



گفت‌وگوی اختصاصی

تعارف نکنید و هدایت تیم را هم برعهده بگیرید

تیمداری به سبک اعضای شورای شهر

۶

آغاز با ترور شهید هنیه و ادامه با جنگ ۱۲ روزه

دولت‌روزیهای تاریخی

۲



افزایش بی‌سابقه هزینه‌ها در هرمزگان؛

فریاد خاموش زوال معیشت

۴

سرخط خبرها



با حضور به موقع آتش‌نشانان سومین آتش‌سوزی در هرمزگان با اطفاء حریق پاساژ «مگامال» بندرعباس پایان یافت

سریال بازارها در آتش

۵

نعمت تحریم برای چینی‌ها

جنگ تراشه‌ها

۳

فرمانده کل ارتش:

دشمن در راهبرد با شکست مفتضحانه‌ای روبرو شد

۲

با هدف مدیریت انرژی؛

ساعت کاری ادارات هرمزگان کاهش پیدا کرد

۳

بلیت پروازهای اربعین از ۲۵ تیر

پیش فروش می‌شود

۳

خواندنی‌های روز

درخواست عجیب عضو شورای شهر رشت از اسرائیل برای ترور پزشکian!

۴

۶ علامت هشداردهنده که نباید نادیده گرفت

وقتی بدن حرف می‌زند!

۷

یادداشت‌های زن خانه‌دار

۱۲



آگهی مناقصه عمومی تأمین جرم گانینگ آلومینا مولایتی، بتن نسوز مقاوم به سایش شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) آگهی شماره ۱۴۰۴/۱۳۳۱۳۱-T-

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش(سهامی عام) در نظر دارد نسبت به تأمین جرم گانینگ آلومینا مولایتی، بتن نسوز مقاوم به سایش (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از تأمین‌کنندگان توانمند دعوت نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و جهت خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۱۴۳

● روابط عمومی شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

طلاق؛ زخمی پنهان بر پیکر جامعه

یادداشت

عبدالسلام جمالی روزنامه‌نگار



آن‌ها با خلأ عاطفی، تنهایی و اضطراب بزرگ می‌شوند. بسیاری از آن‌ها در مدرسه افت تحصیلی پیدا می‌کنند، دچار اختلالات روانی می‌شوند یا بعدها خود وارد روابطی ناپایدار خواهند شد. زیرا الگوی سالمی از خانواده در ذهنشان شکل نگرفته است.

افزون بر این، طلاق آثار مستقیم و غیرمستقیم اقتصادی بر جامعه دارد. زن یا مردی که پس از طلاق با مسئولیت‌های مالی و روانی جدیدی روبرو می‌شود، ممکن است به حاشیه رانده شود یا نتواند نقش فعال خود را در جامعه حفظ کند. به‌ویژه برای زنان، طلاق در برخی فرهنگ‌ها هنوز با انگ اجتماعی همراه است که آن‌ها را از بسیاری حقوق اجتماعی محروم می‌سازد. در چنین شرایطی، سکوت در برابر افزایش آمار طلاق، خیانتی‌ست به سلامت روان جامعه. باید مردم را آگاه کرد. آگاه از این‌که ازدواج، تنها یک جشن و لباس سفید نیست؛ بلکه پیمانی‌ست نیازمند بلوغ فکری، درک متقابل، گذشت و مهارت‌های ارتباطی.

باید آموزش‌هایی در مدارس، رسانه‌ها و نهادهای اجتماعی شکل گیرد که جوانان را برای مسئولیت‌پذیری در زندگی زناشویی آماده کند. طلاق همیشه فاجعه نیست، اما بی‌توجهی به دلایل و پیامدهای آن می‌تواند فاجعه‌ساز شود. جامعه‌ای که خانواده را از دست دهد، ریشه‌هایش را از دست داده است. بیایید پیش از آن‌که دیر شود، برای نجات خانواده‌ها کاری کنیم؛ با آموزش، آگاهی و حمایت‌های روانی و اجتماعی. خانواده را نجات دهیم، تا جامعه‌مان همیشه زنده و پویا بماند.

نگاهی به یک سالگی دولت پزشکian

یادداشت

مصطفی دولخانی روزنامه‌نگار



در شانزدهم تیر سال گذشته بود که ریاست جمهوری مسعود پزشکیان مسجل شد. این انتخاب حالایک سال از عمرش می‌گذرد و اگرچه یک سال برای قضاوت در مورد عملکرد هر دولت عمر کوتاهی است اما همین مدت کوتاه هم در رفتارشناسی دولت موثر است.

او در زمانی به عرصه پا نهاد که توانست با عملکردی قابل قبول البته با همراهی و کمک مقام معظم رهبری، اعتماد عمومی را جلب کرده و نشاطی نسبی به فضای سیاسی و اجتماعی کشور وارد سازد.

نخست آن‌که شعار اصلی او وفاق و همدلی بود و ضمن جلب نزدیک به پنجاه درصد جمعیت کشور به پای صندوق‌های رای از واگرایی‌های بیشتر جلوگیری کرد. همچنین به نظر می‌آید منتهای توانش در این عرصه را در ساخت‌های دیگر هم به کار گرفت و توانست در هم افزایی سطوح بالای حاکمیت چون قوه‌ی قضائیه، مجلس، نیروهای نظامی و... با دولت، اقدامات قابل قبولی را ارائه دهد. هر چند در این مقوله هم نیاز به همراهی و مساعدت بیشتر با دولت احساس می‌شود.

موضوع مهم دیگر عملکرد او در حیطه‌ی روابط خارجی بود. او در این حیطه توانست ضمن به کارگیری دیپلمات‌ها و مشاورینی مجرب البته در هماهنگی کامل با حاکمیت، اقدامات موثری در بهبود روابط با همسایگان بردارد. همینطور در فاز دیگری آن هم با هماهنگی با نظام، تلاش زیادی بر خراج داد تا در چند مرحله مذاکره با آمریکا ضمن مدیریت تخاصم با آن به توافقی دست یابد اما علی‌رغم این تلاش ارزشمند چون طرف مقابل راهبرد متفاوتی را اتخاذ کرده بود این تلاش به نتایج لازم منتهی نشد چه آن‌که به گفته‌ی کارشناسان راهبرد آمریکا در سطح کلان حاکمیت این کشور فارغ از حزب و شخص راس کار، از سال ۱۳۹۶ به بعد نسبت

به کشورمان دچار تغییراتی شد که این تغییر راهبرد در ترور سردار سلیمانی، خروج آمریکا از برجام، تداوم شدت تحریم‌ها در دولت بایدن و رفتار کنونی دولت ترامپ با کشورمان تجلی یافته است.

عملکرد دیگر دولت پزشکian که قابل بررسی است مربوط به تجاوز ۱۲ روزه‌ی اخیر اسرائیل علیه کشورمان است که علی‌رغم ماشین تبلیغاتی قدرتمند معاند خارجی و عده‌ای قلیل خیانتکار داخلی هم قابل قبول است چه آنکه با وجود غافلگیری در تهاجم، دولت در اداره امور کشور، تامین مایحتاج عمومی و اقداماتی از این دست نسبتاً موفق عمل کرد.

البته مطالب فوق به نشانه‌ی بی نقص بودن عملکرد این دولت نیست چه آنکه مشکلات گسترده‌ی اقتصادی که بسیاری از آن‌ها هم ریشه‌ای‌ست، فشارهای مضاعفی را بر مردم وارد می‌کند خصوصاً که این فشارها با ناترازی‌های قبلی و تبعات جنگ اخیر هم مقارن شده است. همینطور در بهبود و تلطیف فضای سیاسی و اجتماعی کشور جای کار بسیار است که همراهی و مساعدت بخش‌هایی غیر از دولت را هم می‌طلبد.

از این روی به گفته‌ی کارشناسان دولت پزشکian در یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین مقاطع تاریخ معاصر کشور بر سر کار آمد چه از روز اول مراسم تحلیفش که شهید اسماعیل هنیه در ایران ترور شد و چه در ادامه‌ی آن که با روی کار آمدن ترامپ شاهد تشدید فشارها و همدستی‌اش در تجاوز اخیر به کشورمان بودیم. از این رو این دولت برای ادامه‌ی کار مسیر پرچالشی را پیش‌رو دارد. برای پیمودن این مسیر پر چالش ودشوار همراهی تمامی ارکان حاکمیت با آن حیاتی است.

پس همگان بدانند در این شرایط بسیار حساس و دشوار، انسجام ملی بهترین یار و مددکار کشور خواهد بود کمالینکه این حقیقت در جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اثبات شد. ضمن قدرشناسی از این سرمایه‌ی ارزشمند یعنی انسجام ملی، باید آن را در اعتلا و پیشرفت کشورمان به کار گرفت و بدانیم موفقیت دولت موفقیت کشور است.



علی قاسمی‌نژاد

کارشناس ارشد علوم سیاسی

یک سال پر فراز و نشیب از روز انتخاب مسعود پزشکیان به عنوان رئیس جمهور ایران گذشت. بعد سه دوره انتخابات بی‌ریق ۱۳۹۸، ۱۴۰۰ و ۱۴۰۲ که عمدتا به دلیل مشکلات اقتصادی حاکم بر کشور باعث رکود فعالیت‌های سیاسی و اجتماعی شده بود، انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۳ با ورود بیشتر آحاد مختلف مردم از همه‌گروه‌های سیاسی و اجتماعی با شور و هیجان بیشتری همراه شد.

با ورود انتخابات به دور دوم و تقابل مسعود پزشکیان کاندید جبهه اصلاحات و سعید جلیلی کاندید طیف جریان موسوم به اصولگرا فضای رقابتی انتخابات دوچندان شد. هر کدام از کاندیدا تا حدود زیادی با شعارها و وعده‌هایی که همواره از سوی جریان‌های حامی خود مطرح می‌شد در مناظرات روبه روی یکدیگر قرار گرفتند و با مشارکت ۵۰ درصدی مردم در نهایت مسعود پزشکیان پیروز انتخابات شد. بعد از انتخاب رئیس جمهور پزشکیان بحث‌ها و گفتگوها پیرامون انتخاب معاونان، اعضا کابینه و استانداران بالا گرفت. چالش اصلی این بحث‌ها آنجایی بود که به دلیل برگزاری انتخاب بر اساس اصل ۱۳۱ قانون اساسی، رئیس جمهور منتخب و حامیان او به سرعت وارد فضا انتخاباتی شده بودند و برنامه‌ای مشخص برای بعد انتخابات نداشتند.

با وجود چنین شرایطی اما محمد جواد ظریف که ورق را در زمان برگزاری انتخابات به نفع پزشکیان برگردانده بود وارد عمل شد و با تشکیل شورای راهبردی متشکل از فعالان سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و علمی کشور به کمک رئیس جمهور پزشکیان شتافت تا اعضای کابینه را مشخص کند. در نهایت اما پیشنهادات این شورا به صورت کامل با موافقت روبه‌رو نشد.

چندین نفر از وزرا پیشنهادی اعضای کابینه در کمال تعجب از حامیان کاندیدای رقیب پزشکیان، انتخاب شدند. رئیس جمهور در راستای انتخاب این افراد، نام دولت خود را دولت وفاق ملی گذاشت که در انتخاب و انتصاب اعضای آن از همه جریان‌های سیاسی کشور استفاده خواهد شد.

❖ **نگرانی حامیان از عدم تحقق وعده‌ها**
انتخاب برخی وزرا و برخی استانداران از

آغاز با ترور شهید هنیه و ادامه با جنگ ۱۲ روزه

دولت‌روزهای تاریخی

گفتگوهایی که در راستای تأکيدات رئیس جمهور بر دیپلماسی آغاز شد اما در میانه راه باز هم با مداخله‌گری رژیم اسرائیل مواجه شد و ایران وارد یک جنگ تحمیلی ۱۲ روزه با اسرائیل و آمریکا شد. البته عملکرد دولت در دوره جنگ به نسبت قابل قبول بود. با وجود تبلیغات گسترده دشمن خدمات‌رسانی در حوزه تأمین سوخت و توزیع کالاهای اساسی محدود اما انجام شد. وزرات امور خارجه نیز دیپلماسی منطقه‌ای و بین‌المللی را در دستور قرار داده بود.

این جنگ تحمیلی باعث شد شرایط بسیاری پیچیده‌ای پیش‌روی ایران و دولت قرار بگیرد. مذاکرات باید از سر گرفته شود اما اعتمادی به طرف مقابل وجود ندارد. جریان‌های داخلی مخالف مذاکره نیز به شدت در حال فعالیت هستند. رئیس جمهور اما اخیرا گفتگویی با یک مجری مشهور آمریکایی داشته است که در اصلاحات رادر مسیر حکمرانی کشور به وجود بیاورند. در حوزه سیاست داخلی جلوگیری از اجرای قانون عفاف و حجاب، رفع فیلترینگ، آزادی بیشتر محیط‌ها و فعالیت‌های فرهنگی و علمی و استفاده از اصلاح‌طلبان و نخبگان علمی در جایگاه‌های کلان مدیریتی کشور از اصلی‌ترین خواسته‌های آن‌ها بودند.

همچنین در حوزه‌های اقتصادی و زیر ساختی کشور کاهش تورم و بهبود وضعیت زیرساخت‌های انرژی از چالش‌هایی بود که مردم ایران چشم انتظار دولت بودند و هستند تا برطرف شوند.

❖ **دولتی که همچنان چهره شاخصی نداشته است**

یکی از نکات قابل توجه دولت چهاردهم نبود عضو شاخصی در آن است که فعالیت قابل توجهی از خود به نمایش گذاشته باشد. هیچ کدام از معاونان، وزرا و حتی استانداران عملکرد شایسته‌ای از خودشان نشان ندادند. به نظر می‌رسد شخص رئیس جمهور حداقل در گفتگو و اعمال فشار بر سایر ارکان‌های نظام موفق شد قانون عفاف و حجاب را کنترل کند، واتساپ را رفع فیلتر کند و همچنین در برهه‌ای از زمان مذاکرات هسته‌ای را آغاز کند. اما همانطور که گفته شد دیگر اعضای دولت اقدام قابل توجهی نداشتند.

این اتفاق احتمالا به دو دلیل رقم خوره است.یکی انتخاب اعضای کابینه از میان افرادی که حامی گفتمان رئیس جمهور نبودند و دوم کنار رفتن افرادی چون محمد جواد ظریف و علی طیب نیا از دولت



جریان سیاسی رقیب، حامیان رئیس جمهور را با چالش جدی مواجه کرد. آن‌ها در زمان انتخابات به دنبال آن بودند تا با رئیس جمهور شدن فرد حامی گفتمان خود، برخی اصلاحات رادر مسیر حکمرانی کشور به وجود بیاورند. در حوزه سیاست داخلی جلوگیری از اجرای قانون عفاف و حجاب، رفع فیلترینگ، آزادی بیشتر محیط‌ها و فعالیت‌های فرهنگی و علمی و استفاده از اصلاح‌طلبان و نخبگان علمی در جایگاه‌های کلان مدیریتی کشور از اصلی‌ترین خواسته‌های آن‌ها بودند.

❖ **سیاست خارجی و جنگ تحمیلی به ایران و دولت**

اما به وضوح پرچالش‌ترین حوزه‌ای که رئیس جمهور پزشکیان با آن روبه شد، حوزه سیاست خارجی بود. در همان روزهای تحلیف رئیس جمهور در مجلس بود که رژیم اسرائیل با ترور و شهادت اسماعیل هنیه رهبر حماس به دنبال آن رفت تا ایران را وارد جنگ کند. با وجود پاسخ‌های کوبنده نیروهای مسلح ایران به این تجاوزگری‌ها اما با خویشتنداری دولت، ایران وارد دور جدیدی از گفتگوها با ایالات متحده آمریکا شد.

