



دییابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش دهد. به همین دلیل است که داشتن فعالیت بدنی منظم برای کاهش چربی شکم و کاهش خطر ابتلا به این بیماری هاتوصیه می‌شود.

۳. ورزش عضلات شما را تقویت می‌کند

نقش حیاتی ورزش در ساخت و حفظ عضلات و استخوان‌های قوی بی‌نظیر است. ورزش‌های قدرتی مانند کار با وزنه و پیلاکس عضلات شما را تقویت می‌کند. عضله سازی برای همه افراد بسیار باارزش است؛ اما با افزایش سن، این اهمیت دوچندان می‌شود. با یادگذاشتن به دوره میانسالی، کم‌کم توده عضلانی‌تان رو به کاهش می‌رود و این اتفاق منجر به آسیب‌های مختلفی می‌شود. خوشبختانه شما در هر سنی باشید، می‌توانید از فواید ورزش کردن برای تقویت عضلات خود بهره‌مندشوید؛از تحلیل عضلانی، کاهش قدرت‌بدنی و کم‌تری بیشتر در روزها بر روی.

تقویت عضلات

۴. ورزش به کمک تراکم استخوان می‌آید

ورزش به ساخت تراکم استخوان در جوانی کمک می‌کند و در مراحل بعدی زندگی می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند. این موضوع یکی از مهم‌ترین فواید ورزش برای جسم ماست؛ چراکه پوکی استخوان یک خطر بسیار بزرگ برای سلامتی است. در عین حال متأسفانه این موضوع در بین ایرانیان بسیار شایع است. اما خبر خوب اینجاست که تحقیقات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فقط با ۶ ماه تمرین قدرتی (کار با وزنه) و دریافت پروتئین کافی می‌توان تراکم‌مواد معدنی داخل استخوان را تا بالای ۱/۲٪ افزایش داد. تمریناتی که در افزایش تراکم استخوان مفید هستند شامل اسکات، لانگز، پرس و دیگر تمرینات چندمصلی است.

۵. ورزش می‌تواند به سلامت پوست کمک کند

پوست شما می‌تواند تحت تأثیر عوامل خارجی مثل استرس، آب و هوا و یا تغذیه بد به شدت دچار آسیب قرار گیرد. اما ورزش منظم (حتی با شدت کم) می‌تواند محافظت اتنی اکسیداتی ایجاد کند و جریان خون شما را بهبودبخشد؛ در نتیجه‌روزی از پوست شما محافظت می‌کند و علامت‌پیری را به تأخیر می‌اندازد.

علاوه بر این، پس از هر جلسه ورزش بر اثر تعریق، سموم از بدن‌تان خارج می‌شود که همین به تنهایی باعث شادابی و جلاگرفتن پوست صورت و بدن شما خواهد شد. بنابراین همان‌طور که گفتیم فواید ورزش کردن به پوست و شادابی آن نیز می‌رسد.

۶. ورزش به شما کمک می‌کند تا سیگار را ترک کنید

ورزش با کاهش استرس و آ‌ز بین‌بردن میل دوباره به کشیدن سیگار، به‌ترک آن کمک می‌کند. ترک سیگار یک قدم بسیار بزرگ برای سلامتی است.

فواید ورزش کردن برای ذهن و روح

تا اینجا درباره فواید ورزش کردن بر سلامت جسم گفتیم؛ اما فواید ورزش فقط مربوط به جسم و یا کنترل وزن نیست، بلکه ورزش تأثیر بسیار مثبتی بر سلامت‌روغن و خلق و خوی شما دارد. اکنون مزایای ورزش برای سلامتی روان و بهبود روحیه را برمی‌میشماریم.

۱. احساس شادی بیشتری دارید

مطالعات زیادی ثابت کرده است که ورزش احساس افسردگی، اضطراب و استرس را در شما کاهش می‌دهد. در طول ورزش، بدن شما مواد شیمیایی خاصی ترشح می‌کند که می‌تواند خلق و خوی شما را بهتر کند و باعث شود که احساس آرامش بیشتری داشته‌باشید. به عبارت دیگر ورزش با استرس و افسردگی مقابله و حال‌رویی شما را بهتر می‌کند. ضمناً مهم نیست با چه شدتی تمرین می‌کنید، یا چه مدتی از ورزش شما می‌گذرد، اثر و فواید ورزش کردن روی روحیه بسیار قوی است. فقط یک جلسه تمرین (حتی با شدت کم یا متوسط) کافی است تا احساس رضایت و شادای را در خود ببینید.

۲. به سلامت مغز و حافظه شما کمک می‌کند

ورزش می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و باعث تقویت حافظه و مهارت‌های تفکر شما شود. در شروع ورزش، ضربان قلب بالا می‌رود و جریان خون و اکسیژن را به مغز افزایش می‌دهد. همچنین ورزش کردن باعث افزایش تولید هورمون‌هایی می‌شود که رشد سلول‌های مغزی را تحریک می‌کند.

فعالیت بدنی منظم به ویژه در افراد مسن مهم است زیرا افزایش سن باعث ایجاد تغییرات در ساختار و عملکرد مغز می‌شود؛ اما ورزش می‌تواند این علامت‌رابرطرف کند. تحقیقات نشان داده است که ورزش باعث بزرگ‌شدن هیپوکامپ می‌شود. (هیپوکامپ، بخشی از مغز است که برای حافظه و یادگیری حیاتی است). این امر به بهبود عملکرد ذهنی در افراد مسن کمک می‌کند.

در نهایت باید بداند که ورزش قادر است حتی از بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل پیشگیری کند. بنابراین می‌تبینیم که فواید ورزش کردن به همه گروه‌های سنی و شرایط جسمی و روحی می‌رسد.

فایده ورزش روی ذهن

۳. سطح انرژی شما را افزایش می‌دهد

ورزش می‌تواند یک تقویت‌کننده واقعی انرژی برای بسیاری از افراد، از جمله افرادی با شرایط خاص (مثل بیماری‌های جسمی مزمن یا افسردگی) باشد. به‌طورمثال یک مطالعه معتبر نشان می‌دهد که ورزش منظم به مدت ۶ هفته روی افرادی که دچار خستگی مزمن بودند، باعث شد تا آن‌ها کامل بهبود پیدا کنند و از این خستگی همیشگی آزاد شده‌رهای بایند. ورزش می‌تواند سطح انرژی افراد مبتلا به سندرم خستگی مزمن (CFS) را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. در واقع، به نظر می‌رسد که ورزش در مبتلایان به CFS نسبت به سایر دردمان‌ها، از جمله درمان‌های غیرفعال مانند مدیتیشن و ورزش‌های کششی یا درمان دارویی، مؤثرتر باشد.

ارتباط سلامت قلب و افزایش انرژی

فواید ورزش کردن برای سلامت قلب و ریه فوق‌العاده است. ورزش هوازی سیستم قلبی عروقی را تقویت می‌کند و سلامت ریه‌ها را بهبود می‌بخشد. همین موضوع می‌تواند به میزان قابل توجهی سطح انرژی شما را بالا ببرد. با ورزش منظم، قلب در انتقال اکسیژن به خون کارآمدتر و ماهرتر می‌شود و ماهیچه‌ها عملکرد بهتری خواهند داشت.
۴. آرامش و کیفیت خواب را بیشتر می‌کند
فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر خواب‌تان ببرد، بهتر بخوابید و خواب عمیق‌تری داشته‌باشید. ورزش منظم، صرف‌نظر از اینکه هوازی باشد یا ترکیبی از تمرینات هوازی و قدرتی، می‌تواند به بالا بردن کیفیت خواب شما و احساس انرژی بیشترتان در طول روز کمک کند. تنها نکته مهم این است که نزدیک به زمان خواب، ورزش نکنید. اگر در این زمان ورزش پرشدتی داشته‌باشید، ممکن است که در خواب‌تان اختلال ایجادشود.

۵. زندگی جنسی شما را پرشور می‌کند

همان‌طور که گفتیم فعالیت بدنی منظم می‌تواند سطح انرژی را بالا ببرد و اعتماد به نفس شما را نسبت به ظاهر بدنی خود افزایش دهد. این امر به‌طور غیر مستقیم، زندگی جنسی‌تان را بهبود می‌بخشد؛ اما فقط این نیست. فعالیت بدنی منظم برانگیختگی و میل جنسی را در شما تقویت می‌کند؛ مطالعات نشان می‌دهند مردانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، نسبت به مردانی که ورزش نمی‌کنند، کمتر دچار اختلال ناتوانی جنسی می‌شوند. علاوه بر موارد گفته شده، ورزش به شما امکان می‌دهد تا لذت جنسی بیشتری از زندگی مشترک خود ببرید.

۶. روحیه اجتماعی را تقویت می‌کند

ورزش و فعالیت‌بدنی به خودی خود لذت‌بخش است. چراکه فرصتی است تا استراحت کنید، از فضای باز لذت ببرید یا به سادگی در فعالیت‌هایی شرکت کنید که حال شما را بهتر می‌کند. ورزش‌های گروهی همچنین می‌تواند به شما در ارتباط با خانواده یا دوستان کمک کند و گزینه مناسبی برای سرگرمی و لذت‌تان باشد.

بنابراین در یک کلاس ورزشی شرکت کنید، در پارک‌های عمومی ورزش کنید یا به یک تیم والیبال بپیوندید. فعالیت بدنی مورد علاقه خود را پیدا کنید و فقط آن را انجام دهید تا از فواید ورزش کردن بهره‌مند شوید.

سخن‌پایانی

فواید ورزش کردن بر هیچکس پوشیده نیست. ورود ورزش به زندگی ما، قطعاً کیفیت زیست‌مان را بهتر و بیشتر خواهد کرد. در این مطلب درباره فواید ورزش کردن برای جسم و روان گفتیم و اثر فعالیت بدنی منظم را بر آن‌ها بررسی کردیم.

### ضرب المثل‌های رایج به زبان بوشهری



۱- پیل منگوسی روز تنگو

به این معناست که یک شمی کم ارزش ممکن است در روزهای گرفتاری بسیار مفید به کار آید. به معنای دیگر کفش کهنه در بیابان نعمت است.

۲- حرفش جاقو تو جیب سرگه
به معنای بی امر باور نکردنی و غیر ممکن میباشد. وپه کسی گفته میشود که حرفهای دروغ و بیپهوده می‌گوید.

۳- سی کر بگوسی کور برقص
یعنی کار بدون بهره ای انجام دادن یا تلاش بیخودی کردن است.

۴- با دعای گرگ بارون تن آه.
در جواب شخص نفرین گویی گفته می‌شود که هیچ حقی ندارد و از روی خود خواهی از خداوند طلب می‌نماید

۵- سنگ گت نشونه زندن است
ادعاهای بزرگ کردن است ویا کاری را با انگیزه ای مضاعف و خارج از توان شروع کردن ویا قصد کردن است.