❖ **میز خبر**

عضو هیات رئیسه مجلس:

آسیب زدن به انسجام ملی خیانت است

❖ **سرویس سیاسی**



عضو هیات رئیسه مجلس تأکید کرد: وظیفه شرعی، عقلی و میهنی همه، حفظ انسجام است لذا آسیب زدن به این انسجام خیانت است.

به گزارش صبح ساحل، علیرضا سلیمی در گفتگویی رسانه‌ای با تأکید بر لزوم حفظ انسجام و وحدت ملی، گفت: وحدت و اتحاد شکل گرفته بین مردم، شبیه یک معجزه است. مردم ایران بار دیگر نشان دادند که در بزنگاه‌ها، در صحنه حضور

دارند. مردم با هوشیاری مثال‌زدنی توطئه چندلایه علیه کشور را خنثی کردند.

وی با اشاره به جنگ ۱۲ روزه، گفت: دشمنان فقط به دنبال حمله نظامی و غافلگیرانه نبودند بلکه آن‌ها عملیات ترکیبی و چندلایه علیه کشور طراحی کرده بودند؛ عملیاتی که دشمنان از سال‌ها پیش برای اجرای آن برنامه‌ریزی داشته و ماه‌ها برای حمله به برخی از مناطق ایران تمرین کرده بودند.

نماینده تهران در مجلس توضیح داد: تصور دشمن این بود که با حمله به برخی از ارکان، می‌توانند اغتشاشات را در داخل کشور رقم زده و با دمیدن در آتش اغتشاشات، فعال‌سازی گروه‌های شبه‌نظامی آموزش‌دیده و ایجاد زنجیره‌ای از بمب‌گذاری‌ها، هرج و مرج رقم زده و با کشتار وسیع مردم، به اهداف خود برسند اما مردم با هوشیاری و دقت، مساله را کشف و مشت آن‌ها را باز کردند و اجازه خودنمایی به آن‌ها را ندادند. وی با بیان اینکه «دشمنان به دنبال تجزیه ایران بودند»، افزود: حضور پررنگ و یکپارچه مردم با همه سلیقه‌ها و دیدگاه‌ها، نشان داد که مردم ایران بسیار جلوتر از دیگران فکر می‌کنند. سلیمی با تأکید بر اینکه «باید انسجام ملی را حفظ کرد»، گفت: برخی از مسئولان مراقب باشند که مواضع آن‌ها باعث ناراحتی مردم نشود. در این چند روز عده‌ای خواستند که با مواضع‌شان، عده‌ای را در خارج از کشور راضی کنند اما باید مراقب بود که مردم در داخل کشور ناراحت نشوند. این عضو هیات رئیسه مجلس خاطرنشان کرد: باید تلاش مضاعفی برای رفع مشکلات مردم صورت گیرد؛ به مردم بها داده شده و آن‌ها به حاشیه نروند.

باید با مردم صحبت کرد و آن‌ها را در جریان مسائل قرار داد. همچنین از طرح مسائلی که باعث رنجش مردم می‌شود، پرهیز کرد. وی یادآور شد: هر زمان که کشور در شرایط سخت قرار می‌گیرد، امام (ره) و رهبری مسائل را با مردم در میان می‌گذاشتند، مسئولان نیز مسائل را با مردم مطرح کنند چون آن‌ها وقتی متوجه اشکالی شوند، برای رفع مشکلات آستین بالا می‌زنند. باید سبک مدیریت امام (ره) و رهبری الگوی همه مدیران و مسئولان کشور باشد. سلیمی اضافه کرد: همچنین باید از ظرفیت عظیم مردم بهره گرفت؛ دولت نیز آرام اقتصاد را به مردم واگذار کند. دیگر اقتصاد دولتی و شبه دولتی کافی است و باید اجازه داده شود که مردم، بازار و اقتصاد را مدیریت کنند. البته نظارت جدی دولت وجود دارد. داشته باشد اما اقتصاد را واگذار کند. وی در پایان و در جمع بندی گفت: هنوز جنگ تمام نشده و ما در میانه جنگ هستیم لذا وظیفه شرعی، عقلی و میهنی همه این است که انسجام را حفظ کنیم. آسیب زدن به این انسجام، خیانت به کشور است.

امیر حاتمی: دشمن صرهیونی در راهبرد با شکست مفتضحانه‌ای روبرو شد

❖ **سرویس سیاسی**

فرمانده کل ارتش گفت: دشمن فکریهای شومی برای کشور، ملت و نظام اسلامی در سر داشت که تمامی این افکار و نیات، با خون و تلاش شهدا خنثی شد و دشمن توانست به آن طرح‌ها و برنامه‌های از پیش تعیین شده خود دست یابد و در راهبرد با شکست مفتضحانه‌ای روبرو شد.

امیر سرلشکر امیر حاتمی فرمانده کل ارتش، به همراه حجت‌الاسلام محمدحسینی رئیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش و امیر خوش‌قلب معاون هماهنگ کننده نیروی پدافند هوایی ارتش، با حضور در منزل شهید والامقام، سرهنگ «علیرضا بوستان‌افروز»، از رزمندگان شجاع نیروی پدافند هوایی ارتش، با خانواده گران‌قدر این شهید مدافع وطن، دیدار و از مقام شامخ شهدا تجلیل کرد.

سرلشکر حاتمی در این دیدار با اشاره به آیه ۱۶۹ سوره مبارکه آل عمران، اظهار کرد: باید به روح بلند

فرمانده کل ارتش، ادامه داد: امروز نیروهای مسلح و ارتش سرافرازمان در کنار آحاد مردم، حافظان راستین تمامیت ارضی و استقلال ایران اسلامی هستند. سرلشکر حاتمی خاطرنشان کرد: از خداوند متعال می‌خواهیم که به نیروهای مسلح و مردم کشور، توفیق و قوت عنایت فرماید تا قدردان خون پاک و مطهر شهدای عزیزمان باشند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: شهادت در راه مقدس دفاع از نظام جمهوری اسلامی، تمامیت ارضی و استقلال کشور و بویژه در برابر رژیم جنایتکار و کودک کشی که در این دو سال اخیر، به انواع جنایت‌های بشری در مقابل دیدگان جهانیان دست زده است، به واقع فلاح، رستگاری و پاداش الهی است.

سرهنگ شهید علیرضا بوستان‌افروز، قهرمان ملی، افسر متخصص و شجاع پدافند هوایی ارتش و مربی برجسته جودوی کشور، در حمله ددمنشانه و جنایتکارانه رژیم غاصب صهیونیستی در تهران، به

رفیع شهادت نائل آمدند. فرمانده کل ارتش، با بیان آن‌که شهدا با نثار جان خود، مانع از تحقق نیات شوم دشمن شدند، تصریح کرد: دشمن فکریهای شومی برای کشور، ملت و نظام اسلامی در سر داشت که تمامی این افکار و نیات، با خون و تلاش شهدا خنثی شد و دشمن توانست به آن طرح‌ها و برنامه‌های از پیش تعیین شده خود دست یابد و در راهبرد با شکست مفتضحانه‌ای روبرو شد.

سرلشکر حاتمی با اشاره به جایگاه رفیع شهدا در کلام فرمانده معظم کل قوا، اظهار کرد: در کلام رهبر معظم انقلاب اسلامی بزرگداشت و زنده نگه داشتن یاد شهدا، کار بسیار با ارزشی شمرده شده و کمتر از شهادت نیست و تکریم و تجلیل از خانواده معظم شهدا نیز، به منزله تداوم بخشی به راه و سیره شهدا است چرا که سرافرازی و سربلندی کشور جز از طریق همت، غیرت و زحمت شهدا و صبر و بزرگواری خانواده شهدا، به دست نیامده است.

شهید بوستان‌افروز و همه شهدای والامقام جمهوری اسلامی که برای همیشه تاریخ به درجه سرافرازی و سربلندی نائل آمدند، درود فرستاد؛ چرا که راساس وعده تخلف‌ناپذیر الهی، این شهیدان گران‌قدر نزد خداوند متعال زنده‌اند و روزی می‌خورند. وی افزود: پیروزی نظام اسلامی بر دشمن غاصب صهیونی، با حمایت تسلیحاتی، مالی و اطلاعاتی نظام سلطه، کار بسیار بزرگ ملت ایران بود و این پیروزی، مدیون ایثارگری، مجاهدت و تلاش‌های شهدای عزیزمان است.

سرلشکر حاتمی در ادامه با اشاره به جان‌فشانی کارکنان وظیفه‌شناس نیروی پدافند هوایی تأکید کرد: در نبرد با دشمن صهیونی، نیروی پدافند هوایی ارتش مأموریت بزرگی را به سرانجام رساند و این مأموریت خطیر به دست مردانی انجام شد که به عشق ملت و انقلاب شان به صورت شبانه‌روزی، پای قبضه و دست به ماشه با چشمانی بیدار، به درجه

آگهی دعوت مجمع عمومی سالیانه

شرکت تولیدی شن و ماسه میناب شن (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۲۲ به شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۰۸۸۱۲ بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود که در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که راس ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۶ در دفتر شرکت واقع در بندرعباس بلوار امام خمینی روبروی آتش نشانی شماره ۳ ساختمان اورست طبقه ۷ واحد ۷۰۴ کدپستی ۷۹۱۶۹۶۹۸۷۲ تشکیل می‌گردد شرکت نمایند حضور همه صاحبان سهام یا نمایندگان قانونی آنها در جلسه الزامی است.

دستور جلسه :

- بررسی و تصویب ترازنامه و عملیات سال مالی ۱۴۰۳
- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل شرکت برای یک سال
- انتخاب روزنامه کثیر الانتشار

◀ **هیئت مدیره شرکت تولیدی میناب شن**

آگهی دعوت سهامداران شرکت توسعه پدیده فانوس مکران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۵۷۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۴۶۰۵۷ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت توسعه پدیده فانوس مکران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۵۷۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۴۶۰۵۷ دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۲ ساعت ۹ در آدرس استان هرمزگان، شهرستان بندرعباس، گلشهر شمالی، خیابان آتش نشانی، نبش گوهران ۸ ، ساختمان قایم، واحد ۵ به کدپستی ۷۹۱۵۹۱۴۷۲۲ تشکیل می‌گردد حضور بهمراه رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده :

- انتخاب اعضای هیئت مدیره
- انتخاب بازرسین
- تصویب تراز و حساب سود و زیان سال مالی ۱۴۰۳

◀ **هیئت مدیره شرکت توسعه پدیده فانوس مکران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۴۶۰۵۷ (سهامی خاص)**



مریم دهقان
خبرنگار اقتصادی

به نظر می‌رسد تلاش‌های ایالات متحده برای مهار بزرگترین تراشه‌ساز پکن، نتیجه معکوس داشته است و حالا یک شرکت نوظهور رقیب اصلی شرکت‌هایی همچون انویدیا، سامسونگ و شرکت‌های تایوانی است. شرکت تولید نیمه‌هادی SMIC یک شرکت نیمه‌هادی چینی با سهام عمومی و تا حدی متعلق به دولت و بزرگترین تولیدکننده تراشه در چین است که با شروع تحریم‌های ایالات متحده علیه صنعت تراشه چین در اوایل دهه ۲۰۲۰، موجی از توسعه را در قالب سرمایه‌گذاری‌های مشترک با صندوق نیمه‌هادی دولتی چین آغاز کرد و اکنون سومین تولیدکننده بزرگ تراشه قراردادی در جهان است و مانند یک سلاح سری محاصره سازماندهی شده آمریکایی‌ها برای مهار پیشرفت فناوری چین را شکست داده است. این پیشرفت صرفاً یک جهش فنی نیست، بلکه پیام ژئوپلیتیکی پررنگی نیز در دل خود دارد و گامی بلند به سوی خودکفایی تکنولوژیک در صنعت نیمه‌رسانا است. شاید گزافه نباشد اگر بگوییم در روزگار امروز فقط یک نبرد وجود دارد که باید در آن پیروز شد و آن هم برتری فنی است. کشورهایی که از نظر فنی برترند، از نظر نظامی و اقتصادی نیز بر دیگران چیره خواهند شد. چین اکنون دوشادوش آمریکا ایستاده است و با پیشرفت‌های اخیر خود در این صنعت، آمریکا را به زانو درآورده است.

❖ SMIC تا پایان ۲۰۲۵ به فناوری ساخت تراشه ۵ نانومتری دست پیدا می‌کند

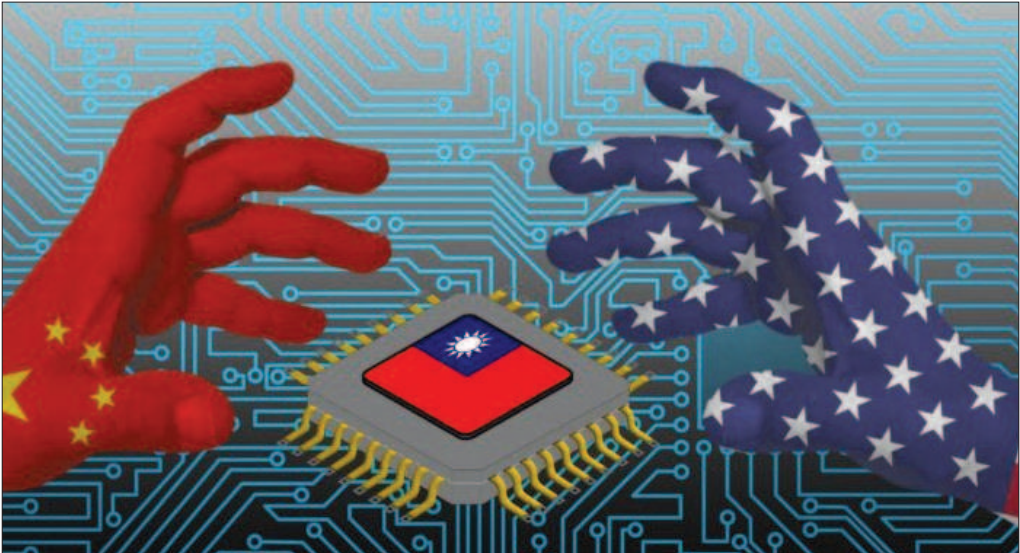
پس از اینکه فناوری ۷ نانومتری شرکت چینی SMIC با موفقیت در تولید تراشه Kirin ۹۰۰۰S به کار گرفته شد اکنون اطلاعاتی در دسترس قرار گرفته که نشان می‌دهد این شرکت قصد دارد تا پایان سال ۲۰۲۵ به فناوری تولید تراشه ۵ نانومتری دست پیدا کند.

گزارش‌های جدید نشان می‌دهند این تراشه قرار است در تولید تراشه‌های هوش مصنوعی Ascend ۹۱۰C هواوی مورد استفاده قرار گیرد؛ تراشه‌ای که هواوی آن را برای کاهش وابستگی چین به محصولات انویدیا طراحی کرده است. گفتنی است در سال گذشته هواوی موفق شد وابستگی خود به تراشه‌های خارجی را با استفاده از فرایند ساخت ۷ نانومتری شرکت SMIC در تولید تراشه Kirin ۹۰۰۰S کاهش دهد؛ تراشه‌ای که برای نخستین بار در گوشی‌های پرچم‌دار سری میت ۶۰ مورد استفاده قرار گرفت. اکنون اطلاعاتی منتشر

نعمت تحریم برای چینی‌ها

جنگ تراشه‌ها

✓ سلاح سری چین، آمریکا را به زانو در آورد



شده که نشان می‌دهد SMIC هم اکنون مشغول کار بر روی فناوری تولید تراشه ۵ نانومتری خود است و قصد دارد آن را برای تولید انبوه تراشه‌ها در سال ۲۰۲۶ آماده کند. دستیابی به این فناوری پیشرفته در تولید تراشه می‌تواند گامی مهم و قابل توجه برای شرکت‌های چینی در کاهش وابستگی‌ها باشد.

شنیده‌ها حاکی از آن است که SMIC حتی در حال آزمایش تکنیکی پیشرفته‌تر با عنوان الگوی یابی هشت‌گانه خودتراز (SAOP) برای رسیدن به فناوری ۳ نانومتری با استفاده از DUV است. اگرچه این ایده در نگاه اول ناممکن به نظر می‌رسد، اما به واسطه این ممارست باورنکردنی چینی‌ها، شاید روزی در شهر سخت‌افزار خبر آن را نیز به اطلاع شما دوستان برسانیم!

❖ چینی که دیگر مقلد نیست

پیشرفت SMIC نشان‌دهنده رشد چشمگیر چین در ساخت تجهیزات نیمه‌رسانا نیز هست. چین دیگر صرفاً مقلد نیست؛ بلکه اکنون با تکیه بر فناوری بومی خود، مسیر مستقلی را پیش گرفته است. شرکت‌هایی مانند AMEC که در زمینه تجهیزات حکاکی اکنون هم‌تراز با شرکت آمریکایی Lam Research ارزیابی می‌شود و همچنین شرکت NAURA که ابزارهای شست‌وشوی و یفران با نمونه‌های شرکت ژاپنی TEL رقابت می‌کنند.

این شرکت‌ها دیگر صرفاً دنباله‌رو هم‌پیمانان آمریکا نیستند، بلکه بخش مهمی از زنجیره تأمین مستقل چین را تشکیل داده‌اند.

❖ درآمد این شرکت چقدر است؟

SMIC درآمد سه‌ماهه اول خود را ۲.۲۴ میلیارد

پیشرفت SMIC نشان‌دهنده رشد چشمگیر چین در ساخت تجهیزات نیمه‌رسانا نیز هست. چین دیگر صرفاً مقلد نیست؛ بلکه اکنون با تکیه بر فناوری بومی خود، مسیر مستقلی را پیش گرفته است. شرکت‌هایی مانند AMEC که در زمینه تجهیزات حکاکی اکنون هم‌تراز با شرکت آمریکایی Lam Research ارزیابی می‌شود و همچنین شرکت NAURA که ابزارهای شست‌وشوی و یفران با نمونه‌های شرکت ژاپنی TEL رقابت می‌کنند.

به دنبال دستور وزیر ارتباطات کلید خورد؛

آغاز فرایند بهره‌مندی کسب‌وکارهای حوزه اقتصاد دیجیتال از تسهیلات اضطراری

❖ سرویس اقتصادی

در پی جنگ تحمیلی ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی و اختلالات ناشی از آن در اکوسیستم اقتصاد دیجیتال، وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات فرایند حمایت هدفمند از کسب‌وکارهای آسیب‌دیده را آغاز کرد. میثم عابدی، معاون فناوری و نوآوری وزیر ارتباطات با ارائه گزارشی در جلسه شورای معاونان این وزارتخانه، اعلام کرد: فرایند

❖ سرویس اقتصادی

مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، از آغاز پیش‌فروش بلیت پروازهای اربعین از ۲۵ تیر، برقراری پروازهای فوق العاده و ممنوعیت فروش بلیط چارتری خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، حسین خانلری در نشست ویژه عملیات اربعین ۱۴۰۴ گفت: طبق هماهنگی به عمل آمده با سازمان هواپیمایی کشوری، پیش‌فروش بلیت پروازهای ویژه اربعین از ۲۵ تیر آغاز می‌شود. وی افزود: فروش چارتری بلیت پروازهای هما به طور کامل از

توانمندی SMIC تنها به تراشه‌های پیشرفته حوزه گوشی‌های هوشمند محدود نمی‌شود، همانطور که در این خبر از شهر سخت‌افزار خواندید، هواوی اخیراً شتاب‌دهنده هوش مصنوعی Ascend ۹۲۰ را معرفی کرده که گفته می‌شود با فرایند ۶ نانومتری SMIC تولید شده است.

این تراشه، با تکیه بر لیتوگرافی چند الگویی (Multi-patternning) مبتنی بر DUV، عملکردی در حدود ۹۰۰ ترافلاپس (۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از نسل قبلی خود یعنی Ascend ۹۱۰C) و پهنای باند حافظه‌ای معادل ۴ ترابایت بر ثانیه ارائه می‌دهد. در واقع، محدودیت‌هایی که ایالات متحده در ارسال شتاب‌دهنده‌های H۲۰ شرکت انویدیا به چین وضع کرده بود، نتیجه‌ای عکس داشته و باعث رونق جایگزین‌های داخلی فناوری‌های پیشرفته نیمه هادی در چین شده است. طبق اعلام منابع داخلی چین، حالا بسیاری از شرکت‌های چینی به سراغ تراشه‌های هواوی آمده‌اند که نیازی به مجوزهای پیچیده صادراتی ندارند.

بدین ترتیب، تحریم‌هایی که برای زمین‌گیر کردن هواوی طراحی شده بودند، خود به موتور محرک رشد آن تبدیل شده‌اند؛ تحولی که تراشه‌های پیشرفته DUV شرکت SMIC نقش کلیدی در آن ایفا کرده‌اند.

به ارزش بیش از ۱۰ هزار میلیارد ریال برای حمایت از کسب‌وکارهای اقتصاد دیجیتال تخصیص یافته است.

بر اساس اعلام معاونت فناوری و نوآوری، شرکت‌های دانش‌بنیان می‌توانند با مراجعه به سامانه «غزال» و ثبت درخواست خود به همراه مستندات لازم، از این تسهیلات در قالب سرمایه در گردش و با شرایط ویژه بهره‌مند شوند./ایرنا



با شهر فرودگاهی امام خمینی و ترمینال سلام برای جابه‌جایی زائران اربعین حسینی را بسیار مناسب توصیف کرد.

❖ میز خبر

با هدف مدیریت انرژی؛

ساعت کاری ادارات هرمزگان کاهش پیدا کرد

❖ سرویس اقتصادی

معاون توسعه استاندار و دبیر شورای اداری هرمزگان اعلام کرد: ساعات کاری دستگاه‌های اجرایی استان با هدف مدیریت مصرف انرژی و جلوگیری از قطع برق مشترکان خانگی، یک ساعت کاهش پیدا کرد.

به گزارش صبح ساحل، محسن خاکی نهاد در این راستا افزود: پیرو درخواست شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان و باتوجه به افزایش دما و گرمای شدید در روزهای آینده، به‌منظور مدیریت مصرف انرژی و جلوگیری از قطع برق مشترکان خانگی، با موافقت استاندار، ساعات کاری تمامی دستگاه‌های اجرایی موضوع ماده (۵) قانون مدیریت خدمات کشوری، بانک‌ها، بیمه‌ها، شهرداری‌ها، موسسات و نهادهای عمومی غیردولتی از تاریخ شنبه ۲۱ تیرماه تا اطلاع بعدی از ساعت ۷:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر تعیین و ابلاغ می‌شود. خاکی نهاد خاطرنشان کرد: ساعات کار (آغاز و پایان) واحدهای نظامی، انتظامی و امنیتی، عملیاتی، خدمت‌رسان و دارای نوبت کاری، راهداری، بیمارستان‌ها، اورژانس، خدمات درمانی و بهداشتی، امدادسانی جاده‌ای و خدمات عمومی، بخش‌های خدماتی شهرداری‌ها و آتش‌نشانی‌ها که مستقیم به مردم خدمت ارائه می‌کنند مشمول این ابلاغ نیست و طبق روال جاری و با رعایت مفاد هیئت وزیران خواهد بود.

معاون توسعه استاندار هرمزگان تاکید کرد: مدیران دستگاه‌های اجرایی برنامه‌ریزی لازم را برای جبران کسر ساعات کار با استفاده از ظرفیت آئین‌نامه دورکاری هیئت وزیران به عمل آورده و به‌گونه‌ای نظارت کنند که خللی در ارائه خدمات مطلوب به مردم استان ایجاد نشود.

خاکی نهاد یادآور شد: دستگاه‌های مشمول، بانک‌ها، موسسات و نهادهای عمومی غیردولتی مکلف هستند ضمن رعایت مفاد تصویب‌نامه هیئت وزیران در خصوص الزامات صرفه‌جویی مصرف انرژی همکاری لازم را با شرکت توزیع نیروی برق استان داشته و اهتمام لازم برای صرفه‌جویی و کاهش مصرف برق در ساعات اداری و خاموشی روشنایی‌های غیرضروری، سامانه‌های سرمایشی و تجهیزات پرمصرف برقی همزمان با خاتمه کار را به عمل آورند. وی همچنین با اشاره به اعلام پیک روز از ساعت ۱۲ تا ۱۷ تصریح کرد: بر اساس گزارشات دریافتی، با کاهش یک ساعت کاری، ۲۰ مگاوات ساعت صرفه جویی خواهد شد.

مدیرعامل توانیر:

تزریق فوری نقدینگی برای نیروگاه‌ها در راه است

❖ سرویس اقتصادی

مدیرعامل شرکت توانیر از تخصیص نقدینگی مورد نیاز برای نیروگاه‌های غیردولتی طی روزهای آینده خبر داد و با اشاره به محدودیت‌های مالی موجود، خواستار همراهی سندیکا در تسریع فرایند تأمین منابع شد.

مصطفی رجبی مشهدی در گفت‌گویی، با تأکید بر نقش کلیدی نیروگاه‌های خصوصی در پایداری شبکه، اعلام کرد: طی روزهای آینده نقدینگی لازم برای پوشش هزینه‌های بهره‌برداری نیروگاه‌ها اختصاص خواهد یافت. در تلاش هستیم از محل وصول مطالبات از مشترکین و تخصیص اوراق خزانه اسلامی، منابع مالی مورد نیاز را تأمین کنیم. وی با اشاره به شرایط دشوار مالی صنعت برق افزود: در وصول مطالبات با مشکلات جدی مواجه‌ایم و همین مسئله مانعی جدی برای پرداخت به موقع هزینه‌های بخش تولید شده است.

مدیرعامل توانیر همچنین خواستار مشارکت فعال سندیکا در پیگیری تخصیص اوراق خزانه به نیروگاه‌ها شد و تأکید کرد: برای عبور از مشکل نقدینگی نیازمند راهکارهای مشترک و هماهنگی مستمر بین توانیر و سندیکا هستیم. رجبی مشهدی با اشاره به تاب‌آوری شبکه برق در برابر حملات اخیر دشمن صهیونیستی، گفت: در جریان جنگ ۱۲ روزه، شبکه برق کشور با همت مجموعه صنعت برق کاملاً پایدار باقی ماند که این موضوع، نشانه ظرفیت بالای صنعت و تعهد نیروگاه‌های کشور، به‌ویژه نیروگاه‌های بخش خصوصی است.

بیت‌کوین به ۱۱۲ هزار دلار رسید

❖ سرویس اقتصادی

بیت‌کوین، پرچمدار رمزارزهای جهان، با رشد یک روزه ۳.۱ درصد، به بالاترین رقم رسید و رکورد تازه‌ای را ثبت کرد. بیت‌کوین با احتساب رشد روز پنجشنبه، از ابتدای سال جاری میلادی تاکنون در مجموع حدود ۲۰ درصد رشد داشته است. این رمزارز محبوب روز پنجشنبه ۱۹ تیرماه سقف تاریخی خود را لمس کرد و قیمت آن به ۱۱۲ هزار دلار رسید. به نوشته بلومبرگ، اوج‌گیری بیت‌کوین تحت تأثیر تنش‌های ژئوپلیتیکی ناشی از سیاست‌های تجاری تهاجمی دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا بوده است؛ تنش‌هایی که بار دیگر با اعمال تعرفه ۵۰ درصدی روی تمام محموله‌های مس وارداتی به این کشور و همچنین تعرفه‌ای مشابه بر صادرات برزیل در بحبوحه تشدید تنش با لوییس ایناسیو لولا داسیلوا، رئیس جمهور این کشور، شعله‌ور شده است. رویترز به نقل از آنتونی پومپلیانو، بنیانگذار و مدیرعامل Professional Capital Management خطاب به سرمایه‌گذاران نوشت: بیت‌کوین تنها دارایی است که می‌دانم با افزایش حجم (سرمایه)، خطر سرمایه‌گذاری روی آن کمتر می‌شود. وی افزود: زمانی که سرمایه در بازار بیت‌کوین ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلیارد دلار بود، تعداد کمی از سرمایه‌گذاران خبره قادر به افزایش سرمایه خود بودند اما حالا که سرمایه در بازار آن به تریلیون‌ها دلار رسیده است، تقریباً هر سرمایه‌گذاری روی کره زمین می‌تواند تصمیم به افزایش سرمایه خود در این رمزارز بگیرد. موضع حمایتی دولت ترامپ در قبال رمزارزها در تقویت چشمگیر بازار ارز دیجیتال و سرازیر شدن سرمایه قابل توجه به آن تاثیرگذار بوده است./ایرنا

حواشی هفته

در ستون «حواشی هفته»، به مرور اخبار و حاشیه‌هایی که در هفته گذشته پربازدید شده و مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته‌است، می‌پردازیم.

معصومه نعمتی

درخواست عجیب عضو شورای شهر رشت از اسرائیل برای ترور پزشک‌یان!



«رضا عاشری»، عضو شورای شهر رشت، در اقدامی عجیب، با انتشار یک استوری در اینستاگرام، از اسرائیل، درخواست کرد برای ترور مسعود پزشک‌یان، رئیس جمهور، اقدام کند! او در این استوری، تلویحا مدعی شده که سانحه بالگرد ابراهیم رئیسی نیز رضا عاشری در واکنش به هجمه‌ها بعد از درخواستش برای ترور پزشک‌یان مطلب تازه‌ای را به اشتراک گذاشت.

هک شدن شبکه «ایران اینترنشنال»



هکرهای حنظله اعلام‌کردند شبکه «ایران اینترنشنال» به‌طور کامل هک شده و تمام سامانه‌ها، سرورها و زیرساخت‌های ارتباطی آن از کار افتاده و اطلاعات داخلی آن استخراج شده است.

این اطلاعات شامل مکاتبات مجرمانه، اطلاعات شخصی کارکنان، سوابق مالی و ارتباطات با نهادهای خارجی است. همچنین گفته شده که انتشار این داده‌ها به‌زودی آغاز خواهد شد. هکرهای حنظله اعلام کردند: «در حال حاضر، حساب اصلی دریافت پیام شبکه «ایران اینترنشنال» به‌طور کامل نفوذ شده و تحت کنترل ما قرار دارد. این کانال که مدت‌ها به‌عنوان یک «خط ارتباطی امن» برای تماس با خبرنگارین‌ها، جاسوس‌ها، خائنان و عوامل بیگانه مورد استفاده قرار می‌گرفت، اکنون به‌طور کامل در اختیار ماست». این گروه هکری بخشی از اطلاعات و تصاویر مجتبی پورمحسن، خبرنگار ایران اینترنشنال را فاش کرد.

«سما جهان‌باز» در افغانستان؟ ادعایی درباره دختر گمشده اصفهانی

سما جهان‌باز، دختر جوان اهل اصفهان است که ۲۵ تیرماه سال ۱۴۰۱ به طرز عجیبی در شیراز مفقود شد. در شرایطی که خبرهای منتشر شده در فضای مجازی از پیدا شدن سما جهان‌باز در افغانستان حکایت دارد، خواهر او این خبر را تکذیب کرد و گفت هیچ سند موثقی که نشان دهد خواهرش در افغانستان حضور دارد به‌دست نیامده است.