۶- گپ ما گپ دی عروس
این را کسی که احساس میکند به حرف او توجهی نمی‌شود بیان میکند و به معنای بی ارزش بودن صحبت‌های شخص می‌باشد که مورد توجه اطرافیان قرار نمی‌گیرد

۷- سی در بگو تا دیوار بشنود

حرفی را با کنایه و اشاره به کسی فهماندن است. یعنی برای فهماندن قصد خود به‌طور غیر مستقیم آنرا به دیگری گفتن در حالی که مورد نظر ما شخص مخاطب نمی‌باشد.

۸- کجیک اسمالی می‌خواد کلاه سر کجیک پاراسالی بذاره

اشاره به شخص کم تجربه ای دارد که قصد دارد با زرنگ بازی کلاه سر یک شخص با تجربه و مسن تر بگذارد.

۹- پرس کلومی کنه چندم ماهه

۱۰- اگه نمیرم نپیرم

۱۱- سر ماهی دم ماهی خونت بشین بی رسوایی

یعنی خودت رو وارد ماجرایه که بهت مربوط نیس نکن

۱۲- بعد از ۴۰ روز خو سیم لباس بشوریم بارون اومه

معنیش معلومه

کار بردش هم برای اهدای بدشانسه

۱۳- دلت پر غصه بی عمروم کلت بی(دلت پر غم باشه عمرا لله هم پسر ت باشه)

البته ضرب المثل آخری به کم‌شک‌دار مروی کلمه "کلت" که اگه "کرت" بگیریم همیشه کنارت

۱۴- خدا شانس بده یا نون گندم که سررم کچله دستمال می‌بندوم

منظورش خوشحالی بعضی آدم‌هاست

۱۵- اگه اندی من بی دل نشستی برو شوهر بکن که ول نشستی

این ضرب‌المثل وقتی به کار میره که بک‌فکر خیلی وقته منتظر چیز بهیبهش نمیرسه

۱۶- طرف مثل هنگ پس دنگن

یعنی نه‌نمیاره تو کار

۱۷- یارو الف سر پیغامی متوسیه

بیسواده

۱۸- اگه خونه دلت پر ن، سی امام حسین گریخ مگو

اگر دلت پر از خونه برای امام حسین گریه مکن

# دریانگنار

### ۵

# دانشگاه

# ۶

## حقایق و دانستی های علمی جالب

در هر ۶ ثانیه یک کامپیوتر در سطح جهان به ویروس آلوده میگردد.
ظروف پلاستیکی ۵۰ هزار سال طول میکشد تا در طبیعت شروع به تجزیه‌شدن کنند.

اغلب مارها دارای ۶ ردیف دندان میباشند.
۹۰٪/سم‌مارها از پروتئین تشکیل یافته‌اند.
۱۰ درصدون بدن انسان (بدون آب) را باکتریها تشکیل میدهند.
۱۱ درصد جمعیت جهان را چپ‌دستان تشکیل میدهند.
از هر ۱ نفر، یک نفر در سراسر جهان در جزیره زندگی میکند.
۹۸ درصدون آب از اکسیژن تشکیل یافته است.

یک اسب در طول یک سال ۷ برابر وزن بدن خود غذا مصرف میکند.
سوسکه‌سپرترین جانوران ۶ پامیباشند.
باسرعت یک متر در ثانیه، خرگوشها و طوطی‌ها بدون نیاز به چرخاندن سر خود قادرند پشت سر خودرابینند.

ایامیدانستید که چشم‌های زیبای شترمرغ از مغزش بزرگتر است.
ایامیدانستید که خره‌های می‌توانند بیش از یکصد صدا یا حنجره خود تولیدکنند.
در حالیکه‌سگ‌ها کمتر از ده صدا.
ایامیدانستید که تعداد چینی‌هایی که انگلیسی بلدند، از تعداد آمریکایی‌هایی که انگلیسی بلدند(۱)بیشتر است.
ایامیدانستید که فیل‌ها تنها حیواناتی هستند که نمی‌توانند بپرند.
کرگدنهارا قادرندسر بعتز از انسانها بدهند.
هیچ پنگونی در قطب شمال وجودندارد.
مادر ده همسر گراهام بل مخترع تلفن در دانشنا بوده‌اند.
کنادا یک‌واژه هندی به معنی «روستای بزرگ» میباشد.
روشن‌دندانهای سفید آبی هیچ‌گاه متوقف نمیکردد.
قلب‌ولپا تنها ۹ بار در دقیقه میتپد.

چیتا قادر است در حداکثر سرعت خود گامهایی به طول ۸ متر بردارد.
شیمانزه با قادرندمقابل آینه چهره خود را تشخیص دهند اما میمونها نمیتوانند.

عمر سنجاق‌کفتا تنها ۲۴ ساعت میباشد.

مدت زمان گردش سیاره عطارد بدور خود دو برابر مدت زمان گردش آن‌بدور خورشیدمیباشد.

روشنایی قرص کامل ماه ۹ برابر هلال ماه میباشد.
یک خرس بالغ قادر است با سرعت یک اسب بدود.

ایامیدانستید که هر بار که یک تمبر را زبانی می‌زنید، ۱۰/۱ کالری انرژی مصرف می‌کنید.
ایامیدانستید که اگر یک ماهی قرمز را در یک اتاق تاریک قرار دهید، کم‌کم رنگش سفید می‌شود.

ایامیدانستید که کوتاهترین جنگ در تاریخ ۱۸۹۶ بین نازی‌ها و

# دانستی های شگفت انگیز!

انگلستان رخ داد که ۲۸ دقیقه طول کشید.
ایامیدانستید که در هرم خویوس در مصر که ۳۶۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده است.به اندازه‌ای سنگ بکار رفته که می‌توان با آن دیواری آجری به ارتفاع ۵۰ سانتی متر دور دنیا ساخت.
قلب یک جوجه تبغی در حالت عادی ۱۹۰ بار در دقیقه میزند که در دوران خواب رستمانی به ۲۰ بار در دقیقه کاهش می‌یابد.
اسنهارا قادرند در حالت ایستاده تشکیل شده‌اند.

کالیگراها قادرند ۲ متر به سمت بالا و ۸ متر به سمت جلو بپرند.
قلب میگو در سر آن واقع است.
گونه‌ای از خرگوش قادر است ۱۲ ساعت باغی از تولد جفت گیری کند.
یک کوه آتشفشان قادر است ذرات ریز و گردوغبار را تا ارتفاع ۵۰ کیلوتری به فضاای اطراف پرتاب کند.
دراکوب‌ها قادرند ۲۰ بار در ثانیه به تنه در خت ضرب بزنند.
سالانه ۵۰۰ فیلم در آمریکا و ۸۰۰ فیلم در هندساخته میگردد.

تمامی پستانداران به استثنای انسان ومیمون کورنگ میباشند.
عمر تمساح بیش از ۱۰۰ سال میباشد.
تمام قوهای کشور انگلیس جزوداری‌های ملکه انگلیس میباشدند.
موریانه‌ها قادرند تا ۲ روز زیر یک آبن‌زنده بمانند.
مره سیب، پیاز و سیب زمینی یکسان میباشد.و تنها بواسطه بوی آنهاست که طعم‌های متفاوتی می‌یابند.
فیله‌ها قادرند روزانه ۶۰ گالن آب و ۲۵۰ کیلو گرم بونجه مصرف کنند.
جغدها قادر به حرکت دادن چشمشان خود در کاسه چشم نمیباشند.
۸۰درصد امواج مایکروویو تلفنهای همراه بوسیله سر جذب میگردد.
قد فنانوردان هنگامی که در فضا هستند ۷ تا ۵ سانتی متر بلنتر میگردد.

بلاژیک تنها کشوری است که فیله‌های غیر اخلاقی را سانسور نمیکند.
جلیبه ضد گلوله، برف پاک کن شیشه خودرو و پرینتر لیزری همگی

## فرهنگ مردم و ادبیات عامه

# فرهنگ

آید.سنتهای مادی راچون در پاسخ به نیازهای مادی انسان شکل می‌گیرند و معرف افکار و ارزشهای مربوط به چگونگی پاسخهای جامعه به این نیازها هستند می‌توانیم به چهار تقسیم‌بندی کنیم:

۱)بازارها(الات موسیقی، ابزارهای جنگ،وسایل نقلیه، ابزارهای کشاورزی …)
۲)مسکن(بناهاوشهرها)
۳)خوارک(غذاها، نوشیدنیها، دارنوها)
۴)پوشاک(انواع لباسها، کفشها، کارهاها، لباسهای جنگ، لباسهای کارو …)

ب سنتهای رفتاری : مجموعه رفتارهایی که در جامعه مبنای عده زیادی از افراد مشترک است ونوعی فشار اجتماعی برای اجرا و عمل کردن به آنها وجود دارد و جنبه غیرعشقی و غیرعشقی دارند.
سنتهای رفتاری ریشه در نظام ارزشها و باورهای جامعه دارند و برای جامعه مهم تلقی می‌شوند اما میزان اهمیت آنها یکسان نیست برخی مهمتر بوده و عدم توجه به آنها مجازات به همراه دارد و برخی دیگر که فشار اجتماعی با ضمانت کمتری توام است.
سنتهای رفتاری در سه گروه جای دارند:

۱)رسوم اخلاقی
۲)شدهای قومی
۳)عرف و عادت، رسوم اخلاقی مجموعه رفتارهایی است که بر خاسته از ارزشهای جامعه می باشد و یی توجیهی به آنها توام با فشارهای اجتماعی است.
شدهای است حال آنکه رعایت آنها مقبول و پسندیده تلقی می‌شود و حیثیت اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند.شدهای قومی عبارتند از:
عادات یا روشهای سنتی انجام کارها که از میان آن دسته که شامل شیوه های مطلوب عمل باشند مجاز و مورد توجیح و تمایل جامعه هستند.
این سه تعلق از شیوه های قومی یا مجازات همراه نیست اما فشار اجتماعی به مثابه ضمانت اجرایی آنها است.
شدها، آداب و آیین نامونه‌هایی از شیوه های قومی هستند.
عرف به آن دسته از رفتارهای اجتماعی گفته می‌شود که مورد پذیرش جامعه هستند.لیکن کمترین فشار اجتماعی اجرائی آنها را ضمانت می‌کنند.
رفتارهای عرفی در زمره ادب و نزاکت اجتماعی قرار دارند. طبقه بندی مذکور آشنای رفتاری رزمینهای تحلیل جایگاه است که این سنتهادر نظام اجتماعی دارا هستند. لیکن نظر عینی سنتهایی قابل مشاهده فرهنگ عامه می‌توانیم سنتهای رفتاری را به این صورت طبقه بندی کنیم:
۱)شاعران و شریفات
۲)رسوم
۳)چشنها و اعیاد
۴)آیینها
۵)بازاریهای عامیانه
۶)عرف وعادات اجتماعی
۷)موسیقی