او درباره منشأ انتشار چنین خبری می‌گوید: «خانواده‌ای که مدعی هستند دخترشان ۳ سال قبل مفقود شده این خبر را به ما گفتند. آن‌ها ادعا کردند که دخترشان در تماس با آن‌ها گفته که در ولایت بدخشان افغانستان است و سما هم نزد او نگهداری می‌شده اما بعد به روستای دیگری منتقل شده است. آن‌ها گفتند ما صدای دخترمان را هم داریم اما تاکنون صدای او را به ما ارائه نکرده‌اند و همه این حرف‌ها فقط در حد ادعاست و هیچ خبر موثقی از خواهرم وجود ندارد».

رفتار همسر مکرون دوباره خبرساز شد



پس از ماجرای سبیلی در انتظار عمومی، این بار بریژیت مکرون در لندن وقتی امانوئل مکرون رئیس‌جمهور فرانسه قصد داشت هنگام پیاده شدن از هواپیما به او کمک کند، با بی‌اعتنایی دست او را رد و بار دیگر نگاه‌ها را به خود جلب کرد.

افزایش بی‌سابقه هزینه‌ها در هرمزگان؛

فریاد خاموش زوال معیشت

فاطمه کریمی

خبرنگار



در حالی که ساکنان بندرعباس هر روز با قیمت‌هایی تازه در بازار روبه‌رو می‌شوند، نرخ تورم در این استان از میانگین کشوری نیز پیشی گرفته است. بر اساس تحلیل «هادی ابراهیمی»، کارشناس اقتصادی، عواملی نظیر وابستگی بالا به واردات، ضعف تولید بومی، شرایط اقلیمی خاص و ناکارآمدی در کنترل قیمت‌ها، از دلایل اصلی تداوم و شدت بیشتر تورم در هرمزگان هستند. او هشدار می‌دهد: در هرمزگان، تورم فقط یک شاخص اقتصادی نیست؛ فشار دائمی و محسوس بر معیشت روزمره مردم است. ابراهیمی معتقد است که اگر سیاست‌های منطقه‌محور و هدفمند برای کاهش شکاف تورمی به‌کار گرفته نشود، پیامدهای این فشار اقتصادی از سطح معیشت فراتر رفته و به بی‌ثباتی اجتماعی منجر خواهد شد.

صدایی که شنیده نمی‌شود

در کوچه و بازارهای بندرعباس، دیگر هیچ‌کس از گرانی تعجب نمی‌کند؛ نه فروشندگان، نه مشتری. افزایش بی‌وقفه قیمت‌ها به امری روزمره تبدیل شده و چانه‌زنی جای خود را به سکوت و انفعال داده است. در دل این بازار پریهاو اما بی‌رُمق، روایت فعالان صنفی تصویر روشنی از شرایط اقتصادی این روزها ارائه می‌دهد.

«حسین کهوری‌نژاد بندری»، فروشنده‌ای با ۱۴ سال سابقه، هر روز از پشت قفسه‌های مغازه‌اش با مردمی روبه‌روست که دیگر حرفی برای گفتن ندارند. او می‌گوید: «قبلاً وقتی کالایی گران می‌شد، مردم گلايه می‌کردند یا نمی‌خریدند. اما حالا همان کالا با قیمت بالاتر فروخته می‌شود و کسی چیزی نمی‌گوید. چون مردم به گرانی عادت کرده‌اند. وی از مادرانی می‌گوید که با شرمندگی خرید می‌کنند. از پدری که برای فرزندش حتی پول یک بیسکویت ندارد و از کودکی که با حسرت از کنار یخچال نوشیدنی‌ها می‌گذرد. این‌ها صحنه‌هایی هستند که در آمارهای رسمی دیده نمی‌شوند، اما زیر پوست شهر جریان دارند.

روایت کارشناسی؛ چرا تورم در هرمزگان شدیدتر است؟

هادی ابراهیمی، کارشناس اقتصادی و مدیرکل سابق تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان با اشاره به دلایل ساختاری تفاوت نرخ تورم در استان هرمزگان، به چند نکته کلیدی اشاره می‌کند:

وابستگی به واردات

بندرعباس به عنوان یکی از اصلی‌ترین مبادی ورودی کالاهای خارجی، نسبت به سایر مناطق کشور بیشتر در معرض نوسانات ارزی، تغییر تعرفه‌ها و اختلالات زنجیره واردات قرار دارد. این وابستگی، مستقیماً قیمت کالاهای مصرفی را بالا می‌برد.

سهم پایین تولید بومی

به گفته ابراهیمی، هرمزگان نسبت به استان‌های صنعتی و کشاورزی، سهم بسیار کمتری در تولید کالاهای مصرفی دارد. بازار آن وابسته به واردات یا جابه‌جایی کالا از دیگر استان‌هاست که این مسئله هزینه‌های

واسطه‌گری، حمل‌ونقل و توزیع را افزایش داده و کنترل دولت بر قیمت‌گذاری را دشوارتر می‌کند.

شرایط اقلیمی و هزینه‌های پنهان

گرمای شدید، رطوبت بالا، کمبود آب و زیرساخت‌های ناکافی نگهداری و حمل‌ونقل، همگی در افزایش قیمت نهایی کالاها نقش دارند. هزینه‌های اضافی برای نگهداری مواد غذایی، سرمایه‌ش فروشگاه‌ها و مصرف انرژی، فشار مضاعفی بر بازار وارد می‌کند.

ترکیب هزینه‌ای خانوارها

در هرمزگان، سهم خوراک، انرژی و مسکن در سبد مصرفی خانوارها بالاست. ابراهیمی تأکید می‌کند که «نوسان در این سه بخش، تورم را برای مردم این استان ملموس‌تر و بار آن را سنگین‌تر می‌کند».

سقوط انتخاب، افول عزت نفس

کهوری‌نژاد می‌گوید مردم دیگر برای زندگی کردن خرید نمی‌کنند، بلکه صرفاً برای زنده ماندن می‌خرند. «دیگر کسی دنبال برند یا کیفیت نیست؛ فقط قیمت مهم است. مردم با شرمندگی خرید می‌کنند، کم می‌خرند، و سکوت می‌کنند».

وی افزود: «مشکل فقط این نیست که درآمدها ثابت مانده؛ مشکل این است که مردم دیگر به بهتر شدن شرایط باور ندارند. عزت نفس دارد از بین می‌رود، چون امیدی نیست».

شواهد آماری

بر اساس داده‌های رسمی مرکز آمار ایران نرخ تورم نقطه‌به‌نقطه هرمزگان در خرداد ۱۴۰۴ برابر ۴۴.۷٪ بوده است؛ در حالی که میانگین کشوری ۳۷.۵٪ اعلام شده.

نرخ تورم ماهانه استان نیز ۳.۷٪ بوده، در مقایسه با ۲.۵٪ در سطح کشور.

این ارقام نشان می‌دهد که فشار تورمی در هرمزگان نه یک پدیده مقطعی، بلکه روندی مستمر و ساختاری است.

راهکارهای پیشنهادی برای مهار تورم در هرمزگان

ابراهیمی، در تازه‌ترین تحلیل خود درباره وضعیت تورمی هرمزگان تأکید کرد که حل بحران معیشتی در این استان نیازمند «سیاست‌های منطقه‌محور، متناسب با مزیت‌های بومی» است.

این کارشناس واقعیتی تلخ را تشریح می‌کند: بی‌اعتمادی عمومی به سیاست‌گذاری‌ها و فرسایش روانی ناشی از تورم مزمن.

به گفته وی، موقعیت استراتژیک هرمزگان در حوزه دریا، بنادر و مناطق آزاد، آن را به استانی با ظرفیت بالای اقتصادی تبدیل کرده؛ اما ضعف در بهره‌برداری از این ظرفیت‌ها، تورم را در این منطقه پایدار و فرساینده کرده است. ابراهیمی سه محور اصلی را برای کاهش فشار تورمی در استان پیشنهاد می‌دهد:

آنچه در بازارهای بندرعباس جریان دارد، تنها افزایش قیمت کالاها نیست؛ بلکه کاهش تدریجی تاب‌آوری اجتماعی، بی‌اعتمادی به اصلاحات، و تسلیم در برابر تکرار بی‌پایان گرانی‌هاست. در چنین شرایطی، سکوت مردم نباید با رضایت اشتباه گرفته شود

اصلاحات کلان مانند کنترل نقدینگی و تثبیت ارز، تقویت تولید بومی و کاهش وابستگی به واردات، اجرای سیاست‌های حمایتی از اقشار کم‌درآمد مانند توزیع یارانه کالایی و ارتقای بیمه‌های اجتماعی.

وی با اشاره به نوسانات بازار مسکن، انرژی و کالاهای اساسی در استان هشدار داد که «تداوم این روند، نه تنها معیشت، بلکه تاب‌آوری اجتماعی را تهدید می‌کند.

این تحلیل درآدمه گزارش‌های پیشین درباره وضعیت نگران‌کننده تورم در بندرعباس و شهرهای اطراف منتشر می‌شود؛ جایی که طبق آمار رسمی، تورم خردآدم‌ها از میانگین کشوری فراتر رفته و فشار اقتصادی زندگی روزمره شهروندان را دچار بحران کرده است.

سکوتی که نباید نادیده گرفته شود

سفره‌هایی که در بندرعباس هر روز خالی‌تر می‌شوند، فقط نشانه فقر نیستند؛ نشانه فرسودگی اجتماعی‌اند. کارشناسان هشدار می‌دهند که اگر چاره‌ای برای کاهش شکاف

تورمی میان استان‌ها اندیشیده نشود، نتیجه‌اش نه فقط آسیب اقتصادی، بلکه بی‌ثباتی اجتماعی خواهد بود.

ابراهیمی، تأکید می‌کند که کاهش فشار معیشتی بر مردم این استان نیازمند مجموعه‌ای از اقدامات هم‌زمان و هدفمند است.

او پیشنهاد می‌دهد که تقویت تولید بومی از طریق حمایت از صنایع کوچک و بخش کشاورزی، می‌تواند وابستگی استان به کالاهای وارداتی را کاهش دهد. همچنین، بهبود زیرساخت‌های توزیع و نگهداری به‌ویژه در زمینه حمل‌ونقل و زنجیره سرد، در کنترل هزینه‌های پنهان و کاهش قیمت نهایی کالاها نقش کلیدی ایفا می‌کند. از نگاه او، نظارت جدی بر بازارهای مرزی و بنادر همچون بندرعباس، برای مقابله با نوسانات بی‌قاعده قیمت و کاهش فضای دلالی ضروری است.

در نهایت، ابراهیمی بر ضرورت اجرای سیاست‌های حمایتی هدفمند برای اقشار کم‌درآمد تأکید دارد؛ سیاست‌هایی که متناسب با شرایط خاص اقلیمی و اقتصادی استان طراحی شده و از نگاه مرکزگرایانه در تخصیص منابع دور باشد.

او تأکید می‌کند: «اگر مردم فقط برای زنده ماندن بجنگند، دیگر جایی برای مشارکت، مطالبه و اعتماد باقی نمی‌ماند.»

تورم در هرمزگان، تنها یک مسأله اقتصادی نیست؛ یک بحران چندلایه اجتماعی است که هم معیشت مردم را تحت فشار قرار داده و هم امید آن‌ها به بهبود را فرسوده کرده است. آنچه در بازارهای بندرعباس جریان دارد، تنها افزایش قیمت کالاها نیست؛ بلکه کاهش تدریجی تاب‌آوری اجتماعی، بی‌اعتمادی به اصلاحات و تسلیم در برابر تکرار بی‌پایان گرانی‌هاست.

در چنین شرایطی، سکوت مردم نباید با رضایت اشتباه گرفته شود. این سکوت، فریادی خاموش است که اگر شنیده نشود، دیر یا زود به شکاف‌هایی عمیق‌تر در بدنه جامعه منجر خواهد شد.

کاهش شکاف تورمی میان استان‌ها، کنترل جدی‌تر بر بازارهای وارداتی و بازتعریف سیاست‌های حمایتی با اولویت مناطق پرخطر، باید در صدر برنامه‌ریزی‌های اقتصادی قرار گیرد؛ وگرنه سفره‌های خالی امروز، به گرانی‌های اجتماعی فردا تبدیل خواهند شد.

مبالغ پرداختی بابت بیمه عمر و زندگی از درآمد مشمول مالیات کسر می‌شود

این بررسی‌ها از حیث عدم فسخ قرارداد و بازگشت وجوه پرداختی بابت بیمه عمر و زندگی بوده و پس از احراز عدم فسخ قرارداد، مبالغ پرداختی از درآمد مشمول مالیات کسر می‌شود.

طبق بخشنامه رییس کل سازمان امور مالیاتی، معاونت فناوری این سازمان مکلف است زمینه اتصال ادارات مالیاتی به سامانه‌های مربوطه در صنعت بیمه را فراهم کند./ایرنا

کشور، دستورالعمل جدید رسیدگی به حق بیمه‌های پرداختی بابت بیمه‌های عمر و زندگی را ابلاغ کرد.

بر اساس این بخشنامه ادارات امور مالیاتی باید پیش از کسر حق بیمه پرداختی به شرکت‌های بیمه‌گر بابت حق بیمه عمر و زندگی از درآمد مشمول مالیات، قراردادهای فی‌مابین دارنده بیمه عمر و زندگی با شرکت بیمه مربوطه را بار دیگر بررسی کنند.

سرویس اقتصادی

رییس کل سازمان امور مالیاتی طی بخشنامه‌ای با تأکید بر کسر حق بیمه پرداختی بابت بیمه عمر و زندگی از درآمد مشمول مالیات، لزوم بررسی قراردادهای این نوع بیمه‌ها و عدم ابطال آن‌ها را ابلاغ کرد.

سید محمدهادی سبحانیان معاون وزیر اقتصاد و رییس کل سازمان امور مالیاتی طی بخشنامه‌ای به ادارات کل امور مالیاتی

میزخبر

غرق‌شدگی مرگیار در شهرک ساحلی سینما دریا جزیره
دو نفر در سواحل قشم
جان باختند

سرویس حوادث

رئیس اورژانس پیش‌بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از وقوع حادثه غرق‌شدگی منجر به فوت دو نفر در شهرک ساحلی سینما دریا در جزیره قشم خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، حسین قاسمی اظهار کرد: بامداد سه‌شنبه ۱۹ تیرماه، حوالی ساعت ۴ و ۱۵ دقیقه بامداد گزارشی مبنی بر غرق‌شدن دو نفر در



ساحل شهرک سینما دریا به مرکز ارتباطات اورژانس اعلام شد که بلافاصله آمبولانس‌های پایگاه‌های شهری ۱ و ۲ قشم به محل حادثه اعزام شدند. وی افزود: با حضور کارشناسان اورژانس و گروه نجات

غرقید در محل، ابتدا مردی حدود ۳۷ ساله از آب خارج شد که متأسفانه فاقد علائم حیاتی بود. دومین قربانی، پسر نوجوانی حدود ۱۴ ساله، نیز در ساعت ۵ و ۲۰ دقیقه بامداد از آب بیرون کشیده شد که جان خود را از دست داده بود.

دکتر قاسمی با تأکید بر لزوم رعایت اصول ایمنی در شنا، از مسافران و اهالی خواست در صورت نداشتن مهارت کافی در شنا یا نبود امکانات ایمنی مانند نجات‌غریق، از ورود به آب و شنا در سواحل، به‌ویژه مناطق ممنوعه، خودداری کنند. وی در پایان خاطرنشان کرد: بررسی دقیق علت وقوع این حادثه توسط مراجع ذی‌ربط در دست انجام است.