ج)سنتهای گفتاری مجموعه سنتهایی است که در قالب کلمات وجملات اظهار می‌شوند. این سنتهار ریشه در اعتقادات، باورها، دانشها، فلسفه‌ها، ارزشها و نیازهای یک جامعه دارند.
و واقع ادبیات عامیانه ارزش و اعتبار خود را از پیوندی که با جامعه و واقعیتها دارد، آید.
در جنبه هنری و زیبا شناسی، به عبارت دیگر مسئله اساسی در ادبیات عامیانه نیزگیتهای اجتماعی آن است نه ویژگی های هنری.
جنبه های اجتماعی ادبیات عامیانه می‌توان به صورت زیر توضیح داد:
۱)ادبیات عامیانه در طول تاریخ در کنار ادبیات رسمی و کلاسیک به صورتی ساده ووار چریان داشته است.لیکن در کنههای تاریخ ادبیات، به ندرت نامی از آنها به میان می‌آید. زیرا ادبیات عامیانه تعلق به عوام و توده مردم دارد که آنها نیز ناتوان نوشتن نداشتند و یا سلاطین و صاحبان قدرت امکان و اختیار ای کار را از آنان سلب می‌کردند.
۲) ادبیات عامیانه ادامه کار و فعالیت و زندگی مردم است بنابراین جنبه تفننی و تجملی ندارد. بلکه مکمل عمل و وسیله ای برای ارتقا زندگی محسوب می‌شود.
۳)ولسنگی ادبیات عامیانه به زندگی و واقعیت اجتماعی آن را به ادبیات واقع گرا میبدل می‌سازد.
۴) ادبیات عامیانه ساده و بی پیراهه است زیرا زندگی مردمی سرچشمه می‌گیرد که هنگام سخن گفتن جز بیان مطلب غرضی ندارند. و از سوی دیگر اگر ادبیات عامیانه دشوار و پیچیده باشد دست به زبان جاری نمی‌شود و به سهولت از یاد میروند. در نتیجه امکان انتقال شفاهی آن از طریق سینه به سینه و نسل به نسل از میان میروند و به تدریج فراموش می‌شود بنابراین تاگزیری تکلف و پیوره در آن برپا است.

۴) ادبیات عامیانه طبیعت گرا و متأثر از طبیعت است زیرا عوام در طبیعت زندگی می‌کنند و مدام در حال مبارزه با آن هستند و به این ترتیب حتی نوع گاو و اسبی که مطلوب مردم رنجبر روستایی است گاو قوفی یا اسب بارکش است نه گاو خوش خط و حال یا اسب مسابقه.

۵) ادبیات عامیانه ادبیات سیاسی است. زیرا انعکاسی از مبارزه دائم مردم با ستمگران و صاحبان قدرت است و با آنکه انعکاسی از ارزشهای حق طلبانه و عدالتخواهی و آزادیخواهی است.

۶) ادبیات عامیانه همگام با مقتضیات نسلهها دارگردد می‌شود زیرا همواره حوادث و شرایط جدیدی به وجود می‌آید که نیاز چه تغییراتی را ایجاد می‌دهد

۷) ادبیات عامیانه همگام با تغییرات اجتماعی و ادبیات عامیانه با مردم میزند و پیوسته آن را تغییر میدهد

• گونه‌های ادبیات عامیانه:

اختراعات زنان میباشند.

موزیر مصرف ترین موهو کشور امریکا میباشد.

در تمام انسانهای کره زمین ۹۹.۹٪ شباهت ژنتیکی وجود دارد.

۹۸.۵٪ از زندهای انسان وشامانزه یکسان میباشد.

قلب انسان بطور متوسط ۱۰۰ هزار بار در روز و ۴۰ میلیون بار در سال می‌تپد.

لئوناردو داونچی مخترع قیچی میباشد.

سقوط شهر مکزیک سالانه ۲۵ سانتی متر نشست میکند.

۵۰٪ جمعیت جهان هیچگاه در طول حیات خود از تلفن استفاده نکرده‌اند.

هرگاه جمعیت کره زمین به ۱۰۰ نفر کاهش یابد، ۵۰٪ پول جهان در دست ۶ نفر قرار خواهد گرفت.

مشوهای صحرایی سالانه ۳/۱ منابع و ذخایر غذایی جهان را نابود میسازند.

۲/۲ اعدامهای جهان در کشور چین بوقوع می‌پیوندد.

سرود اصلی کشور یونان متشکل از ۱۵۸ بیت میباشد.

تمساح‌ها قادرند از راه آرواره‌های خود را با نیروی ۱۳۰۰ کیلو گرم ببینند.

یک گاوپطور متوسط سالانه ۲ هزار و ۳۰۰ گالن شیر تولید میکند.

خورشید از لحاظ وزن از ۷/۰٪ هیدروژن، ۲۸٪ هلیوم، ۱.۵٪ کربن، نیتروژن،۱۰٪ اکسیژن و ۵٪ عناصر دیگر تشکیل شده است.

سگهای شهری بطور متوسط ۳ سال بیشتر از سگهای روستایی عمر میکنند

در امریکا سالانه ۱۵ نفر بر اثر گاز گرفتگی توسط سگها جان خود را از دست میدهند.

۷/۰٪ رفتاری جهان را زنان تشکیل میدهند.

در هر ۲ هفته یک زبان در جهان منقرض میگردد.

ون گوگ در طول حیات خود تنها یکی از نقاشیهای خود را بفروش رساند.

گره‌به‌های خانگی ۱/۲ وقت خود را در خواب سپری میکنند.

پلنگها قادرند تا ارتفاع ۵ متر به بالا بپرند.

۲/۲ آدم‌ریاییهای جهان در کشمی به‌وقوع می‌پیوندد.

سم‌مارهای قهوه‌ای استرالیا تا حدی مهلک میباشد که ۰.۰۰۲ گرم از سم این مارها می‌تواند یک انسان را بکشد.

اختراع پیچ گوشتی پیش از پیچ صورت گرفت.

خودروسازی بزرگترین صنعت در جهان میباشد.

نور خورشید ۸.۵ دقیقه طول میکشد تا به زمین برسد.

ایامیدانستید که پلک زدن زنان ۲ بار پلک زدن مردان است؟

ایامیدانستید که قدیمی ترین بنام در تمدن توکیوست که ۵۰ هزار سال قدمت دارد؟

ایامیدانستید که لایه پوستی که از نچ دست را پوشانده هر ۱۰۰ روز یک بار عوض می‌شود؟

## داستانهای عامیانه داستانهوا

الف)داستانهای عامیانه داستانهوا افسانه‌ها ه‌جزه کهن ترین آثاری است که از گذشته و تخیل بشر به جای مانده است. مسلمانپیش از آن که بشر وارد دوران تاریخی شود و روایتهای مهم زندگی خویش را به باری نقوش و علامت قابل رویت بر جای گذارد.به مدتی در افسانه‌ها را در ناهات‌خانه‌شمنرو مخزن حافظه خویش نگاه میداشت و سپس دهان به‌دهان وسینه‌به‌سینه و به‌الخلاف خویش می‌سپرد.کهن ترین توجیهی که از کیفیت آفرینش و ایجاد طبیعت و انسان شده به‌صورت افسانه‌ها به افراد ابلاغ می‌شد.افسانه‌ها فرقی با پیش از آغاز زندگی بشر پدید آمده است. از همین روزها روته‌نورانی و پرتو روشنگری است که به تاریخ خانه‌فرون و اعصار قبل از تاریخ می‌تابد. به‌تجوی که تنها طریق جهت‌یابی برهن به آداب و رسوم و سنن و عقاید دینی واجتماعی اقوام قبایل و قبایل مختلف از روشناشناسی نبره‌های باستانی و به‌طور کلی اطلاع یافتن از دلمنه قدیم و تمایلات اقوام آن روزگار مطالعه افسانه‌های کهن است.انواع داستانهای عامیانه:

۱)داستانهایی که زاده فریحه داستان سرایان است و اصل و ریشه تاریخی ندارد. مانند امیراسران،ملک بهمن، بدیع الملک،نوش آفرین، گوهرخاچ و هزارویکتبش.

۲)داستانهایی که ریشه تاریخی وحامسی دارند اما اثر گذشت زمان رنگ وصیغه تاریخی خود را از دست داده‌وا بولوه‌های افسانه‌ای فرآمیخته‌اندو لذا امروزه به افسانه‌شبهات بیشتری دارند.نظیر: بوسلمله‌نامه، تیمورنامه، اسکندرنامه، قصه امیرالمؤمنین(حمزه رزموز حمزه، پوختنامه).

۳) آن دسته از داستانهای عامیانه‌ای دینی که انگیزه قهرمانان این جنگ‌با کافران و قلع و قمع کربن آنان به قصد ترویج سنت اسلام است. خورنامه و مختارنامه و اسکندرنامه از این جمله‌اند لذا اکنون محتوای واحدی پیروی می‌کنند. در اسکندر نامه حتی اسکندر نیز با کافران می‌جنگد و آنها را مسلمان می‌کند.

۴)داستانهایی عاشقانه‌ای که اگر چه مسائل عشقی و عاطفی زمینه‌اصلی داستان را تشکیل میدهند ولی در واقع وصال معنوق بهانه‌ای است تا باری قهرمان داستان را به ماجراهای گوناگونی نظیر جنگ با رزشتیها و پلیدیها بکشاند. به عبارت دیگر انتقال وضعیت موجود اشاعه مفاهیم اخلاقی و جلوگیری از مفاسد اجتماعی… در جمله پیلهایی داستان محسوب می‌شوند. بعضی از این گونه کتابها با انبیک تغییر و تبدیلی از روی کتابهای قدیم مانند، پرتو یکبش، سندبادنامه،منظوران آن نگاشته‌اند.مقتضی بهرام‌گرم داستانهای حاتم طلی و دختر خیزن بازگان، چهاردهم سدهم، چوهرای از این گروه‌هستدکم عیار و داراب نامه،زمینه‌ای عاشقانه دارند.