برخورد قاطع با عرضه‌کنندگان کالاهای
تقلبی در هرمزگان

سرویس حوادث

معاون نظارت، بازرسی و حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان هرمزگان از برخورد قاطع با عرضه‌کنندگان کالاهای تقلبی در استان هرمزگان خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، عبدالرضا پیروی منش با اعلام خبر فوق اظهار داشت: با عرضه‌کنندگان کالای پوشاک غیر برند، تحت عنوان برند اصلی و اغفال مشتریان توسط واحدهای صنفی مبنی بر عرضه کالای برند و اخذ وجه به قیمت برند اصلی در صورتی‌که کالا اصلی نبوده برخورد قاطع می‌شود. وی بایان اینکه تنها سازمان صنعت، معدن و تجارت متولی برخورد با برندهای خارجی نیست و تمام دستگاه‌های اجرایی عضو کمیسیون مبارزه با قاچاق کالا و ارز استان در این زمینه مسئولیت‌هایی دارند، افزود: در حال حاضر برخورد با کالاهای قاچاق از برندها در دستور کار این سازمان قرار دارد و بازرسان با واحدهایی که کالاهای قاچاق و تقلبی عرضه نمایند، برخورد قاطع خواهند داشت. پیروی منش گفت: در همین راستا بازرسان این سازمان در بازرسی‌های مستمر از واحدهای صنفی در سطح استان پرونده‌ای تحت عنوان تقلب به ارزش ۶ میلیارد و هفتصد میلیون ریال تشکیل و پرونده تخلف جهت صدور رأی نهایی به تعزیرات حکومتی ارسال شده است. معاون نظارت، بازرسی و حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان هرمزگان در همین راستا به کلیه واحدهای صنفی تذکر داده می‌شود نسبت به رعایت قوانین و مقررات حقوق مصرف‌کنندگان پایبند باشند؛ در غیر این صورت و اثبات تخلف واحد مذکور در عرضه کالا و خدمات با واحد متخلف در چارچوب قوانین و مقررات برخورد جدی خواهد شد.

با حضور به موقع آتش‌نشانان سومین آتش‌سوزی در هرمزگان با اطفاء حریق پاساژ «مگمال» بندرعباس پایان یافت

سریال بازارها در آتش

آنا رام

خبرنگار



حدود یک ماه گذشته پس از آتش‌سوزی مهیب در بازار قدیم بندرعباس و مجتمع نور قشم، شامگاه چهارشنبه ۱۳ تیرماه، بازار بزرگ هرمزگان (مگمال) در مرکز شهر بندرعباس طعمه حریق شد. وقوع این حادثه در ساعاتی پرتدد و در قلب تجاری شهر، می‌توانست به فاجعه‌ای انسانی و شهری تبدیل شود، اما با واکنش سریع، حضور به‌موقع و جان‌فشانی آتش‌نشانان بندرعباس، حادثه آتش‌سوزی در این بازار بدون تلفات انسانی مهار شد. این حادثه که شامگاه چهارشنبه ۱۳ تیرماه و در ساعات پرتدد شبانه در قلب تجاری شهر رخ داد، می‌توانست به فاجعه‌ای انسانی تبدیل شود، اما حضور هم‌زمان ۹ ایستگاه آتش‌نشانی، مدیریت بحران و تخلیه منظم بازار، از بروز بحران گسترده جلوگیری کرد. نیروهای امدادی در شرایطی دشوار و با وجود محدودیت‌های ترافیکی و دود شدید، توانستند آتش را پیش از گسترش، در همان طبقه دوم مهار کنند.

این مجتمع، دارای ۶۵ هزار مترمربع زیربنا، ۵۵۴ واحد تجاری در ۱۳ طبقه، ۳۶ واحد مسکونی و ۵۴ واحد اداری است.

محل حادثه

در میانه‌ی ساعت‌های پرتدد شبانه، دود از طبقه دوم بازار بزرگ هرمزگان دیده شد، زمانی که با اوج ترافیک شبانه و ازدحام همراه بود، دود غلیظ از طبقه دوم به طبقات بالا نفوذ کرد. در لحظات ابتدایی، به دلیل موقعیت خاص بازار و ترافیک سنگین اطراف، خطر دیررسیدن نیروهای امدادی وجود داشت. اما به گفته‌ی شاهدان، تنها چند دقیقه پس از وقوع حادثه، صدای آژیر خودروهای آتش‌نشانی از خیابان‌های اطراف شنیده شد و مسیرها توسط راهور و نیروی انتظامی از سمت ساحل و بازار زیتون مسدود شد.

شعله‌های آتش

آتش‌سوزی حوالی ساعت ۲۱ و ۴۰ دقیقه رخ داد که هنوز بسیاری از مشتریان و صاحبان کسب‌وکار در بازار حضور داشتند. رئیس سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس در گفت و گو با صبح ساحل گفت: در پی تماس اولیه، بلافاصله ۹ ایستگاه آتش‌نشانی با بیش از ۴۰ آتش‌نشان



و دو دستگاه آمبولانس به محل اعزام شدند. محمدامین لیاقت گفت: با توجه به‌شدت دود و گسترش حریق در طبقه دوم این مجتمع تجاری، بلافاصله درخواست نیروهای کمکی از ایستگاه‌های دیگر انجام شد. وی با اشاره به محدودیت‌های تردد در این بازار افزود: راه‌های ورودی و خروجی محدود بازار، روند تخلیه دود را با تأخیر مواجه کرد، اما خوشبختانه با تلاش نیروها، عملیات اطفاء به‌سرعت انجام شد و توانستیم

است. وی این را هم اضافه کرد که در پی مهار آتش، عملیات پاک‌سازی و ایمن‌سازی بازار نیز انجام شد.

مدیریت بحران و ایمنی

مهرداد حسن‌زاده مدیرکل مدیریت بحران استانداری هرمزگان، بایان اینکه مسیرهای منتهی به بازار، به‌ویژه از سمت ساحل و بازار زیتون توسط پلیس مسدود شد تا امکان تردد سریع نیروهای امدادی فراهم شود



افزود: خوشبختانه به دلیل قطع به‌موقع برق و تخلیه سریع و منظم ساکنان، مشتریان و کسبه، هیچ‌گونه تلفات جانی یا مصدومیت گزارش نشد و عملیات خنک‌سازی و تخلیه دود تا حوالی ساعت ۲ بامداد ادامه داشت.

ارزیابی خسارت

به گفته حسن‌زاده چندین واحد تجاری در طبقه دوم دچار دودگرفتگی و خسارت شدند، اما میزان دقیق خسارت پس از برآورد کارشناسی اعلام خواهد شد.

آتش‌سوزی را در همان محدوده اولیه کنترل کنیم.

لیاقت با بیان اینکه این حادثه خسارت قابل‌توجهی به حدود چهار مغازه وارد کرده است، افزود: بررسی اولیه نشان می‌دهد که آتش ابتدا در یک مغازه آغاز شد و به واحد مجاور نیز سرایت کرد در این رابطه چهار باب مغازه آسیب دید که دو باب آن به طور کامل سوخته است.

این مقام مسوول ادامه داد: دودگرفتگی به واحدهای دیگر نیز آسیب‌هایی وارد کرده

طراح: مهدی سنگی

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۶۵۱

افقی

۱-عصر فلزی رادیواکتیو - شهر آرامگاه سهراب سپهری ۲- درماندگی و به ستوه آمدن - در بازی می‌گیرند- ضربه‌ای در ورزش بدمینتون ۳- تهیه و آماده‌سازی - علت و انگیزه - مرتبه‌ها ۴- ضرب و خسران - ترمز چهارپایان - جزا و مکافات ۵- ویرایش - از خدا طلب باران کردن - چین و چروک پوست بدن ۶- آرواره - تن پوشی برای بانوان - درخت تسبیح - پهلوان ۷- میوه گراهام بل - بندری در بلغارستان - توفیق یافته ۸- کثرت آمد و شد - نشان دادن

حل جدول شماره ۴۶۵۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	ی	پ	ل	م	ا	س	ی		ی	و	ل	د	ا	ش
۲	خ		ن	ا	ن	ک	و	ر	ی		ت	ع	ر	ی	ف
۳	م	د	س	ا	ت	ن		ک	م	ی	ن		ا	ت	
۴	ه	ر	و	ی	ب	ا		ا	ر	ن		ج	ر	ا	
۵	س	ا	ن		ا	ر	ت	م	ی	س	ک	ا	ه	ل	
۶	ن	ک	و	ه	ش	ا	ل	ک		م	ا	ش		و	
۷	ک	و	ا	ش	ی	ر		ا	ب	ر	ل	ا	س		
۸	ی	ل			ا	خ	ت	ص	ا	ص	ی			ر	ف
۹			ا	ه	ا	ن	ت	د	ر	و	د	ب	ا	ر	
۱۰	م			ر	ت	ه		ک	ر	ا			ر	ت	ا
۱۱	ی	س	ا	ر	م		ب	ر	ا	ه	ی	ن	م	ی	ق
۱۲		ا	ی	ش	م	ل	ک		ت	م	خ	ن	ب	ن	
۱۳	ن	ب	م		ک	ر	م	و	ج	ر	ز	ی	ا		
۱۴	ب	ا	ر	و	ت		ک	م	ا	ن	د	ا		م	
۱۵	ر	ن	ج	ی	د	ن		ک	م	ا	ل	ن	ا	م	ه

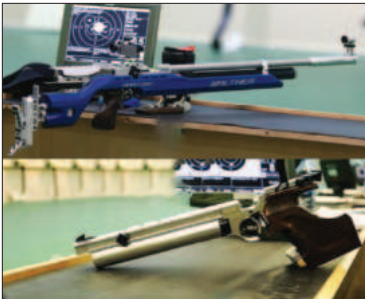
۹- بانگ کبوتر - گلی زیبا و خوشبو- پوست درخت خرما ۱۰- آب شرعی - ضربه‌ای با پا - درک و آگاهی- محصول کار و راج ۱۱- اثر چربی روی لباس - معادل فارسی سوبسید - آجر لعابدار تزئینی ۱۲- توانایی خواندن ونوشتن - قتلگاه امیرکبیر - آینه عرب ۱۳- ضرب شمشیر - مجلس سوگواری فرد فوت شده - دیوی در شاهنامه ۱۴- نمایندگی وجانشینی - سمت خاوری - نقیض گرم ۱۵- گروه‌بان نیروی دریایی- اثری از سروش اصفهانی

عمودی

۱-کنایی از زان ژاک رو سو نویسنده فرانسوی - عنصر مهم تقویت استخوان بدن ۲- به شوق و ذوق آمدن - ستون کشتی - رب النوع قدرت وشجاعت یونان کهن ۳- دکان برنج فروشی - دعای زیرلب - دشت و صحرا ۴- ضرابهنگ - چاهی در دوزخ - پایتخت کشور بنگلادش ۵- رودی در مازندران - در بدری و سردرگمی - کشتی جنگی ۶- حرف گزینش - الهه ماه یونان باستان - کامیون معروف هلندی - گام یکپا ۷- مهار شتر- عقیم و نازا- شکل و قیافه ۸- چوبدستی بابسبان - پرده‌داری خانه کعبه ۹- عصا و چوبدستی قطور - کار آموز پزشکی - حکمت ارسطو ۱۰- واحدی درسطح - ستمگر و تیره بخت - جمع مرهم - بندگی ۱۱- مطیع و دست آموز - منسوب به فلک وسپهر - دعانویس ۱۲- ستون خیمه - فلز چهره - بندری کوچک در لیبی ۱۳- از قوای سه‌گانه ارتش - به معنی سستی و تنبلی - نام دختر کورش کبیر ۱۴- یکی از چهار عمل اصلی در درس ریاضیات - زادگاه نیما- باغ شداد ۱۵- آزادبخواه - خالق وبوجود آورنده

میزخبر

دومین مرحله مسابقات تیراندازی آزاد کشور؛

حضور پررنگ بانوان تیرانداز
هرمزگانی در تهران

✱ بتول جهانگیری

تیراندازان زن هرمزگانی در دومین مرحله مسابقات آزاد کشوری تفنگ و تپانچه شرکت خواهند کرد.

به گزارش صبح ساحل، دومین مرحله مسابقات آزاد قهرمانی بانوان کشور در رشته‌های تفنگ و تپانچه بادی، در ورزشگاه

آزادی تهران برگزار می‌شود و ۷ نماینده استان هرمزگان در رده‌های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان با انگیزه و آمادگی کامل برای کسب مدال‌های ارزشمند با حریفان خود به رقابت خواهند پرداخت.

در تفنگ بادی جوانان ستایش عباسلو، در تفنگ بادی نوجوانان درسا رخس بهار، در تپانچه بادی بزرگسالان سامیه یاسی، حدیثه حیدری، فاطمه جدکاه، در تپانچه بادی جوانان فاطمه شهبازی و در تپانچه بادی نوجوانان پرستش عباسلو به عنوان نمایندگان هرمزگان در این رقابت‌ها شرکت می‌کنند.

لازم به ذکر است به دلیل تداخل زمان مرحله دوم مسابقات آزاد تفنگ و تپانچه آقایان با نوبت دوم کتکور سراسری در روزهای ۲۶ و ۲۷ تیرماه، این مسابقات لغو شده و زمان جدید آن متعاقبا اعلام خواهد شد.

با حکم رئیس هیئت کاراته هرمزگان انجام شد؛

معرفی «حسین پور» به عنوان مشاور
رئیس هیئت در امور سبک‌های آزاد

✱ سرویس ورزشی

محمد حسین پور به عنوان مشاور رئیس هیئت کاراته هرمزگان در امور سبک‌های آزاد منصوب شد.

به گزارش صبح ساحل، با صدور حکمی از سوی مهدی صابری رئیس هیئت کاراته استان هرمزگان، محمد حسین پور از پیشکسوتان برجسته این رشته و بنیانگذار سبک کیوکوشین در استان، به عنوان مشاور رئیس هیئت در امور سبک‌های آزاد منصوب شد.

مراسم اعطای این حکم، با حضور مهدی صابری رئیس هیئت کاراته استان، محمود زندیار عضو هیأت رئیسه و رئیس کمیته فنی و محیا شجاعی دبیر هیئت در محل دفتر هیئت کاراته استان برگزار شد. در این نشست، اظهار امیدواری کرد که بدون شک حضور استاد حسین پور به عنوان یکی از چهره‌های ارزشمند و اثرگذار کاراته استان، در کنار نیروهای جوان، می‌تواند موجب تقویت هرچه بیشتر سبک‌های آزاد و رشد فنی این حوزه شود. وی افزود: تجربه و بینش پیشکسوتان، سرمایه‌ای گران‌بها برای آینده کاراته استان است و حضور آنان در کنار نسل جدید، مسیری روشن برای توسعه این رشته ترسیم می‌کند.

با حضور رئیس اداره ورزش و جوانان میناب

رئیس هیئت بیماران خاص و پیوند
اعضا معرفی شد

✱ سرویس ورزشی

رئیس هیئت بیماران خاص و پیوند اعضای شهرستان میناب معرفی شد.

به گزارش صبح ساحل، در مراسمی با حضور جعفر متقی، رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان میناب، خانم جوزان معاون اداره

ورزش و جوانان میناب و اسماعیل شهدادی رئیس هیئت جانبازان و توان یابان شهرستان، مرضیه حاج حسینی به عنوان رئیس هیئت بیماران خاص و پیوند اعضای شهرستان میناب معرفی شد.

جعفر متقی در این مراسم از خانم حاج حسینی، خواست تا با همکاری و تلاش‌های مستمر خود، در راستای ارتقاء سطح ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در شهرستان میناب گام‌های موثری بردارد. همچنین ایشان بر لزوم توجه به بهبود شرایط زندگی و روحی بیماران خاص تاکید کرد و بر اهمیت برنامه‌های ورزشی ویژه این گروه از افراد جامعه تاکید نمود.

مرضیه حاج حسینی در این مراسم با تشکر از اعتماد مسئولین، وعده همکاری و تلاش مضاعف برای پیشبرد اهداف هیئت و کمک به بهبود وضعیت ورزشی بیماران خاص و پیوند اعضا را در شهرستان داد.