۵)داستانهای اخلاقی وحکمت آمیزی که در قالب تمثیل به بیان اصول و مفاهیم اخلاقی و پند و اندرز حکیمانه می‌درنزدند. داستانهای کلیله‌ودمنه، ب اشعار عامیانه: دومین بخش مهم ادبیات عامیانه فارسی‌را اشعار عامیانه تشکیل می‌دهند که شامل مجموعه گفتارهای منظومی که به مناسبت‌های مختلف در حین کا و فعالیت، جشنها، آیینها، سوگواریها، در هنگام بازی وتفریح و برای اولادبن کودکان و سرگرم کردن آنها و یا به صورت ترانه‌های محلی همراه با موسیقی سنتی خوانده می‌شوند. این اشعار که اغلب سرایندهگان نامعلومی دارند ترکیبی که ازواژه‌های ساده‌وقابل فهم برای عوام مردم و دارای آهنگی خاص هستند. این اشعار عامیانه عرف روایات و افکار توده مردم و بر خاسته از نیازهای طبیعی روزمره آنها می‌باشند. لابلای‌ها نرفته‌ها و اشعار مذهبی از انواع اشعار عامیانه محسوب می‌شوند. لابلای اشعار عامیانه در اجتماعی شدن کودکان ایفا می‌کنند که به‌تجوی که به توان گفت اهداف و ارزشها و خواسته‌های خانواده و جامعه از طریق آنها به کودکان منتقل می‌شوند همچنین از آنجایی که لابلای‌های فارسی عموماً به‌صورت محاوره‌ای و آمیخته‌با گویش محلی مناطق مختلف کشور می‌باشند، به زبان آموزی کودکان کمک می‌کنند. مرثیه نوحه مولودیه و مدیاح مذهبی از انواع اشعار عامیانه مذهبی هستند که نام برخی از این در ادبیات رسمی ماعلوم و مشهور است لیکن شعرهای مذهبی عامیانه بسیار نیز وجود دارند که شاعران آن‌ها نشناخته‌اند. نوحه‌ها و مرثیه‌هایی که به مناسبت ایام عاشورا و درباره کربلا سروده شده‌اند مهمترین اشعار مذهبی عامیانه محسوب می‌شوند. ترانه‌هایبخش دیگری از اشعار عامیانه‌اند که پیام آنها عشق و دوستی و شرف است و به علت وجود آهنگ یا سازی که آنها را همراهی می‌کند برای روستائیان و عامانه‌نهما موجب سرگرمی ویا آزشاء معنوی و هنری می‌شود بلکه به مثابه یک نیاز واقعی است که با حرکات روزمره و پیوندی نزدیک دارد.

ج)ازبان عامیانه: سومین بخش از ادبیات عامیانه را «زبان عامیانه» تشکیل می‌دهد که کاربردهای زبانی بسیاری نیز دارد • در حقیقت تک‌نوع استفادۀ ساختگی از زبان محسوب می‌شودونه‌تها شامل مفاهیم لغوی است بلکه مواردی مانند کتابها-ها اشاره‌ها و تشبیهات را هم شامل می‌شود همان‌طور که زبان مکتوب ممکن است قواعد و سبکهای خاصی خود را داشته باشد زبان عامیانه نیز با کاربرد عبارات واصطلاحات و تشبوه‌های بیانی خاص خود شکل می‌گیرد و اصولاً یکی از ویژگی‌های آن متعلق بودن به جامعه و گروه خاصی است به‌تجوی که بهین تمام اعضای آن جامعه‌ای گروه مشترک باشد.

اجزای زبان عامیانه عبارتند از:

۱) اصطلاحات و عبارات متشبه آمیزی که بوسیله پدران و مادران و فرزندان به کار برده می‌شوند.
۲) اصطلاحاتی که افراد به عنوان جاشتی کلام به کار می‌برند و گاه ممکن است قراردادی باشند و یا انشایی خاص اطلاق شوند.
۳) کلمات نابو: گاه مردم از یک کار برهن خاص با موجوداتی که با انشایی که به نظام عقیدتی آنها مربوط می‌شود خودداری می‌کنند. و لذا زبان تابوشامل اصطلاحاتی است که مردم برای نامیدن اشیا بسوبن کاربرد اسم حقیقی آنها مورد استفاده قرار می‌دهند

## سلامت

## راهکارهای ساده برای بهبود سلامت قلبی با حذف غذاهای پرکلسترول



مواد غذایی که کلسترول بد را افزایش می دهند، غذاهای با کلسترول بد، برخی غذاها می توانند کلسترول را افزایش دهند

۵ ماده غذایی که کلسترول بد را افزایش می دهد

مواد غذایی که کلسترول بد را افزایش می دهند، یکی از عواملی است که می‌تواند به بروز بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود. در این مقاله از بیتوته، به بررسی برخی از مواد غذایی که می‌توانند کلسترول بد را افزایش دهند، پرداخته خواهد شد.

برخی غذاها می‌توانند کلسترول را افزایش دهند.

در ادامه با ما همراه باشید تا ببینید چگونه می‌توانید با تنظیم رژیم غذایی خود و اجتناب از این محصولات سلامت را بهبود بخشید.

کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی با منشاء حیوانی یافت می‌شود. این چربی به اندازه هر لیپید دیگری مهم است، زیرا در پوشش همه سلول‌ها وجود دارد و پیش‌ساز مواد مهم برای بدن است. با این حال، غذاهایی که کلسترول بد را افزایش می‌دهند باید از رژیم غذایی سالم حذف شوند.

کلسترول به دو گروه اصلی تقسیم می‌شود:

• کلسترول خوب، که به عنوان HDL نیز شناخته می‌شود، در روده جذب شده و با استفاده از لیپوپروتئین‌های HDL در خون منتقل می‌شود. سپس به کبد می‌رسد تا برای ساختن هورمون‌ها، نمک‌های سفراوی، ویتامین D و سایر مواد مورد نیاز بدن استفاده شود. این نوع کلسترول، به عنوان یکی از عوامل مهم حفظ سلامتی قلب و عروق شناخته می‌شود.

• در مقابل، کلسترول متصل به لیپوپروتئین با دانسیته پایین یا همان کلسترول بد، نقش حمل و نقل چربی می‌شود. این نوع کلسترول، به عنوان یکی از عوامل مهم حفظ سلامتی قلب و عروق شناخته می‌شود. کلسترول بد، خطر انسداد رگ‌ها افزایش می‌یابد. به پایین یا همان کلسترول بد، نقش حمل و نقل چربی می‌تواند عاملی برای بروز بیماری‌های قلبی و عروقی باشد.

مواد غذایی که کلسترول بد را افزایش می‌دهند، غذاهای با کلسترول بد، کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی با منشاء حیوانی یافت می‌شود.

کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی با منشاء حیوانی یافت می‌شود

بیشتر غذاهایی که LDL را افزایش می‌دهند آنهایی هستند که حاوی چربی‌های اشباع شده و ترانس هستند. در این لیست، مواردی که برای سلامتی شما مضر هستند را فهرست می‌کنیم.

۱. لبنیات کامل

شیر کامل حاوی چربی اشباع شده است و یک فنجان آن حاوی ۶/۱ گرم چربی است. برای جلوگیری از افزایش کلسترول بد، می‌توانید شیر کامل را با شیر بدون چربی جایگزین کنید. این موضوع برای ماست‌ها، خامه‌ها، پنیرها و کره‌های تهیه شده از شیر کامل نیز صدق می‌کند. برای داشتن یک سبک زندگی سالم، مصرف محصولات بدون چربی را توصیه می‌کنیم

چربی‌های ترانس توسط بدن تولید نمی‌شوند و به عنوان اسیدهای چرب تک یا چند غیراشباع تعریف می‌شوند که حداقل یک پیوند دوگانه در موقعیت ترانس دارند، به این معنا که اتم‌های هیدروژن پیوند دوگانه چربی در طر فوق مقابل قرار دارند. به‌طور معمول، آنها در یک سمت هستند تا بتوانند توسط آنزیم‌ها هضم شوند.

غذاهای فراوری شده و صنعتی دارای میزان زیادی قند و چربی‌های اشباع و ترانس هستند. رژیم‌های غذایی کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی با منشاء حیوانی یافت می‌شود.

کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی با منشاء حیوانی یافت می‌شود

کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی با منشاء حیوانی یافت می‌شود

چربی‌های ترانس توسط بدن تولید نمی‌شوند و به عنوان اسیدهای چرب تک یا چند غیراشباع تعریف می‌شوند که حداقل یک پیوند دوگانه در موقعیت ترانس دارند، به این معنا که اتم‌های هیدروژن پیوند دوگانه چربی در طر فوق مقابل قرار دارند. به‌طور معمول، آنها در یک سمت هستند تا بتوانند توسط آنزیم‌ها هضم شوند.

غذاهای فراوری شده و صنعتی به دلیل داشتن میزان زیادی قند و چربی‌های اشباع و ترانس، بهداشت ما را تهدید می‌کنند. بهتر است از مصرف آنها خودداری کرده و به جای آنها، به مصرف غذاهای بهداشتی و طبیعی ت توجه کنیم.

چربی‌های ترانس به‌طور طبیعی در شخوارک‌نگدان و هنگام هیدروژناسیون صنعتی روغن‌ها و سرخ‌کردن با استفاده از روغن‌های چند غیراشباع تشکیل می‌شوند.

با این حال، گرم کردن دماهای بالا، حداقل ۱۸۰ درجه سانتیگراد برای مدت طولانی، منجر به تولید مقدار زیادی چربی ترانس می‌شود.

پنیر پارمزان

پنیر بری

پنیرهایی که کمترین میزان کلسترول را دارند عبارتند از:

– پنیر کوتاژ
– موزارلا
– فتا

اگر لبنیات کم چرب را انتخاب کنید، می‌توانید تا حدی مقدار کلسترول بد را محدود کنید.

مواد غذایی که کلسترول بد را افزایش می‌دهند، غذاهای با کلسترول بد، گوشت فرمز سرشار از کلسترول و چربی‌های اشباع شده

گوشت فرمز سرشار از کلسترول و چربی‌های اشباع شده هستند

گوشت فرمز سرشار از کلسترول و چربی‌های اشباع شده هستند

گوشت فرمز سرشار از کلسترول و چربی‌های اشباع شده هستند

گوشت گوساله، گوشت گاو و بره سرشار از کلسترول و چربی‌های اشباع شده هستند. به عنوان مثال، گوشت بره حاوی ۱۱ گرم چربی در هر وعده ۱۰۰ گرمی (۴ اونس) است.