تعارف نکنید و هدایت تیم را هم برعهده بگیرید

تیمداری
به سبک اعضای
شورای شهر

هدف‌مان دفاع از فوتبال استان است باید در کنار بازیکنان و کادر فنی از بازیکنان با تجربه غیر بومی هم بهره برد.

✱ عبدالله کمالپور:

زمان می‌برد که نتیجه دلخواه را گرفت
عبدالله کمالپور از بازیکنان پیشکسوت و مربیان خوب استان می‌گوید: استفاده از بازیکنان بومی خیلی هم خوب است اما آیا شهرداری توانایی این را دارد به این سرعت

که بتواند طراحی تمرین و فن بیان با قدرت انتقال خیلی خوب داشته باشد نیاز داریم که به نظرم باید چنین فردی از بیرون استان به تیم اضافه شود.

روشنگر گفت: اگر بخواهیم احساسی و بدون توجه به این نکات و فقط به صرف این که بومی‌گرایی کرده باشیم این تصمیم را اجرایی کنیم هم سرمایه‌هایی که داریم را از بین برده‌ایم و هم یک هزینه بدون منطق و بدون برنامه تحمیل کرده‌ایم که هیچ خروجی برای



فوتبال استان و شهرداری نخواهد داشت. این نظر شخصی من است و قصد بی‌احترامی به هیچ بزرگی را ندارم.

✱ حسین روزگاری:

این مصوبه یعنی سقوط تیم به لیگ سه

حسین روزگاری از پیشکسوتان و مربیان نام‌آشنای فوتبال هرمزگان می‌گوید: این مصوبه یعنی سقوط شهرداری بندرعباس با دستان خودمان به لیگ دسته سوم و بعد از آن هم می‌گویم کی بود ما نبودیم.

وی بیان داشت: ما خیلی بازیکنان در اندازه لیگ دو نداریم و اصلا در این چند سال پرورش نداده‌ایم که اکنون بخواهیم از آن‌ها بهره ببریم. در این ۱۲ سال چه کرده‌ایم که الان می‌خواهیم یک تیم کاملاً بومی روانه لیگ دسته دوم کشور کنیم. در این چند سال از کدام بازیکنان جوانان و امیدهای سایر تیم‌ها استفاده شده است که اکنون دغدغه بازیکن بومی نداشته باشیم. عدم مدیریت حالا باعث شده که کاسه چه کنم دست بگیریم و به دلایل مختلف دنبال نابودی تیم ریشه‌داری مثل شهرداری بندرعباس باشیم.

✱ پیمان شکر:

باید حتماً از چند بازیکن غیربومی استفاده کرد

پیمان شکر از فو تبا لیست ها ی پیشکسوت استان می‌گوید: به نظر من استفاده از بازیکنان و کادر فنی

محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



با ورود «محمد آشوری» استاندار هرمزگان، پیگیری «احمد مرادی» نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی، پیشکسوتان فوتبالی و تصویب اعضا شورای شهر بندرعباس، تیم فوتبال شهرداری این فصل هم در رقابت‌های لیگ دسته دوم باشگاه‌های کشور بازی خواهد کرد.

در جلسه شورای شهر بندرعباس که با حضور بیشتر اعضای آن برگزار شد یک بار دیگر اعضای شورای شهر بر خلاف دو مصوبه قبلی خود که رای بر واگذاری امتیاز شهرداری داده بودند این بار با ورود استاندار، نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، پیشکسوتان و هواداران، رای بر تیمداری نارنجی‌پوشان دادند با این شرط که فقط و فقط افراد بومی در تیم حضور داشته باشند. مصوبه‌ای که هر چند با آن یکبار دیگر نام شهرداری بندرعباس در جمع تیم‌های لیگ دو دیده می‌شود اما به نظر می‌آید که اصلا کارشناسی شده نیست و فقط از روی لج و لجبازی یا شاید تصمیم بر سقوط شهرداری به لیگ دسته سوم آن را مصوب کرده‌اند.

شکی در اینکه بازیکنان بومی هرمزگان توانمندی آن را دارند در بالاترین سطح فوتبالی ایران بازی کنند، نیست. حال کارشناسان فوتبالی استان به این پرسش صبح‌ساحل که «آیا شهرداری در این فصل که با یک تیم کاملاً بومی وارد مسابقات می‌شود به موفقیت می‌رسد یا خیر»، پاسخ داده‌اند. این نظرات را در ادامه می‌خوانید.

✱ مجتبی روشنگر:

مصوبه احساسی و غیر کارشناسی است

مجتبی روشنگر بازیکنی که خودش سال‌ها برای فوتبال این استان و کشور بازی کرده است درباره این مصوبه شورای شهر می‌گوید: با کادر بومی و بازیکن بومی مخالف

نیستم، اما آیا با وجود دو تیم لیگ یکی و دو تیم لیگ دو، استان ما چنین ظرفیتی دارد که شهرداری بتواند با یک تیم کاملاً بومی در رقابت‌های لیگ دو شرکت کند. به نظر من نه این کار امکان‌پذیر نیست زیرا بازیکنان بومی در تیم‌های مختلف تقسیم می‌شوند و دست شهرداری خالی می‌ماند.

اگر همه بازیکنان بومی در یک تیم باشند فوتبال هرمزگان این ظرفیت را دارد که یک تیم درحد لیگ دو داشته باشد اما با این وجود باید حداقل پنج یا شش بازیکن غیربومی خیلی خوب به تیم اضافه شوند.

با احترام به تمام اساتید، بزرگان و پیشکسوتان در مورد کادر فنی هم باید بگویم ما کادر بومی خوبی داریم، اما باید مدیریت درون تیم خیلی قوی باشد و با هیچ کسی تعارفی نداشته باشد. به یک تمرین دهنده خوب



بهاره جلالوند

خبرنگار

بدن انسان در طول زندگی بارها و بارها دچار تغییرات مختلفی می‌شود و این موضوع از بدو تولد تا سنین بالا همراه همیشگی همه افراد به حساب می‌آید. بسیاری از دردها و ناراحتی‌هایی که در بدن ایجاد می‌شوند معمولاً مهم نیستند اما این مسئله بدین معنی نیست که همیشه دردها یا ناراحتی‌ها نادیده گرفته شوند. گاهی علائمی حیاتی در بدن به وجود می‌آیند که نباید نسبت به آن‌ها بی‌توجهی کرد و در صورت بروز، باید سریعاً بررسی توسط پزشک انجام شود. متن زیر به ۶ علائم هشدار دهنده می‌پردازد که در صورت مواجهه با هر یک از این علائم، باید سریعاً و به شکل اورژانس به آن‌ها رسیدگی شود.

✿ حساسیت به لمس و درد پشت ساق پا

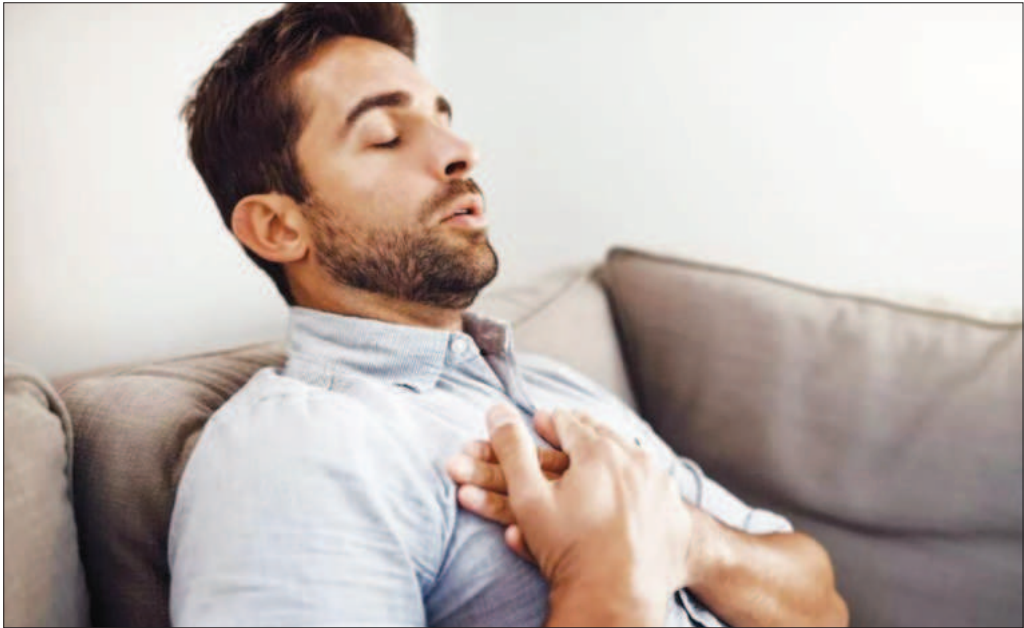
حساسیت به لمس و درد در پشت ساق پا، می‌تواند نشانه‌ای از وجود لخته در پا باشد که با عنوان ترومبوز ورید عمقی (DVT) شناخته می‌شود. برخی از افراد مستعد بروز این مسئله هستند اما با این حال نشستن طولانی مدت و ماندن در بستر به صورت طولانی (اغلب به دلیل بیماری)، باعث بروز این مشکل خواهد شد. همچنین بارداری، استفاده از قرص‌های ضد بارداری، اضافه وزن و سیگار کشیدن نیز می‌تواند احتمال ابتلا به آن را افزایش دهد. در صورت وجود لخته ممکن است احساس درد یا حساسیت به لمس وجود داشته باشد. علاوه بر این، ناحیه مورد نظر می‌تواند دچار تورم شود. احساس گرما در پوست یا قرمز شدن آن نیز در برخی موارد، ناشی از وجود لخته است. باید توجه داشت که بروز درد بعد از تمرینات ورزشی معمولاً جدی به حساب نمی‌آید اما در شرایطی که تورم، گرما یا قرمزی شدید با درد همراه شود، باید از نظر پزشکی بررسی صورت بگیرد. ترومبوز ورید عمقی، مسئله‌ای جدی محسوب می‌شود و لخته‌های خون در پاها ممکن است جدا شده و از طریق جریان خون حرکت کرده و باعث مسدود شدن جریان خون به ریه‌ها شوند. پزشکان این مسئله را آمبولی می‌نامند که یک وضعیت اورژانسی و کشنده است. تنگی نفس ناگهانی، درد قفسه سینه که با تنفس عمیق بدتر می‌شود و سرفه (گاهی همراه با خلط خونی) از علائم آمبولی ریه می‌تواند باشد. در چنین شرایطی ضربان قلب سریع و سرگیجه یا غش نیز ممکن است اتفاق بیفتد. علائم یاد شده را نباید به هیچ عنوان نادیده گرفت و تماس فوری با اورژانس در چنین شرایطی ضروری محسوب می‌شود.

✿ راز درد قفسه سینه چیست؟

بسیاری از افراد درد قفسه سینه را به نوعی تجربه کرده‌اند. این درد می‌تواند به صورت مبهم، ضریان‌دار یا یک درد تیز و خنجر مانند باشد. درد یا فشار در قفسه سینه ممکن است به دلیل حمله قلبی یا یک بیماری باشد به ویژه در شرایطی که هنگام فعالیت بدنی بروز کند. آن دسته از افرادی که درد مرتبط با قلب را تجربه کرده‌اند، آن را به شکل احساس سوزش، پری یا گرفتگی در قفسه سینه توصیه می‌کنند. گاهی اوقات این درد، احساس سوزنده‌ای در یک یا هر دو بازو می‌تواند باشد که به سمت گردن، شانه‌ها و فک نیز حرکت می‌کند. این

۶ علامت هشداردهنده که نباید نادیده گرفت

وقتی بدن حرف می‌زند!



کلیه دارند، ممکن است ادراری به رنگ صورتی یا مایل به قرمز داشته باشند. سنگ کلیه معمولاً با بروز درد در پهلو یا پشت همراه است البته در برخی موارد، سنگ‌های کوچک ممکن است بدون درد خود به خود دفع شوند و در شرایطی که اندازه آن‌ها بزرگ باشد، احتمال جراحی وجود خواهد داشت. علائمی چون بروز خون در ادرار، افزایش تعداد دفعات ادرار، احساس سوزش یا درد در هنگام ادرار، مواردی هستند که نیاز به بررسی توسط پزشک دارند. در برخی موارد علاوه بر سنگ کلیه، ممکن

یکی از مهم‌ترین نشانه‌هایی که نباید نسبت به آن بی‌توجهی نشان داد، ضعف یا بی‌حسی در پاها، بازوها یا صورت است. علامت هشدار می‌مرتبط با سکته مغزی باشد. این مسئله به ویژه زمانی اهمیت پیدا می‌کند که ضعف در یک طرف بدن ایجاد شده باشد یا به شکل ناگهانی و بدون هشدار قبلی ایجاد شود. چنانچه سرگیجه به وجود آید و فرد دچار عدم تعادل یا دشواری در راه رفتن شود، ممکن است در چنین شرایطی نیز سکته مغزی مطرح باشد. سردرد ناگهانی و شدید، مشکل در تکلم، مشکل در بینایی و عدم درک مطالب پیرامون، برخی دیگر از مواردی هستند که به دلیل سکته مغزی ممکن است ایجاد شوند. در صورت بروز هر یک از علائم یاد شده نباید صبر کرد و مراجعه اورژانسی به پزشک از اهمیت بالایی برخوردار است. آن دسته از افرادی که به مشکلات قلبی و عروقی مانند فشار خون بالا یا فیبریلاسیون دهلیزی (نوعی آریتمی قلبی) مبتلا هستند، بیش از بقیه در معرض سکته مغزی قرار می‌گیرند.

✿ صدای خس خس سینه می‌آید؟

شنیدن صدای خس خس در سینه به هنگام نفس کشیدن، یکی دیگر از مواردی است که نباید آن را نادیده گرفت. خس خس سینه به

دلایل مختلفی به وجود می‌آید. برای مثال، آسم، بیماری ریوی، واکنش آلرژیک شدید یا قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، در بروز این مسئله نقش دارند. در برخی موارد خس خس سینه، ناشی از ذات الریه یا برونشیت است. درمان خس خس سینه به عامل به وجود آورنده آن بستگی دارد. برای مثال، آن دسته از افرادی که به آسم مبتلا هستند، بنا بر تشخیص پزشک با مصرف اسپری استنشاقی بهبود خواهند یافت و خس خس سینه در آن‌ها بهبود می‌یابد.

✿ هشدار فراتر از جسم

از مهم‌ترین موارد که نیاز به توجه ویژه دارد، افکار خودکشی است. آن دسته از افرادی که احساس ناامیدی می‌کنند و این تصور در آن‌ها ایجاد شده که هیچ راهی برای حل مشکلات خود ندارند، باید حتماً از روانپزشک یا روانشناس مشاوره بگیرند. اطرافیان این دسته از افراد نیز باید نسبت به این مسئله آگاه باشند و در صورت مواجهه با نشانه‌هایی چون تمایل به مردن یا خودکشی، آن را جدی بگیرند و فرد را برای دریافت درمان‌های تخصصی روانپزشکی و روانشناسی تشویق کنند. ناامیدی، احساس به دام افتادن یا دردی غیر قابل تحمل، سربار بودن برای دیگران، افزایش اضطراب و تحریک‌پذیری شدید، تغییرات خلقی شدید، تغییر در عادات خواب، کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی، انجام رفتارهای پر خطر یا آسیب‌رسان، برخی از مواردی هستند که باید از سوی فرد و اطرافیان جدی تلقی شوند. همچنین از دست دادن علاقه به فعالیت‌های روزمره، جست‌وجوی روش‌های خودکشی، دادن وسایل ارزشمند به دیگران بدون دلیل، یا خداحافظی کردن نیز می‌تواند از علائم هشداردهنده باشد. در صورت شرایط اضطرابی و مشاهده علائم هشدار دهنده، می‌توان از اورژانس اجتماعی کشور به شماره ۱۲۳ کمک گرفت.

✿ دانستنی

مضرات مالش چشم‌ها

✿ سرویس سلامت

مالش چشم‌ها، عادتِ رایج اما پنهان‌کار، می‌تواند فراتر از یک تسکین موقت، آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیری به سلامت بینایی وارد کند. مالش چشم‌ها عادتِ ناخودآگاه و رایج است که بسیاری از ما در طول روز، به ویژه هنگام خستگی، خارش یا احساس وجود جسم خارجی، آن را انجام می‌دهیم. در نگاه اول، این عمل ممکن است بی‌ضرر به نظر برسد و حتی آرامش‌بخش باشد، اما از دیدگاه چشم‌پزشکی، مالش مکرر و شدید چشم‌ها می‌تواند به مرور زمان آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیری به سلامت بینایی وارد کند.

خارش چشم: این شایع‌ترین دلیل مالش چشم است، که اغلب ناشی از آلرژی (مانند گرده گیاهان، گرد و غبار، موی حیوانات) یا سایر تحریک‌کننده‌ها است.

سوزش چشم: احساس سوزش می‌تواند ناشی از خشکی چشم، ورود مواد شیمیایی یا آلاینده‌ها به چشم باشد.

خشکی چشم: وقتی چشم‌ها به اندازه کافی اشک تولید نمی‌کنند یا اشک‌ها کیفیت مناسبی ندارند، احساس خشکی و ناراحتی ایجاد می‌شود که فرد را به مالش چشم ترغیب می‌کند.

احساس وجود جسم خارجی: اگر ذراتی مانند گرد و غبار، مژه یا شن وارد چشم شوند، فرد به طور غریزی برای خارج کردن آن‌ها چشم خود را می‌مالد.

خستگی: هنگام خستگی، چشم‌ها ممکن است احساس سنگینی یا ناراحتی کنند که منجر به مالش آن‌ها می‌شود. به ویژه پس از کار طولانی مدت یا لوازمی مانند رایانه و تلفن همراه.

عادت: برای برخی افراد، مالش چشم می‌تواند به یک عادت تبدیل شود، حتی زمانی که هیچ علت زمینه‌ای برای ناراحتی وجود ندارد.

✿ آسیب به قرنیه

قرنیه، لایه شفاف و گنبدی‌شکل جلوی چشم، نقش حیاتی در تمرکز نور و کیفیت بینایی ایفا می‌کند. مالش چشم می‌تواند به طرق مختلف به این ساختار ظریف آسیب برساند:

خراشیدگی قرنیه: حتی با وجود پلک بسته، مالش شدید می‌تواند باعث ایجاد خراشیدگی‌های میکروسکوپی یا حتی بزرگ‌تر روی سطح قرنیه شود. این خراشیدگی‌ها می‌توانند بسیار دردناک باشند و راه را برای ورود میکروب‌ها و عفونت‌های جدی (مانند کراتیت) هموار کنند. اگر ذرات خارجی مانند گرد و غبار یا مژه‌ها زیر پلک باشند، مالش می‌تواند مانند یک سمباده عمل کرده و آسیب را تشدید کند.

قوز قرنیه: یکی از جدی‌ترین عوارض طولانی‌مدت مالش مکرر و شدید چشم، به ویژه در افراد مستعد ژنتیکی، تضعیف و نازک شدن تدریجی قرنیه است. این تضعیف منجر به برآمدگی قرنیه به شکل مخروط (قوز قرنیه) می‌شود که باعث تاری دید، دوبینی، و آستیگماتیسم نامنظم و پیش‌رونده می‌گردد. تحقیقات علمی به وضوح ارتباط بین مالش چشم و پیشرفت قوز قرنیه را نشان داده‌اند.

✿ افزایش خطر عفونت‌های چشمی

دست‌های ما، حتی اگر به ظاهر تمیز باشند، می‌توانند حامل میلیون‌ها باکتری، ویروس و قارچ باشند. مالش چشم‌ها به راحتی این میکروارگانیسم‌ها را از دست به سطح چشم منتقل می‌کند. این انتقال می‌تواند منجر به عفونت‌های شایعی مانند ورم ملتحمه یا عفونت‌های جدی‌تر قرنیه شود که در صورت عدم درمان به موقع، می‌توانند بینایی را به خطر بیندازند.

✿ تشدید علائم آلرژی و التهاب

در افرادی که از آلرژی‌های چشمی رنج می‌برند، مالش چشم‌ها نه تنها خارش را تسکین نمی‌دهد، بلکه آن را بدتر می‌کند. مالش باعث آزاد شدن بیشتر هیستامین و سایر واسطه‌های التهابی در چشم می‌شود که به توبه خود، خارش، قرمزی و ورم را تشدید می‌کنند و یک چرخه معیوب ایجاد می‌کنند. در برخی موارد، مالش مزمن می‌تواند منجر به ورم ملتحمه پایدار یا غول پیکر شود که با برجستگی‌های بزرگ در زیر پلک مشخص می‌شود.

✿ خونریزی زیر ملتحمه

مالش شدید چشم می‌تواند باعث پاره شدن رگ‌های خونی ریز و شکننده زیر ملتحمه (لایه شفاف روی سفیدی چشم) شود. این اتفاق منجر به ایجاد یک لکه قرمز روشن بر روی سفیدی چشم می‌شود که اگرچه معمولاً بی‌خطر است و خود به خود جذب می‌شود، اما می‌تواند ظاهر نگران‌کننده‌ای داشته باشد.

✿ تأثیر بر بیماری‌های چشمی زمینه‌ای

مالش چشم می‌تواند بر برخی بیماری‌های چشمی موجود تأثیر منفی بگذارد. **گلوکوم:** در بیماران مبتلا به گلوکوم، مالش چشم می‌تواند به طور موقت باعث افزایش فشار داخل چشم شود. این افزایش فشار، حتی اگر کوتاه مدت باشد، می‌تواند به عصب بینایی آسیب‌پذیر فشار بیشتری وارد کرده و روند از دست دادن بینایی را تسریع کند. **نزدیک‌بینی پیش‌رونده:** در برخی مطالعات، مالش چشم به عنوان یک عامل خطر احتمالی در پیشرفت نزدیک‌بینی، به ویژه در کودکان و نوجوانان، مطرح شده است.

✿ چگونه عادت مالش چشم را ترک کنیم؟

بهترین راه برای ترک این عادت، شناسایی و درمان علت زمینه‌ای خارش یا ناراحتی چشم است.

مشاوره با چشم‌پزشک: اگر چشمان شما به طور مداوم دچار خارش، سوزش یا خشکی هستند، به چشم‌پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند علت را تشخیص داده و درمان مناسب (مانند قطره‌های اشک مصنوعی، داروهای ضد آلرژی یا درمان خشکی چشم) را تجویز کند.

بهداشت دست‌ها: دست‌های خود را همیشه تمیز نگه دارید تا از انتقال میکروب‌ها به چشم جلوگیری شود.

استفاده از کمپرس سرد: در صورت خارش یا ورم، می‌توانید از کمپرس سرد روی پلک‌های بسته استفاده کنید.

پرهیز از محرک‌ها: اگر به ذرات خاصی (مانند گرده گیاهان، گرد و غبار، موی حیوانات) حساسیت دارید، سعی کنید از تماس با آن‌ها خودداری کنید.

آگاهی و جایگزینی عادت: نسبت به زمانی که چشمانتان را می‌مالید آگاه شوید و سعی کنید به جای آن، فعالیت دیگری انجام دهید (مانند ماساژ ملایم صورت). مالش چشم‌ها، عادتِ به ظاهر بی‌ضرر، می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت بینایی شما داشته باشد. /مهر

✿ سرویس سلامت

دانشمندان دریافته‌اند که مصرف بیش از حد لبنیات ممکن است باعث ایجاد اختلال در خواب و کابوس شبانه شود؛ زیرا نفخ یا درد معده در طول شب بر خواب‌های افراد تأثیر می‌گذارد. بر اساس باورهای عامیانه آنچه می‌خوریم، بر کیفیت خواب ما تأثیر می‌گذارد، اما شواهد بسیار کمی برای اثبات یا رد این موضوع وجود دارد؛ به همین دلیل پژوهشگران برای بررسی این موضوع از هزار و ۸۲ دانشجوی دانشگاه مک‌ابیوان در کانادا درباره کیفیت خواب و عادات غذایی‌شان و ارتباط میان این دو، سؤال‌هایی پرسیدند و دریافتند ارتباطی قوی بین کابوس دیدن و عدم تحمل لاکتوز وجود دارد و احتمال دادند دلیلش این است که نفخ یا درد معده در طول شب بر خواب‌های افراد تأثیر می‌گذارد. عدم تحمل لاکتوز به وضعیتی گفته می‌شود که در آن، بدن قادر به هضم کامل لاکتوز (قند موجود در شیر و محصولات لبنی) نیست.



آن‌ها دریافتند که عدم تحمل لاکتوز با علائم گوارشی، کابوس و کیفیت پایین خواب مرتبط است. این احتمال وجود دارد که مصرف لبنیات باعث اختلال در دستگاه گوارش شود و ناراحتی ناشی از آن، بر خواب‌هایی که افراد می‌بینند و کیفیت استراحت آن‌ها تأثیر بگذارد. تور نیلسن (Tore Nielsen)، از پژوهشگران دانشگاه مونترال در کانادا و نویسنده اصلی مقاله این پژوهش

زیاد خوردن لبنیات، کابوس شبانه می‌آورد

گفت: شدت کابوس افراد با عدم تحمل لاکتوز و سایر آلرژی‌های غذایی کاملاً مرتبط است. وی افزود: براساس این یافته‌های جدید، تغییر عادات غذایی ممکن است کابوس‌های افرادی را که به برخی حساسیت‌های غذایی مبتلا هستند، کاهش دهد. این یافته‌ها همچنین این موضوع را روشن می‌کنند که چرا مردم اغلب مصرف لبنیات را عامل بدین خواب‌های بد می‌دانند. این پژوهشگر توضیح داد: کابوس‌های افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند و از علائم شدید گوارشی رنج می‌برند و خوابشان مختل شده، بدتر است؛ این منطقی است، زیرا می‌دانیم که احساسات بدنی می‌توانند بر خواب‌دیدن تأثیر بگذارند. وی یادآور شد: کابوس‌ها می‌توانند بسیار مخرب باشند، به‌ویژه اگر اغلب اتفاق بیفتند؛ زیرا معمولاً افراد را در حالت ناراضیانی از خواب بیدار می‌کنند، همچنین ممکن است باعث شود افراد از خوابیدن اجتناب کنند که هر دوی این علامت‌ها می‌توانند خواب آرام را از افراد بگیرند. /ایرنا

آگهی فراخوان عمومی قطعات قابل واگذاری با کاربری مجتمع‌های خدماتی بین راهی

تفریحی گردشگری به شرط ساخت - تیرماه ۱۴۰۴ - نوبت دوم

سازمان منطقه آزاد تجاری - صنعتی قشم در نظر دارد مشارکت و فروش ۳۵۱ قطعه زمین با کاربری مجتمع‌های بین راهی، اقامتی، تفریحی گردشگری، ورزشی، آموزشی، خدماتی، تجاری، مختلط و ... را از طریق فراخوان عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. قیمت پایه هر قطعه طبق لیست (ذیل)



ردیف	شماره قطعه	مساحت (مترمربع) تقریبی	کاربری	موقعیت	قیمت پایه ریالی به ازای هر متر مربع	مبلغ کل	مبلغ تضمین ۵ درصد مبلغ کل
۱	k72	۸۹۰	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۲۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	k79	۳۶۰۶	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۲۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۶,۰۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	k81	۷۵۸۱	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۶۴,۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۸,۲۲۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	k88	۸۴	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۹,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	k89	۱۲۰	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	k93	۳۵۰	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	k94	۱۰۸	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۱۲,۰۰۰,۰۰۰
۸	k99	۳۱۰	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۰۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۹	k103	۳۱۰	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۰۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۰	k119	۵۷۵	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۹,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۴۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۱۱	k124	۷۵	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۹۸ هکتاری	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۶,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۱۲,۵۰۰,۰۰۰
۱۲	k8	۲۴۷۴	تجاری	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۴۴,۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۷,۲۱۴,۰۰۰,۰۰۰
۱۳	k22	۴۰۴	تجاری	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۵۲,۰۰۰,۰۰۰
۱۴	k23	۸۲۰	تجاری	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۵	k32	۵۴۶	تجاری	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۱,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۰۹۸,۰۰۰,۰۰۰
۱۶	k40	۱۴۷۸	تجاری	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۵,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶,۳۵۸,۰۰۰,۰۰۰
۱۷	k9	۳۹۶۸	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۹۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۹,۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۸	k17	۸۲۵۸	تجاری- خدماتی	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۸۶,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۴,۳۲۲,۰۰۰,۰۰۰
۱۹	k12	۳۲۰	تجاری	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۳,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۲۰	k26	۷۳۴	تجاری	قشم -سایت ۶۵ هکتاری	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۸۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹,۱۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۲۱	P-1	۱۳۲۵۹	مختلط	قشم-بلوار مشاهیر	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۹۶۶,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۹۸,۳۲۷,۵۰۰,۰۰۰
۲۲	P-2	۷۲۱۳	مختلط	قشم-بلوار مشاهیر	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۹۶۷,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۹۸,۳۵۷,۵۰۰,۰۰۰
۲۳	T1	۳۵۰۰	تجاری	قشم-میدان طالقانی	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲۴	494	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۲۵	495	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۲۶	496	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۲۷	497	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۲۸	498	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۲۹	499	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۰	500	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۱	501	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۲	502	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۳	503	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۴	504	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۵	505	۵۱۰	تجاری	درگهان -شهرک سنایی	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۶	39	۹۵	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۷,۵۰۰,۰۰۰
۳۷	41	۹۰	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۲۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۸	43	۹۰	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۲۵,۰۰۰,۰۰۰
۳۹	44	۹۲	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۴۰	45	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۴۱	49	۹۲	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۴۲	55	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۴۳	51	۹۲	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۴۴	52	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۴۵	53	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۴۶	54	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۴۷	55	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۴۸	56	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۴۹	57	۹۲	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۰,۰۰۰,۰۰۰

۵۰	58	۹۱	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۲۷,۵۰۰,۰۰۰
۵۱	59	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۵۲	60	۹۳	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰
۵۳	61	۹۵	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۷,۵۰۰,۰۰۰
۵۴	62	۹۵	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۷,۵۰۰,۰۰۰
۵۵	63	۹۵	خدماتی	رمکان-سایت خدماتی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۷,۵۰۰,۰۰۰
۵۶	1	۱۶۸۲	تجاری-مسکونی	سوزا -بلوار ساحلی	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۳۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶,۸۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۵۷	5	۱۱۷۲	تجاری-مسکونی	سوزا -بلوار ساحلی	۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶۴,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۸,۲۰۴,۰۰۰,۰۰۰
۵۸	6	۱۱۳۳	تجاری-مسکونی	سوزا -بلوار ساحلی	۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۸,۰۶۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۹۳۱,۰۰۰,۰۰۰
۵۹	7	۱۰۲۵	تجاری-مسکونی	سوزا -بلوار ساحلی	۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۱۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۶۰	8	۱۱۶۸	تجاری-مسکونی	سوزا -بلوار ساحلی	۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶۳,۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۸,۱۷۶,۰۰۰,۰۰۰
۶۱	401	۷۶۱	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۱,۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۰۸۸,۰۰۰,۰۰۰
۶۲	405	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۶۳	406	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۶۴	407	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۶۵	408	۵۴۳	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۲,۳۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۱۵,۵۰۰,۰۰۰
۶۶	409	۷۰۱	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۹,۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۹۵۸,۵۰۰,۰۰۰
۶۷	410	۶۸۲	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۵,۹۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۷۹۷,۰۰۰,۰۰۰
۶۸	411	۸۱۴	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۰,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۵۱۲,۰۰۰,۰۰۰
۶۹	412	۸۱۴	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۰,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۵۱۲,۰۰۰,۰۰۰
۷۰	413	۶۸۲	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۵,۹۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۷۹۷,۰۰۰,۰۰۰
۷۱	414	۷۰۲	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۹,۳۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۹۶۷,۰۰۰,۰۰۰
۷۲	416	۹۲۹	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۹,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۹۶۷,۵۰۰,۰۰۰
۷۳	417	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۷۴	418	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۷۵	419	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۷۶	420	۵۴۳	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۲,۳۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۱۵,۵۰۰,۰۰۰
۷۷	421	۶۵۷	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۱,۶۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۵۸۴,۵۰۰,۰۰۰
۷۸	422	۶۱۷	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۴,۸۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۴۴,۵۰۰,۰۰۰
۷۹	423	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۸۰	424	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۸۱	425	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۸۲	426	۵۹۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۰۱۵,۰۰۰,۰۰۰
۸۳	427	۶۸۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۵,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۸۴	428	۵۴۳	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۲,۳۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۱۵,۵۰۰,۰۰۰
۸۵	429	۶۲۰	مسکونی	قشم-مِهستان ۶۵ هکتاری	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰

۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان شهرک سنایی	مسکونی	۲۸۸	337	۱۶۳
۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان شهرک سنایی	مسکونی	۲۸۸	338	۱۶۴
۷۱۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان شهرک سنایی	مسکونی	۲۸۶	339	۱۶۵
۷۱۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان شهرک سنایی	مسکونی	۲۸۶	340	۱۶۶
۷۱۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان شهرک سنایی	مسکونی	۲۸۶	341	۱۶۷
۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۰	3399	۱۶۸
۶۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۵۲	3568	۱۶۹
۵۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۱۰	3569	۱۷۰
۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۱۲	3570	۱۷۱
۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۱۶	3571	۱۷۲
۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۱۶	3572	۱۷۳
۵۸۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۳۵	3573	۱۷۴
۵۶۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۵	3574	۱۷۵
۵۶۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۷	3575	۱۷۶
۵۸۳,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۳۳	3576	۱۷۷
۵۳۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۰,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۱۵	3577	۱۷۸
۵۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۱۰	3578	۱۷۹
۵۲۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۰,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۰۹	3579	۱۸۰
۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۰۸	3580	۱۸۱
۶۴۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۲,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۵۷	3581	۱۸۲
۶۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۶۸	3582	۱۸۳
۵۳۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۰,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۱۳	3583	۱۸۴
۵۳۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۰,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۱۵	3584	۱۸۵
۵۵۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۱	3585	۱۸۶
۵۵۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۲	3586	۱۸۷
۶۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۴۴	3587	۱۸۸
۵۹۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۳۸	3588	۱۸۹
۵۹۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۳۹	3589	۱۹۰
۶۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۴۸	3590	۱۹۱
۵۷۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۹	3591	۱۹۲
۵۷۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۳۱	3592	۱۹۳
۶۳۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۲,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۵۳	3593	۱۹۴
۶۳۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۵۴	3594	۱۹۵
۵۵۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۱	3596	۱۹۶
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3597	۱۹۷
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3598	۱۹۸
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3599	۱۹۹
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3600	۲۰۰
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3601	۲۰۱
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3602	۲۰۲
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3603	۲۰۳
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3604	۲۰۴
۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۰۸	3605	۲۰۵
۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۰۸	3606	۲۰۶
۵۵۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۱	3608	۲۰۷
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3609	۲۰۸
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3610	۲۰۹
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3611	۲۱۰
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3612	۲۱۱
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3613	۲۱۲
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3614	۲۱۳
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3615	۲۱۴
۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۲۲۴	3616	۲۱۵
۴۹۷,۵۰۰,۰۰۰	۹,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۱۹۹	3617	۲۱۶
۴۹۷,۵۰۰,۰۰۰	۹,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	درگهان - شهرک ۱۵۵ هکتاری	مسکونی	۱۹۹	3618	۲۱۷
۶۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسکونی	۳۱۶	751	۲۱۸
۶۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسکونی	۳۱۶	730	۲۱۹
۶۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسکونی	۳۱۶	731	۲۲۰
۶۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسکونی	۳۱۶	3	۲۲۱

۹۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۸,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسكونى	۴۶۰	888	۲۲۲
۶۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسكونى	۳۱۶	6	۲۲۳
۵۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۸۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسكونى	۲۷۲	4	۲۲۴
۶۲۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسكونى	۳۱۱	5	۲۲۵
۴۱۴,۰۰۰,۰۰۰	۸,۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسكونى	۲۰۷	12	۲۲۶
۴۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۹,۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسكونى	۲۳۲	8	۲۲۷
۴۲۶,۰۰۰,۰۰۰	۸,۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	طولا	مسكونى	۲۱۳	16	۲۲۸
۱,۰۸۳,۵۰۰,۰۰۰	۲۱,۶۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۵,۰۰۰,۰۰۰	سوزا	مسكونى	۳۹۴	S1	۲۲۹
۴۷,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۴۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	قشم -سایت ۶۵ هكتارى- جنب هتل آراكنتا	اقامتى	۷۹۰۰	1	۲۳۰
۵,۵۵۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۱۱,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محور خور هلمر -درگهان	اقامتى	۷۴۱	Q1	۲۳۱
۳۷,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۵۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۱۵۱۸۰	D1-D2	۲۳۲
۲۰,۵۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۴۱۱,۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۶۸۶۱	D3	۲۳۳
۲۱,۵۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۷۱۷۵	D4	۲۳۴
۱۹,۲۸۶,۰۰۰,۰۰۰	۳۸۷,۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۶۴۶۲	D5	۲۳۵
۱۷,۴۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۴۹,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۵۸۳۰	D6	۲۳۶
۲۶,۷۰۷,۵۰۰,۰۰۰	۵۳۴,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۱۰۶۸۳	D7	۲۳۷
۲۸,۵۳۲,۵۰۰,۰۰۰	۵۷۰,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۱۱۴۱۳	D13	۲۳۸
۳۴,۰۳۲,۵۰۰,۰۰۰	۶۸۰,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۱۳۶۱۳	D12	۲۳۹
۲۵,۴۱۲,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۸,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۸۴۷۱	D11	۲۴۰
۲۲,۱۳۷,۰۰۰,۰۰۰	۴۴۲,۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۷۳۷۹	D10	۲۴۱
۲۰,۴۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۹,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۶۸۲۰	D9	۲۴۲
۳۵,۷۴۷,۵۰۰,۰۰۰	۷۱۴,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۱۴۲۹۹	D8	۲۴۳
۴۷,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۵۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۱۹۱۰۰	D14	۲۴۴
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۷۲۰۰	D 15	۲۴۵
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۷۲۰۰	D 16	۲۴۶
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۷۲۰۰	D17	۲۴۷
۲۱,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۲۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۷۱۵۰	D 18	۲۴۸
۲۱,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۲۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ريگو	اقامتى-تفریحى- گردشگرى	۷۱۵۰	D 19	۲۴

۲۴,۳۶۳,۰۰۰,۰۰۰	۴۸۷,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۸۱۲۱	E 5	۲۶۵
۳۴,۰۵۷,۵۰۰,۰۰۰	۶۸۱,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۳۶۲۳	E 6	۲۶۶
۲۸,۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۶۴,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۱۲۸۴	E 7	۲۶۷
۲۶,۰۵۲,۵۰۰,۰۰۰	۵۲۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۰۴۲۱	E 8	۲۶۸
۳۰,۸۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۱۷,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۲۳۵۲	E 9	۲۶۹
۲۷,۷۵۷,۵۰۰,۰۰۰	۵۵۵,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۱۱۰۳	E 10	۲۷۰
۱۹,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۸۸,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۶۴۸۰	E 11	۲۷۱
۲۶,۰۶۷,۰۰۰,۰۰۰	۵۲۱,۳۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۸۶۸۹	E 12	۲۷۲
۲۴,۵۲۲,۰۰۰,۰۰۰	۴۹۰,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۸۱۲۴	E 13	۲۷۳
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 14	۲۷۴
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 15	۲۷۵
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 16	۲۷۶
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 17	۲۷۷
۲۶,۵۲۷,۵۰۰,۰۰۰	۵۳۰,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۰۶۱۱	E 18	۲۷۸
۱۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 19	۲۷۹
۱۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 20	۲۸۰
۱۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 21	۲۸۱
۲۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۰۸۰۰	E 22	۲۸۲
۲۵,۰۱۱,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۰,۰۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۸۳۳۷	E 23	۲۸۳
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 24	۲۸۴
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 25	۲۸۵
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 26	۲۸۶
۳۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۴۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۰۸۰۰	E 27	۲۸۷
۵۱,۹۱۸,۷۵۰,۰۰۰	۱,۰۳۸,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰	۴۵,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۲۳۰۷۵	E 28	۲۸۸
۵۲,۸۴۸,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۵۶,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۵,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۲۳۴۸۸	E 29	۲۸۹
۲۳,۵۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۴۷۰,۸۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۸۴۸	E 30	۲۹۰
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 31	۲۹۱
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 32	۲۹۲
۳۳,۰۴۵,۰۰۰,۰۰۰	۶۶۰,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۳۳۱۸	E 33	۲۹۳
۲۳,۵۰۲,۰۰۰,۰۰۰	۴۷۰,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۸۳۴	E 34	۲۹۴
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 35	۲۹۵
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 36	۲۹۶
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 37	۲۹۷
۳۲,۷۸۷,۵۰۰,۰۰۰	۶۵۵,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۳۱۱۵	E 38	۲۹۸
۲۸,۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۵۶۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۱۱۲۵۰	E 39	۲۹۹
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 40	۳۰۰
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 41	۳۰۱
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 42	۳۰۲
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 43	۳۰۳
۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	محدوده برکه خلف تا ریگو	اقامت-تفریحی- گردشگری	۷۲۰۰	E 44	۳۰۴



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

• صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل
• مدیر مسوول
الهام کرمی
• قائم مقام مدیرمسوول و سردبیر
مهراب رشیدی
• دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی
• دبیر سرویس اجتماعی و حوادث
آنا رام

• دبیر سرویس آنلاین
سامیه پهنورنیا
• چاپ مهدوی کرمان
• تحریریه
۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۰۸)
• آگهی‌ها
۰۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)
• فاکس شبانه‌روزی
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳

• امور مشترکین
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)
• دفتر مرکزی
بندرعباس، خیابان امام خمینی،
حدفاصل شهربانی و اتوتاج، جنب
بانک رفاه، ساختمان صبح ساحل
• پایگاه خبری صبح ساحل نیوز
www.sobhesahel.ir

☉ خداحافظی برای همیشه

نویسنده: فرانتس هولر، طنزنویس سوئیسی
ترجمه ی: علی عبداللهی

یک آدم صحیح و سالم به ملاقات مردی رو به موت رفت.
موقع خداحافظی گفت:
"به امید دیدار مجدد!"

☉ طنز جهان

یادداشت‌های یک زن خانه‌دار

نویسنده: کریستینه نوستلینگر،

طنزنویس آلمانی

مترجم: مهشید میرمعزی

قهوه

وقتی برای اولین بار با دستورالعمل
مادرم قهوه درست کردم، آب را در
یک قابلمه جوشاندم، کمی پودر
قهوه در آن ریختم و مایع قهوه‌ای
را تا زمانی که جوش آمد و کف کرد،
هم زدم. سپس گاز را خاموش کردم
و منتظر شدم تا قهوه ته نشین

شود. چند سال بعد مادرم دستگاهی خرید که دیگر
کف نمی‌کرد و نیازی به ته نشین شدن هم نداشت،
فقط کافی بود که کم‌کم آب در دستگاه بریزیم. مادرم
از یک پیشرفت واقعی سخن می‌راند. البته باید گوشزد
کرد که ریختن آب در دستگاه وقت می‌برد. به همین
ترتیب چند سال بعد یک دستگاه قهوه اسپرسو
ایتالیایی خریدیم. آه که چه سریع عمل می‌کرد!
ریختن آب در دستگاه، قهوه در صافی و محکم کردن
پیچ صافی و قرار دادن روی گاز. بعد قهوه‌ای غلیظ از
بالای دستگاه بیرون می‌آمد.

مادرم از یک پیشرفت واقعی سخن می‌راند. اما این
قهوه محتوی جوهر مازوی زیادی بود که به معده
صدمه می‌زد.

به این ترتیب چند سال بعد، کیف و فیلترهای
مخصوص خریدیم. این دستگاه چه ساده و قهوه‌اش
چه لذیذ بود! قهوه در فیلتر، آب جوشیده روی آن،
بعد قهوه قطره قطره در قوری می‌ریخت. هنگامی



که اولین دستگاه قهوه با فیلتر را
خریدم، دیگر حتی مجبور نبودیم
آب را بجوشانیم و روی آن بریزیم،
چون آب به صورت خودکار قطره
قطره روی فیلتر محتوی قهوه
می‌ریخت.

مادرم از یک پیشرفت واقعی سخن
می‌راند. اما در واقع این قهوه کمی
رقیق بود و ما هم که بیماری قلبی
نداشتیم. به این ترتیب چند سال

بعد یک دستگاه درست و حسابی اسپرسو، شبیه
همان که در کافه‌ها وجود دارد، اما کمی کوچک‌تر
از آن خریدیم. گرم کردن، قهوه در صافی، صافی در
جای مخصوص، جای مخصوص در دستگاه، بسته
به پایین، بعد قهوه ای کف کرده و لذیذ به رنگ
سیاه با سر و صدا از دستگاه در فنجان می‌ریخت.
مادرم از یک پیشرفت واقعی سخن می‌راند. اما این
دستگاه کثافت کاری زیادی داشت. چون پودر و
قطرات قهوه به اطراف پاشیده می‌شد و شیر دستگاه
بعد از اتمام کار چکه می‌کرد. با این وضع تمیز کردن
دستگاه بیش از نوشیدن قهوه وقت می‌گرفت. به
همین دلیل یک ظرف مسی دسته‌دار خریده ام. آب
را در آن می‌جوشانم و پودر قهوه را اضافه می‌کنم و
صبر می‌کنم تا کف کند و ته نشین شود. آخر قهوه ترک
خیلی خوشمزه است و بلافاصله هم آماده می‌شود؛
حتی اگر متأسفانه یک پیشرفت واقعی نباشد!

ادامه دارد

ماست

برادر خانم بنده طبق معمول جهت رفع کمبود
بودجه‌ی خودش با ما تماس گرفت. خانم گوشی را
برداشت و به من گفت: «داداش است.»

گوشی را از او گرفتم. خواستم بگویم سلام از ماست، که
از دهانم پرید و گفتم: «از ماست که بر ماست!» گوشی را
قطع کرد و دیگر تماس نگرفت!

فرورتیش رضوانیه

پیام هفته:

راننده ی گرامی!

اکنون که افسر پلیس با قبض جرمه بالای سر شماست،
لطفاً لبخند بزنید، درست مانند لبخندی که چند دقیقه
قبل، هنگام عبور از چراغ قرمز می‌زدید!

«عمران الدین»



کاریکاتور: رانت



☉ اثر: نعیم تدین



۴ کاری که گوشی شمارا آلوده میکند

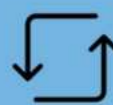


دانلود نرم افزار از
منابع غیر رسمی

استفاده از وای فای عمومی



استفاده نکردن
از آنتی ویروس



عدم به روز رسانی
سیستم عامل و
نرم افزار



حذف نکردن
حساب های آنلاین
قدیمی بلا استفاده



استفاده کردن از
یک رمز عبور برای
چند حساب