برای جلوگیری از این امر، می‌توانید از گوشت‌های سفید بدون پوست مانند بوقلمون یا مرغ استفاده کنید

مواد غذایی که کلسترول بد را افزایش می‌دهند، غذاهای با کلسترول بد، سرخ کردن بدترین فرآیند

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است

سرخ کردن بدترین فرآیند پخت و پز است



وی بیان کرد: نیروهای مسلح جمهوری اسلامی در کنار مردم همیشه در صحنه حماسه‌ای از قدرت دفاعی ایران را به منصفه ظهور رساندند. صفایی بوشهری ادامه داد: ایران اسلامی به واسطه ایثارگری‌های نیروهای مسلح جمهوری اسلامی در فضای ملی و نیروهای انتظامی و امنیتی امروز از امنیت پایدار برخوردار است. حمایت از خانواده زندانیان مقوله‌ای که باید برجسته‌شود

وی با اشاره به روز نسیم مهر و حمایت از خانواده زندانیان گفت: خانواده‌هایی که سرپرست آنها عمده و یا سهوی در زندان هستند نباید دچار مشکل و سختی شوند.

صفایی بوشهری با بیان اینکه روز نسیم مهر نمادی برای حمایت از خانواده زندانیان است افزود: انجمن حمایت از خانواده زندانیان کار بزرگی برعهده دارند و خیرین می‌توانند در قالب یک برنامه‌ریزی منسجم به این خانواده‌ها کمک کنند

## امام جمعه بوشهر: دیپلماسی بین المللی دولت سیزدهم موجب افزایش قدرت اقتصادی ایران می‌شود

امام جمعه بوشهر اضافه کرد: نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی با برنامه‌ریزی دقیق در عملیات اقتدار ۳۶۰ درجه نشان داد ایران اسلامی در حوزه دانش مدیریت و در رابطه با توانمندی در صحنه عملیات دریایی با این حجم عملیات توانایی لازم را دارد.

وی ادامه داد: عملیات اقتدار ۳۶۰ درجه نیروی دریایی ارتش نشان از پیشرفت و اقتدار ایران دارد. امام جمعه بوشهر گفت: آمریکا و کشورهای استعماری به دنبال تضعیف ایران اسلامی هستند اما کشورمان با تکیه بر توان جوانان خود هر روز مقتدرتر از قبل ظاهر می‌شود.

وی با اشاره به دیدار رهبر معظم انقلاب با نمایندگان مجلس شورای اسلامی افزود: مجلس شورای اسلامی بعنوان قوه مقننه و وظیفه قانون‌گذاری را برعهده دارد و با کار دقیق و وضع قوانین لازم‌مسیر حرکت را برای سایر نهادها فراهم می‌کند

صفایی بوشهری با اشاره به مجلس جوان، کارآمد، انقلابی و موفق یاد هم تکیه کرد: حفظ آبروی دیگران و تعرض نکردن به آبروی افراد مهمترین وظیفه مجلس شورای اسلامی است.

سوم خرداد، نشان از اقتدار ایران اسلامی امام جمعه بوشهر گفت: سالروز آزادی خرمشهر؛ روز مقاومت و پایداری نشان از اقتدار ایران اسلامی و قدرت نیروهای مسلح جمهوری

## استقبال پر شور مردم گناوه از خادمان رضوی

استقبال شدند. حضور در استقبال از خدام حرم رضوی، صلوات خاصه امام رضا (ع) توسط یکی از خدام در میان دوست‌داران اهل بیت (ع) انجام و سپس پرچم گردانی در میان مردم اجرا شد.

خدامان رضوی همچنین با نثار شاخه‌های گل و قرآنت فاتحه به شهدای این شهر ادای احترام کردند.

حضور در دفتر امام جمعه گناوه و حوزه علمیه الزهراء(س) و بندریگ، عیادت از بیماران بستری در بیمارستان، شرکت در جشن‌های دهه کرامت و زیر سایه خورشید، دیدار با خانواده‌های شهدا، ایثارگران و جانبازان و اهدا کنندگان عضو، بازدید از مرکز خوداشتغالی ضامن آهو و شرکت در جشن دختران فاطمی از عمده برنامه‌های خدامان حرم رضوی در شهرستان گناوه است.

دهه کرامت، همه ساله از سالروز ولادت حضرت فاطمه معصومه (س) شروع و تا سالروز میلاد حضرت امام رضا (ع) ادامه دارد.



کاروان خدام بازگانه ملکوتی حضرت امام رضا (ع) در بدو ورود به گناوه، در حالی که حامل پرچم متبرک شده بودند، در گلزار شهدای این شهر یادکر صلوات و اهدای گل و شیرینی توسط مردم مومن شدند

## معاون وزیر نفت: جنگ اقتصادی امروز تداوم هشت سال دفاع مقدس است

جنگی گفت: عملکرد بی نظیر مدیران و کارکنان شرکت‌های پالایش گاز در زمستان سال گذشته ماندگار شد.

مدیر هماهنگی و نظارت بر تولید شرکت ملی گاز گفت: عملکرد شاخص و بی نظیر مدیران و کارکنان پالایشگاه‌های گاز کشور در زمستان سال قبل ستودنی بود و ثابت کردند با اقدامات شاخص و نوآوری می‌توان از روزهای سخت عبور کرد.

احمدزمانی با اشاره به مسائل مهم پالایشگاه‌های کشور در سال جاری افزود: پروژه‌های کاهش مشعل سوزی، عملیات تعمیرات اساسی، انجام اقدامات نوآورانه و روزآمد از مسائل مهم و کلیدی وی ادامه داد: امید می‌رود با همفکری و خرد جمعی بتوانیم در این حوزه‌های مهم بهترین دستاورد و عملکرد داشته باشیم.

مدیر هماهنگی و نظارت بر تولید شرکت ملی گاز ادامه داد: برنامه‌ریزی دقیق و منظم در راستای انجام عملیات تعمیرات اساسی پالایشگاه‌ها در ماه‌های اخیر با توجه به اهداف کلان وزارت نفت و شرکت ملی گاز ایران منبى بر حفظ پایداری، تولید حداکثری، به منظور حفظ نیاز داخلی، تورم و رشد تولید، برای ثبت بهترین دستاوردها در صنعت گاز کشور پای کار نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران ایستاده است.



معاون وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران گفت: جنگ اقتصادی امروز تداوم دوران هشت سال دفاع مقدس است اما به مراتب پیچیده‌تر از آن است که صنعت گاز کشور در خط مقدم این نبرد قرار دارند.

مجید جنگی در نشست مشترک با مدیران عامل شرکت‌های پالایش گاز کشور در عسلویه استان بوشهر اظهار کرد: موفقیت، عزت و سرفرازی، ماندگاری و پیروزی کشور در میدان‌های مختلف در سال‌های اخیر در سایه ایمان به خداوند متعال و ایستادگی در راه ایمان به‌ثمر نشسته و امروز مدیران و کارکنان این صنعت بزرگ کشور محکم و استوار در مسیر تعالی و شکوفایی قدم برمی‌دارند.

وی با بیان اینکه جنگ اقتصادی تداوم جنگ

## مدیرکل آموزش و پرورش استان بوشهر: بیش از ۱۴ هزار معلم بوشهری مشمول طرح رتبه‌بندی شده‌اند

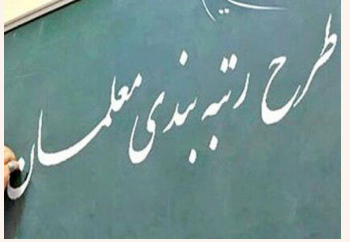
مدیرکل آموزش و پرورش استان بوشهر گفت: از ۱۷ هزار و ۸۱۰ معلم رسمی شاغل در این سازمان، ۱۴ هزار و ۴۱۹ نفر مشمول طرح رتبه‌بندی شده‌اند.

علی موحدی در نشست شورای معاونان اداره آموزش و پرورش استان بوشهر اظهار کرد: سه هزار و ۲۹۱ نفر معادل ۲۶.۳۶ درصد از معلمان استان بوشهر فاقد رتبه‌بندی شده‌اند، که برای این افراد به طور موقت رتبه یک لحاظ لحاظ می‌شود.

وی با اعلام این که فرآیند رتبه‌بندی یکی از مهمترین اقداماتی بود که بعد از گذشت ۱۱ سال توسط وزارت آموزش و پرورش در دولت سیزدهم اجرایی شد، افزود: معلمان باید به حق و حقوق واقعی خود دست پیدا کنند که فرآیند رتبه‌بندی می‌تواند در این زمینه اثرگذار باشد.

مدیرکل آموزش و پرورش استان بوشهر تصریح کرد: در استان بوشهر کمتر از ۳۰ درصد فرهنگیان نسبت به فرآیند رتبه‌بندی اعتراضات خود را ثبت کرده‌اند و رسیدگی به اعتراضات را با جدیت دنبال می‌کنیم.

موحدی اضافه کرد: پیش از این نواقصی در فرآیند اجرایی رتبه‌بندی وجود داشت که این اشکالات در حال برطرف شدن است و مدارک معترضین یک‌بار دیگر توسط هیات‌های ممیزی استانی و کشوری رسیدگی می‌شود.



مدیرکل آموزش و پرورش استان بوشهر گفت: از ۱۷ هزار و ۸۱۰ معلم رسمی شاغل در این سازمان، ۱۴ هزار و ۴۱۹ نفر مشمول طرح رتبه‌بندی شده‌اند.

علی موحدی در نشست شورای معاونان اداره آموزش و پرورش استان بوشهر اظهار کرد: سه هزار و ۲۹۱ نفر معادل ۲۶.۳۶ درصد از معلمان استان بوشهر فاقد رتبه‌بندی شده‌اند، که برای این افراد به طور موقت رتبه یک لحاظ لحاظ می‌شود.

وی با اعلام این که فرآیند رتبه‌بندی یکی از مهمترین اقداماتی بود که بعد از گذشت ۱۱ سال توسط وزارت آموزش و پرورش در دولت سیزدهم اجرایی شد، افزود: معلمان باید به حق و حقوق واقعی خود دست پیدا کنند که فرآیند رتبه‌بندی می‌تواند در این زمینه اثرگذار باشد.

مدیرکل آموزش و پرورش استان بوشهر تصریح کرد: در استان بوشهر کمتر از ۳۰ درصد فرهنگیان نسبت به فرآیند رتبه‌بندی اعتراضات خود را ثبت کرده‌اند و رسیدگی به اعتراضات را با جدیت دنبال می‌کنیم.

موحدی اضافه کرد: پیش از این نواقصی در فرآیند اجرایی رتبه‌بندی وجود داشت که این اشکالات در حال برطرف شدن است و مدارک معترضین یک‌بار دیگر توسط هیات‌های ممیزی استانی و کشوری رسیدگی می‌شود.

## ۵ بازی بومی محلی بوشهری که از یادها رفتند!

گودال و روی آن خاک می‌ریختند و دسته‌ای از خرنخل به هم می‌بستند و محکم به گودال پوشیده شده از خاک می‌زدند، هر چه خمال از زیر خاک به خارهای می‌رسید و از میان خاک بالا می‌آمد برای فرد مورد نظر بود و می‌خورد.

پهک: دانه اولیبه خرما که سبزرنگ و کاملاً کال که به آن خمال می‌گویند

کلی/ کلبلی بازی

این نوع بازی بازی مشترکی میان قبایل گوناگون در ایران محسوب همچنین در میان اقوام لر زبان نیز این بازی دیده می‌شود.

این بازی بخش‌های مختلفی داشت که در همه بخش‌ها با یک چوب تقریباً یک متری با یک چوب هفت الی هشت سانتی متری می‌زدند و این چوب کوچک اگر توسط افراد تیم مقابل بدون اینکه به زمین برخورد کند گرفته می‌شد، فردی که چوب را پرتاب کرده بود می‌سوخت و بازی به فرد دیگری می‌رسید.

یکی از بخش‌های این بازی «هیو» بود که به نوعی چالش نفس بود. اعضای تیم زورور در این بخش چند ضربه به چوب کوچک می‌زدند و این چوب در هر ضربه به چند متر اون طرف‌تر پرتاب می‌شد. تیم مقابل باید از آخرین نقطه‌ای که چوب کوچک افتاده، بدون اینکه نفسی دمو بازدم کند فقط با بازدم و در آوردن صدای هیو و با دودین باید به جایگاه بازی که نامش «گانه» بود، می‌رسید.

تعداد افراد دو تیم مثل خاصی نداشت و به تعداد افراد حاضر به دو قسمت تقسیم می‌شد؛ در این بازی اگر چوب بزرگ به هنگام زدن به چوب کوچک برخورد نمی‌کرد، اصطلاحی به نام «فیت» گفته می‌شد.

سال‌ها پیش به هر کوچهای که قدم می‌گذاشتیم پر از هیاهوی کودکان، شادی و هیجان وصف‌ناپذیر بازی‌های بومی و محلی بود که کل فضا را به خود اختصاص می‌داد، نوعی هم‌رنگی و هم‌بستگی در یک‌ایک‌بازیکتان وجود داشت و به دور از هیاهوی زندگی امروزی و حتی بدون توجه به گذر زمان سپری می‌شد.

امروزه با گسترش تکنولوژی و رایانه‌ای شدن بازی‌ها و از همه مهم‌تر گسترش شبکه‌های مختلف اجتماعی موجب شده، در زمانی نه چندان دور که بازی‌های بومی و محلی جایگاه ویژه‌ای در جای جای ایران زمین داشت، اکنون به دست فراموشی سپرده شده است.

خانواده‌ها و افراد مطلع نباید بگذرانند که این بازی‌ها به دست فراموشی سپرده و فقط در کتاب فرهنگ‌های محلی از آن‌ها خوانده شود بلکه با بازی و یاد دادن آن‌ها به نسل‌های بزرگ‌تر باید در کمال امانت داری این خرده فرهنگ‌های زیبا را به نسل‌های بعد خود برسانند.



کودکان خدام بازگانه ملکوتی حضرت امام رضا (ع) در بدو ورود به گناوه، در حالی که حامل پرچم متبرک شده بودند، در گلزار شهدای این شهر یادکر صلوات و اهدای گل و شیرینی توسط مردم مومن شدند

سال‌ها پیش به هر کوچهای که قدم می‌گذاشتیم پر از هیاهوی کودکان، شادی و هیجان وصف‌ناپذیر بازی‌های بومی و محلی بود که کل فضا را به خود اختصاص می‌داد.

بازی‌های محلی همگی ریشه در باستان و ایران قدیم دارد که به گونه‌های دیگر در مناطق و محله‌ها مورد استفاده و بازی قرار می‌گرفته است؛ این بازی‌ها با توجه به متد و روش زندگی مردمان محلی تولید می‌شده است.

بازی‌ها به طور عام دارای یک بار فرهنگی هستند؛ بازی‌های بومی، قبیله‌ای، محلی و سنتی ایرانی علاوه بر بار فرهنگی از جنبات و تنوع بالایی نیز برخوردار هستند. برخی از بازی‌ها که در استان بوشهر رواج داشته است را به هم بررسی می‌کنیم.

گرمولج‌شی بازی

این بازی با حضور افراد بزرگ معمولاً انجام می‌شد و باید افراد پشت سرهم می‌نشستند و پای‌های خود را دراز می‌کردند به گونه‌ای که پای نفر پشتی به کمر نفر جلویی می‌رسید.

این‌گونه قطاری تشکیل می‌دادند و سنگی به نام کورمولج زیر پای یکی گذاشته می‌شد و یک نفر باید از روی حدس زیر پای افراد را درست می‌زد و سنگ را می‌یافت.

این بازی با دو تیم انجام می‌شد، یک نفر از این تیم و یک نفر از تیم دیگر باید زیر پای افراد رقیب‌را از روی حدس می‌گشتند هر کدام زودتر می‌یافت تیمش برنده میدان بود. این بازی به خاطر نوع و ساختار شگفتی‌کننده و هیاهو داد و بیداد همراه بود.

گنل بازی

همان به قل دو قل است که در آن با پنج سنگ

## حادثه رانندگی در محور دیلم ۲۵ مصدوم بر جای گذاشت

رئیس جمعیت هلال احمر دیلم استان بوشهر گفت: در حادثه برخورد یک دستگاه اتوبوس در محور دیلم به محدوده کوهستانی بی بی حکیمه، ۲۵ مصدوم بر جای گذاشت.

سیف‌الله غلامی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: در این حادثه که در حدود ۲۰ کیلومتری بی بی حکیمه رخ داد، نیروهای امدادی از اورژانس، هلال احمر و نفت حوزه گچساران با تجهیزات و هفت دستگاه آمبولانس به محل عزیمت کردند.

وی گفت: این حادثه خوشبختانه تلفات جانی در برداشت و ۲۵ سرنشین آن که زائر بی بی حکیمه بودند، مصدوم شدند.

رئیس جمعیت هلال احمر دیلم تصریح کرد: ۱۶ نفر از مصدومان به بیمارستان دیلم انتقال یافتند و ۹ مصدوم دیگر سرپایی مداوا شدند.

وی بیان کرد: با توجه به اینکه محووری بی بی حکیمه کوهستانی و دارای کج‌های خطرناک است، رانندگان قوانین راهنمایی و رانندگی را کاملاً رعایت کنند.

بازگاره بی بی حکیمه (س) خواهر امام رضا (ع)، در ۸۰ کیلومتری جنوب دوتکندان مرکز شهرستان گچساران قرار دارد.

شهرستان دیلم در منتهی‌الیه شمالی استان بوشهر و در همسایگی استان‌های کهگیلویه و بویراحمد و خوزستان واقع است.



جنوب دوتکندان مرکز شهرستان گچساران قرار دارد. شهرستان دیلم در منتهی‌الیه شمالی استان بوشهر و در همسایگی استان‌های کهگیلویه و بویراحمد و خوزستان واقع است.

## روانشناسی چیست و چه تاثیری در زندگی انسان دارد؟

روانشناسی علم مطالعه رفتار و ذهن انسان است. مباحثی مانند زبان بدن، مهارت‌های ارتباطی، مهارت اعتماد به نفس، مهارت‌های ابراز وجود و بسیاری از این موارد جزو چهارچوب اساسی مورد بحث در علم روانشناسی هستند.

روانشناسی چیست

تسط به زبان بدن یا Body language یکی از بهترین راهکارها در روانشناسی است. به این معنی که از حرکات و رفتار فرد می‌توان فهمید چه در ذهن شخص می‌گذرد. همچنین تسلط به مهارت‌های ارتباطی تاثیر بسیار بالایی در کسب و جذب نظرات مثبت نسبت به خود دارد.

با دانستن مهارت‌های ارتباطی توسط علم روانشناسی می‌توانیم در یک موقعیت و جایگاه مناسب‌تر قرار بگیریم.

تاثیر روانشناسی در زندگی افراد

همه ما به دنبال داشتن یک زندگی بهتر با ایده آل‌های خود هستیم. عواملی مانند شادی، خوشبختی و رضایت از زندگی، موفقیت، سلامت روحی و روانی، ثروت مالی، جایگاه اجتماعی مناسب و مانند اینها از جمله مواردی هستند که بسیاری از افراد به دنبال آن هستند.

علم روانشناسی مؤثرترین ابزار برای رسیدن به اهداف تعیین شده است. برای مثال در مصاحبه حضوری استخدامی، اگر علم روانشناسی پدید می‌توانید در آنجا استخدام شوید حتی اگر علم و تخصص کافی در آن حوزه نداشته باشید، نحوه برخورد، نحوه نشستن، نحوه لباس پوشیدن، نحوه صحبت کردن، نوع نگاه و ده‌ها مورد دیگر روانشناس باید امین و رازدار مراجعه‌کننده باشد.



بیان این موضوع به مراجعه‌کننده موجب فراهم شدن بستر اعتماد و اطمینان شده و باعث می‌شود مراجعه‌کننده اطلاعات کاملی در مورد خود و مشکلاتی که برای آن پیش آمده به روانشناس ارائه کند. این اطلاعات به همراه بررسی‌های تخصصی که شاید خود شخص مراجعه‌کننده نیز از آنها بی اطلاع باشد به روانشناس کمک خواهد کرد که مشکل را پیدا کند. پس از پیدا شدن مشکل نوبت به این مرحله می‌رسد که شخص باید بپذیرد این مشکل را دارد و باید آنرا درمان کند. مجدداً لازم به ذکر است که روش و الگوی درمان برای همه یکسان نیست و موارد بسیاری در تعیین روش درمان دخیل هستند.

روانشناسی از حساسیت بسیار بالایی برخوردار است و بتواند مباحث تئوری را به عمل و کاربرد تبدیل کند. روانشناس به خوبی می‌داند که تیپ‌های شخصیتی بسیاری وجود دارد و باید رفتار مناسب با همان تیپ شخصیتی در هنگام ارتباط بکار گرفته شود. روانشناس با تکیه بر دانش و تجربه خود می‌تواند با افراد مختلف وارد ارتباط شده و تا حد مورد نیاز آنها را بشناسد. بر اساس همین اطلاعات که از شناخت شخص بدست می‌آید می‌توان راهکار مناسب را برای مشاوره، روانکاری و بهبود وضعیت مراجعه‌کننده اتخاذ کرد.

روانشناسیدرمان مشکلات روحی و روانی با روانشناس باید امین و رازدار مراجعه‌کننده باشد.

نشریه دریانکار @DARYAANKAR  
نشریه ای از جنس سرسبزی شمال  
و خونگرمی مردمان جنوب  
(مازندران بوشهر)

نشریه دریانکار  
صاحب امتیاز: مهندس سیدعباسی گلریز ۰۹۲۱۱۴۸۷۰۰۹  
مدیرمسئول: مهندس مهرا ن سلطانی نژاد ۰۹۱۱۳۹۰۳۶۲۸  
سردبیر: سهیلاسلطانی ۰۹۱۱۴۳۹۵۳۴۷  
عکاس: علنا زرمجو، فاطمه سلطانی  
روابط عمومی: فریده ترنج مهرگان ۰۹۱۷۹۴۵۸۷۹۸  
گرافیک: نرگس مهبودی - بهار و طویلی سنایی مختاری - فاطمه راک  
کاریکاتور: مهندس داریوش مهرزادگان - نگار جهانتاب ۰۹۱۱۸۲۷۸۹۵  
مسئول سایت: آیدا عالی پور  
هیئت تحریریه: سیده فاطمه آزمون، خانم دکتر زهراسجاسمی، الهام فضلی، حمیدرفیعی، مهندس مجتبی تن زاده، حمیدرضا عباسی، زهره خاکسار، الهام هژبری، فاطمه صالح روشن، حسین دریانورد، سعیده محمدی فرد، الهام فاندی، وحیده‌های، امیرحسین حسین زاده، وحیده صادقی زاده، صبا کلویان، فاطمه حیدری، فاطمه نژادحسینی، سعادت‌ناری، ابوالقاسم صیادی  
شمال: مازندران، بابلسر، بلوار طالقانی، پارک شهرداری جنوب: بوشهر، بلوار شهزادی نیروی دریایی  
تلفن: ۰۱۱۳۵۳۳۶۹۴۷۰۷۷۹۱۰۹۰۱۵۶  
نمابر: ۰۲۱۴۱۴۲۵۵۵۵ داخلی ۸۳۴۴  
پست الکترونیکی: DARYAANKAR@GMAIL.COM  
وب سایت: WWW.DARYAANKAR.IR  
لیتوگرافی و چاپ: نشر فرهنگ

## ابلاغ بیش از یک هزار میلیارد تومان اعتبار سفر رئیس جمهور به بهداشت و درمان بوشهر



رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر از ابلاغ مصوبات یک هزار و ۲۹۰ میلیارد تومان اعتبار برای طرح‌های بهداشتی و درمانی این استان در دور دوم سفر رئیس‌جمهور خبر داد.  
حسن ملکی زاده در گفت‌وگو با خبرنگاران اظهار کرد: رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر تصریح کرد: ۳۰

میلیارد تومان اعتبار نیز برای تکمیل مراکز بهداشتی و درمانی استان طی سال‌های ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۳ اختصاص یافت.  
ابلاغ اعتبار یک هزار و ۲۹۰ میلیارد تومانی سفر رئیس‌جمهور به بهداشت و درمانی استان بوشهر  
ملکی زاده با یادآور شد: در همین زمینه ۲۶۰ میلیارد تومان برای تکمیل بیمارستان ۱۷ شهریور برازجان و ۸۰ میلیارد تومان نیز برای تکمیل دانشکده پزشکی و دندانپزشکی طی سال‌های ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۳ تخصیص یافته است.  
وی ادامه داد: مبلغ ۶۰۰ میلیارد تومان نیز برای تکمیل بیمارستان ۲۰۰ تختخوابی کنگان طی سال‌های ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۴ اختصاص یافت.  
رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر افزود: با عنایت به سفر ریاست جمهوری به استان بوشهر اعتبار خرید تجهیزات اورژانس هسته‌ای بوشهر نیز تأمین می‌شود.  
ملکی زاده با قدرانی از ابلاغ این میزان اعتبار یادآور شد: تخصیص و هزینه کرد اعتبار یادشده باعث ارتقا سطح خدمات دهی و افزایش رضایت مندی مردم می‌شود.

معاون استاندار بوشهر:

## استفاده از توان دانش آموختگان دانشکده‌های فنی در صنایع استان بوشهر



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار بوشهر گفت: یکی از مهمترین برنامه‌های مدیریت ارشد این استان، استفاده از توان علمی و فنی دانش آموختگان دانشکده‌های فنی در صنایع نفت و گاز و پتروشیمی و نیروگاه اتمی است.  
اکبر پورات در نشست با مدیرکل دفتر مرکزی حراست و مشاور عالی دانشگاه فنی و حرفه‌ای کشور اظهار کرد: یکی از اولویت‌ها و اهداف مجموعه مدیریت استان بوشهر پیوند مراکز صنعتی استان با دانشگاه‌ها و جمله دانشکده‌های فنی و حرفه‌ای است که باید فرآیند این ارتباط تسهیل شود.  
وی افزود: بهره‌مندی از توان علمی

و فنی دانش آموختگان دانشگاه‌های پارس جنوبی و نیروگاه اتمی را دنبال می‌کنیم که نیاز است دانشگاه فنی و فنی استان در صنایع به ویژه در

حرفه‌ای استان در زمینه آموزش‌های متناسب با نیاز صنایع است همکاری کند

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار بوشهر تصریح کرد: با همکاری و ظرفیت دستگاه‌های اجرایی، کارگاه‌های دانشکده فنی استان تجهیز می‌شوند.

پورات با اشاره به بررسی و رفع مشکلات دانشکده‌های فنی الزهرا (س) و امام خامنه‌ای بوشهر، بیان کرد: موضوع پل هوایی دانشکده امام خامنه‌ای به صورت ویژه در دست پیگیری است و مقرر شد در جلسه کمیسیون دانشجویی تصمیمات لازم در این رابطه گرفته شود.

## فرمانده پایگاه دریایی بوشهر: ناگروه ۸۶ دیپلماسی دریایی و دفاعی ایران را معنا کرد



فرمانده پایگاه دریایی بوشهر گفت: ناگروه ۸۶ نیروی دریایی ارتش تحریم‌های ظالمانه دشمن را بی‌تاثیر کرد و دیپلماسی دریایی و دفاعی ایران را به بهترین نحو معنا و برگ‌زینی بر اقتدار و افتخارات ایران اسلامی افزود.

امیر پریداد دوم ستاد احسان نصری در سخنان پیش از خطبه‌های نماز جمعه بوشهر افزود: در سال ۱۳۸۷ رهبر معظم انقلاب نیروی دریایی ارتش را به عنوان نیروی دریایی راهبردی و تأثیرگذار در همه بخش‌های اقتصادی، سیاسی، نظامی و دیگر حوزه‌های کشور معرفی کردند.

وی اضافه کرد: با اعلام فرمانده کل قوا در معرفی نیروی دریایی راهبردی ارتش، فرزندان این مرز و بوم برای تحقق این مهم کمر همت بستند و اقدامات مهم و اساسی در دستور کار قرار دادند که حضور در دریاهای آزاد، آب‌های بین‌المللی و دریاهای دور از سواحل ایران از آن جمله است.

نصری با اشاره به اینکه نیروی دریایی راهبردی ارتش پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی را در همه دریاهای بین‌المللی به اهتزاز در آورده است، گفت: ۲۴۳ روز دریایی از ویژگی نیروی دریایی راهبردی ارتش جمهوری اسلامی است و برای نخستین بار پرچم جمهوری اسلامی ایران در سواحل جنوب قاره آمریکا به اهتزاز درآمد و اقتدار نیروی دریایی ارتش سبب شد در حیات خلوت آمریکا حضور پررنگ داشته باشیم.

فرمانده پایگاه دریایی بوشهر ادامه داد: با وجود همه تحریم و تهدیدات توانستیم در بندر ریودزآنیروبریزل

نمایش گذاشته‌شد.  
وی افزود: امروز نیروی دریایی راهبردی ارتش جمهوری اسلامی در بالاترین سطح در انجام مأموریت‌ها در بخش‌های مختلف قرار دارد.  
فرمانده پایگاه دریایی ارتش گفت: نیروهای مسلح در هشت سال دفاع مقدس با اتحاد و هم‌دلی حماسه‌های گوناگونی رقم زدند که عملیات بیت‌المقدس در فتح خرمشهر قهرمان از آن جمله است.  
ناو گروه ۸۶ متشکل از ناوشکن تمام ایرانی دنا و ناو مأموریت خود را از ۲۹ شهریور پارسال آغاز کرد، ۳۰ اردیبهشت به کشور بازگشت. این ناو گروه در طول انجام مأموریت خود چهار مرتبه از خط استوا عبور کرد و در مدت مأموریت در بندرهای بمبئی هندوستان، بندر جاکارتا، بندر ریودزآنیرو، بندر کیپ‌تاون و صالو پهلوگیری کرده و از تنگه ملاکا، دریای سلسین، اقیانوس آرام، تنگه مالان، اقیانوس اطلس، اقیانوس هند و دریای عمان گذر کرده است.

این نخستین ناو گروه جمهوری اسلامی ایران بوده که با عبور از اقیانوس آرام اقدام به دور زدن کره زمین کرده و وارد قاره آمریکا شده که نشان دهنده از توانمندی متخصصان داخلی و نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران است.

ناو گروه ۸۶، سه طوفان سهمگین را در سفر خود با موفقیت پشت سر گذاشت و توانسته بیشترین عرض اقیانوس اطلس را در این سفر بپیماید.

فرمانده پایگاه دریایی بوشهر اضافه کرد: در این عملیات نخستین ناوشکن تمام ایرانی دنا توانست دور کامل دنیا را ثبت کند و پرچم بر افتخار جمهوری اسلامی ایران به اهتزاز در آورد. نصری ملت ایران را از توانایی و تهدیدناپذیری دانست و بیان کرد: فرزندان ایران اسلامی در نیروی دریایی ارتش برای نخستین بار کره زمین را با افتخار دور زدند و اقتدار ایران اسلامی به

## مبنای افتتاح یا آغاز پروژه‌ها در استان بوشهر اسناد توسعه است



مدیرکل سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استاندار بوشهر گفت: با بسیج جمعی که میان مردم و مدیران استان شکل گرفته است به زودی شاهد شکوفایی بیش از پیش استان در حوزه‌های مختلف خواهیم بود.  
وی افزود: آغاز عملیات اجرایی احداث باند دوم بزرگراه دالکی - کنارخته و همچنین آغاز لایروبی رودخانه حله ۲ مطالبات تاریخی ساکنین مناطق مختلف استان بوده که اثر ویژه‌ای را در رشد سرعت توسعه در استان خواهد داشت.  
وی با اشاره به برنامه‌ریزی جدی ستاد انتخابات استان برای برگزاری انتخاباتی باشکوه در اسفندماه سال جاری، عنوان کرد: ستاد انتخابات استان بوشهر بر رعایت اصل بی‌طرفی از سوی همه مدیران و مسئولین تأکید دارند و این مطالبه قانونی و به حق بایستی تا پایان فرآیند انتخابات مدنظر همه دستگاه‌ها قرار گیرد.

حیدری تصریح کرد: مدیریت اجرایی استان بوشهر یک مدیریت نظام‌مند و برنامه‌محور است که متناسب با نیازهای استان توسعه و رفع مشکلات مردم را پیگیری و برنامه‌ریزی و اقدامات مناسب، استان را در مسیر شکوفایی و حرکت قرار داده است.

مدیرکل سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استاندار بوشهر گفت: با بسیج جمعی که میان مردم و مدیران استان شکل گرفته است به زودی شاهد شکوفایی بیش از پیش استان در حوزه‌های مختلف خواهیم بود.

وی افزود: آغاز عملیات اجرایی احداث باند دوم بزرگراه دالکی - کنارخته و همچنین آغاز لایروبی رودخانه حله ۲ مطالبات تاریخی ساکنین مناطق مختلف استان بوده که اثر ویژه‌ای را در رشد سرعت توسعه در استان خواهد داشت.

وی با اشاره به برنامه‌ریزی جدی ستاد انتخابات استان برای برگزاری انتخاباتی باشکوه در اسفندماه سال جاری، عنوان کرد: ستاد انتخابات استان بوشهر بر رعایت اصل بی‌طرفی از سوی همه مدیران و مسئولین تأکید دارند و این مطالبه قانونی و به حق بایستی تا پایان فرآیند انتخابات مدنظر همه دستگاه‌ها قرار گیرد.

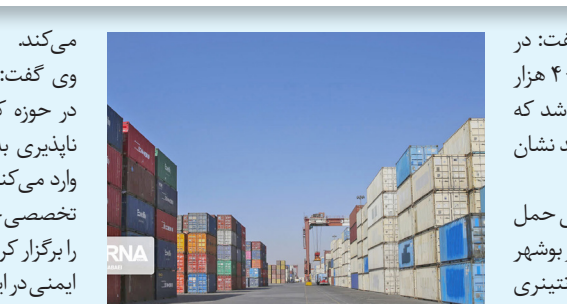
## تاسیس پژوهشگاه آب روی میز دانشگاه خلیج فارس بوشهر



رئیس دانشگاه خلیج فارس (بوشهر) گفت: آب دغدغه استان بوشهر و کل کشور است و ما برای حل علمی مساله و برون رفت از چالش‌های موجود به دنبال تاسیس پژوهشگاه آب در این دانشگاه هستیم.  
محمدمدرسی در این امضا تفاهم‌نامه همکاری دانشگاه خلیج فارس و آب و فاضلاب استان بوشهر اظهار کرد: قرار است در قالب این تفاهم‌نامه همکاری مشترکی در زمینه‌های آموزشی، آزمایشگاهی، پژوهش، فناوری و تحقیقات کاربردی انجام شود.  
وی اضافه کرد: این تفاهم‌نامه کمک می‌کند که نیازها، تکنی‌ها، چالش‌های فنی عملیاتی و زیست محیطی‌ها را نظر گرفتن همه امکانات مطابق با ضوابط و مقررات ساماندهی و رفع شود.  
رئیس دانشگاه خلیج فارس (بوشهر) تصریح کرد: این دانشگاه با الگوگیری و پیروی از نظام ایده‌ها و نیازها فعالیت می‌کند و در خصوص تاسیس پژوهشگاه آب به عنوان یک نیاز اساسی تلاش می‌کنیم.  
مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر در خصوص هزینه‌های تأمین آب شیرین مورد نیاز شهروندان گفت: شیرین‌سازی آب یک و نیم دلار و انتقال آن چهار دلار هزینه دارد.  
ابوالحسن عالی با بیان اینکه در بحث حکمرانی آب نیاز به یک نگاه عمیق و ناظر در کشور داریم، اظهار کرد: در

هوادهی در تصفیه خانه فاضلاب افزایش می‌یابد  
عنوان علمی دانشگاه خلیج فارس هم در این آیین گفت: برای اولین بار در کشور و برای تولید دیفیوزرهای سرمایه‌گذاری تولیدکننده حساب‌های میکرو به منظور ارتقا هوادهی در تصفیه‌خانه‌های آب و فاضلاب و کاهش هزینه‌های قرارداد همکاری با شرکت ابفا استان بوشهر منعقد شده است.  
محسن عباسی افزود: در حال حاضر این دیفیوزرها از سوی شرکت‌های خارجی تولید می‌شود و با تولید آن در کشور، تصفیه خانه‌های آب و فاضلاب با مصرف انرژی و هزینه کمتر فرایندهای هوادهی و ازن‌زنی را انجام می‌دهند.  
دانشگاه خلیج فارس و شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر روز یکشنبه در زمینه‌های علمی، پژوهشی و فناوری، تفاهم‌نامه همکاری امضا کردند.

## بیش از ۴ میلیون تن کالا در بندر بوشهر تخلیه و بارگیری شد



مدیرکل بنادر و دریانوردی استان بوشهر گفت: در یک سال گذشته در مجموع ۴ میلیون و ۴۰۰ هزار تن کالا در بندر بوشهر تخلیه و بارگیری شد که در مقایسه با سال ماقبل آن سه درصد رشد نشان می‌دهد.  
محمد شکیبی نسب در نشست تخصصی حمل و نقل و نگهداری کالاهای خطرناک در بندر بوشهر اظهار کرد: در مدت یاد شده حمل و نقل کانتینری نیز با رشد ۵۱ درصدی، در سال ۱۴۰۱ به ۶۳ هزار تن، ای، یو افزایش پیدا کرد.  
وی افزود: شمار سوانح در عملیات بندری بوشهر هفت مورد بود که با مدیریت و نظارت خوب انجام شده در سال ۱۴۰۱ به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرد.  
مدیرکل بنادر و دریانوردی استان بوشهر تصریح کرد: بندر ناوین هیچگاه محل مراجعه شرکت‌های

می‌کند  
وی گفت: در صورت رعایت نشدن ایمنی لازم در حوزه کالاهای خطرناک خسارت‌های جبران ناپذیری به نیروی انسانی، تجهیزات و امکانات وارد می‌کند در همین زمینه بندر بوشهر نشست تخصصی حمل و نقل و نگهداری کالاهای خطرناک را برگزار کرده تا بتواند موانع و مسائل مانع افزایش ایمنی در این حوزه به حداقل ممکن کاهش دهد.  
شکیبی نسب عنوان کرد: برگزاری چنین نشست‌هایی فرصتی مغتنم است تا نسبت به افزایش سطح دانش و آگاهی کارکنان فعال در بخش کالاهای به‌نحو مطلوبی افزایش یابد.  
وی افزود: بندر بوشهر به عنوان یکی از بنادر فعال در تخلیه مشتقات نفتی و پویژه بنزین استان‌های همجوار همواره سعی کرده تا ایمنی در فعالیت‌های این چینی در بالاترین سطح ممکن باشد.

## ۱۹ کودک در استان بوشهر به فرزند خواندگی واگذار شدند



مدیرکل بهزیستی استان بوشهر گفت: در زمینه حمایت و صیانت از حقوق کودک بی‌سرپرست و بد سرپرستی که از طرف مقام قضایی به این سازمان معرفی شده سال گذشته ۱۹ کودک در این استان به فرزند خواندگی واگذار شدند.  
حسین اسدی‌راد در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: این شمار کودک بی‌سرپرست واگذار شده ۱۲ کودک دختر و هفت کودک پسر هستند.  
وی با بیان اینکه از سال ۱۳۹۹ تاکنون در خواست‌های زوجین برای فرزندپذیری به صورت سامانه‌ای بررسی و اعلام نتیجه می‌شود، افزود: در حال حاضر تعداد ۴۶۷ خانواده با تشکیل پرونده در سامانه فرزند خواندگی در انتظار فرزندپذیری هستند.

مدیرکل بهزیستی استان بوشهر در خصوص نحوه ثبت‌نام برای فرزند خواندگی گفت: ثبت‌نام برای سرپرستی از یک یا چند کودک یا نوجوان بی‌سرپرست یا بدسرپرست به صورت حضوری و یا اینترنتی انجام می‌شود به این صورت که متقاضیان مدارک مورد نیاز شامل کپی شناسنامه و کارت ملی، سند ازدواج، سند ملک یا املاک، مدارک ناباروری یا نامه متخصص زنان و گواهی اشتغال و تحصیل را در سامانه adoption.behzisti.net بارگذاری کنند.  
اسدی‌راد مهیا کردن محیط مناسب شبیه به محیط خانه، اجرای کامل و علمی برنامه‌های تربیتی و مراقبتی و انجام امور مددکاری برای کاهش حضور

## بیش از ۲۳ هزار بازدید بهداشتی دامپزشکی در استان بوشهر انجام شد



مدیرکل دامپزشکی استان بوشهر گفت: فروردین و اردیبهشت ماه امسال ۲۳ هزار و ۵۴۳ مورد بازدید بهداشتی دامپزشکی بر مراکز توزیع، نگهداری و عرضه فرآورده‌های پروتئینی در این استان انجام شد.  
مهدی تنگستانی در گفت‌وگو با خبرنگاران اظهار کرد: طی این مدت ۶ هزار ۳۴۳ راس دام در کشتارگاه‌های دام یک میلیون و ۷۹۴ هزار و ۸۸۱ قطعه طیور تحت نظارت بهداشتی دامپزشکی کشتار و روانه بازار مصرف شد.  
وی یادآور شد: در ۲ ماه اخیر و طی بازرسی‌های بهداشتی انجام شده یک هزار و ۶۶۲ مورد غیر بهداشتی معدوم و ۵۷ فقره تخلف به مراجع قضایی

ارجاع شد.  
تنگستانی افزود: ناظران بهداشتی دامپزشکی یک هزار و ۵۰۰ مورد بازدید بهداشتی از اسکله‌ها و شناورهای صیادی، ۲۵۶ مورد بازدید از اماکن پرورش دام و طیور و همچنین ۱۱ مورد بازدید از کارخانجات تولید خوراک و کنسانتره دام، طیور و آریان داشته‌اند.  
مدیرکل دامپزشکی استان بوشهر گفت: نظارت‌های مستمر دامپزشکی با هدف تأمین سلامت سفره غذایی مردم با حساسیت خاصی ادامه دارد و از هم ستانی‌ها تقاضا داریم در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی مراتب را به سامانه ارتباط مردمی دامپزشکی به شماره ۱۵۲۱ انتقال دهند.

مدیرکل دامپزشکی استان بوشهر:

## بیش از ۲۳ هزار بازدید بهداشتی دامپزشکی در استان بوشهر انجام شد